

# Рельефность

## за гранью генетики

### Сжигание подкожного жира с помощью проверенных методов

**Джо Клемчевски (Joe Klemczewski)**

**Фотограф : Майкл Невье (Michael Neweux)**

**М**ой школьный психолог по профориентации копался в своих записях, пытаясь найти нужную страницу. Он был похож на мастера по ремонту ксерокса из-за своей синей рубашки с коротким рукавом, которую дополнял висевший практически до пояса красный клетчатый галстук. Вспоминая об этом, я ему не завидую. Восьмиклассники могут оказаться самыми противными существами на планете. Участок мозга, который тормозит дикие импульсы, в полной мере еще не развился, поэтому они сделают все что угодно ради признания сверстников, к тому же... они неприятны сами по себе. Скорее всего, когда он начал карьеру, у него была немалая уверенность в своих силах, однако дети нашего возраста безжалостно истощали ее ежедневно к 14:40.

Половина его бумаг посыпалась с проектора и полетела к ногам сидевших в первом ряду, как дубовые листья в октябре. Наказанием за его беспокойность – или плохой контроль над собственными движениями – оказался взрыв громкого смеха и колкие комментарии нелицезного содержания. Когда он наклонился, чтобы подобрать их, его огромные очки и светло-коричневые усы сделали его худое лицо еще более худощавым. Он напоминал мышь.

Посмеиваясь, он начал: «Закрашивайте карандашом 2НВ полностью каждый кружок. Каждая секция заканчивается инструкцией, которая укажет вам, куда пере-

ходить дальше в зависимости от того, как вы ответили на вопросы данной секции. Это тест на профориентацию; он поможет определить, какая профессия подходит вам больше всего. Выбор профессии, которая будет вам нравиться – это очень важно».

Очевидно, что, учась в восьмом классе, сам он этот тест не проходил. Возможно, его единственными вариантами были школьный психолог или серийный убийца.

Между тем, один из игроков в футбол возразил: «Но я ничего не делаю, кроме как играю за Национальную Футбольную Лигу».

Не отрываясь от писанины, Мистер Психолог ответил: «Это отличная цель, однако, стать профессиональным спортсменом шансы невелики, это удастся менее чем одному ребенку из тысячи, поэтому вам не помешает запасной план». Свечение проектора пугающе затемнило его лицо, когда он посмотрел на нас сквозь очки. «А может даже лишь одному из миллиона». Довольствуясь тем, что теперь настал его черед наносить удары, он сделал паузу. Его лицо было неподвижным, а глаза блестящие. Внезапно он стал похож на того парня, в подвале которого не хотелось бы оказаться.

Один на миллион? А как насчет других 999 999, они что - недостаточно хорошо трудились? Почему в Национальную Футбольную Лигу не могут попасть все? Безусловно, преданность делу стоит на первом месте,



Модель: Райан Хьюс (Ryan Hughes)



Те самые отклонения в генетике, которые делают одного человека выше, а другого ниже, волосы одного светлее, а другого – темнее, одного – быстрее, другого – сильнее, контролируют наш метаболизм, естественный уровень гормонов и даже объем и распределение жировых клеток

однако вы понимаете, о чем я говорю. Я видел как Майкл Джордан делал финт в одну сторону, затем делал шаг в другую, преодолевая более 3 метров, прыгал и бил в кольцо через противника, не оставляя тому никаких шансов перехватить мяч. Пауэрлифтеры бьют мировые рекорды, спринтеры и пловцы одолевают тысячи оппонентов, чтобы взять золото... Почему не вы? Почему не я?

И хотя тест на профпригодность показал, что мне следовало бы стать архитектором по ландшафту, я поступил на медицинский факультет. Уже будучи соревнующимся бодибилдером, я очень увлекся физиологией. Было очень интересно узнать, что, например, положение сухожилия – доли миллиметра ближе или дальше от сустава – определяет силу. А относительная длина мышц по отношению к сухожилиям влияет на их возможную ширину или потенциал роста размеров – да вы шутите? Мне очень нравилось изучать все это. И неужели в результате генетики мы все обладаем различным соотношением быстрсокращающихся и медленносокращающихся мышечных волокон? Ах... Джордан... теперь все понятно. Усейн Болт. Майкл Фелпс.

