

# ХИМИЯ И ЖИЗНЬ

НАУЧНО-ПОПУЛЯРНЫЙ ЖУРНАЛ  
АКАДЕМИИ НАУК СССР

# 2

1991

## Микстура для Рэмбо

*С. СИЛЬВЕСТРОВ*

Кто из парней в молодости не хочет иметь красивую фигуру? Думаю, что таких немного. А как добиться этого? Лучшее средство в данном случае — штанги, гантели, гири, эспандеры. Словом, все то, что раньше клеймилось словом «культуризм», а теперь мило стиво допущено в советский спорт под именем атлетической гимнастики, или, для знатоков, «бодибилдинга». Год регулярных тренировок — и в бравом широкоплечем парне не узнать прежнего толстячка или сутулого заморыша.

Казалось бы, приятное сочетается с полезным. Красивая фигура и здоровье. Увы, среди тех, кто занимается атлетизмом, становится все больше «химиков», которые стимулируют рост своей мускулатуры лошадины-

ми дозами сильнодействующих лекарств. Если в других видах спорта допинги применяют в основном только те, кто уже достиг высоких результатов (перворазрядники, кандидаты в мастера и выше), то в культуризме — даже начинающие, в том числе и совсем молодые ребята. О вреде анаболических стероидов (кто накачивает мускулы, использует именно эти препараты) они прекрасно знают, но перед глазами стоит пример более опытного атлета, на чьем здоровье прием лошадиных доз таких лекарств вроде бы никак не отразился.

Не стану по традиции запугивать отчаянных культуристов импотенцией и раком, напому лишь, что существует индивидуальная непереносимость этих препаратов. Вот почему в медицинских учреждениях анаболики применяют только под строгим контролем врача, и при малейших неблагоприятных признаках их назначение немедленно прекращают.

Но ведь культуристы — не наркоманы. Они, может быть, и не стали бы пить таблетки «метана» или колоть в вену его аналог (полные названия на всякий случай не даю — вдруг кто-нибудь дочитает до этого места и побежит в аптеку), да мышцы не растут в объеме. Чтобы добиться прогресса, приходится увеличивать число тренировок, их продолжительность, а такие нагрузки организм уже не выдерживает. Спортсмен плохо спит, неважно себя чувствует, у него пропадает аппетит и желание тренироваться. А перед глазами — веселый «химик», растущий вширь, как на дрожжах. Как тут не удержаться и не попробовать самому?

## ТАЙНЫ МАСТЕРОВ

Однажды я был на встрече с кумиром советских атлетов — Валентином Дикулем. На вопрос, принимает ли он анаболики, Дикуль ответил отрицательно, и сразу же к нему на стол посыпались записки примерно такого характера: «А как же вам удается восстанавливать организм после таких нагрузок?». Увы, свою тайну Валентин Иванович не выдал, ограничившись общими словами про сауну и массаж. А жаль.

И все-таки можно избавиться от переутомления без запрещенных препаратов. Главное — трезво оценить свои возможности. Покупая продукты в советских магазинах и работая по восемь часов в день, Арнольдом Шварценеггером стать невозможно. Поэтому лучше всего не пытаться с упорством маньяка наращивать желанные сантиметры, отделяющие вас от идеала, а рассчитывать по специальным формулам оптимальные размеры всех групп мышц и стремиться

именно к ним. Тренироваться лучше всего через день, особенно молодежи и новичкам. Неплохо совмещать занятия атлетизмом с плаванием — вода очень хорошо снимает усталость, а тренировки в тренажерном зале чередовать с аэробикой или у-шу. Эти виды спорта развивают сердечную мышцу не хуже, чем бег, но впридачу дают дополнительный прирост мускулатуры за счет растягивания мышечных волокон. Кстати, наука еще не нашла объяснения этому факту.

О том, как должен питаться атлет, написано множество статей и даже книг, но с точки зрения борьбы с переутомлением разумнее всего приналечь на овощи и фрукты. Целлюлоза и пектины, которыми они богаты, замечательно выводят из организма продукты распада белков, которых после тренировки в крови хоть отбавляй. Неплохо включить в свое меню грейпфрутовый сок, бананы, мед, грецкие орехи.

