



ТРОЙ ЭЛВЕС

В свои 44 года Трой Элвес
утверждает,
что лучшее еще впереди

Лонни Тепер (Lonnie Teper)

Фотограф : Майкл Невье (Michael Neweux)

Множество раз как со сцены, так и на страницах журнала IRON MAN я называл профессионала IFBB Троя Элвеса современным Фрэнком Зейном. Поэтому, думаю, вы понимаете, насколько сильно я уважаю фигуру этого бодибилдера из города Глендейл, штат Аризона.

Не поймите меня превратно – Элвес никогда не сможет достичь уровня Зейна и стать трехкратным Мистером Олимпия. По сути, ему не достичь и уровня Сандова. Но это не меняет моего мнения о том, что классические контуры Троя в сочетании с рельефными, ярко выраженными мышцами напоминают фигуру Зейна больше, чем фигура любого другого современного бодибилдера.

С Элвесом – победителем турнира Orlando Show of Champions 2009 года - я встречался в середине января. Тогда он был в приподнятом настроении сразу по двум причинам. Во-первых, он собирался съездить в Коста-Рику на три дня – «мой первый настоящий отпуск за долгое время». А, во-вторых, он уверил меня в том, что его лучшие соревновательные дни еще впереди.

Да, в свои 44 года этот дедушка родом из Коннектикута в душе еще совсем молод – впрочем, как и на подиуме.

ИМ: Я считал, что Вы были в своей лучшей форме на турнире Мистер Олимпия 2010 года, как-никак 15-е место.

ТА: Не думаю, что на том соревновании я был хорош как никогда. Тем не менее, я чувствовал, что был в очень хорошей форме и вполне мог бы оказаться в десятке лучших.

ИМ: Мне рассказывали, что какое-то время Вы подумывали отказаться от участия в этом соревновании. Это правда?

ТА: Так и было. На тот момент я не хотел еще больше увеличивать финансовые расходы, но получил такой невероятный отклик от фанатов – некоторые даже хотели вложить свои деньги, чтобы помочь мне, – поэтому в итоге я изменил решение. К счастью, во время подготовки к

соревнованию мне удалось найти спонсора, благодаря чему с финансами стало легче.

ИМ: Первый профессиональный турнир, на котором Вы победили – это Europa Show of Champions в 2009 году, за которым последовал еще один сильный сезон 2010 года.

ТА: В общем, да. Начало было не таким хорошим, как я рассчитывал, тем не менее, на Phoenix Pro я получил пятое место – и это на глазах у фанатов из моего родного города. Потом форма моя была уже не так хороша, но я вернулся в июле, чтобы взять второе место на Europa Show в Хартфорде, штат Коннектикут, и на турнире Tampa Pro, где

многие считали, что я мог бы победить.

ИМ: При росте 173 сантиметра Ваш соревновательный вес составляет 97,5 килограмм?

ТА: Вообще-то на турнире Мистер Олимпия мой вес был 96-96,5 килограмм, а на Tampa, где, я считаю, мог фактически быть в своей наилучшей форме, весил лишь 94 кг.

ИМ: На турнире Мистер Олимпия 44-летних было трое – Вы, Тони Фримэн и Деннис Джеймс. Думали ли Вы десять лет назад, что в 2010 году будете в такой же хорошей форме, если даже не лучше, чем были тогда?

ТА: Я знал, что делаю все правильно, ведь я всегда поддерживал себя в форме, и поэтому рассчитывал на то, что с возрастом могу стать еще лучше. Становясь умнее, ты прибавляешь и в плане мышечной зрелости. В межсезонье я никогда не позволял себе слишком сильно набирать вес, стараясь сохранять довольно приличную форму круглый год. Я никогда не использовал схему набора и снижения веса, не переходил планку в 107 килограмм, и это всегда был качественный вес.

И я по-прежнему считаю, что все еще впереди, и в этом году я буду в своей наилучшей форме. Будучи в одной команде с Крисом Ацето, я на 100 процентов доведу себя до нужной физической кондиции. Поэтому с полной уверенностью считаю, что в 2011 году одержу победу.

ИМ: Карточку профессионала Вы получили в 2002 году на чемпионате США, победив в тяжелом весе (в общем классе победил Идрис Вард-Эль). На этом турнире Вы весили 95 килограмм, практически с тем же самым весом Вы выступаете и по сей день. Вы не задумывались над тем, что нужно стать крупнее для того, чтобы успешнее выступать на турнирах профессионалов?

