

Наука о БОДИБИЛДИНГЕ

Ответы двух ведущих ученых
по поводу наращивания мышц
и сжигания жира

Часть 2

Стив Холмэн (Steve Holman)

Фотограф : Майкл Невье (Michael Neweux)

Мы продолжаем диалог журнала IRON MAN с Гэбриэлом Дж. Вилсоном, магистром наук, дипломированным специалистом в области спортивных наук, и его братом Джейкобом М. Вилсоном, кандидатом наук, также дипломированным специалистом. Наша цель - указать вам кратчайший путь к построению фигуры с максимальным количеством мышц и невероятным рельефом.

СХ: Рекомендуете ли Вы использовать читинговые дни?

БВ: Нет, и еще раз нет. Безусловно, в период сушки правильно используемый день потребления высокого количества углеводов и калорий может принести пользу. Однако, дни бесконтрольного потребления пищи способствуют укоренению плохих диетарных привычек и очень осложняют возвращение к строгому режиму питания на следующий день. Несмотря на то, что они способны

ускорить метаболизм, уровень наращивания жира с помощью этих приемов пищи, вероятнее всего, превысит все положительные метаболические эффекты. Плюс к тому, если вы едите «грязную» пищу, то способствуете развитию инсулинорезистенции.

Главная цель - в увеличении потребления углеводов и калорий для получения положительных метаболических эффектов без наращивания при этом лишнего жира. Имейте в виду, что мы не называем читинговый прием пищи концом света - просто не нужно отклоняться от своего пути и считать это идеальной стратегией снижения веса, потому что это вовсе не так.

СХ: Инсулин обладает сильными анаболическими свойствами, однако он также приводит к запасанию жира. Низкоуглеводные диеты минимизируют уровень инсулина. Каким образом сидящий на диете бодибилдер может сохранить анаболизм без инсули-



Мужские Стероиды Диего (Стероиды)

новых всплесков? Или имеется оптимальное время для таких всплесков?

БВ: Мы рекомендуем повышать уровень инсулина - будь то период набора веса или сушки - только после тренировки. Время после тренировки уникально, поскольку создана метаболическая ситуация, когда организм готов заполнить мышцы гликогеном и восстановить их. В этот период вероятность наращивания жира минимальна. Исследования показали, что потребление быстропереваривающихся углеводов с высоким гликемическим индексом и быстропереваривающегося протеина (например, сывороточного) – идеальный способ достижения этой цели.

СХ: Но сывороточный протеин увеличивает уровень инсулина, а инсулин, в свою очередь, препятствует сжиганию жира. Может бодибилдерам лучше использовать сывороточно-казеиновую смесь, чтобы минимизировать высвобождение инсулина?

БВ: Сывороточный протеин в виде цельной пищи, потребляемый в средних количествах (около 20 грамм), увеличивает уровень инсулина незначительно. Заметный подъем происходит при большем его количестве (45-50 грамм), что сильно превышает необходимый для максимизации синтеза протеина уровень, составля-



ющий 17-25 грамм. Кстати, с целью максимизации синтеза протеина казеин нужно потреблять в гораздо больших количествах, чем сывороточный протеин, потому что он медленно переваривается и обладает низким содержанием лейцина.

Также крайне важно отметить, что существует множество других, не относящихся к высвобождению инсулина, аспектов, которые влияют на жировую массу. К ним относится количество ваших мышечных тканей, а также ваша способность к насыщению. Сывороточный протеин снижает общее количество потребляемых калорий и подавляет чувство голода во время приема пищи.

СХ: Тяжелые тренировки увеличивают уровень гормона стресса кортизола. Как свести к минимуму уровень этого гормона, чтобы не допустить потерю мышц вследствие тренировок?

БВ: Кортизол откликается на стресс, а также на повышенный уровень инсулина и глюкозы в крови. Поэтому, чтобы минимизировать уровень кортизола, нужно потреблять углеводы до и после тренировки. Также следует избегать стимуляторов, таких как кофеин, поскольку они увеличивают высвобождение кортизол. Кроме того, эф-

ВСЕРЬЁЗ И НАДОЛГО



ЖИДКИЕ ПРОДУКТЫ

-НОВЫЙ ПИК ТРЕНИРОВОК!

Сергей Огородников
мистер ЮНИВЕРС
среди профессионалов



L-КАРНИТИН + ГУАРАНА

СЖИГАТЕЛЬ ЖИРА

Активная жиросжигающая формула, стимулирующая обмен веществ и способствующая переработке лишнего жира в полезную энергию!

800 мг гуараны, 1000 мг L-карнитина и комплекс необходимых витаминов в одном флаконе!

ГУАРАНА

Натуральный растительный источник кофеина - поддержит высокий энергетический уровень организма во время интенсивных нагрузок!

1600 мг экстракта гуараны в одном флаконе!

L-КАРНИТИН

Высокоэффективная жидкая форма активно преобразует лишний жир в полезную энергию!