Когда дело касается спортивной результативности, то приписать часть успеха генетике легко. Это очевидно. Я имею в виду, что это основополагающий принцип того, почему побеждающие породистые животные получают сотни тысяч долларов за случку. К этому моменту вы, вероятно, начнете думать: «Да за такие деньги, которые я потратил на этот журнал, я мог бы купить чего-нибудь получше – что это за клоун?» Однако тут вас поджидает кульминационный момент.

Те самые отклонения в генетике, которые делают одного человека выше, а другого ниже, волосы одного светлее, а другого – темнее, одного – быстрее, другого – сильнее, контролируют наш метаболизм, естественный уровень гормонов и даже объем и распределение жировых клеток. Помимо этого, объем работы, требуемой для достижения поджарости, и эффективные способы достижения этого состояния у людей могут существенно различаться.

Хотите выглядеть как фитнес-модели, появляющиеся на обложках журналов, чьи рельефные кубики пресса или ягодичные мышцы могут в клочья порвать кожаное сиденье? Возможно, что они добились

этого благодаря тому, что являются тем самым одним из тысячи. Или из миллиона.

Однако послушайте меня внимательно, потому что сейчас я озвучу два важных момента. Генетика – это еще не все, и обладатели хорошей генетики все равно должны хорошенько поработать, чтобы обналичить выигрышный билетик ДНК. Те, кто, падая с фамильного дерева, получил несколько синяков и шишек, тоже могут достичь многого – посмотрите фильм «Команда из штата Индиана» или «Руди». Если природа не наградила вас метаболизмом гепарда, если вам кажется, что у вас упрямый подкожный жир, или если вы считаете, что у вас высокая чувствительность к углеводам, давайте поговорим. Кроме того, я знаю других животных, у которых метаболизм выше, чем у гепарда, – например, колибри – однако каким-то образом это слишком сильно понижает уровень тестостерона нашего разговора.

Поэтому я хотел бы изолировать нашу беседу тремя специфически, но связанными друг с другом, областями трудностей сжигания подкожного жира. Для начала представьте жировые клетки. Их коли-