ТА: Никогда. Ни один судья не говорил мне, что я должен стать крупнее; они всегда твердили, что я должен улучшить ягодичные мышцы и бицепсы бедер. Я знал, что должен сделать фигуру качественнее, но никак ни больше. Если добавить мышц в нужных местах, то я наберу максимум 2,5 килограмма.

ИМ: Пока что Ваша стратегия работает. Вы победили в Орландо в 2009 году, заняли восьмое место на турнирах Мистер Олимпия в 2003 и Arnold Classic в 2005. И пару раз на IRON MAN Pro, когда Вы становились третьим, по мнению некоторых, Вы вполне заслуживали первого места.

ТА: Да, думаю, у меня был шанс победить на обоих соревнованиях IRON MAN. И, по-моему, у меня отличная профессиональная карьера, несмотря на то, что два года назад на Мистер Олимпия я не попал в первые 15 мест, а в прошлом году стал 15-м. В наше время человеку, который больше известен формой, нежели размерами, трудно пробиться в десятку лучших. Я знаю, чего





ПРОТЕИНОВО - ЭНЕРГЕТИЧЕСКИЕ ПРОДУКТЫ

MUSCULAR DEVELOPMENT



MD WHEY 75 – профессиональный протеин для интенсивного набора сухой мышечной массы. MD WHEY 75 это -75% белка молочной сыворотки - белка №1 для построения мускулатуры. В качестве сырья используется белок, полученный в процессе ультрафильтрации, что гарантирует практически полное отсутствие вредного жира и сахарозы. Продукт обогащен комплексом десяти витаминов. Легко смешивается и имеет прекрасный вкус и аромат.

Упаковка: 810 г

MD MASS – формула для интенсивного набора сухой мышечной массы.

MD Mass включает:

Комплекс казеинов молока, соевого и сывороточного белков, позволяющий сбалансировать аминокислотный профиль;

смесь углеводов с пролонгированным временем расщепления;

комплекс десяти витаминов;

Упаковка: 600 г, 1,68 кг

MD PROTEIN – профессиональный протеин для интенсивного набора сухой мышечной массы. Белковая формула MD PROTEIN состоит из 4-х компонентов, содержит 75% белка и обладает высокой биологической ценностью. Продукт содержит минимум жира и простых сахаров. Обогащен десятью витаминами и L-Карнитином.

Упаковка: 450 г, 1,38 кг

MD ISOLATE – это продукт на основе 90% сывороточного изолята, полученного в процессе поперечной микрофильтрации и ионного обмена. Благодаря щадящей низкотемпературной обработке, практически весь белок сохраняет свою биологически активную, неденатурированную форму.

MD ISOLATE содержит менее 1 % жира и лактозы.

Аминокислотный пул MD ISOLATE отличается повышенным, более 24%, содержанием BCAA, а L-лактальбумин и гликомакропептиды усиливают иммунную систему;

MD ISOLATE имеет приятный вкус и легко смешивается.

Упаковка: 300 г, 900 г

MD WHEY – базовый сывороточный протеин для интенсивного набора сухой мышечной массы.

MD WHEY включает:

55% высокоценного сывороточного белка;

комплекс десяти витаминов.

MD WHEY смешивается без миксера и имеет гамму приятных вкусов

Упаковка: 300 г, 900 г

MD GAINER – это базовый молочный гейнер, не содержащий сои. Обогащен комплексом десяти витаминов.

Упаковка: 600 г, 1,76 кг

MD PROTEIN BAR с коллагеном. Вкусы: нежный кокос, хрустящая кукуруза, орех.

Батончик с низким содержанием жира и простых сахаров.

Содержит 24% высокоценного сывороточного белка и гидролизата коллагена, необходимого для здоровья суставов и связок. Обогащен десятью витаминами. Масса Нетто: 50 гр

Упаковка: 12 батончиков в коробке



MUSCULAR DEVELOPMENT



MD – ВСЕГДА ПОМОГАЕТ!

www.sportservice.ru, www.musculardevelopment.ru



могу достичь. Я делаю это для фанатов. Если я оказался в списке 15 лучших бодибилдеров мира практически в 45 лет (день рождения Элвеса 26 сентября), то считаю это превосходным достижением.

IM: Когда я впервые встретил Вас в середине 90-х, Вы только начали участвовать в соревнованиях.

ТА: Да, я начинал в среднем весе, затем перешел в полутяжелую категорию и, наконец, во время карьеры в NPC стал тяжеловесом. Я победил на Junior USA в полутяжелом и общем классе в 1997 году, а также взял титул в своем весе на чемпионате USA в следующем году.