1500 мг жидкого L-карнитина в каждом флаконе!

ФАКТОР ВОССТАНОВЛЕНИЯ

Эффективно восстановит физическую и умственную работоспособность после тяжёлых физических нагрузок, повышает выносливость.

1000 мг концентрата сока лимонника, 1000 мг таурина в одном флаконе!

www.sportservice.ru

www.21power.ru

тел./факс: (499) 968-6240

Голограмма XXI POWER - гарантия подлинности продукции фирмы XXI POWER



фективные способы снизить уровень кортизола – это учиться управлять своими реакциями на стресс, больше и качественнее спать.

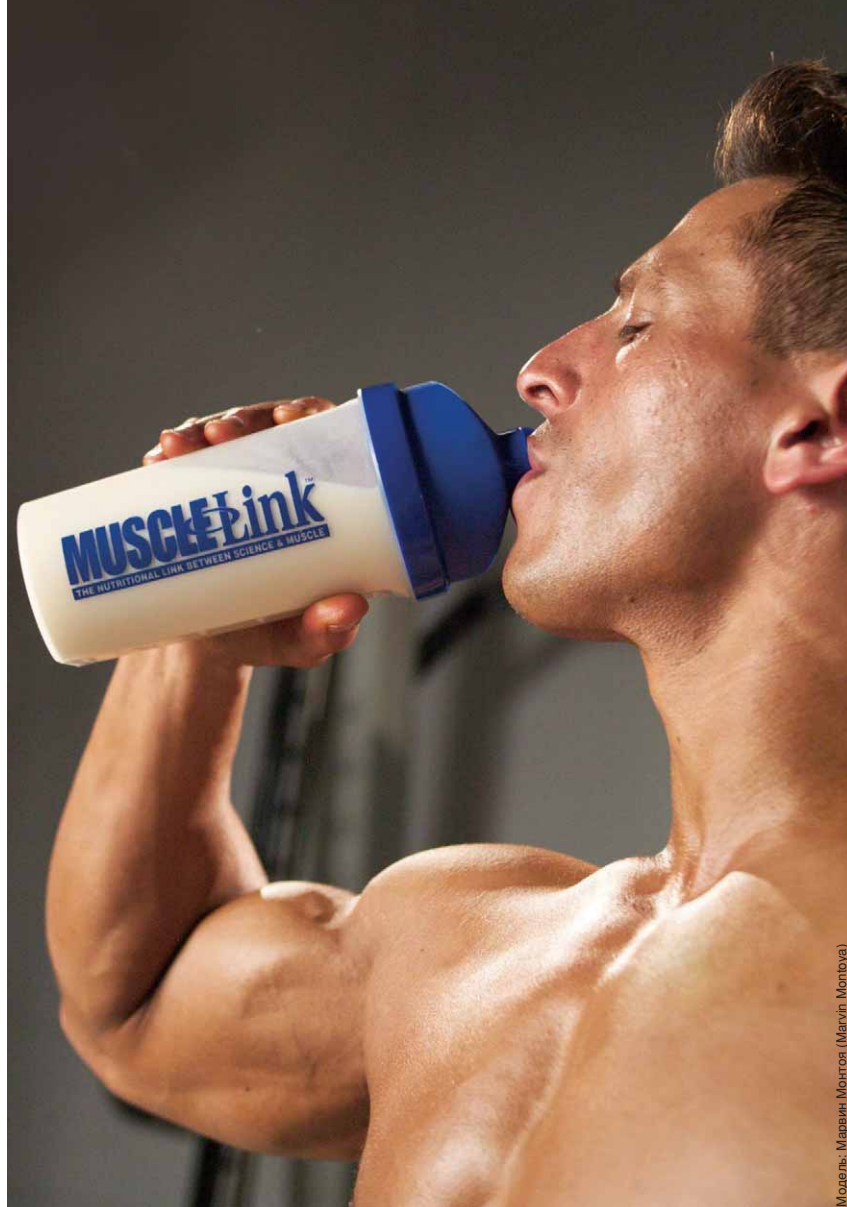
СХ: Можно ли наращивать мышцы и сжигать жир одновременно? Есть ли у Вас какие-нибудь советы для бодибилдеров, пытающихся добиться этого эффекта?

БВ: Это зависит от конкретного человека и ситуации. Например, имеются поразительные свидетельства того, что если люди с тренированностью в рамках от нуля до умеренного уровня, начинают тренироваться с отягощением, соблюдая при этом диету, то их мышцы и сила увеличиваются. Однако с опытными бодибилдерами дело обстоит иначе.

Мышечный рост стимулируется диетарными (например, идеальным соотношением потребляемых аминокислот) и механическими (тренировками с отягощением) факторами. В начале диеты, когда бодибилдеры снижают калораж на 300-500 единиц в день, они, безусловно, все еще могут наращивать мышцы, если сделают диету более эффективной. Например, чтобы максимизировать синтез протеина путем употребления сывороточной добавки, понадобится 20-25 грамм. Однако, курицы для этой цели может потребоваться более 40 грамм, потому что содержание лейцина в ней меньше.

