

Nutrim

информационен бюлетин

REVIEW
#005 АВГУСТ 2004

ТЕМА НА БРОЯ:

L-карнитинът



A Step Ahead

www.nutrim-bg.com

НОВИНИ ОТ СВЕТОВНИЯ СПОРТ

• • • 2004 NIGHT OF CHAMPIONS

На 22 май в Ню Йорк Сити Сентър се проведе 26-ото издание на един от най-престижните турнири в IFBB-календара за 2004 година – *Night of Champions* (Нощ на шампионите). Калифорниецът *Melvin Anthony* завоюва първата си професионална титла в конкуренция с класирания на второ място *Darrem Charles* (Тринидад и Тобаго). *Anthony* бе по-добре “изпълнен” и по-пропорционално развит, за разлика от *Charles*, който пък бе по-релефен (по мнението на експертите, толкова релефен той никога не е бил преди това състезание). Повечето наблюдатели смятат, че *Charles* е поизрал по-успешно на самата Нощ, но *Anthony* е спечелил двата предварителни кръга и *posedown’а*, и с това – крайната победа. Трети бе *Richard Jones* (САЩ), но за всички беше ясно, че той не е в най-добрата си форма. *Ahmad Heidar* (Ливан) бе достатъчно добре подготвен и залужаваше да влезе в тройката, вместо да получи четвъртото място, а присъждането на петото на *Pavol Jablonicky* (Чехия) предизвика емоции в залата (първите пет на *Night of Champions* се класират за 2004 *Mr. Olympia* през октомври в Лас Вегас). *Pavol Jablonicky* е миналогодишният Вицешампион на турнира, спечелен от *Victor Martinez* (САЩ). Самият *Melvin Anthony* през 2003 г. пропусна *Night of Champions*, а през 2002 г. бе класиран на осмо място. На миналогодишния *Mr. Olympia* бе девети.

В леката категория – жени, първото място бе присъдено на *Vilma Caiez*, а в тежката – на *Yaxeni Oriquen*.



Мелвин Антъни



Night of the Champions 2004

През 1998 г. този турнир бе спечелен от настоящия и вече 6-кратен *Mr. Olympia Ronnie Coleman*. Призъори на *Night of Champions* след него са били *Paul Dillett* (Канада) през 1999 г., *Jay Cutler* (САЩ) – 2000 г., *Orville Burke* (САЩ) – 2001 г. и *Markus Ruhl* (Германия) – 2002 г.

Паралелно с турнира излезнаха две прес-съобщения на официалния сайт на Международната федерация по бодибилдинг, които поставиха край на дълго протрещавашите спекулации относно бъдещето на профидивизията на федерацията и нейното състезание N:1 (*Olympia*). Първото оповести създаването джойнт венчър между *IFBB* и *American Media Inc. (AMI)* “за провеждане на един от най-известните професионални турнири – състезанията *Olympia* на *Joe Weider*”. Второто потвърди “оттеглянето на *Wayne S. DeMilia* от поста вицепрезидент на профидивизията на *IFBB* и преседател на профкомитета на *IFBB*” и назначаването на *Jim Manion* на поста вицепрезидент на професионалната дивизия. Така *DeMilia* бе елиминиран като продуцент на всички събития в “пакета” *Olympia*. Започнаха да се чуват слухове, че на мястото на *Olympia weekend* в Мангли Бей Ризорт енд Казино (Лас Вегас) през октомври се готви ново състезание. Не е изненада, че ключовата фигура, която се споменава е *David Pecker* – преседател на *American Media Inc.* Последната закупи през 2003 г. *Weider Publications*, включително изданията *Flex* и *Muscle &*

2004 NIGHT OF CHAMPIONS.....	2 стр.
ТЕМА НА БРОЯ – L-карнитинът	4 стр.
НОВИНИ ОТ NUTRIM RESEARCH GROUP – Суроватъчните протеини	6 стр.
НУТРИМ В ПОМОЩ НА СПОРТА	10 стр.
ИНТЕРВЮ – с инж. Ким МЕРДЖАНОВ – председател на СК “Масъл Арт”	11 стр.
В ПОМОЩ НА ПРАКТИКАТА – (3) Любими упражнения на майстори – Лари Кианчета	12 стр.
(4) Научните достижения – основа за съставяне на тренировъчни програми	12 стр.
СТРАНИЦА НА ЧИТАТЕЛИТЕ – Въпроси от електронната ни поща	14 стр.
ТЪРГОВСКАТА МРЕЖА НА НУТРИМ	15 стр.

Издател: НУТРИМ ООД

Офис: 4002 Пловдив, ул. “Гладстон” 90

За контакти:

Телефони: (032) 644670, 644671, 644672;

Факс: (032) 644675;

GSM: (088) 6 834 968

e-mail: office@nutrim-bg.com, http://www.nutrim-bg.com

Редакционен съвет:

Отговорен редактор: г-р Спас Мулетаров

Оформление: Станимир Вугев

Карикатури: Ангел Кучков

e-mail: info@nutrim-bg.com



Мелвин Антъни



Уорън, Антъни, Робъртс



Павол Яблоницки

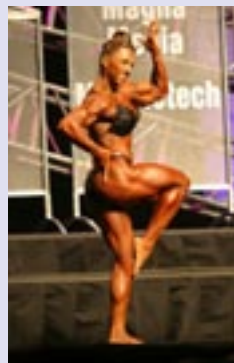


Вилма Каез

Fitness, създадени от *Joe* и *Ben Weider*. Още тогава *Pecker* гадга да се разбере, че е хвърлил око и на знаменития турнир. Логично, той не би могъл да погреея *DeMilia*, който организира състезанието и експозицията към него от 1999 г. и братята *Weider*, които основават *IFBB* през 1946 г. и с чието име се свързват състезанията *Olympia*. На 20 май, непосредствено преди *Night of Champions*, *Pecker* заяви, че възнамерява да направи *Olympia* най-голямото събитие във Вегас. Да не забравяме, че неговата медийна империя включва и изданията *The National Enquirer* и *Star*. Заг тези идеи стои и губернаторът на Калифорния *Арнолд Шварценегер*, който напоследък се изявява като изпълнителен редактор в изданията на *Pecker Flex* и *Muscle & Fitness*.



