

Дмитрий Яшанькин Секреты формы

Всякий раз, когда я встречаюсь с Дмитрием Яшанькиным – самым титулованным фитнес-спортсменом России – я удивляюсь. Причиной тому не количество завоеванных им высоких званий и титулов, умножающихся из года в год (это тема для отдельного разговора), а потрясающая способность Димы сохранять достойную форму и прекрасно выглядеть в межсезонье. Этот редкий даже среди активно выступающих спортсменов феномен и стал главной темой нашей беседы.



SNR: Начнем с главного! Дима, раскрой секрет, как тебе удается быть в такой отличной форме практически круглый год?

Дмитрий Яшанькин (Д.Я.): Понятно, что невозможно один раз сделать хорошую форму – выиграть, например, чемпионат мира – и потом оставаться в такой форме круглый год. Когда ты готовишься к соревнованиям, то тренируешься 2-3 раза в день по два часа и тратишь на это уйму сил и време-

ни. Когда соревнований нет, то тренируешься ты меньше и выглядишь, конечно, не так как на сцене, поэтому корректнее все-таки говорить о том, что я нахожусь "около формы", но это тоже неплохо, особенно если сравнивать с другими людьми или спортсменами, которые привыкли весь год прохладиться, а за два месяца до соревнований решают: "Вот я сейчас это съем, это выпью, это уколою – и все будет нормально!"

Я стараюсь следовать примеру спортсменов других спортивных дисциплин – ведь, например, пловцы, гимнасты, борцы тренируются каждый день из месяца в месяц, из года в год. На мой взгляд, самое важное здесь – сохранять мотивацию, а это далеко не просто. Когда ты решил выиграть соревнования, настроился, то выдержать два месяца подготовки нетрудно, а вот чтобы постоянно заставлять себя тренироваться, ходить в зал, постоянно сидеть на диете и использовать спортивное питание – нужна очень сильная мотивация. В этом плане спортивное питание – это своего рода помощник.

Спортивное питание не только помогает справляться с повышенными физическими нагрузками, но и определенным образом стимулирует к активным тренировкам, дает дополнительный толчок для того, чтобы заниматься регулярно и интенсивно. Если ты пошел в магазин и купил на энную сумму разных спортивных добавок, то должен потом эти затраты отбить, отработать – тяжело тренироваться, рационально питаться. Только в этом случае, естественно, ты и ощущаешь пользу – рост мышц, сжигание жира и, что важно, хорошее самочувствие. А иначе эти деньги просто будут зря потрачены!

В подборе конкретных продуктов мне помогал Володя Масленкин (президент компании TSP – *прим. редакции*). Обычно я просто прихожу и говорю ему, какие у меня цели и задачи, например: "Я хочу прибавить пару килограммов мышц и немного уменьшить жировую прослойку, потому что у меня скоро съемки, выступления или что-то еще... При этом у меня болят суставы, и кожа не очень хорошая". Он мне советует: тебе нужно вот это, это и еще это, все в комплексе. Очень важно, чтобы препараты хорошо сочетались. А главное – подходили именно мне. Индивидуальный подбор продуктов спортивного питания – задача довольно сложная: недостаточно просто прочитать рекламу и купить что-нибудь. Нужно подбирать продукты "под себя". И ты всегда должен "чувствовать" то, что используешь. Для меня критерий эффективности добавок – это мои тело и самочувствие – если я не вижу, не ощущаю реальной прибавки, изменений, то понимаю, что мне это не подходит. Но ощутить, почувствовать и увидеть эти изменения можно только когда ты следишь за своими тренировками и питанием.

SNR: Еще один противоречивый вопрос: как ты считаешь, можно ли параллельно и сжечь жир,



и набрать мышечную массу или нужно сначала набрать массу, а потом "ссушиться"?

Д.Я.: Если судить по моему личному опыту – тому, что я вижу в зеркале – и опыту моих клиентов, такое возможно. Просто набрать массу – легко, но... вместе с мышцами ты набираешь жир. Тебе кажется, что ты большой и сильный, а на самом деле выглядишь как шарик – надулся, а толку от этого никакого. Взять и сильно похудеть, согнать жир тоже, вроде, просто, но... вместе с жиром ты теряешь огромное количество мышц, становишься слабее, поднимаешь мало и выглядишь не очень. Соответственно, нет уверенности в себе и сил к нормальному существованию.