IM: Затем, до получения карточки профессионала, у Вас были выступления, где Вы оказывались очень близко к победе и вместе с тем так далеко от нее.

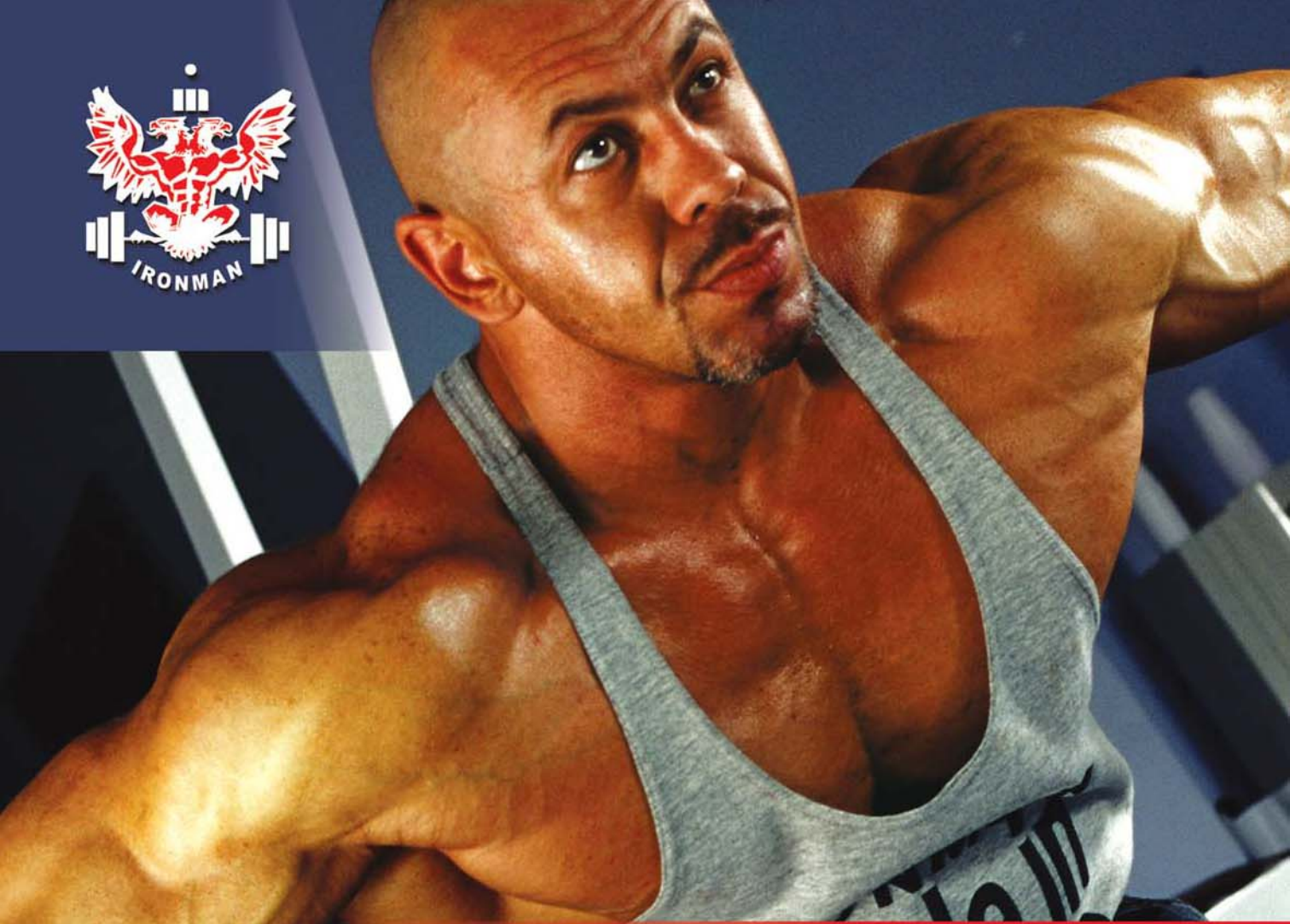
ТА: Точно. Я победил в своем классе на чемпионате USA в 1998 году, а затем стал вторым на USA и Nationals в 2000 и на USA в 2001. В итоге я, наконец, получил карточку профессионала, заняв второе место в общем классе и уступив Идрису на USA в следующем году.

IM: Вы были худым в детстве?