Иаксени Орикуин



Иаксени Орикуин

• • • L-Carnitine

Открит през далечната 1905 г., днес карнитинът намира широко приложение като диетичен суплемент. През последните години той стана особено популярна добавка в специализираното хранене, както на професионалните, така и на спортистите-аматьори. Карнитинът е доказано безвреден фет бърнър, което го прави средство на избор при провеждане на т. нар. редуциращи диети (диети за намаляване на теглото), но е и продукт с приложение в терапията на редица заболявания. L-carnitine представлява азотсъдържаща, късоверижна карбоксилова киселина (не е аминокиселина!). Може да се приеме, че карнитинът е водноразтворим, витаминоподобно съединение (Kanter & Williams, 1995), което се синтезира в организма от лизин и метионин (Cerretelli & Marconi, 1990). Макар че карнитинът не принадлежи към незаменимите нутриенти, се счита за условно незаменим при определени обстоятелства (Broquist, 1994).

L-carnitine действа като трикомпонентен ензимен комплекс (карнитин ацетилтрансфераза I, карнитин транслоказа и карнитин ацетилтрансфераза II), отговорен за транспорта на дълговерижните мастни киселини в "енергийните центрове" на клетките (митохондриите). По този начин той подпомага организма в изгарянето на мазнините и освобождаването на енергия, която от своя страна обезпечава мускулната работа (Pande et al., 1980).

В едно изследване, проведено в Катедрата по вътрешни болести на Университетската болница в Базел, Швейцария и публикувано в авторитетното списание *Drugs Exp Clin Res* [1999, 25(4):167-71] се потвърждава директният ефект на L-carnitine върху кръвоносните съдове на мускулите, с което се обяснява и позитивното му повлияване на мускулната функция.

Организмът произвежда карнитин в черния дроб и бъбреците и го складира в скелетните мускули, сърцето, мозъка и сперматозоидите. Някои генетични, чернодробни или бъбречни заболявания, както и консумирането на диети, богати на мазнини или бедни на аминокиселините лизин и метионин (необходими за синтеза на карнитин), използването на определени лекарствени препарати, могат да доведат до карнитинов дефицит. Последният се характеризира с лесна уморяемост, болки в гърдите, болки в мускулите, хипотония, обща слабост. При дефицит на този нутриент, се препоръчва използването на L-карнитин като хранителна добавка.

Естествени източници на карнитин са: червеното месо (особено азнешкото), млечните продукти, рибата, пилешкото, ферментиралите соеви семена, пшеницата, аспарagusа, фъстъченото масло и др. Плодовете и зеленчуците почти не съдържат карнитин.



Стандартната диета осигурява дневно между 5 и 100 мг карнитин, в зависимост от това, дали преобладават плодовете и зеленчуците в нея или месото.

L-карнитинова суплементация се препоръчва при следните състояния:

- а) необходимост от редукация на теглото;
- б) физическо натоварване (косвено карнитинът подобрява резултатите при натоварвания за издръжливост, при които масите са основен енергиен субстрат);
- в) синдром на хроничната умора (Chronic Fatigue Syndrome);
- г) исхемична болест на сърцето (намалява честотата на исхемичните инциденти - най-ефективен в тези случаи е L-пропионил карнитина);
- д) някои видове сърдечна недостатъчност;
- е) хиперхолестеролемия (намалява общия холестерол и увеличава "добрия" HDL-холестерол);
- ж) периферна съдова болест (подобрява се работата на мускулите);
- з) анорексия (премахва състоянието на мускулната слабост);
- и) мастна инфилтрация на черния дроб, вследствие прекомерна употреба на алкохол (предпазва от развитие на "мастен черен дроб" и намалява вече възникналата мастна инфилтрация);
- к) деменция и нарушения в паметта (ацетил L-карнитинът, който е форма на L-карнитина, свободно навлизаща в мозъка, забавя развитието на болестта на Alzheimer в ранен стадий, премахва симптомите на сенилна депресия и деменция);
- л) пациенти с бъбречна недостатъчност на хемодиализа - бъбреците са основното място, където се произвежда L-карнитин;



м) мъжки инфертилитет - L-карнитинът може да увеличи количеството на сперматозоидите и тяхната подвижност при олигоспермия;

н) повишена функция на щитовидната жлеза – премахва безсънието, нервността, тремора, учестената сърдечна дейност и увеличената топлопродукция;

Разпространени са следните форми на карнитина:

а) L-карнитин под формата на тартрат. Това е най-стабилната форма, подходяща за хора, подложени на физически натоварвания и за активиране на липолизата. Прилага се във вид на капсули. В някои случаи, в болнични заведения, може да се прилага и венозно (при шок, например);

б) ацетил-L-карнитин – подходяща форма при болестта на Alzheimer и други заболявания на мозъка;

в) L-пропионил карнитин - най-ефективен е при сърдечни заболявания и периферна съдова слабост.

Фирма НУТРИМ предлага на пазара L-CARNITINE (L-Tartrate) с фармацевтична чистота, под формата на капсули по 500 мг. Субстанцията е произведена от NEUBER GmbH, Austria, и съставът и се контролира чрез метода на течната

хроматография (HPLC).

Препоръчвана дозировка за възрастни:

а) за повлияване на мастния метаболизъм (редукция на телото) и мускулния парформанс - 1000 - 2000 мг L-CARNITINE на НУТРИМ дневно, разделени на два или три приема.

б) при CFS (синдром на хроничната умора) - 500 - 1000 мг L-CARNITINE на НУТРИМ, три до четири пъти дневно;

в) при сърдечни заболявания - 600 ÷ 1200 мг три пъти дневно или по 750 мг два пъти на ден;

г) при свързан с алкохолна употреба карнитинов дефицит - по 500 мг три пъти на ден.

д) при мъжки инфертилитет - от 500 до 1000 мг три пъти дневно;

е) при хиперфункция на щитовидната жлеза - 2000 до 4000 мг на ден, разпределени в два до четири приема.

Не са доказани странични ефекти като резултат от употребата на L-carnitine. При някои хора, доза по-голяма от 5 г на ден, може да предизвика стомашно-чревно разстройство, увеличен апетит, кожни обриви. Препоръчва се да се направи консултация с лекар преди употребата на L-карнитин в случаите, когато се провежда лечение с AZT, Doxorubicin, Isotretinoin и Валпроева киселина.