Набирать мышечную массу и сжигать жир одновременно можно и нужно. И хотя это действительно тяжелая, целенаправленная и долговременная работа, мне кажется, что такой подход гораздо более правильный и качественный. Еще важно, чтобы была возможность контроля результатов, чтобы постоянно совершенствоваться.

SNR: По каким критериям ты оцениваешь эффективность своих тренировок?

Д.Я.: Зеркало, антропометрия, взвешивание. Еще я регулярно измеряю процент жира в составе тела с помощью специальных весов. Может быть, конечно, они и не очень точные, но динамику отслеживать позволяют. Зеркало – штука в нашем деле важная, но зачастую мы не объективны и видим себя по-разному в зависимости от настроения и того, какими мы себя хотим видеть. По этой причине зеркало – это хорошо, но гораздо более правильно использовать для этих целей фотографии или видео. Фотографии ты можешь положить рядом и увидеть, как выглядел год назад, месяц назад и как выглядишь сейчас – просто берешь два фото, сделанных в одном и том же месте, с одним и тем же светом, в одних и тех же трусах (смеется) – вот это более реально и объективно. А зеркало – посмотрел на себя сегодня, посмотрел завтра – ты видишь себя каждый день, и кажется, что ничего не меняется.

Замеры тоже штука относительная – чуть-чуть прибавил жира, чуть-чуть мышц, где-то похудел, где-то наоборот... На самом деле важна именно структура тела, соотношение мышечной массы и жира – нужно не просто следить за весом и объемами, а стремиться к тому, чтобы становилось меньше жира и больше мышц. Здесь и помогают различные мето-

ды определения композиции тела, например измерение жировых складок с помощью калипера.

SNR: На твой взгляд, что играет более важную роль в достижении результата – тренировки или питание, если выражать это в процентном соотношении?

Д.Я.: Мне кажется, 50 на 50. Одинаково важны и питание, и тренировки, нужно сохранять баланс. И вот что еще мне хотелось бы отметить: внешний вид, конечно, имеет значение, но для меня главное – это здоровье как целостность личности, когда психика человека, его душа и физическое тело находятся в гармонии друг с другом. Очень важно быть спокойным, уверенным в себе, когда приходишь в тренажерный зал. Когда все остальное хорошо: ты уделяешь много внимания своей семье, находишь время для общения с друзьями, твое благосостояние в порядке, есть средства, чтобы спокойно существовать и комфортно себя чувствовать, есть возможность ходить в нормальный спортивный зал и плодотворно заниматься, когда все на своих местах – то и результат быстрее приходит.

