

대구시청 김명섭 '미스터코리아'

세계선수권 선발전 그랑프리

김명섭(대구시청·사진)이 10년만에 '미스터코리아'를 대구에 안겼다.
 김명섭(-75kg)은 지난달 30일 서울 역도경기장에서 열린 2001 미스터코리아 선발전대회 세계선수권 선발전에서 심세하면서도 균형미가 뛰어난 근육질과 강한 하체근육을 앞세워 200여명의 출전선수 가운데 그랑프리를 차지했다.
 이로써 김명섭은 50년 한국보디빌딩 역사에서 지난 72년 강영구, 91년 이용섭 이후 대구선수로는 세번째 미스터코리아에 등극했다.
 지난 97년 미스터아시아 선발전대회에서 라이트급 1위를 차지했고 이 해에 YMCA대회 1위와 포즈상을 휩쓸며 한국보디빌딩의 간판으로 성장한 김명섭은 세계선수권에서도 3위를 차지하는 등 세계무대에서도 통할







수 있는 선수로 평가받고 있다.
 최자영 대구시보디빌딩협회 전무이사는 '대회가 얼마라도 90% 이상의 몸상태를 유지하는 성실성이 김명섭의 최대 강점'이라며 '내년 부산아시아게임에서도 금메달이 기대된다'고 말했다.

한편 최기택(-90kg)·박용태(+90kg) 이상 대구시청, 이두희(-80kg) 엘스뱅크는 2위를 차지했고 김재구(-80kg) 경북기계공고는 학생부에서 3위에 올랐다.

이훈수기자 zapper@maeil.com

ОГЛАВЛЕНИЕ

ПРОЛОГ	2
 ГЛАВА 1	10
Что такое силовые тренировки?	
 ГЛАВА 2	14
Почему необходимо заниматься силовыми тренировками?	
 ГЛАВА 3	18
Это может быть интересно: вопросы и ответы	
 ГЛАВА 4	28
Упражнения для грудных мышц	

Строение большой грудной мышцы	30
Собранные лопатки и травмы плеча	32
УПРАЖНЕНИЕ № 1 Жим лежа на наклонной скамье	34
УПРАЖНЕНИЕ № 2 Жим лежа на горизонтальной скамье	38
УПРАЖНЕНИЕ № 3 Жим гантелей на наклонной скамье	40
УПРАЖНЕНИЕ № 4 Жим от груди в тренажере сидя	44
УПРАЖНЕНИЕ № 5 Разведение гантелей	46
УПРАЖНЕНИЕ № 6 Упражнения на кабельном кроссовере	50
УПРАЖНЕНИЕ № 7 Отжимания на брусьях	53
УПРАЖНЕНИЕ № 8 Пуловер с гантелью	56



Упражнения для спины

Строение мышц спины.....	60
УПРАЖНЕНИЕ № 1 Тяга верхнего блока.....	66
УПРАЖНЕНИЕ № 2 Подтягивания.....	70
УПРАЖНЕНИЕ № 3 Тяга нижнего блока.....	72
УПРАЖНЕНИЕ № 4 Пуловер.....	76
УПРАЖНЕНИЕ № 5 Тяга штанги в наклоне.....	78
УПРАЖНЕНИЕ № 6 Тяга Т-грифа.....	80
УПРАЖНЕНИЕ № 7 Тяга гантели одной рукой.....	84
УПРАЖНЕНИЕ № 8 Становая тяга.....	88
УПРАЖНЕНИЕ № 9 Тяга Пендли.....	92
УПРАЖНЕНИЕ № 10 Шраги со штангой.....	96
УПРАЖНЕНИЕ № 11 Шраги с гантелями.....	98