• • • СУРОВАТЪЧНИТЕ ПРОТЕИНИ

Протеините са високомолекулярни съединения, съдържащи вериги от аминокиселини. Те изграждат структурата на клетките и поддържат функцията на мускулите. За спортистите от силните спортове и за трениращите за здраве и добра телесна форма те са най-широко разпространената хранителна добавка. Използването на протеиновите формули дава възможност за повлияване на метаболитните процеси в организма, за стимулиране на белтъчния (вкл. и на мускулния) анаболизъм (изграждане), за възстановяване на "повредени" клетки, и не на последно място – за снабдяване на организма с източник на енергия. Съществуващите на пазара на спортните добавки протеини могат да бъдат разпределени в няколко групи, в зависимост от източника на белтъка:

млечни,
яйчни,

растителни (главно соеви),
комбинирани (смесени).

През последните години резултатите от прецизно организираните и проведени научни изследвания и реалните спортно-технически постижения, вследствие приложението им наложиха една нова група протеинови формули, които се превърнаха в нова мода в хранителното суплементиране в спорта – суроватъчните протеини. Оказва се, че благодарение на фракциите в състава си – бета-лактоглобулин, алфа-лакталбумин, албумин, лактоферин и имуноглобулин, суроватъчният протеин има редица благоприятни ефекти върху организма, които го правят подходящ за употреба и в случай на нужда от предпазване от или подпомагане лечението на някои заболявания. Така например, установено, че лактоферинът подтиска окислението на "лошия" LDL-холестерол, което от своя страна е известно, че включва механизма на образуване на атеросклеротични плаки. Пак лактоферинът намалява общия холестерол и триглицеридите - тъкмо обратно на казеина, който ги увеличава (Zhang X. & Weunep A.C., *Brit J Nutr*, 1993).



Фигура 1
Алфа-лакталбумин.



Фигура 2.
Бета-лактоглобулин.

Суроватъчният протеин стимулира имунитета. Има защитен ефект срещу мощния канцероген диметилхидразин и подтиска растежа на туморните клетки на карцинома на млечната жлеза (Baruchel S. & Vaiu G., *Anti Cancer Research*, 1996).

Установено е, че консумацията на суроватъчен протеин подпомага обменните процеси в костите, като стимулира клетките, които образуват костно вещество – остеобластите (Takada Y. et al., *Biochem Res Com*, 1996).

Приемът на суроватъчен протеин се свързва и с увеличаването на нивото на глутатиона в организма. Последният е един от най-мощните водноразтворими антиоксиданти. Представлява малък протеин, състоящ се от прите аминокиселини – цистеин, глутаминова киселина и глицин. Има способността да свързва тежки метали, пестициди и други токсични вещества и да ги трансформира във форма, чрез която се отделят с урината или жлъчката (Julius M. et al. *J Clin Epidemiol*, 1994). Този ефект на суроватъчния протеин е много важен, защото нивото на глутатион в организма не може да се повиши чрез добавянето на последния в диетата, поради съществуването на ензим в храносмилателната система, който го разгражда.

Какви са предимствата на суроватъчния протеин пред останалите? Според изследователите от *Arkansas Childrer's Research Institute* той е два пъти по-ефективен от соевия протеин – биологична стойност (BV) 104 срещу 74 (BV на белтъка на протеина на цяло яйце е 100, на казеина - 77).

Тези факти обясняват голяма степен широкия интерес към суроватъчните протеини и навлизането им под различна форма в хранителния план на спортисти и пациенти с определени заболявания.

Необходимо е да бъде изяснен следния въпрос – всички суроватъчни протеини ли са еднакви? Не, и разликата не е само в процента, отразяващ белтъчното съдържание. Според произхода им са 3 типа – концентрати, изолати, получени по метода на микро/нанофилтрацията и изолати, пречистени чрез метода на йонообмена. Всеки от тях има своите достоинства и недостатъци:

Суроватъчните протеин-концентрати
– характеризират се с около 80%-но съдържание на белтък. В по-голямата част те са претърпяли процес на ултра- или груб вид филтрация, но в крайна сметка са най-слабо обработените

суроватъчни протеини. Едно от малкото им предимства е, че съдържат полезни фракции, които ги няма в изолатите. От друга страна, концентратите съдържат лактоза, която може да предизвика образуването на газове в храносмилателната система.

Суроватъчните протеин-изолати, получени чрез метода на йонообмен (ion-exchange) съдържат белтък над 80-85%, не съдържат лактоза, но за съжаление при този метод на пречистване се губят едни от най-важните фракции на суроватъчния белтък, с действието на които се свързва горепосочените ефекти от приложението му – лактоферин, алфа-лакталбумин, бета-лактоглобин, някои имуноглобулини и пр.

Микро/нанофилтрирани суроватъчни протеин-изолати. Те са с белтъчно съдържание 85-90%. Обработката им е при ниска температура и чрез прилагането на т. нар. кръстосан поток (cross flow). Получаването на тези суроватъчни протеини се осъществява при отсъствието на киселини и други химикали, които биха могли да повредят молекулите на биологично активните фракции. На практика изолатът, получен по тази технология, съдържа целия суроватъчен белтъчен профил и има високо съдържание на разклоненоверижни аминокиселини (BCAA).

НУТРИМ предлага на пазара няколко продукта, които се състоят от или включват в състава си суроватъчен протеин:

Pure WHEY PRO е 85%-ен чист суроватъчен

протеин изолат. Съдържа пълната фракция на суроватъчните белтъци, понеже е получен по авангардната технология Cross Flow Dynamic Membrane Nano-Filtration (CFDMNF) – динамична мембранна микрофилтрация при кръстосан поток, осъществена при ниска температура, предпазваща белтъка от денатурация. Самият изолат е разработка на световния лидер в млечните технологии NZMP, New Zealand, с който НУТРИМ има вече няколкогодишни делови отношения.

Pure WHEY PRO е анаболна/антикатаболна хранителна формула, максимално подпомагаща белтъчния синтез и предпазваща от разграждане на собствените белтъци в мускулите. Тя е подходяща за спортисти и хора в стадий на реконвалесценция след тежки заболявания, за общо укрепване и стимулиране на защитните сили на организма и при всички случаи на повишени белтъчни нужди.