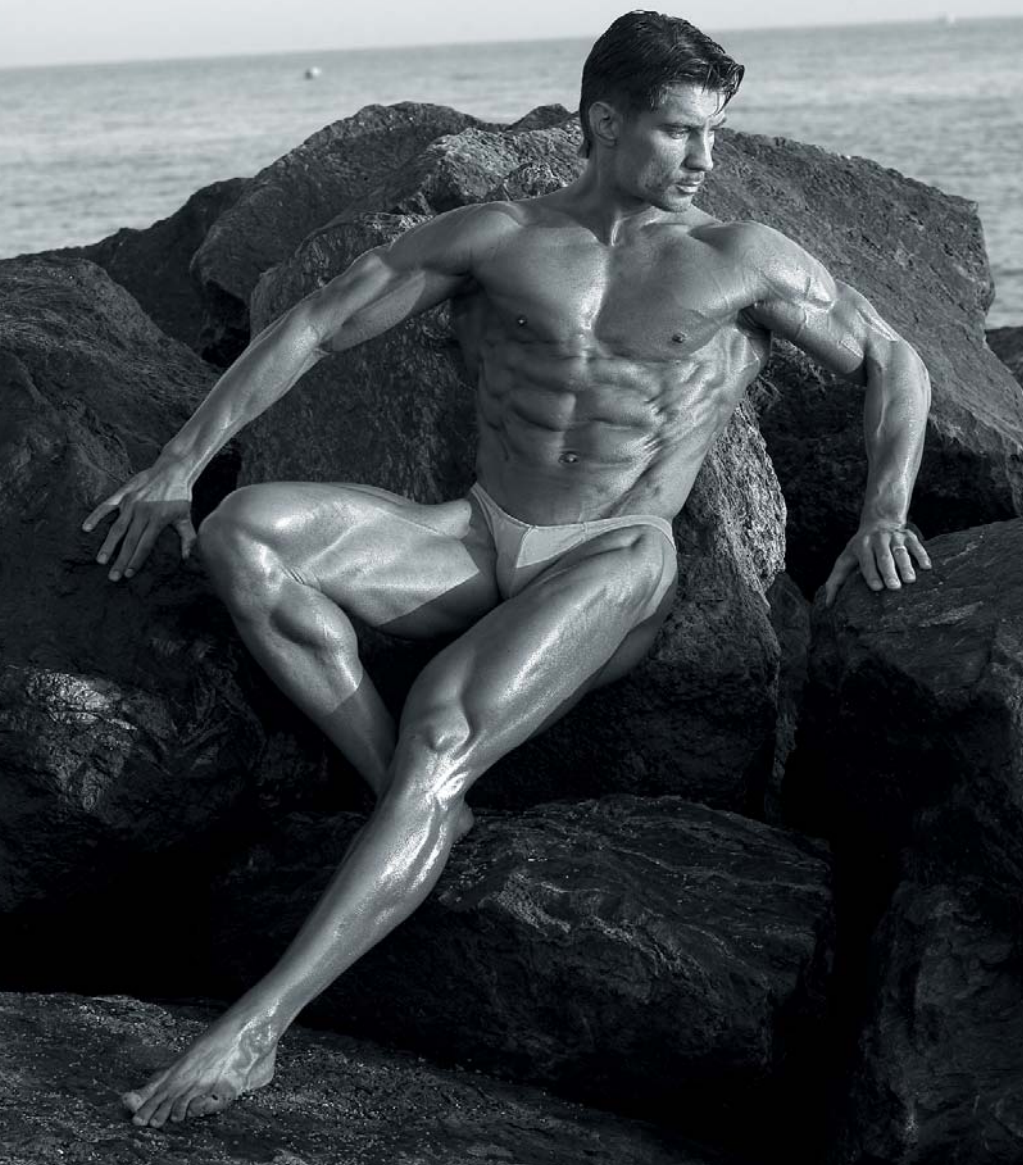
Когда у тебя все в порядке, ты можешь абсолютно спокойно управлять своим телом: просто представь себе, что ты меньше на 2 кг и у тебя рельефные кубики на животе – так и будет!

Нужно верить в себя, стараться быть объективным. Очень многие комплексуют, стремятся быть похожими на кого-то или смотрят на себя в зеркало и говорят, что они "жирные уроды" или, наоборот, "офигенные красавцы".

И еще не стоит забывать о здоровье. Можно, например, задаться целью поскорее сбросить 10 кг: Это легко, вообще не проблема – каких-то 2 недели... но эти килограммы тут же вернуться. Набрать быстро 15 кг мышечной массы? Тоже, вроде бы, можно... а вот сохранить нормальное физическое, психическое и социальное состояние и при этом хорошо выглядеть – это действительно задача!

SNR: А если оценивать вклад спортивного питания и добавок?

Д.Я.: Для меня спортивное питание – большой плюс. Некоторые наслушались, начитались, посмотрели всякого и считают все порошки или таблетки "химией", но, в то же время, каждый день покупают в магазине, считая их натуральными, восстановленное молоко, колбасу или соевые продукты, непонятно где и из чего сделанные. Лично я доверяю производителям и качеству спортивного питания.



А если по цифрам, давайте так 42% – тренировки, 42% – обычное питание, а все остальное – добавки... Спортивное питание – одна из составляющих системы, из которой нельзя что-то исключить, иначе результат будет хромать. Все должно быть гармонично.

SNR: Ты используешь устоявшиеся в бодибилдинге схемы приема добавок, или есть какие-то "авторские ноу-хау"?

Д.Я.: Я регулярно консультируюсь в антидопинговом комитете, сдаю анализы и пробы, чтобы отслеживать гормональный фон – смотреть, как он меняется, и все ли в порядке со здоровьем.

Очень легко перетренироваться, и тогда результата не будет. Если несмотря ни на что усилиями воли заставлять себя ходить в зал и следить за диетой, можно подорвать свой организм, и потом будет резкий спад. Поэтому важно регулярно проходить медосмотр.