Упражнения на плечи

Строение плечевого сустава.....	102
Причины болей и травм в плече.....	104
УПРАЖНЕНИЕ № 1 Жим штанги из-за головы.....	108
УПРАЖНЕНИЕ № 2 Жим спереди (армейский жим).....	111
УПРАЖНЕНИЕ № 3 Жим гантелей от плеч.....	114
УПРАЖНЕНИЕ № 4 Разведение гантелей в стороны.....	116
УПРАЖНЕНИЕ № 5 Тяга к лицу.....	120
УПРАЖНЕНИЕ № 6 Разведение рук в тренажере «бабочка».....	122
УПРАЖНЕНИЕ № 7 Разведение гантелей в наклоне.....	124
УПРАЖНЕНИЕ № 8 Тяга гантелей в наклоне.....	126
УПРАЖНЕНИЕ № 9 Подъем гантелей перед собой.....	128
УПРАЖНЕНИЕ № 10 Тяга к подбородку.....	130



ГЛАВА 7 132

Упражнения для рук

Строение двуглавой мышцы плеча (бицепса).....	134
УПРАЖНЕНИЕ № 1 Сгибание рук со штангой стоя.....	136
УПРАЖНЕНИЕ № 2 Сгибание рук на скамье Скотта.....	140
УПРАЖНЕНИЕ № 3 Поочередное сгибание рук с гантелями.....	144
УПРАЖНЕНИЕ № 4 Сгибание рук с гантелями на наклонной скамье.....	148
УПРАЖНЕНИЕ № 5 Сгибание рук в кроссовере.....	150
Строение трехглавой мышцы плеча (трицепса).....	154
УПРАЖНЕНИЕ № 1 Разгибание рук в кроссовере.....	156
УПРАЖНЕНИЕ № 2 Французский жим со штангой лежа.....	160
УПРАЖНЕНИЕ № 3 Французский жим со штангой стоя.....	162
УПРАЖНЕНИЕ № 4 Французский жим с гантелью.....	164



ГЛАВА 8 166

Упражнения для брюшного пресса

Строение мышц брюшного пресса.....	168
Почему важен пресс?.....	169
УПРАЖНЕНИЕ № 1 Скручивания.....	170
УПРАЖНЕНИЕ № 2 Скручивания на наклонной скамье.....	172
УПРАЖНЕНИЕ № 3 Подъем ног лежа на спине.....	174
УПРАЖНЕНИЕ № 4 Подъем коленей в висе.....	178
УПРАЖНЕНИЕ № 5 Подъем ног в висе.....	180



ГЛАВА 9 184

Упражнения для нижней части тела

Строение мышц нижней части тела	186
Противопоказания и травмы.....	190
УПРАЖНЕНИЕ № 1 Приседания со штангой	192
УПРАЖНЕНИЕ № 2 Жим ногами.....	194
УПРАЖНЕНИЕ № 3 Гакк-приседания.....	196
УПРАЖНЕНИЕ № 4 Разгибания ног.....	198
УПРАЖНЕНИЕ № 5 Сгибания ног	200
УПРАЖНЕНИЕ № 6 Выпады со штангой.....	202
УПРАЖНЕНИЕ № 7 Подъем на носки.....	204



ГЛАВА 10 208

Избранные программы, рекомендованные Ким Мёнсопом

ПРОГРАММА № 1 Тренировка для начинающих (цельная 4-недельная программа).....	210
ПРОГРАММА № 2 Тренировка для начинающих, 1–2 недели (две части 4-недельной программы).....	212
ПРОГРАММА № 3 Тренировка для начинающих, 3–4 недели (две части 4-недельной программы).....	214
ПРОГРАММА № 4 8-недельная программа из трех частей.....	216
ПРОГРАММА № 5 10-недельная программа из четырех частей.....	218
ПРОГРАММА № 6 8-недельная программа из пяти частей.....	220





ГЛАВА

1

Что такое силовые тренировки?

Независимо от возраста и пола, современные люди активно занимаются силовыми тренировками. Более того, даже спортсмены, которые специализируются на других видах спорта, придают силовым нагрузкам большое значение. Цель таких тренировок может быть различной в зависимости от того, кто ими занимается. Некоторые стремятся за счет развитых мышц создать привлекательную фигуру, в то время как другие работают над увеличением силы и выносливости. Профессиональные спортсмены же занимаются силовыми тренировками, чтобы улучшить свою физическую форму и обрести силу, необходимую в их основном виде спорта. Поэтому одна и та же силовая тренировка может иметь множество различных способов выполнения в зависимости от поставленных целей.