Хорошо помогает баня (русская или финская — неважно), массаж, в том числе и само-, аутотренинговое расслабление. Но иногда всего этого бывает недостаточно, да и не у каждого есть возможность и время ходить на массаж или заниматься ауто-тренингом. И снова атлет в заколдованном круге — для роста мускулатуры нужно больше тренироваться, а больше тренируешься — организм не успевает восстановиться, и нагрузку опять приходится снижать. Так что же, анаболикам альтернативы нет?

## КЛИН КЛИНОМ ВЫШИБАЮТ?

Для тех, в чью плоть и кровь навсегда вошла любовь к культуризму, альтернативой химическим препаратам могут стать только... другие химические препараты. К сожалению, в наших условиях это так. Даже большие спортсмены, к услугам которых любые возможности для восстановления, начиная от индивидуального графика тренировок и заканчивая гипнозом и барокамерой, все равно используют фармакологические средства восстановления. Их принципиальное отличие от стероидов и всех остальных допингов в том, что эти препараты не сами по себе улучшают результат, а лишь дают атлету возможность повысить тренировочную нагрузку и благодаря этому увеличить силу и мышечную массу. Естественно, что ни одно из запрещенных международными спортивными организациями средств не может быть восстанавливающим работоспособность лекарством.

Витамины и минеральные соли необходимы всегда, в том числе и в период не очень интенсивных занятий. После тренировки неплохо съесть две-три таблетки глюкозы

с витамином С, а утром, после завтрака и днем — пару поливитаминных драже (лучше всего — глутамевит, содержащий аминокислоты). Превосходный источник минеральных солей — минеральные воды.

Улучшить самочувствие и до какой-то степени снять усталость помогут адаптогены. Наиболее известен элеутерококк, но можно использовать и женьшень, и китайский лимонник. Они нетоксичны, обладают мягким действием, почти не имеют побочного и кумулятивного эффекта. Еще один плюс адаптогенов — они повышают иммунитет к простудам. Дело в том, что тренировки на пределе снижают устойчивость организма к ОРЗ и гриппу, а стоит недельку потемпературить — и месяц тяжких трудов пропал зря.

Препараты пластического действия (нуклеотиды и их предшественники) не только снимают усталость, но и до какой-то степени помогают расти мышечной массе. По собственному опыту могу рекомендовать МАП (адениловую кислоту) и рибоксин. Их дополнительное преимущество — благотворное влияние на сердце. К этой же группе относят различные протеины, белковые добавки, а из лекарств — оротат калия, фосфаден, инозин, АТФ.

При очень больших нагрузках страдает такой важный орган, как печень. Неплохо восстанавливают ее функции кукурузные рыльца, лив-52 (индийские таблетки из трав).

## ПОСЛЕДНИЙ БАСТИОН ДОГМАТИЗМА

Предвижу бурное негодование медиков, прочитавших статью. Как же так, автор предлагает самолечение, это недопустимо! Позволю себе не согласиться с уважаемыми оппонентами. Всерьез заниматься бодибилдингом невозможно, если не помогать своему телу «строиться». Самый простой метод таков: не работать, питаться по советам западных специалистов, спать сколько хочешь, ходить на массаж, сеансы гипноза, в сауну с бассейном. Что, не получается? Тогда, по возможности придерживаясь этих рекомендаций, в разумных пределах применять лекарства, о которых шла речь. Непременное условие — не принимать ни один из препаратов дольше, чем три-четыре недели, иначе к нему можно привыкнуть. Пить таблетки лучше всего в тех же дозах, которые написаны в инструкции, прилагаемой к лекарству. Разумеется, когда есть возможность посоветоваться с врачом, нужно обязательно это сделать.

Фармакологические средства, и спорить здесь бессмысленно, действуют на организм не сильнее и не слабее, чем, например баня, которая запросто может «посадить сердце». Если на их применение врачи наложат табу, то всем известные стероиды немедленно займут освободившуюся экологическую нишу. Так, может быть, поступить принципами, и дать заочные советы тем, кто любит «качать железо»? Это было бы лучшим ответом на мою статью.