



evolution

В центре внимания проекта "ЭВОЛЮЦИЯ" – молодой человек, желающий усовершенствовать свою физическую форму. На протяжении нескольких номеров мы будем представлять вашему вниманию своеобразное реалити-шоу, и вы сможете наглядно убедиться в том, что спортивное питание действительно работает! Под руководством нашего научного редактора и тренера Николая Суслова герой проекта будет расти и совершенствоваться. Итак, вот с чего мы начинаем...

АЛЕКСЕЙ ЧЕЛНЮКОВ

Возраст: 26 лет

Профессия: юрист

Стаж тренировок в фитнесе: 7 лет

Другие любимые виды спорта: хоккей, американский футбол

Отношение к стероидам: "Безусловно, это вредно – быстро наберешь, так же быстро потеряешь, но в организме останется "след". Если в результате применения стероидов происходит мутация мышечной ткани, не думайте, что это не затронет ваши внутренние органы. Хотя, по-моему, это личное дело каждого, какими способами и средствами он движется к достижению цели. Я за качественное спортивное питание (вдобавок к полноценному рациону)".

Любимое блюдо: "Фуа-гра" (гусиная печень – безумная вкуснятина, но очень жирная!). Люблю МЯСО, например, хороший 400-граммовый стейк из аргентинской говядины с овощами (брокколи, фасоль)".



Обычно в подобных случаях принято говорить так: "В детстве он рос хилым и болезненным ребенком..." Это, конечно, неправда. Когда я впервые увидел Алексея шесть лет назад в одном из небольших подмосковных спортзальчиков, уже тогда он был и высок, и ладен собой. Со зверским выражением лица парень ворочал "железо", и полное отсутствие техники выполнения упражнений вкупе с немалыми рабочими весами давали полное основание думать, что травмы не заставят себя ждать. Работая тренером в этом зале, я считал своим долгом внести некоторые коррективы в тренировочный процесс юного дарования. Закинув в рот горсть аминок кислот чудовищного размера – кто не знает эти "лошадиные пиллюли"

SUPERIOR AMINO 2222 от OPTIMUM NUTRITION! – я осторожно приблизился к Алексею, который как раз испытывал свой позвоночник на прочность, приседая со штангой на плечах и с выгнутой спиной. С лязгом сбросив штангу на стойки, он с благоговейным ужасом глядел, как я доедаю аминки, и, судя по всему, был уверен, что я законченный "химик". Вот с этого момента, полагаю, и началось его восхождение на пик своего персонального максимума. Услышав об ошибках в технике, Алексей потребовал показать "как надо" и потом проследить, как он повторит, вооруженный новыми знаниями. Далее он потребовал объяснить, что это я съел и зачем это нужно.





Разговор затянулся на несколько лет. Алексей звонил мне по 20 раз в день, расспрашивая о спортивном питании и делая впечатлениями о новых, проверенных на собственной шкуре препаратах. Не было ни одной совместной тренировки, чтобы он не попросил проверить правильность выполнения какого-нибудь упражнения. Мы составляли тренировочные программы и вместе расписывали, что и когда лучше есть.

Теперь уже я смотрел на него с уважением: парень явно имел цель и очевидно прогрессировал. К счастью, наши взгляды на фармакологию совпадали – это не наш путь! Мы возвели это в принцип – никакой химии, только спортивное питание и добавки.





Алексей – нормальный живой человек, для которого спорт – лишь одна из сторон многогранной жизни, где есть место семье, бизнесу. Он не участвует в соревнованиях, тренируется "для себя", но при этом не терпит топтания на месте. Даже замедление прогресса заставляет его внимательно анализировать: что не так? Был момент, когда он всерьез увлекся американским футболом, который сам по себе очень энергоемкий вид спорта, и совмещение его с занятиями в тренажерном зале требует особой аккуратности. Можно запросто слечь с тяжелой формой перетренированности!

Но Алексей нашел этот разумный компромисс – время выверило подходящий график тренировок и рацион питания, не позволяющий ему ни жиреть, ни терять мышечную массу. Без помощи продуманного арсенала специальных добавок это вряд ли было бы возможно. Чем более мощными и продвинутыми становились препараты, тем большие воз-

можности в себе открывал Алексей. Новые формы вытесняли устаревшие. Так, на смену моногидрату креатина пришли такие препараты как **NO-Xplode (BSN)** и **HYPERSHOCK (MYOGENIX)**, которые позволяют применять их циклами по 2 месяца без перерыва и снижения эффективности. Эфиризированная форма **BCAA** фирмы **AXIS LABS** сначала показалась нам какой-то "алхимией", но простейший эксперимент убедил нас в обратном. Содержимое капсулы, высыпанное на поверхность воды в стакане, растворяется даже не касаясь дна! То есть усвоение – моментальное, в отличие от капсул или таблеток, разрушающихся в пищеварительном тракте. Мы заменили обычный глютамин на пептидную форму **G-TEK (THERMOLIFE)**, и это сразу дало Алексею еще один килограмм сухой мышечной массы! **TRIBOSTEN** и **ECDYSTEN** этой же фирмы прорисовали мышцы под кожей и придали им наполненность.





И вот совсем недавно Алексей вдруг понял, что достиг предела собственных возможностей. Организм отказывался прогрессировать. Все друзья и знакомые, завистливо глядя на его бицепсы (46,5 см), в один голос твердили: "Да куда тебе еще качаться! И так здоровый, как танк!" Но это был бы не Алексей, если бы остановился на достигнутом. До сих пор мы не касались каких бы то ни было серьезных тестостероновых бустеров, TRIBULUS – не в счет. Но, судя по всему, момент настал...

Так родилась идея эксперимента под кодовым названием "ЭВОЛЮ-

ЦИЯ", цель которого я сформулировал в одной фразе: "Добавить еще 10 кг сухой мышечной массы".

Алексей недоверчиво качал головой: рост остановился, и вес давно колебался – плюс-минус 2-3 килограмма. Но я использовал секретное оружие – предложил ему освещать ход эксперимента на страницах SNR. Алексей дрогнул...и согласился! Срочно провели фотосессию, чтобы "зафиксировать" исходное состояние тела.

Тщательно изучив последние предложения американских производителей – мировых лидеров в этой области – мы остановились





на препаратах фирмы **ANABOLIC XTREME – HYPERDROL-2, MASS FX, RETAIN**. Результаты не заставили себя долго ждать: уже через 2 недели Алексей, ограничивший количество углеводов, вдруг остро ощутил, что организм просто требует их! Нет, это не выразилось в желании проглотить полторта сразу. Значительно выросла выносливость, но силовые показатели пока оставались прежними... Процент подкожного жира опустился на минимум – организм сжег его безо всяких жиросжигателей в поисках источника энергии. Еще чуть-чуть – и он примется за мышцы! Было решено понемногу добавлять в рацион пищу, содержащую углеводы исключительно с низким гликемическим индексом, а после тренировки использовать гейнер **UP YOUR MASS (MHP)**. Мы придумали интересный способ приема аминокислот: запивать

таблетки **SUPER AMINO 4800 (DYMATIZE)** жидкими аминокислотами этой же фирмы, таким способом пролонгируя антикатаболический эффект. Количество белка на килограмм собственного веса Алексей решил также увеличить с 3 до 5 г. И уже в начале 4-й недели зеркало и весы показали, что он был прав...

Вы сможете убедиться в этом, увидев фотографии Алексея в следующем номере SNR!

Редакция благодарит
фитнес-клуб **N-ERGO**
за возможность
проведения фотосессии.