Итак, что же такое силовые тренировки? Мышцы нашего тела состоят из цилиндрических мышечных волокон, которые способны максимально растягиваться и укорачиваться, сопротивляясь воздействию различных весов. В данном случае сопротивление — это применение силы. Однако, чтобы мышцы сократились, необходимо использовать силу, тогда как для их растяжения приложенная сила, наоборот, уменьшается. Возьмем в качестве примера бицепсы: когда вы вытягиваете руки, ваши бицепсы растягиваются. В то же время, чтобы удержать гантель и сократить мышцы бицепса, необходимо согнуть руку. Для этого следует приложить усилие, чтобы рука сгибалась, а бицепс сокращался. С другой стороны, когда вы выпрямляете руку, в которой держите гантель, вы тоже можете прикладывать усилие различной степени, вызывая сокращение мышц. Использование термина «сокращение» здесь относится к применению силы в процессе движения мышц. Когда мышца укорачивается с применением силы, это называется концентрическим сокращением, а когда она растягивается — эксцентрическим сокращением. Если же мышца растягивается без применения силы, это называется расслаблением. Таким образом, «сокращение» означает, что мышцы укорачиваются или растягиваются с применением усилия.

Получается, что силовые тренировки — это упражнения, в которых для стимуляции роста мышц через повторение их сокращений и растяжений используются дополнительные грузы. Важно помнить, что для роста мышц более важно эксцентрическое сокращение, а не концентрическое. Например, при выполнении жима лежа большинство людей, в первую очередь, создают большую нагрузку на грудные мышцы при подъеме штанги, но на самом деле для роста мышц важно создавать сопротивление и обеспечивать эксцентрическое сокращение при опускании штанги. Таким образом, следует запомнить, что в силовых тренировках важнее растяжение мышц.

Как же тренироваться с дополнительным весом, чтобы наиболее эффективно наращивать мышечную массу? Прежде всего, когда ваши



мышцы сокращаются, мышцы-агонисты, синергисты и антагонисты взаимодействуют друг с другом, создавая движение. Мышцы-агонисты являются главными в процессе сокращения, синергисты помогают им, а антагонисты, наоборот, выполняют противоположное действие. Например, в жиме лежа, который выполняется для увеличения грудных мышц, агонист — большая грудная мышца, синергист — дельтовидная мышца, а антагонист — трапециевидная мышца, расположенная с противоположной от грудных мышц стороны. Во время тренировок к мышцам-агонистам должно быть приложено максимальное усилие, мышцы-синергисты должны компенсировать недостаток сил, а мышцы-антагонисты выполняют вспомогательную функцию.

Для того чтобы эти три вида мышц эффективно взаимодействовали, необходимо при каждом движении принимать анатомически правильную позицию. Анатомическая позиция, также известная как нейтральное положение позвоночника или нейтраль, представляет собой сидячее положение с втянутым подбородком, слегка приподнятой грудью и выпрямленной спиной. При этом важно, чтобы поясница тоже находилась в ровном положении. Находясь в этой позе, вы сможете расслабиться и двигаться плавно.

Однако во время тренировки большую часть времени наше тело напрягается без участия координирующих мышц-агонистов, в основном используя силу мышц-антагонистов. В результате агонисты меньше стимулируются, движения перестают быть плавными и требуют больших усилий. Конечно, силовые тренировки требуют использования силы, но важно применять ее эффективно и максимально стимулировать мышцы-агонисты. Например, при выполнении жима штанги лежа, если вы напрягаете руки и поддерживаете их трапециевидными мышцами-антагонистами, они стимулируются в должной степени, включая плечи и сами трапециевидные мышцы, и на большую грудную мышцу приходится меньше нагрузки. Конечно, в случае пауэрлифтинга или тяжелой атлетики вес поднимается с использованием всего тела, независимо от стимуляции мышц-агонистов. Однако имейте в виду, что силовые тренировки стимулируют мышцы для совершенствования внешнего вида вашего тела и увеличения мышечной массы, а не являются упражнениями, направленными на увеличение силы для подъема больших весов.