Протеинът в **Pure WHEY PRO** е с доказана изключително висока усвояемост и осигурява висока аминокиселинна бионаличност в организма и утилизация в мускулите след консумация. Съдържа бета-лактоглобулин (50%), алфа-лактоглобулин (20%), алфа-лактоалбумин (15%), имуноглобулин (3%), гликомакропептиди (GMP) (2%), протеазни пептони, лактоферин, лизозим, глутамин-пептиди и пр.

Лесно резорбируемите суроватъчни олигопептидни фракции са със стимулиращ и имуномодулиращ ефект, което го прави средство

ХРАНИТЕЛНА ИНФОРМАЦИЯ за Pure WHEY PRO на НУТРИМ и NZMP

ОБЩ ХИМИЧЕН СЪСТАВ

(г на 100 г сухо в-во)

ПРОТЕИНИ	85.0
ЛИПИДИ	2.0
ВЪГЛЕХИДРАТИ (без лактоза)	4.0
СОЛИ И ВИТАМИНИ	6.0
ДРУГИ	3.0

ЕНЕРГИЙНОСТ: 1 464 кДж
(392 ккал) на 100 г продукт

АМИНОКИСЕЛИНЕН СЪСТАВ (г /100 г б-к)

	незаменими	заменими	
L-валин	5.5	L-аланин	4.5
L-изолевцин	6.0	L-аргинин	4.2
L-левцин	9.8	L-асп. к-на	9.6
L-лизин	8.4	L-глицин	2.2
L-метионин	1.7	L-глут. к-на	16.1
L-цистин	1.2	L-пролин	6.5
L-треонин	5.9	L-серин	9.3
L-триптофан	1.9	L-хистидин	2.6
L-тирозин	3.4		
L-фенилаланин	5.2		

• • • СУРОВАТЪЧНИТЕ ПРОТЕИНИ

на избор като формула за ентерално хранене в клиниките и отделенията за интензивна терапия в болниците.

Аминокиселинният състав на **Pure WHEY PRO** включва 49% незаменими аминокиселини, вкл. 21.3% антикатаболни BCAAs (L-валин, L-левцин и L-изолевцин), обезпечаващи оптимална азотна заргорка в мускулите.

Препоръчаната дозировка на формулата е следната: 1. В дни без тренировка – една доза (две мерителни лъжички **Pure WHEY PRO**) (30 г). Приема се като шейк един път на ден, между основните хранения. 2. В дни с тренировка – една доза от 30 г, разтворени в 200 мл течност се приема около 60 минути преди тренировка и втора доза от 30 г – го 30-60 минути след тренировка.

Продукт на НУТРИМ, съдържащ суроватъчен протеин-концентрат и суроватъчен протеин-изолат в комбинация, е описаният в миналия брой на NUTRIM Review (виж "Тема на броя") **WHEY PROTEIN Bar** - един от фамилията протеинови и енергийни барове, разработени и пуснати от фирмата на пазара съвсем наскоро. Всяко блокче

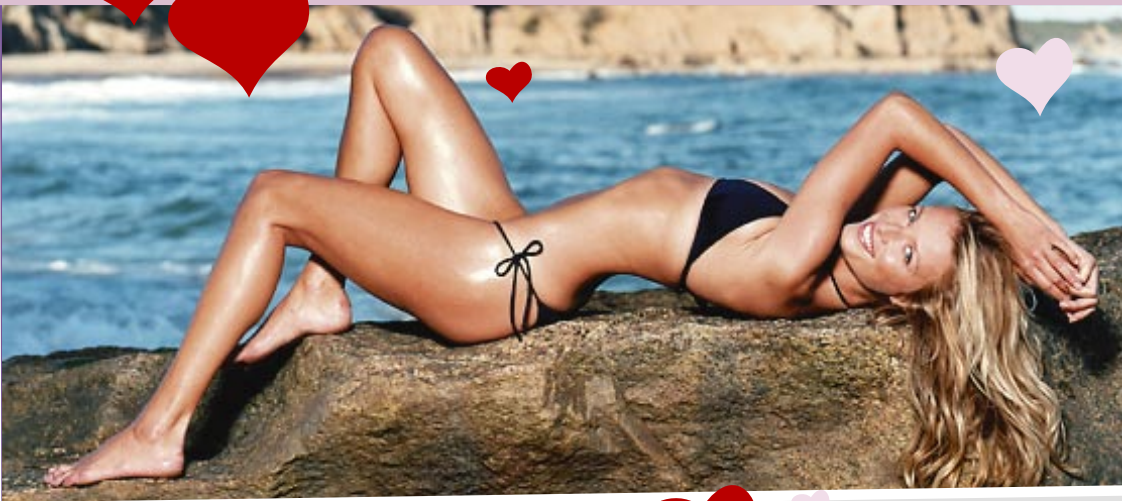
съдържа 35 г от суроватъчната комбинация.

Суроватъчни протеини са включени и в състава на двата гейъра на НУТРИМ **Super MASS GAIN** и **JUNIOR** и в този на комбинирания 90%-тен млечно-йичен **PRO 90 Gold**.

От 2003 г. НУТРИМ пусна на пазара и суроватъчните аминокиселини **AMINO WHEY Ultra N-R-S Perfect**. Те са получени при хидролизата на суроватъчен протеин-изолат и консумацията им осигурява организма с уникален баланс на заменими и незаменими аминокиселини (разклоненоверижните BCAA са 22.1%, а незаменимите – 46.3% от всички). Суроватъчните аминокиселини се характеризират с перфектна резорбируемост в храносмилателната система, което гарантира високата им бионаличност след консумация.

С изброените продукти от "суроватъчната гама" НУТРИМ отговаря напълно на потребностите на спортистите от професионална и аматорския спорт от нови, ефективни и реално "работещи" средства за възстановяване, които бързо се утвърдиха в практиката.