**ЧЕМПИОНЫ СВОЙ ВЫБОР СДЕЛАЛИ!**



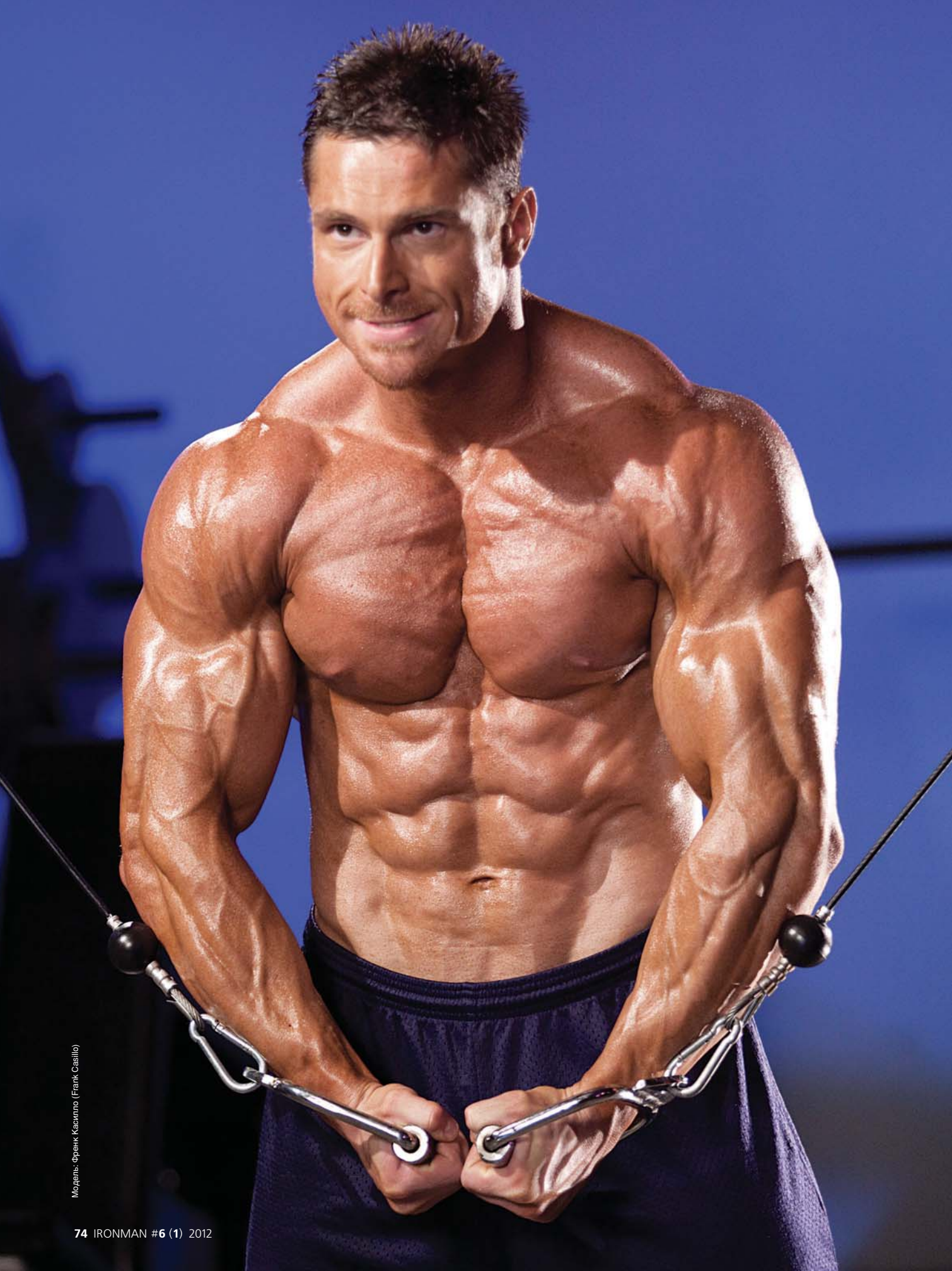
## **СУПЕР L-КАРНИТИН**

**НАПИТОК, ЭФФЕКТИВНО  
ПРЕОБРАЗУЮЩИЙ ЖИР В ЭНЕРГИЮ**

**Одна капсула СУПЕР L-КАРНИТИНА  
содержит 1500 мг  
высокоочищенного L-карнитина**

**МИХАИЛ БЕКОЕВ**  
Чемпион МИРА и ЕВРОПЫ





Модель: Франк Кассилло (Frank Cassillo)

чество у разных людей различно, точно так же как их распределение или местоположение. Это даст вам механическую структуру для визуализации.

Следующая область – это эндокринная система. Вы, вероятно, слышали, как все, кому уже за 40 лет, говорят что-то вроде: «Моему метаболизму каюк!», или делают другие замечания насчет того, что в 16 лет жизнь была ключом, не то, что сейчас. Просто кивните и идите дальше; не спорьте со старшими. Я объясню, почему они не всегда правы, пока вы будете впитывать их советы: не употребляй наркотики, не забудь встать на воинский учет, не заболей.

И наконец, я хочу научить вас тому, как получить максимальную отдачу от своих усилий. Существуют тренировочные и диетарные методы, позволяющие максимизировать сжигание жира, даже если вы близкий родственник семейства толстокожих.

Возможно, вы слышали теорию о том, что мы никогда не набираем и не теряем жировые клетки; мы имеем то, что имеем, и поэтому цель сжигания жира заключается в том, чтобы просто выкачать из них как можно больше жира. По большому счету, это правда. Организм создает жировые клетки всего два раза в жизни. Первый раз это происходит в младенчестве, особенно в течение первого года. Девяти месяцев не достаточно для того, чтобы создать тот шедевр, каким вы являетесь, и поэтому развитие продолжается даже после рождения. Пероральное потребление первой пищи после перерыва пуповины стимулирует желудочно-кишечный тракт и заставляет его интенсивно работать. Внезапно печень, поджелудочная железа, тонкая кишка, двенадцатиперстная кишка, желчный пузырь, толстая кишка и бесчисленное множество других систем организма начинают усиленно функционировать для того, чтобы справиться с поступающей пищей. И на решение этой задачи запрограммирована ДНК.