Эта книга посвящена созданию здорового тела путем работы над увеличением мышц. Она поможет понять принципы движения тела и анатомические функции мышц, чтобы вы могли правильно выполнять упражнения и предотвращать возможные травмы опорно-двигательной системы.



NIKE PRO

ГЛАВА

2

**Почему
необходимо
заниматься
силовыми
тренировками?**

Итак, почему же вам следует заниматься силовыми тренировками? Основными причинами являются уменьшение жировых отложений, улучшение работы сердечно-сосудистой системы, снижение рисков заболевания раком и увеличение плотности костной ткани. Это общеизвестные причины и следствия занятий силовыми тренировками. Однако как человек, который занимается спортом уже более 20 лет, я бы хотел выделить еще некоторые причины, по которым стоит заниматься силовыми тренировками.

Я считаю, что силовые тренировки абсолютно необходимы для того, чтобы наше загадочное тело, состоящее из самых разных органов: мышц, костей, суставов и нервов — могло самостоятельно дышать и передвигаться до 100 лет. Уверен, что люди, занимающиеся силовыми тренировками, смогут использовать свое тело гораздо свободнее и им будет легче избежать травм и психологической боли, нежели тем, кто этого не делает. В настоящее время средняя продолжительность жизни в Корее превышает 80 лет, и никто не удивится идее, что человек сможет прожить более 100 лет. В связи с быстрым старением населения средняя продолжительность жизни увеличивается. Однако жить долго — не всегда хорошо. Я считаю, что не было бы большего благословения, чем если бы я мог передвигаться без чужой помощи, обладая при этом ясным умом и сильным телом, до тех пор, пока не умру. Даже когда ваш разум не поврежден, если по какой-то причине вы не можете ходить, например, из-за травмы колена и бедра или слабости мышц бедра, и проводите остаток своей жизни сидя, вы никогда не будете счастливы, независимо от того, насколько вы богаты. В эпоху стареющего населения, когда большинство пожилых людей с возрастом получают травмы из-за мышечной слабости и часто проводят остаток своей жизни в больницах, силовые тренировки для укрепления мышц являются необходимой практикой. Делать вклады в банке важно, но мы не должны забывать, что куда важнее сохранять здоровье на сберегательной книжке своего физического состояния.

Многие люди даже не ходят в спортзал, оправдываясь тем, что у них нет времени, или тем, что силовые тренировки — это скучно. Однако с уверенностью в своих силах, настойчивостью и усердием я настоятельно рекомендую вам войти в мир физических упражнений. Как только начнете, вы обязательно почувствуете, как постепенно становитесь более выносливыми. Пожалуйста, не забывайте поговорку о том, что, потеряв здоровье, вы потеряете все, и обязательно начните заниматься силовыми тренировками.



За кулисами после победы на 51-м командном соревновании «Мистер Корея» в мэрии Тэгу в 1999 году.




2006 г., 87-й Национальный спортивный фестиваль, церемония награждения золотой медалью в весовой категории до 75 кг





ГЛАВА

3



**Это может быть
интересно:
вопросы
и ответы**

Как правильно дышать во время тренировок?

Правильнее всего выдыхать, когда мышцы сокращаются, и вдыхать, когда они растягиваются. Мышцы, о которых идет речь, относятся к мышцам-агонистам, сила которых в основном используется при тренировке. В жиме лежа делайте вдох при опускании штанги и выдох — при ее поднятии. Выполняя приседания, вдыхайте, когда ваше тело опускается, и выдыхайте, когда поднимаетесь. Проще говоря, выдыхайте тогда, когда прикладываете усилие.

Как новичкам подобрать подходящий вес?

Новичкам следует тренироваться с весом, который позволяет им выполнять упражнение от 8 до 12 раз, при этом сохраняя правильное положение от начала до конца. Если делать более 20 повторений, используя при этом слишком маленький вес, то это не будет иметь смысла. И наоборот, при слишком большом весе, когда вы можете сделать лишь несколько повторений, положение вашего тела может измениться, и вы получите травму. Для новичков особенно важно соблюдать правильное положение тела и использовать подходящие веса.