... перфектно тяло с L-карнитин от **Nutrim®**



nutrim@plovdiv.techno-link.com





Nutrim

www.nutrim-bg.com

REVIEW
#005 ABYCT 2004

• • • В помощ на спорта



НУТРИМ – СПОНСОР НА КУПА ЕВРОПА ПО ЛЕКА АТЛЕТИКА

На 19 и 20 юни в Пловдив се проведе най-голямото лекоатлетическо състезание за годината в България – *купа Европа Първа лига – група А*. В него участваха най-добрите мъже и жени на 8-те европейски страни, които се състезават в Първа лига. Амбициите на женския ни тим бе да завоюва първото място и премине във висшата лига, а мъжете да останат в първа. Същевременно това състезание бе най-важната проверка за нашите лекоатлети преди Атина 2004. Фирма НУТРИМ бе поканена за спонсор на състезанието, а изотоничната напитка ISOTON бе официалната напитка на събитието. С ISOTON се възстановяваха състезателите, техническите екипи на всички отбори, както и официалните гости, наблюдаващи състезанието. По мнението на вицепрезидента на Европейската федерация по лека атлетика Авгостин Шулек (Унгария) и техническия делегат Георгиос Константинопулос (Гърция), турнирът бе блестящо организиран, за което най-голяма заслуга има генералният секретар на БФЛА и вицепрезидент на БОК Добромир Карамаринов. Турнирът ще се запомни с изумителното постижение на Ивет Лалова на 100 м от 10.77 сек, с което бе счупен националният рекорд на Анелия Нунева. Ивет се нареди на шесто място във вечната ранглиста на дисциплината. Резултатът е най-добър в света за сезона, с което тя гаде сериозна заявка за олимпийска титла от предстоящите игри в Атина.

ОТГОВОРНИЯТ РЕДАКТОР НА NUTRIM REVIEW Д-Р СПАС МУЛЕТАРОВ – МЕЖДУНАРОДЕН СЪДИЯ ПО БОДИБИЛДИНГ

БФКФ отбавна се нуждаеше от международни съдийски карти. Почти всички наши изявени съдии са издържали изпити провеждани на големи международни състезания. На Световното първенство по културизъм и фитнес за жени в Португалия, г-н Рафаел Сантоха – президент на Европейската федерация по културизъм и фитнес лично подписа две карти за съдии от БФКФ.

Родната федерация ги присъди на двамата наши съдии - Иван Пенков и г-р Спас Мулетаров – отговорен редактор на NUTRIM Review (на снимката г-р Мулетаров с мис Олимпия Джулиет Бергман).



ОЛИМПИЙСКА КВОТА В ГРЕБАНЕТО С ВЪЗСТАНОВЯВАНЕ ОТ НУТРИМ

На 15 юни 2004 г. на официалната квалификационна регата в Люцерн (Швейцария) младите надежди на българското гребане Мила Танчева и Ана Чук победиха в дисциплината 2- (двойка без кърмчия) и завоюваха олимпийска квота за Атина 2004. Състезателките се подготвят изцяло по програма, разработена от Научноизследователската група на НУТРИМ и с продукти на фирмата. Резултатите са на лице.



Разговорът ни с Ким този път не е за перфектно организираното Балканско първенство, което само той си знае колко енергия и нерви му струваше. То вече е минало. Сега Ким гледа напред към Републиканското първенство. "Масъл Арт" е многократен отборен шампион и това още повече задължава – всеки очаква от шампиона – шампионско представяне. Преди да поговорим как върви подготовката на отбора, искам да го попитам за едно друго състезание, в което участва отбора по силов трибой на клуб "Масъл Арт".



NR: Ким, разкажи как се представихте на 29.05 в София на Републиканското първенство по вдигане от лег.

К.М.: Участвахме с отбор от пет души. Разчитахме за успешно класиране и хората не ни подведоха. Върнахме се с три медала и един републикански рекорд. Аз съм доволен.

NR: Разкажи нещо по-подробно.

К.М.: Ние поначало сме най-добри на лег. Ето Иван Зиновиев в категория до 110 кг, стана трети с 200 кг постижение и то само от първия опит. Момчетата работят здраво и успехите теърва предстоят.

NR: А за рекорда на Иван Тодоров?

К.М.: А, Ванката има страховтен потенциал. Той е едва на 24 години и се подготви за състезанието само за два месеца. Вярно, през тях се труди много – тежки двуразови тренировки, а и без да прекъсва работата си. Наложил се да сваля близо 9 килограма. По време на подготовката беше 75-76 килограма, а на състезанието слезе в категория 67.5 кг. Рекордът от 170.5 кг го направи с лекота, защото в залата вдигаше и много повече.

NR: Добре Ким, явно и в силовия трибой ще се стремите към републиканска титла. Сега да се върнем към културизма. С какъв отбор ще се представи клуба на Републиканското първенство в София?

К.М.: С каквото подобава на Републикански шампиони – с пълен и при мъжете и при жените, и във фитнеса. Почти всички състезатели са опитни, но имаме и скрити оръжия.

NR: А как протича подготовката?

К.М.: Знаеш колко трудно да се работи с хора, особено със състезатели, но засега се справяме. За тренировките не се притеснявам, всички те знам как да се "направят". Винаги проблемите са идвали от диетите и сулфментирването. Трудностите отпаднаха откакто изградихме система за спонсориране от фирма НУТРИМ, която аз оприличавам на стипендия за доказалите се състезатели. Това ги прави спокойни, че ще могат да се подготвят не само за едно състезание, а имат и дълготрайна перспектива. Трябва да ви кажа, че състезателите са изключително доволни от продуктите на НУТРИМ – протеини, аминокиселини, липолитици, енергитици, креатин – да не изброявам всички, но определено ги предпочитат. Между другото, това е и мнението на повечето посетители в залата на клуба.

NR: Пожелаваме успешна подготовка на състезателите и нова отборна титла на клуба.

К.М.: Благодаря. И аз се надявам отново да сме първи.



Иван Тодоров и Иван Зиновиев

• • • Любими упражнения на майстори – Лари Кианчета

(3) Лари Кианчета, считан за наследник на *Стив Рийвс*, е изработил чудесната си фигура с помощта на интензивни и добре обмислени упражнения. Който иска да моделира горната част на гръбния си кош, трябва да се упражнява върху наклонена пейка – казва Кианчета. Ето и неговите любими упражнения:

1. Повдигане на щанга от тилен лег върху наклонена пейка под ъгъл 60°. Кианчета изпълнява 5 серии по 15 повторения с тежест 10 kg по-лека от лимита, като непрекъснато сменя ширината на хватата. Започва с ширина на раменете и след всяко движение /в момента когато спуска щангата/ разширява хватата с 3-5 см. Когато след 8 движения ръцете стигнат дисковете, Кианчета започва постепенно го да намалява с по няколко сантиметра. По този начин в една серия той натоварва различни мускули и мускулни слоеве.