Полезно использовать также опыт спортивной медицины, "спорта высших достижений". Там своя система: идет активная работа, например, с боксерами, легкоатлетами – людьми, которые тренируются не так, как культуристы. У них другие задачи – выносливость, скорость и т.п. Мне было интересно использовать разные схемы приема



добавок например, ту, что применяли гребцы или олимпийские чемпионы по плаванию. Есть некоторые совершенно сумасшедшие по эффекту вещи, о которых культуристы не знают и даже не слышали – абсолютно классные и новые, которые тоже нужно использовать. Мне кажется, то, что принято в бодибилдинге, уже устарело. Что у нас есть? L-карнитин перед тренировкой, BCAA после тренировки, через полчаса изолят, перед сном еще аминокислоты или глютамин. Да, это необходимо, когда ты боишься растерять мышечную массу на фоне интенсивных тренировок. А если тебе нужно сегодня просто час бегать по дорожке, то это совсем не обязательно.

Я использовал разные схемы приема спортивного питания: на фоне нормального питания и регулярных тренировок начинаешь чувствовать и понимать, что работает, а что нет, и что нужно именно тебе. Также по пробам и анализам – смотришь, как работает твоя гормональная система на фоне приема добавок, которые используются для наращивания мышечной массы – контролируешь антиэстрогены, тестостерон и т.д.

SNR: Какие из добавок ты бы выделил?

Д.Я.: Со времен советского спорта у меня на первом месте стоят витамины – они должны быть всегда. Далее в зависимости от цели: хочешь мышцы – протеины; хочешь похудеть – L-карни-



тин. Чтобы находиться постоянно в хорошей форме, можно попробовать добавки, которые усиливают выработку собственного гормона роста и омолаживают организм. На следующий месяц – добавки, которые усиливают выработку мужских гормонов, потом – попробовать какой-то жиросжигатель... Все зависит от тренировочной программы и целей. Например, если вы чувствуете усталость, не восстанавливаетесь, не высыпаетесь – попробуйте тирозин, если нужен "бодрячок" после работы – можно использовать легкие энергетик.



Если выделять главное, то культуристы всегда считали, что это ВСАА, необходимые для экономии мышечной ткани. Но мне кажется, можно и без ВСАА обходиться. Конечно, можно вообще не употреблять спортивное питание... Но, если честно, сделать достойную форму и постоянно хорошо выглядеть без него невозможно...

Для меня еще важна такая любимая и общепризнанная вещь как L-карнитин, который никогда меня не пугал. А вот к новым препаратам я обычно отношусь с некоторой долей скептицизма, но пробую с осторожностью и делаю вывод, подходят они мне или нет.

Еще я периодически использую курсы разных добавок для профилактики и оздоровления. Например, препараты для улучшения качества волос и ногтей, для суставов – пропилил месяц-полтора, как на баночке написано, потом – курс для зубов и костей, и так далее.

SNR: Ты постоянно используешь спортивное питание?

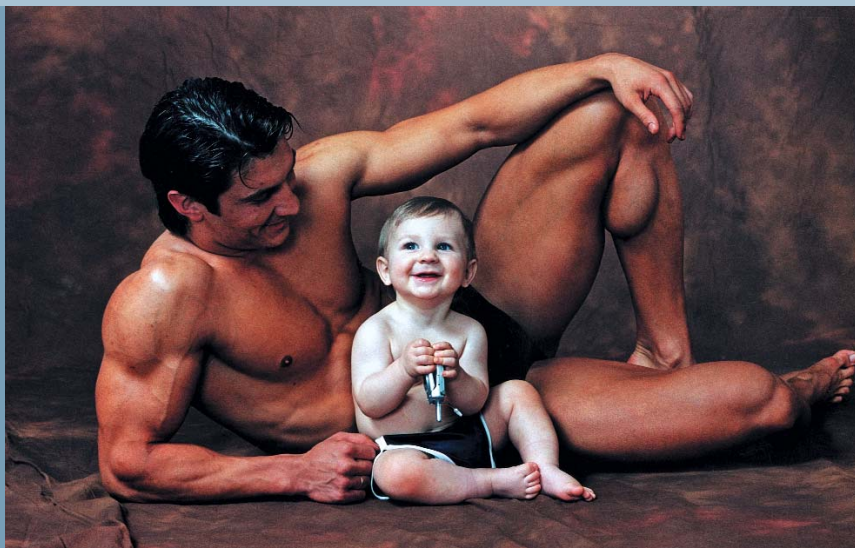
Д.Я.: Постоянно, но чередую препараты. Я не использую всегда одно и тоже: например, если я пью жиросжигатель, то максимум 6 недель, и не использую один и тот же препарат, а чередую разные: день – один, день – второй, день – третий. И так на протяжении месяца-полутора, а потом делаю перерыв или добавляю что-то другое. Также с аминокислотами – месяц ем аминокислоты, месяц не ем. А вот от протеина можно совсем отказаться, если хватает белка в обычной пище.