Слышали когда-нибудь термин «экспрессия гена»? Клетки обладают схемами для выполнения определенных вещей, однако пока их не вызовут, то есть, пока им не подадут сигнал специфическим стимулом, они сидят и ничего не делают. Пред-



положим, что ваш генетический код определил, что вы станете большим человеком. Ширококостным, здоровым, рамой – в общем, вы поняли. Вы тот, кто в американском футболе станет нападающим форвардом, а не фри-сэйфти или вайд-ресивером. Если в течение первого года жизни родители будут кормить вас неправильно, будут пичкать нездоровой, сахаросодержащей пищей, которую вы не сможете использовать эффективно, то вы начнете запасать подкожный жир точно так же, как и в любой другой период жизни. Однако в течение этих первых 12 месяцев вы также подвержены сильной генерации жировых клеток. Вашему маленькому организму потребуется больше контейнеров, чтобы запастись всю эту энергию.

В подростковом возрасте оператор гормонального пульта управления, который сидит в головном мозге, врубает гипофиз на полную катушку, и поэтому в этот период у вас открывается второй шанс существенно увеличить число жировых клеток в организме. Эти два периода, когда жировые клетки генерируются довольно легко, уникальны. Единственный способ воссоздать этот процесс в другие периоды жизни заключается в потреблении таких огромных объемов пищи и такое продолжительное время, что вы непременно и очень сильно увеличите собственный вес.

К счастью, вы уже отпраздновали свой первый день рождения, а если еще и пережили пубертатный период, то у вас под кожей имеется постоянное число жировых клеток. Просто-напросто поймите, что у вас есть небольшой недостаток, заклю-

чающийся в скорости, с которой вы сжигаете подкожный жир. Представьте, что на одном столе стоят 10 кувшинов с водой, а на другом – 100 стопок с водой. Таким образом, на обоих столах одинаковое количество воды, просто они распределены в разной таре. А теперь опустошите кувшины и стопки. Какой из столов в этом случае займет больше энергии, усилий и времени? Если у вас такой же уровень сжигающих жир гормонов, как и у других людей, но при этом больше жировых клеток, которые нужно опустошить, то процесс будет проходить немного медленнее. Не сильно, однако вы заметите, что некоторые люди сжигают подкожный жир быстрее. Это не означает, что вы не сможете стать таким поджарым, каким захотите, но вам придется запастись терпением.

Людей, которые сжигают жир медленно и все время с ним борются, часто объединяет одна история: в раннем детстве или в подростковом возрасте они были толстыми. Комплексная сеть физиологии, которая диктует метаболическую генетику, действительно имеет смысл, если она определена. Помимо этого, такие люди склонны иметь пониженный уровень гормонов щитовидной железы и тестостерона – не обязательно патологически низкие, но у нижней границы нормального диапазона. В результате этого, в гонке сжигания жира можно оказаться среди отстающих, однако черепаха действительно обогнала зайца, когда я ходил в детский сад. Во второй части этой дискуссии я покажу вам, как извлечь из генетики максимум и добиться желаемой поджарости. **IM**

НАУЧНЫЙ ПОДХОД

# ART

ADVANCED



**ARTLAB**  
ADVANCED RESEARCH TECHNOLOGIES

[www.sportservice.ru](http://www.sportservice.ru)

# ARTLAB

RESEARCH TECHNOLOGIES

СПОРТИВНОЕ ПИТАНИЕ **ЭКСТРА** КЛАССА



ЭКСКЛЮЗИВНЫЙ ДИСТРИБЬЮТОР ЕАМ СПОРТ СЕРВИС

телефон для оптовых продаж: (499) 968-6240