2. Повдигане на дъмбели от наклонена пейка под ъгъл 60°. Упражнението се състои от 4 серии по 12 повторения при което всяко движение се изпълнява под различен ъгъл. Отначало лактите при изнасяне на тежестта са спуснати надолу (движението е близо да туловището), като при всяко движение лактите се повдигат все по-високо докато достигнат височината на рамената, или дори по-високо. Във втората серия започва от високо издигнати лакти и постепенно след всяко повдигане ги смъква надолу. В третата серия - нова промяна и т.н. По този начин той упражнява всички мускули на гръбния кош, а това е и целта.

3. Отвеждане на дъмбели в страни от тилен лег. Упражнението е подобно на предишното, но се изпълнява от хоризонтално положение. Лактите са един път по-високо, един път по-ниско. 4 серии по 12 повторения.



(4) В миналия брой разгледахме степента на реакция на мускулите в предната част на мишницата (флексорите) при отделните упражнения за тях на базата на магнитнорезонантните изображения получени от *g-p Пер Теч*. Сега ще продължим с мускулите в задната част на мишницата (екстензорите). На всички занимаващи се с бодибилдинг са известни упражненията за трицепс. Нека сега видим как действат те върху трите му глави – латерална (станична), дълга и медиална (срединна) – виж таблицата. От тях видими са само първите две, защото са разположени повърхностно.

Принципът за подбор на упражненията според тренираността остава същият, както и при тренировките за предна мускулна група на мишницата т.е.:

За начинаещите се избира упражнение, което натоварва тотално трицепса, т. нар. базово упражнение – едно от № 2, 4, 8, 9, 11, 14 и 15, което се изпълнява в три серии с 10-12 повторения.

За средно напреднали към избраното базово упражнение се включват едно или две упражнения оказващи съществено въздействие върху отделните глави в зависимост от целта. Например, упражнение 1 натоварва главно дългата глава, докато упражнение 12 – предимно латералната. Серии те отново са 3-4 с 10-12 повторения.

За напредналите освен упражненията, натоварващи максимално и трите глави се продължава с такива които акцентират върху дългата глава (1, 5), след това се продължава с тези за латералната (3, 12) и се завършва с въздействащите главно върху медиалната (6, 13). И не забравяйте – сменяйте упражненията, тук поне имате голям избор!

ТАБЛИЦА за степента на натоварване на трите глави на трицепса
 ХХ – силно натоварване на главата, Х – средно натоварване на главата



• • • Научните достижения – основа за съставяне на тренировъчни програми



упр. 1



упр. 4



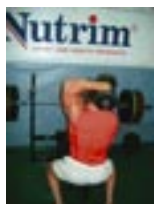
упр. 6



упр. 10



упр. 3



упр. 5



упр. 8



упр. 9



упр. 11

№.	Название на упражнението	латерална	дълга	медялна
1.	Френско повдигане от лег с извита щанга	x	xx	x
2.	Френско повдигане от лег с извита щанга на наклонена надолу пейка	xx	xx	xx
3.	Разгъване на ръцете от лег с дъмбели в неутрален хват	xx	x	x
4.	Френско повдигане от седеж с дъмбел в неутрален хват	xx	xx	xx
5.	Френско повдигане от седеж в обратен хват /китката отгоре/	x	xx	x
6.	Френско повдигане от отсоеж с прав лост	xx	x	xx
7.	Разгъване на предмишниците на скрипец с прав лост, тесен хват /китката отгоре/	xx	xx	x
8.	Разгъване на предмишниците на скрипец с въже	xx	xx	xx
9.	Разгъване на предмишниците на скрипец с крив лост /китката отгоре/	xx	xx	xx
10.	Разгъване на предмишниците на скрипец с една ръка /китката отгоре/	xx	x	xx
11.	Разгъване на предмишниците на скрипец с една ръка /китката отдолу/	xx	xx	xx
12.	Разгъване на предмишниците на скрипец с въже над глава	xx	x	x
13.	Повдигане на щанга от лег в тесен хват	xx	x	xx
14.	Кюфички в неутрален хват	xx	xx	xx
15.	Кюфички на пейка	xx	xx	xx
16.	Пуловър с крива щанга в тесен хват	x	xx	xx
17.	Разгъване на дъмбел с наклонено тяло в неутрален хват	xx	x	xx



упр. 12



упр. 15



упр. 14



упр. 16



упр. 17

• • • Въпроси от електронната ни поща

В едно от предаванията "Сблъсък" на БТВ, лекарка заяви, че при системна употреба на "изкуствени" протеини и аминокиселини се наблюдава удебеляване на стената на лявата камера на сърцето. Как бихте коментирали такова твърдение? (Т.Г. от София)

(NR): За най-голямо съжаление, изказването на подобно твърдение от страна на лекар показва некомпетентност, независимо от това какъв специалист е. Не е възможно храненето с определени концентрирани протеинови храни, само по себе си, да предизвика левокамерна хипертрофия. Никъде в световната медицинска литература няма описани такива случаи. Достатъчно е, авторката на това изказване да прочете глабата "Храносмилане" от учебника по физиология за втори курс по медицина. Друг обаче е въпросът за паралелната употреба на протеини и анаболни андрогенни стероиди от страна на някои спортисти. Стероидите предизвикват такива промени. Наблюдавали сме ги и ние при ехокардиографски изследвания на елитни бийлдъри, които признават за това, че приемат огромни дози анаболи. Това е нещо съвсем различно. Но, госпожата е късметлика, че все още никой от фирмите, вносителки и производителки на протеинови формули и аминокиселини не е предала съдебен иск към нея за уронване на търговската репутация и последващи загуби в резултат на такова изказване в националния ефир.