ТА: Я был мускулистым – у меня были небольшие кости и маленькие суставы. Был стройным, но с крупными мышцами. В молодом возрасте я ноги не тренировал, а руки росли как сумасшедшие. Объем моих бицепсов составлял 47 сантиметров, а ног – 48. (Смеется)

IM: В школе вы были звездой баскетбольной команды, а вовсе не спортзала.

ТА: Все верно. Я был аутфилдером и получал различные предложения стипендии, меня пыта-



НАТУРАЛЬНЫЕ ФОРМУЛЫ ДЛЯ ЗАЩИТЫ

**СУСТАВОВ
СВЯЗОК
КОЖИ
НОГТЕЙ**

МИХАИЛ БЕКОВ
Чемпион МИРА и ЕВРОПЫ



ЧЕМПИОНЫ СВОЙ ВЫБОР СДЕЛАЛИ!

www.ironman.ru

Голограмма IRONMAN - гарантия подлинности продукции





POWERED BY
 **USN.**
ULTIMATE SPORTS NUTRITION®



лись завербовать даже профессиональные скауты. Я был клоном Рики Хендерсона. (Оба смеются.) Увлеченный баскетболом, однажды я повредил плечо и больше не мог бросать мяч. Случилось это на первом курсе обучения в Колледже Глендейла.

Позже я бросил учебу, женился и служил в военно-воздушных силах с 1986 по 1990 год. Служил я на авиабазе Ванденберг в Ломпоке, штат Калифорния. На тот момент от первого брака у меня уже была дочь Дэвини, сейчас ей 24 года. Также у меня есть четырехлетняя внучка МакКенна. Поначалу мне ужасно не нравилось, когда меня называли дедушкой, а сейчас наоборот!

ИМ: Что подтолкнуло Вас к участию в бодибилдерских соревнованиях?

ТА: Отслужив в армии, я несколько лет работал операционным медбратом. Затем получил работу в спортзале - сначала продавцом, а по-

том персональным тренером. Люди постоянно твердили мне, что я должен участвовать в соревнованиях, поэтому я, наконец, решился сделать попытку. У меня был великолепный пресс с четырех лет. (Смеется) Когда я, в конце концов, решил соревноваться, я ничего не знал о диетах. За ночь до выступления я ходил на футбольный матч, где ел хот-доги и пил пиво. Не имея понятия, как позировать и напрягать ноги, я в итоге занял второе место.

ИМ: Когда Вы поняли, что в будущем Вас ждет профессиональный бодибилдинг?

ТА: Думаю, это было на чемпионате USA в 2000 году, когда мне не удалось перейти в легкий-полутяжелый класс, и я так и остался весить 95 килограмм. Вероятно, тогда я по-настоящему поверил, что могу иметь достаточно мышц для выступления в профессиональных классах.

ИМ: Расскажите о своих тренировках того времени?

ТА: В то время я начал серьезно концентрироваться на ногах и бицепсах бедер, и поэтому тренировал их в разные дни. Добавил также в мою программу больше мертвых тяг и чередовал низкоповторные и высокоповторные подходы. Несколько лет я тренировался по шесть дней в неделю, нагружая по одной части тела в день. Две части тела я нагружал только по субботам.

По понедельникам я прорабатывал квадрицепсы, грудь – по вторникам, бицепсы бедер – в среду, плечи – в четверг, спину – в пятницу, руки – в субботу. Сейчас по средам у меня выходной, а бицепсы ног я тренирую вместе с квадрицепсами, поскольку иначе на следующий день организм уже перегружен, и я слишком сильно утомляюсь.

ИМ: А как насчет аэробной нагрузки?

ТА: Здесь я особо не усердствую, особенно в межсезонье – 15-20 минут максимум, три-четыре раза в не-



Чемпионская программа тренировок Троя Элвеса

День 1: квадрицепсы, бицепсы бедер

Экстензии ног (разминка)	5x20
Жимы ногами	4x20
Гак-приседания	3-4x12
Сисси-приседания	3x15
Сгибания ног лежа	4x12
Сведения ног в тренажере	3x15
Икры (выполняются пару раз в неделю)	4x12

День 2: грудь

Жимы в тренажере (разминка)	3x15
Жимы на наклонной в тренажере Смита	1x15, 3x10-12
Жимы гантелей на наклонной скамье	3x10-12
Жимы на скамье с обратным наклоном	3x10-12