Как долго новичкам следует заниматься тренировками со свободными весами, такими как жим гантелей на наклонной скамье или жим гантелей от плеч?

Вы можете выполнять различные упражнения, но следует начать с одного или двух и регулярно выполнять их до тех пор, пока вы не обретете необходимые навыки. Когда заметите прогресс, можно постепенно добавлять новые упражнения.

Если потреблять количество калорий, соответствующее базовому метаболизму и при этом увеличить количество белка, уменьшится ли жировая масса и увеличится ли мышечная масса?

Многие люди хотят иметь мускулистое тело без жира, но на самом деле набрать мышечную массу и уменьшить жировые отложения не так-то просто. Легко набрать массу, при этом увеличивая и количество жира, и количество мышц. Однако каждому человеку необходимо хорошо понимать свою базовую скорость и уровень метаболизма и соответствующим образом корректировать калории. На практике я выяснил, что у разных людей метаболизм работает по-разному, поэтому некоторые могут употреблять высококалорийные продукты и легко наращивать мышцы, тогда как у других даже при небольшом профиците калорий накапливается жир, а мышцы растут медленно. Поэтому важно знать индивидуальные особенности вашего организма и в соответствии с ними подбирать режим питания и тренировок.



Можно ли добиться мышечной гипертрофии, используя маленькие веса и большое число повторений?

Могу сказать, что это немного затруднительно. С таким подходом мышцы могут стать более выразительными, однако в объеме они увеличатся несильно. Для роста мышц необходима значительная нагрузка. Разумеется, если вы стремитесь достичь гипертрофии, используя высокие нагрузки и низкое число повторений, вам необходимо уметь выполнять изолирующие упражнения. Например, профессиональные спортсмены могут выполнять жим штанги весом в 100 килограммов и при этом концентрироваться исключительно на грудных мышцах. Однако если обычный человек попробует поднять штангу в 100 килограммов, у него могут возникнуть сложности с техникой выполнения и риск получения травм. Важно не торопиться, а увеличивать интенсивность тренировок постепенно. Когда вы достигнете определенного уровня и научитесь справляться с большими весами, то сможете перейти к более интенсивным тренировкам. Учитывая необходимость правильного питания и отдыха, в конечном счете вы добьетесь мышечной гипертрофии.

Почему я испытываю ощущения натяжения мышц спины и тошноты во время тренировок?

Когда вы выполняете упражнения для нижней части тела, например, приседания, из-за недостатка кислорода в мозгу может возникнуть ощущение натяжения в спине. Когда мы тренируемся, на вдохе мы поглощаем кислород, а выдыхаем углекислый газ. Однако в отличие от упражнений для верхней или нижней части тела с маленьким весом, упражнения для нижней части тела с большим весом оказывают на организм большую нагрузку. Если посмотреть на выступающие кровеносные сосуды, может показаться, что кровообращение работает хорошо, на самом деле это может быть не так. Во время интенсивных тренировок мозг получает меньше кислорода, чем обычно, и с увеличением нагрузки на организм накапливается психическая усталость. Это схоже с ощущением головокружения и слабости, которое можно испытать, проведя много времени в торговом центре без доступа к свежему воздуху. Между подходами во время упражнений делайте несколько глубоких вдохов свежего воздуха, чтобы пополнить организм кислородом.

Когда в фитнес-клубе кто-то уже занял оборудование, которое я хочу использовать, я испытываю чувство беспокойства. Как быть в таком случае?

В этом случае хорошая стратегия — не слишком строго придерживаться порядка выполнения упражнений и менять его время от времени, или предложить поочередное использование спортивного инвентаря. Если в зале нет нескольких единиц одного и того же оборудования, то два этих метода помогут минимизировать перерывы между упражнениями и сделать тренировку более эффективной.

Значит ли боль в мышцах, что я хорошо потренировался?