Какво е процентното съдържание на белтъчините в един "добър" протеин? (Н.И. от Русе)

(NR): Още в началото трябва да се уточни терминологията. Протеин и белтък са синоними и отразяват едно от трите основни хранителни вещества – белтъци, мазти, въглехидрати. Често пъти неправилно терминът протеин се смесва с белтъчна (протеинова) формула – хранителна добавка с преобладаващо белтъчно съдържание. Изглежда е необходимо още дълго време експертите в областта на спортното хранене да разбиват един мит, а именно, че "добрата" протеинова формула е тази с възможно най-високо белтъчно съдържание. Подобно схващане е архаично и невярно. "Добрият" протеин може да бъде и с 50 и с 60 и със 90%-тно съдържание на белтък. Качеството на формулата се определя от състава и целите, за които е предназначена. Когато белтъчните формули съдържат предимно протеини (млечни, вкл. суроватъчни, яйчни, растителни), тогава те са с високо процентно съдържание – 80-90 и повече. Понякога обаче, те могат да съдържат освен висококачествен белтък и други съставки, подпомагащи възстановяването на организма, вкл. и белтъчния анаболизъм (синтез) в мускулите и те, макар с по-ниско съдържание на белтък, да са по-ефективни от 90%-тния протеин например. За това, винаги при преценката на достоинства на дадена протеинова формула си отбелязвайте

на следните въпроси: с какъв произход е протеина (не забравяйте, че и млечните, вкл. суроватъчни, и яйчните, и растителните, вкл. соевите протеини, си имат своите предимства и недостатъци!), какво е аминокиселинното съдържание на включените в състава протеини (процент незаменими и разклоненоверижни АК), какъв е коефициента на белтъчна ефективност на протеиновия микс (т. нар. P.E.R. или Protein Efficiency Ratio – от представените на българския пазар фирми произвеждащи протеини, единствено НУТРИМ разполага с лаборатория за реално експериментално определяне на този показател), какви добавки има включени във формулата (инозин, липоова киселина, стероли и пр.) и т.н. Процентното съдържание е важно да се знае с оглед определяне на дозировката – ако напр. имате протеин с 70% белтъчно съдържание, а вие се нуждаете в допълнение към храната от още 70 г белтък, ще трябва да консумирате 100 г от формулата. Обръщайте внимание тожно какво пише на етикета на продукта. Понякога има спекулации от типа "100% суроватъчен протеин". Това е сигурно вярно, но означава, че във формулата протеинът е в 100% със суроватъчен произход, но иначе белтъчното съдържание на формулата може да е и 10%.

Имам излишни мазнини по корема. Купих си L-carnitine. Как да го приемам и какви упражнения да правя за най-добър резултат? (Я.О. от София)

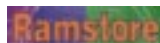
(NR): Трябва да сте наясно, че L-карнитинът в никакъв случай не би могъл да прови максимално своя ефект като активатор на мастния катаболизъм без включването на физически натоварвания. Мастната обмяна се активира максимално при аеробни упражнения (т.е. натоварвания за издръжливост) – бягане на дълги разстояния, колоездене или тренировка на велоергометър и пр. С такива натоварвания ще намалите процента на мастната маса равномерно по цялото тяло, вкл. и в коремната област. В допълнение, практикуването на силови упражнения за коремната мускулатура ще има още два ефекта - активиране на локалната липолиза (т.е. "разтапяне" на мазнините) в подкожната тъкан на корема и развитието на хипертрофия на коремните мускули – т.е. стягане на коремната стена. Ако за период от месец-два включите и L-Carnitine в доза 3 пъти по 1-2 капсули (500-1000 мг) дневно – ефектът ще бъде много по-добре изразен. Ние бихме препоръчали следната схема, добре работеща и особено подходяща за летния сезон: 3 пъти седмично крос по 5 км или колоездене по 20-25 км плюс ежедневно коремни преси 3-5 серии по 50-100 повторения (в зависимост от индивидуалните възможности), L-Carnitine на НУТРИМ 3 пъти по 1 капсула (от 500 мг) и Lipozap (фетурьрера на НУТРИМ) – 3 пъти по 1 капсула (от 500 мг) 30 минути преди хранене. Отличният резултат е неизбежен



ТЪРГОВСКИ ПРЕДАВИТЕЛИ: **Бургаз:** Митко Слабов – (088) 7557 843; Светозар Александров – (088) 7939 281; ЕТ “Тема” – (056) 800 307, 800 308 **Варна:** Атанас Кръстев – (088) 7912 362; Александър Янакиев – (052) 303 732; Павел Венков – (052) 469 001; Николай Качев – (052) 614 981; Арман Саркисян – (052) 608 322 **Велико Търново:** Атанас Великов (088) 7352 306 **Видин:** Йордан Йорданов – (088) 8621 583 **Враца:** Тихомир Борисов – (088) 8821 311 **Добрич:** Соня Хинева – (088) 8242 828 **Димитровград:** “Хербафарм” – (0391) 52 074 **Пазарджик:** Петър Христовков – (088) 6743 150 **Петрич:** Серафим Калински – (088) 7988 054 **Плевен:** Владимир Попов – (088) 8832 458 **Пловдив:** Добрин Попов – (088) 8938 239; Иво Карамболов – (088) 7439 412; ЕТ “КОРАЛ” – (032) 642 269; Фаркол – (032) 642 413 **Русе:** Ивайло Стоилов – (088) 7290 964 **Септември:** Галя Харалампиева – (03561) 34 79 **Стара Загора:** Иван Трифонов – (088) 8451 511; Сашо Стефанов – (089) 8 413 848; ИНТЕРФАРМА (042) 600 929 **София:** Димитър Величков – (088) 9512 410; Юлиан Карабиберов – (02) 980 10 36; Даниел Дуков – (088) 8241 193; “Бифарм” – (02) 9 434 146; “Калиман” – (02) 953 11 80; “Либра” – (02) 965 81 23, “Нимареко” – (02) 973 3422 **Ямбол:** Михаил Михайлов – (046) 49 179