День 3: отдых

День 4: плечи

Подъемы рук в стороны	3x12-15
Жимы в тренажере Смита	3x12
Подъемы рук вперед	3x12
Разведения рук в стороны в тренажере Смита для задних дельтоидов	3x12

День 5: спина

Подтягивания	3x10
Мертвые тяги в тренажере Смита	1x15, 1x10

Тяги к поясу на низком блоке широким хватом	3x10
Тяги вниз на высоком блоке узким хватом	3x10
Экстензии для низа спины (с веревочной рукояткой)	3x10

День 6: бицепсы, трицепсы

Сгибания рук с прямым грифом	3x10
Сгибания рук в стиле молота	3x10
Сгибания рук на тренажере узким хватом	3x10
Трицепсовые жимы вниз на блоке с веревочной рукояткой	1x15
Отжимания с отягощением в тренажере	3x10-12
Французские жимы лежа	3x10-12

В день Элвес нагружает одну часть тела. Исключения составляют квадрицепсы и бицепсы бедер, а также бицепсы и трицепсы. В основном, он делает максимум 10-12 подходов из 10-12 повторений.

Что касается пресса, то тренирует он его редко. «Время от времени я нагружаю абдоминальные мышцы двумя-тремя сетами из 20 повторений, - это случается, может быть, раз в неделю. Я начал это практиковать недавно - многие годы не прорабатывал их вообще».

Кардионагрузка может быть следующая - 10 минут на степере или десять минут на беговой дорожке.

делю. Небольшая аэробная работа позволяет мне потреблять чуть больше пищи и оставаться при этом в хорошей форме. А при подготовке к выступлениям я выполняю максимум две 45-минутные сессии в день или минимум 20-25-минутные, в зависимости от того, как выгляжу.

ИМ: Меняется ли Ваш тренинг при переходе в соревновательный режим?

ТА: Нет, тренировки никогда не меняются, только диета. Еще я могу увеличить объем аэробики, в зависимости от физической кондиции.

ИМ: Насколько сильно меняется диета с началом предсоревновательной подготовки?

ТА: Мы начинаем с того, что убираем некоторые продукты из моего рациона - я все равно не ем много

молочных продуктов. В межсезонье стараюсь быть более постоянным в питании, потребляя протеин с каждым приемом пищи и ограничивая себя в углеводах. По вечерам я не позволяю себе потреблять их вообще, кроме риса и картофеля. Затем это переходит в предсоревновательную диету. Обычно у меня бывает три приема пищи с углеводами вместо пяти. А всего я ем шесть-семь раз в день.

ИМ: Учитывая, что Вы практически никогда не теряете форму, требуется ли Вам стандартная 12-14-недельная подготовка к соревнованию?

ТА: Обычно я начинаю за 10 недель до выступления и плавно втягиваюсь в эту подготовку. Если бы не дополнительная концентрация,

которая необходима для моих ягодичных мышц и бицепсов бедер, то я мог бы начинать готовиться за шесть недель, а может даже за пять.

ИМ: Знаю, что Вас всегда расстраивала критика ягодичных мышц и бицепсов бедер. Что Вы делали для их улучшения, и удовлетворены ли результатом?

ТА: Я думаю, что ключевой момент в том, что в период межсезонья не следует слишком сильно набирать массу. Сейчас я потребляю больше пищи, но при этом питаюсь чисто круглый год. Раньше я мог раз в день съесть чизбургер или что-то вроде этого. А сейчас я оставляю такое питание только на выходные дни.

У меня никогда не будет полностью прорисованных ягодичных мышц, что бы я ни делал. Это гене-



Диета Троя Элвеса в межсезонье

Прием пищи 1:

7 яичных белков, 1 желток, бейгл

Прием пищи 2:

1 яблоко, 1 протеиновый батончик

Прием пищи 3:

5 яичных белков, 1 желток, картофель, фрукт

Прием пищи 4:

Послетренировочный коктейль с глютамином

Прием пищи 5:

Китайская кухня. «Вероятно, только за этот прием я потребляю около 2500 калорий, - утверждает Альвис. - Я съедаю две порции рубленого стейка и курятины с устрицами и креветками.

Затем добавляю к протеину овощи - нарезанный перец вместе с брокколи - а также немного риса. Съедаю подряд две порции, после чего идет немного суши - лососина с рисом - около 10 штук. А в конце меня ждет салат и вода». (Примечание: во время подготовки к соревнованию все это заменяется на 280 г индейки и 1,5 чашки риса. Также добавляется больше яичных белков, стейка и индейки.)

