

Выбор чемпионов

В начале мая в Баку прошел триумфальный для России 39-й Чемпионат Европы по бодибилдингу и классическому бодибилдингу. Наши спортсмены обошли представителей 22 стран – как в командном первенстве, так и практически во всех номинациях, где были заявлены российские участники.

Российские атлеты стали первыми в семи из восьми категорий мужского бодибилдинга (в категории "до 100 кг" Россия не была представлена). Абсолютным чемпионом Европы по бодибилдингу 2007 также стал россиянин – Павел Кириленко.

Мы попросили некоторых из чемпионов Европы-2007 рассказать о том, какое спортивное питание они используют в своем тренировочном процессе и при подготовке к соревнованиям, и еще раз убедились, что универсальной "формулы успеха" в бодибилдинге не существует.

Игорь ПАВЛОВ, категория "до 65 кг":

"В межсезонье я не использую спортивное питание, стараюсь употреблять только натуральную пищу, но, в порядке исключения, когда поесть не успеваю, выбираю финскую сбалансированную по белкам (36 г в 100 г), углеводам и с минимумом жира шоколадку Nutri Plus. В предсоревновательный период употребляю аминокислоты – комплексные Superior Amino 2222 от Optimum Nutrition и жидкие от SciFit. Также пью сывороточный протеин от SciFit и Dymatize, а ВСАА использую порошковые и добавляю их в протеин. Креатин я пробовал, но не почувствовал

эффекта, и по-скольку знаю, что с него многих "заливает", не стал искать какую-то схему приема "под себя". На "сушке" я налегаю на аминокислоты, стараюсь чередовать каждый их прием с приемом твердой пищи. После тренировки, если не успеваю поесть, пью коктейль или ем 5-10 штук аминокислот. На ночь – тоже сыворотка

или аминокислоты, которые могу принять и жидкими, разбавив водой. Перед самыми соревнованиями я несколько дней, а бывало и неделю, ел только одни аминокислоты и при этом отлично себя чувствовал.

Также весь период диеты я принимаю для улучшения пищеварения "Фестал", а для улучшения работы почек – "Канефрон".



Александр ЭСКИН, категория "до 70 кг":

"Из спортивного питания я использую аминокислоты, протеин и L-карнитин.

Комплексные аминокислоты 2222 от Optimum Nutrition я считаю лучшими по соотношению цена/качество. В последнее время стал употреблять капсулы Softgel. Они, конечно, дороже, но на диете идут очень хорошо. Иногда использую аминокислоты Whey Aminos от Weider. В межсезонье я употребляю от 5 до 10 г аминокислот после тренировки. В соревновательный период норма становится в два раза больше. ВСАА я использую чаще всего в капсулах: Optimum Nutrition либо Weider. Принимаю по 5 г до и после тренировки.

Протеин присутствует в моем постоянном рационе. Пью Formula 80 и Formula 100 от Multipower и 100% Whey

Александр ЭСКИН



от Optimum Nutrition, по 40 г после тренировки и на ночь.

Очень редко употребляю гейнеры, потому что они вызывают у меня неприятные ощущения в желудке. Если и пью их, то только на воде. Выбираю Optimum Nutrition.

L-карнитин использую только в период соревнований, в дозировке от 3 до 6 г в день до тренировки или во

время нее. Никогда не использую креатин, потому что меня от него сильно "заливает".

Александр КОДЗОЕВ, категория "до 90 кг":

"Я постоянно использую спортивное питание. В моем рационе присутствуют комплексные аминокислоты и ВСАА, протеин и гейнер. Выбираю ВСАА от Optimum Nutrition, Prolab, MDY. Из комплексных использую гелевые капсулы от Optimum Nutrition. Протеин и гейнер выбираю Power System, Sport&Fitness, Multipower. Все аминокислоты я пью 4-5 раз в день: с утра натощак, до и после тренировки, а также перед сном принимаю по 8-10 комплексных и 4 ВСАА. Протеин или гейнер пью только после тренировки. Бывает, я пью аминокислоты ночью, иногда вместо них могу принять протеин".

Дмитрий КЛИМОВ, категория "до 95 кг":

"Я довольно активно использую спортивное питание и в межсезонье, и на "сушке".

Глютамин и креатин фирмы Optimum Nutrition принимаю в порошке (это выгодно по цене) – утром перед едой и после тренировки по чайной ложке, а в период подготовки глютамин пил еще и на ночь – по 5 г. Аминокислоты предпочитают от Universal, а вот Superior Amino 2222 в капсулах от Optimum Nutrition мне не понравились, поскольку с трудом усваивались, подошли только гелевые. Еще хорошо "пошли" Weider, но от них пришлось отказаться, так как порция была больше, чем у других производителей. ВСАА я пил по утрам и после тренировки по 10 г. Протеин не употребляю, а в межсезонье пью гейнер Serious Mass. Белок стараюсь получать из натуральной еды: в первой половине дня ем творог (чаще после тре-

нировки), мясо и яйца, вечером – рыбу и морепродукты. Углеводы в межсезонье не ограничиваю, но ближе к соревнованиям, конечно, заметно сокращаю их количество. Что касается витаминов, то я принимал Animal Pak от Universal перед тренировкой, и они мне очень нравились, но потом перешел на аптечные "Компливит" и "Дуовит" для мужчин и как-то не почувствовал разницы. Также при подготовке я использовал L-карнитин: по 1 г перед кардио и по 500 мг перед силовой тренировкой. В межсезонье во время долгих или очень тяжелых тренировок я делаю "коктейль" из L-карнитина и порции минерального комплекса Mineral Booster фирмы Power System – выдерживаю с ним серьезные нагрузки очень легко".



Александр КОДЗОЕВ



Дмитрий КЛИМОВ