Для тех, кто работает активно, ездит много, важны заменители пищи типа батончиков, которые можно брать с собой. Потому что в этом деле очень важен строгий режим – если он не соблюдается, то нарушается вся пирамида правильного питания.

SNR: Жиросжигатели и другие препараты для снижения веса – пожалуй, самые популярные "весенние" продукты в ассортименте магазинов спортивного питания. Используешь ли ты что-нибудь из их арсенала помимо L-карнитина?

Д.Я.: Вместо недавно запрещенных эфедросодержащих препаратов появились совершенно сумасшедшие вещи без эфедрина. Кажется, что по сравнению с эфедрином это все бесполезно, ведь до сих пор бытует мнение, что эфедрин – это круто, а все остальное – ерунда. Но на самом деле они действуют совсем не хуже: так же "колбасит", так же не можешь на тренировке остановиться, так же сушит и аппетит пропадает, так же руки трясутся, но, как я уже говорил, нужно следить за своим здоровьем. Если все в порядке, то их можно использовать – они действуют очень сильно, а если есть противопоказания, лучше этого не делать и обойтись тем же L-карнитином или зеленым чаем, т.е. более безопасными вещами.

Из этой группы добавок я очень опасаясь вещей, которые якобы не дают усваиваться жирам: во-первых, вместе с жирами



выводятся и полезные вещества, а во-вторых, они сразу снимают у тебя психологический барьер – ты понимаешь, что можешь есть все и сколько угодно. В итоге на практике часто получается, что люди прибавляют несколько килограммов веса вместо того, чтобы худеть.

Еще можно использовать "маленькие хитрости": просто водичку попить, когда хочется кушать, или почистить зубы и пораньше лечь спать, чтобы не ужинать. Можно, если очень хочется есть, погрызть палочку корицы. У каждого здесь свои секреты, но они реально работают.

SNR: Не будем забывать и про тренировки. Какую тренировочную программу ты посоветуешь для поддержания хорошей формы и самочувствия?

Д.Я.: Чтобы составить программу тренировок, я бы рекомендовал воспользоваться советами профессионального тренера, использовать собственный опыт и заняться самообразованием.

А схема примерно следующая: 3-4 тренировки в неделю. На каждой тренировке – 15 мин. разминки, 15 мин. растяжки, 30 мин. тренажеры и свободные веса (упражнения для сгибателей в один день и разгибателей – в другой), затем минут 20-30 кардио, а в заключение посвятить еще минут 10-15 успокоению и аутотренингу, чтобы мозги встали на место

после работы. Еще с удовольствием хожу на групповые уроки или занимаюсь самостоятельно йогой, тай-чи и пилатес – это тоже вещи очень полезные. И 1-2 раза в неделю неплохо плавать (это, конечно, не делает сухую мышечную массу, но хорошо и для похудения, и для оздоровления) – вода очищает. Сауна – еще один плюсик к питанию и тренировкам – активное восстановление. Чем больше таких плюсов в пользу здорового образа жизни, тем лучше.

SNR: Тебя, без сомнений, можно назвать состоявшимся и успешным человеком, причем не только в спорте. Поделись с нашими читателями своей формулой успеха?

Д.Я.: Во всем должна быть гармония. Нужно к ней стремиться, сохранять ее и не разбрасываться по пустякам, правильно расставлять приоритеты. Не надо забывать о вечных ценностях. Нужно ставить себе цели и стараться их добиваться. Верить в себя и мечтать. Многие люди перестают мечтать: семья, работа, проблемы – они как-то "запариваются" и забывают о своей мечте. А мечта подталкивает к действию, дает силы и энергию. Еще надо верить в Бога или высшую энергию и в себя, осознавать, что внутри тебя есть божья искорка, и следовать зову своего сердца.

Если вы действительно чего-то хотите, то обязательно этого добьетесь!