Прием пищи 6:

Протеиновый коктейль для наращивания мышечной массы с креатином

Прием пищи 7:

2 пирожка с индейкой, 1 чашка риса, 8 яичных белков, творог или ананас.

тика, но думаю, что немного борзодок я все же смогу добиться. Также считаю, что могу улучшить сепарацию бицепсов бедер. Когда я достигну этих целей - то это будет здорово, поскольку тогда я смогу побеждать на каждом выступлении, в котором буду участвовать.

ИМ: Посоветуйте что-нибудь тем, кто участвует в соревнованиях, а также простым любителям фитнеса, которым уже за 40, и они чувствуют, что время работает против них?

ТА: Нужно смотреть на возраст просто как на число. Разум - это мощный инструмент. Если будете верить и усердно работать, то добьетесь всего. Ясно, что вы не станете самым богатым человеком в мире просто потому, что хотите этого, но вы сможете сделать прогресс в этом плане, если будете потихоньку богатеть. То же самое касается и спорта. Вы делаете маленькие шаги. Я знаю, что я не могу поднимать тот же вес, который использовал в молодости, потому что теперь суставы болят немного больше. Таким образом, вы научитесь совершенствовать свой подход.

Именно поэтому я чувствую, что могу успешно участвовать в соревнованиях еще пять лет. Я забочусь о своем организме, сдаю кровь на анализ, когда необходимо, каждый год прохожу полное медицинское обследование. Нужно следить за внутренним здоровьем так же, как за внешним видом и фигурой.

ИМ: Вы всегда выполняли определенное число сетов с желаемым весом, когда были моложе?

ТА: Никогда. Я всегда полагался на ощущения, и делаю это по сей день. Вы будете мучить себя психологически, если будете говорить себе: «Сегодня я должен сделать столько-то подходов с таким-то весом». Большая часть каждой тренировки зависит от того, как я чувствую себя в этот день. Но в любом случае, она всегда получается качественной.

ИМ: Между прочим, каково Ваше этническое происхождение?

ТА: Мой отец, который уже умер, был наполовину португальцем, наполовину индийцем, мать - наполовину индианка, наполовину афроамериканка.

ИМ: В плане участия в соревнованиях, что Вы планируете на 2011 год?

ТА: Собираюсь победить на турнирах Europa Dallas и Phoenix Pro в августе. Думаю, в этом году я буду весить уже не 96-97 килограмм.

ИМ: И, я думаю, сезон можно будет считать удачным, если Вы войдете в десятку лучших на турнире Мистер Олимпия, верно?

ТА: Точно! Это даст мне большее удовлетворение, чем в 2003 году, потому что мне будет уже почти 45 лет. Буду и далее доказывать, что можно многого достичь, если следить за своим организмом.

ИМ: А как насчет нового турнира Masters Pro во Флориде в конце этого года? На кону большие деньги - 100 тысяч долларов победителю.

ТА: Я там буду - уже встречался с промоутером (Ярка Кастнерова).

ИМ: Считаете, есть шансы на победу?

ТА: Думаю да. Декстер тоже будет участвовать, поэтому фаворитом будет он.

ИМ: А что если из отставки выйдет Большой Рон?

ТА: Ронни Коулмэн? Я считаю, что он величайший бодибилдер всех времен, но под конец карьеры у него были проблемы - травмы, повреждение нерва. Безусловно, он будет самым большим парнем на этом соревновании, но не думаю, что лучшим. Хотя он привлечет фанатов. Эх, я даже хочу снова увидеть его на сцене!

ИМ: У Вас всегда были большие толпы фанатов во время участия в турнирах IRON MAN Pro.

ТА: Фанаты меня очень сильно мотивируют. Когда люди говорят, что я вдохновляю их, меня бросает в дрожь сильнее, чем при любом моем достижении.

ИМ: Есть что-то такое, что Вашим фанатам было бы интересно узнать о Вас?

ТА: Ну, недавно я узнал, что правильное произношение моей фамилии - «Альвез». В Бразилии я встретился с португальскими друзьями, которые сообщили мне, что я не правильно произношу свое имя. Так что после 44 лет у меня теперь новая фамилия! (Смеется)

ИМ: Но Ваша игра все равно заключается в форме и физической кондиции.

ТА: (Смеется) Мне нравится эта фраза. Да, и помните - лучшее еще впереди! **ИМ**



Shaper

**СПЕЦИАЛЬНОЕ ПИТАНИЕ
ДЛЯ ФИТНЕСА**





делает форму

www.sportservice.ru