К несчастью, при сильном ограничении калорий (снижении калоража более чем на 1000 единиц относительно преддиетного уровня), особенно при пониженном потреблении углеводов и/или увеличении частоты и интенсивности аэробики, уменьшаются запасы мышечного гликогена. Вместе с этим падает сила и выносливость. По результатам исследований очевидно, что со снижением силы пропорционально уменьшается и мышечная масса. Таким образом, если до диеты бодибилдер мог поднимать 140 килограмм, выполняя 10 повторений в жиме лежа, то теперь только 110, вследствие истощения запасов энергии в мышцах. Понятно, что мышечная масса не будет держаться на прежнем уровне.

Существует несколько контрмер, позволяющих ослабить возникающий при соблюдении диеты катаболизм. Во-первых, нужно чередовать калораж так, чтобы высококалорийные дни совпадали с тяжелыми тре-



Модель: Марвин Монро (Marvin Monroe)

нировочными сессиями. Во-вторых, необходим правильный режим питания. Исследования показывают, что нутриенты особенно эффективны, если время их потребления находится рядом со временем начала и конца тренировочной сессии. Это дает атлетам максимальную энергию для тренировок и оптимизирует восстановление.

В-третьих, атлет может принимать антикатаболические вещества, такие как гидроксиметилбутират, который предотвращает потерю мышц при ограничении калорий. В-четвертых, бодибилдеры могут попробовать разбить объем работы на две сессии вместо одной, чтобы сохранить их общую интенсивность. Например, если бодибилдер обычно выполняет 20 подходов для ног, то он может сделать 10 сетов утром и 10 вечером. В результате, интенсивность каждого сета будет выше в от-

личие от проработки ног за одну сессию.

И, наконец, атлеты могут тренироваться с более легкими рабочими весами. Мы рекомендуем тренинг с ограничением кровотока, то есть, окклюзионные тренировки, а также силовой тренинг – например, взрывной жим лежа с 50-процентным весом вашего одноповторного максимума или приседания с выпрыгиванием. Оба метода показали такое же увеличение мышечной массы, как и традиционные тренировки с тяжелыми весами.

СХ: Да, я наблюдаю потрясающий мышечный рост в результате использования умеренных рабочих весов на тренировках, которые я называю протоколом 4X. Берете умеренный вес, с которым сможете выполнить 15 повторений, но выполняете только 10. Отдыхаете всего 30 секунд, а затем делаете еще 10

ЮНЫЙ АТЛЕТ

НОВАЯ ЛИНИЯ

БАТОНЧИКОВ

для Юных Атлетов!



Лучший Завтрак!

Без подсластителей и ГМИ!

+ 10 витаминов!

www.sportservice.ru



Модель: Мехмет Илдрим (Mehmet Yildirim)

повторений. И так далее, пока не закончите четыре подхода.

БВ: Это превосходный облегченный тренировочный метод, подобный тому, о чем мы говорим. Бодибилдерам нужно понять: даже если во время диеты мышцами приходится жертвовать, получаются другие, весьма полезные, эффекты. Исследования показывают, что мышцы могут откликаться на тренировки в истощенном состоянии увеличением числа содержащихся в них

митохондрий, а также васкуляризацией. Таким образом, соблюдая диету, бодибилдеры вполне могут увеличивать мышцы.

СХ: Одобряете ли Вы применение низкоуглеводной диеты Аткинса с целью сжигания жира?

БВ: Диета Аткинса может работать, потому что она ограничивает уровень инсулина, поощряет потребление высокопротеиновых продуктов и не позволяет людям есть разную нездоровую пищу, та-

кую как пицца. Однако мы не считаем, что это оптимальный подход к диете. Диета Аткинса слишком сложна в соблюдении, особенно в нашем обществе. К тому же, оказывается, что соотношение углеводов и протеина на порцию пищи один к одному оптимизирует сжигание жира. Однако некоторые эндоморфы могут снизить количество потребляемых углеводов еще больше, особенно при подготовке к соревнованиям. **IM**

ЧЕМПИОНЫ СВОЙ ВЫБОР СДЕЛАЛИ!



ВИТА ФОРМУЛА

ВИТА ФОРМУЛА – высокоэффективный комплекс витаминов и минералов, необходимых организму, плюс ферменты, способствующие усвоению питательных веществ

КОЛЛАГЕН

КОЛЛАГЕН – это продукт для укрепления костей, хрящей, связок и сухожилий

КОЛЛАГЕН С

КОЛЛАГЕН С – это гидролизат коллагена, обогащенный витамином С.
Синергичен с IM Joint Formula

ZMA

ZMA – патентованная пищевая добавка, помогающая создать мощную и "сухую" мускулатуру.

МИХАИЛ БЕКОЕВ
Чемпион МИРА и ЕВРОПЫ



Голограмма IRONMAN – гарантия подлинности продукции



www.ironman.ru