ФИТНЕС ЗАЛИ: **Варна:** Фитнес център “Дом младост” (052) 459 764; **Бургаз:** СК “Аякс” (056) 811 863; фитнес зала “Младост” **Велико Търново:** СК “Преслав”, ул. Краков 3, (в Двореца на културата и спорта) **Девин:** СК “Феникс-2002”, ул. “Рогопи” 20 **Пловдив:** Фитнес зала “Перла”, ул. “Иван Вазов” 94, тел. (032) 642 448; СК “Масъя Арт”, ул. “Гладстон” 15, тел. (032) 626 576, Фитнес зала “Тотал Спорт” ул. Екзарх Йосиф 13, (032) 625 151; **Пазарджик:** Фитнес зала “Рего Гут”, ул. Найчо Цанов 29, (088) 6743 150 **Перник:** Зала “Олимпия” **Плевен:** фитнес зала ТМЕТ – “Кронос”, тел. (088) 8832 458; Фитнес зала “Кронос” – ул. Ал. Стамболийски 1 (Дом на профсъюзите), (064) 801 673 **Русе:** Фитнес зала Олимпия (088) 7290 964; Фитнес зала “Славяно” – (098) 790 141; Фитнес зала “Атлет” – (088) 9259 269, **Свиленград:** СК “Адреналин”, (088) 8868 632, (088) 8391 006; **Стара Загора:** СК “Кобра” (088) 8451 511, Фитнес зала “Тонус”, ул. “Цар Симеон Велики” 158, тел. (042) 601 230, 601 321 **София:** “Ариес” – Студ. град, зала “Бонсист”, “Домино Джим” – 107-мо у-ще в Лозенец; “Домино Джим” – 110-то у-ще в Младост; “Клуб 33” – Студентски град, бл 33; “Клуб 33” – Студентски град, в зала Христо Ботев; “Крали Марко”, кв. Панчарево, ул. “Елин Пелин” 19; “Люки спорт” в Националното хореографско училище; “Мулти бодибилдинг център” – ж.к. Надежда, бл.508; “Олимп” – ж.к. “Надежда-6” в читалище “Ведрина”; “ПРО ГУМ” в Английска гимназия 2; “Олимпия С” – ул. “Братя Миладинови” 12; СК ХХ–то ДКЦ в ХХ–та поликлиника, ул. “Дойран”; “Флайб”, кв. “Белите брези”; “Флайс”, кв. “Надежда”, ул. “Републиканска” 67; “Флайс”, кв. “Веслец” 24; “Фанатик”, кв. “Мотописта”, 127–мо у-ще; “Херкулес”, Централна гара, кино “Освобождение”; “Вазнер”, ул. “Феликс Каниц”; “Премиер” (в техникум Фор); “Олимпия” – ж.к. Люлин 1 до супермаркет “Принцеса”; “Сити” (между Интерпред и немското посолство); Зала на стадион “Септември”; Медицински център “Сиконко” – ж.к. Люлин; Зала в у-щето до Патлици в ж.к. “Младост”; Зала в 148-мо у-ще в кв. Слатина; “Атлетик”, ул. “Оборище” – срещу гръцкото консулство; Фитнес зала в зала “Фестивална” **Хармани:** Зала за културизъм “Аполон”, ул. “Ал. Стамболийски” 17, (088) 8392 927 **Хасково:** Зала за спорт и културизъм, пл. “Спартак” 3, тел. (038) 624 211; Спортен клуб “Еней”, бул. “Раковски” 26, тел. (038) 665 508

МАГАЗИНИ: **Асеновград:** Дрогерия “Ема”, ул. 3 март 29, тел. (0331)45 057 **Благоевград:** Магазин “Виталис”, ул. Георче Петров 3, тел. (073) 35 700 **Бургаз:** Спортен магазин, ул. “Александровска” 41, тел. (056) 844 388 **Варна:** Фестивален и конгресен център – шанс 35, Дворец на културата и спорта – магазин 1025; Аптека “Санита”, ул. Ген Колев 72; Магазин “Жълто”, бул. “Осми приморски полк” 97, тел. (052) 614 981, (088) 7200 104; Магазин “Здраве за вас” (в градниката зад катедралата), тел. (052) 608 322; Спортен магазин до І РУ на МВР, ул. “Панагюрище” 3, тел. (052) 469001 **Велинград:** Магазин “Mr Olympia”, бул. Съединение 118, (088) 9141 362 **Враца:** Център за спортни храни, пл. “Левски”, (088) 8821 311 **Габрово:** “Емика” 7, ул. “Стара планина” 15, тел. (066) 20 815 **Добрич:** Магазин “Лайф” (в сградата на Добруджанския ансамбъл), (088) 8242828 **Кърджали:** Аптека “Маринови 91”, бул. “България” 57, тел. (0361) 2 33 74; Аптека “99 – Мария Мухтарова”, тел. (0361) 62 041; (0888) 377 926; Аптека “ММ”, бул. “България” 65, тел. (0361) 61 182 **Пловдив:** Аптека “Тримонциум”, ул. “Д. Цончев” 1, тел. (032) 628 668; Аптека “Тримонциум”, ул. “В. Априлов” 44А, тел. (032) 451 162; Аптека “Флеминг”, бул. “Независимост”, тел. (032) 634 046; Аптека “Тонус”, ул. “Христо Чернопеев” 20, тел. (032) 644 618 **Първомай:** Аптека “Йорданови”, ул. “Орфей” 2, тел. (0336) 5131 **Русе:** Аптека “Болярска” – (088) 7534 669, Аптека “Фармаши” – (088) 8536 422 **Свиленград:** Спортен магазин, ул. “Иван Вазов” 4 **Смолян:** СК “Гладиатор 93” (088) 9221 056 **Сопот:** “Първа частна аптека”, бул. “Иван Вазов” 56, тел. (03134) 53 10 **София:** Магазин “Протеин”, ул. “Дукатска планина” 19, тел. (02) 953 12 53, (0889) 512 410; SNC, ул. “Пиротска” 12, тел. (02) 980 10 36; Спортен магазин Диана, ул. “Никола Габровски” 1, партнер хотел “Диана” 1 (0888) 241 193; Аптека “Общицата”, Студ. град, бл. 5, тел. (02) 687 015; Аптека “Гален” – бул. Скобелев 64, тел. (02) 9 886 560; Аптека “Орфей” – Руски паметник, тел. (02) 9 515 662; Аптека “Орлов мост”, тел. (02) 9 461 550; Дрогерия “Бети Спасова” – бул. Гоце Делчев, бл. 15 **Стара Загора:** Магазин за спортни и диетични храни, ул. “Христо Ботев” 92, тел. (042) 42 440 и в магазините на **BILLA**, **RAMSTORE**, **Пикагули** и дрогерията **SEIBA** в магазини **METRO**.



Nutrim

КАРБ ЕНЕРДЖИ БАР -

енергийно блокче с шоколадова глазура
за спортисти,
съдържащо 1 360 kJ енергия и 5 г креатин.



УЕЙ ПРОТЕИН БАР -

протеиново блокче с шоколадова глазура
за спортисти, съдържащо 35 г чист
суроватъчен протеин.



85 g (3 oz)



МИКС ПРОТЕИН БАР -

протеиново блокче с шоколадова глазура за
спортисти,
съдържащо 36 г чист комбиниран протеин,
с L-карнитин и таурин.

**Замести едно хранене
с протеиновите и енергийните барове на НУТРИМ!**