Исходя из моего опыта, это не всегда так. Бывает, что после отличной тренировки на следующий день мышцы не болят, а после плохой тренировки — наоборот.

На что следует обратить внимание, тренируясь в одиночку, без партнера?

Бывает, что во время тренировок наступает момент, когда ваша производительность снижается, и благодаря поддержке партнера становятся возможными последние повторения. Однако на самом деле большинство тренировок проходят без партнера. Тогда важно помнить, что во избежание травм во время занятий спортом необходимо сохранять правильное положение тела. Когда вы доходите до последних повторений и ваши силы начинают иссякать, становится сложно поддерживать правильное положение тела. Лучше сделать на пару повторений меньше, но не рисковать неправильной техникой выполнения, что может привести к возникновению травмы.

Какое время подходит для занятий спортом и для сна?

Важнее не время, когда стоит заниматься физической активностью, а время, когда следует ее избегать. Желательно избегать тренировок сразу после еды и перед сном. После принятия пищи организм тратит много энергии на ее переваривание, и чрезмерная физическая нагрузка может вызвать изжогу. Также занятия спортом перед сном могут негативно сказаться на качестве сна, поэтому желательно заканчивать тренировки как минимум за два часа до сна. Я ложусь спать в 23:00 и встаю в 8 утра. Однако с точки зрения времени здесь не существует правильного ответа, важно лишь вести правильный образ жизни.

Насколько надежны результаты приборов InBody?¹

Многие люди используют приборы InBody для анализа состава своего тела. Однако результаты могут немного различаться в зависимости от времени измерения и используемого устройства. Поэтому для снижения погрешности рекомендуется проводить измерения в одних и тех же условиях с использованием одного устройства примерно раз в месяц.

Какой самый важный принцип занятий силовыми тренировками (бодибилдингом)?

Упорство. Будь то диета, тренировки или режим сна, все должно выполняться систематически. Не существует никаких легких и быстрых способов, которые многие пытаются отыскать. Если вы ведете правильный образ жизни и выбрали для себя определенную методику, то просто придерживайтесь ее. Иногда, чтобы достичь цели, необходимо проявить некоторое упорство.

¹ InBody — прибор для диагностики состава тела при помощи весов-анализатора.



Есть ли какие-нибудь полезные советы, которые вы можете дать людям, которые хотят улучшить внешний вид своего тела за 3–4 месяца?

Если у вас мало опыта в тренировках, вам будет сложно прийти в форму за 3–4 месяца. При условии, что у вас уже есть некоторые навыки и вы можете самостоятельно выполнять упражнения высокой интенсивности, можно добиться успеха, сочетая разные подходы: утренние и вечерние тренировки, упражнения на разные группы мышц, упражнения для брюшного пресса (практически ежедневные) и аэробные тренировки. Однако если у вас практически нет опыта или вы не можете регулярно заниматься интенсивными тренировками, следует обратиться к персональному тренеру. Не забывайте, что вам может потребоваться много терпения и последовательности в тренировках, режиме питания и отдыха, чтобы достичь желаемого результата.

Если бы вам пришлось выбрать самую важную мышцу в вашем теле, какая бы это была мышца?

Все мышцы важны, но если бы мне пришлось выбрать одну, это были бы мышцы кора¹.

Например, когда вы сжимаете руку в кулак, вы задействуете как мышцы предплечья, так и плечевые мышцы, но это действие становится возможным только благодаря мышцам кора, без которых невозможно ни одно движение тела. В частности, основная причина падений и травм у пожилых людей — это ослабленные мышцы кора.

Как справиться с болью в спине, возникающей во время тренировки?

Существуют различные причины болей в спине. Помимо самих мышц спины, они могут быть связаны с повреждением широчайшей мышцы спины, которая поддерживает поясничный отдел позвоночника, или с проблемами с мышцами, которые поддерживают вертикальное положение позвоночника. Точно так же, как для определения, какая деталь в автомобиле неисправна, требуются специализированные знания, вам нужны знания анатомии мышц, чтобы понять причины боли в вашем теле. Поэтому важно получить точный диагноз от ортопеда или физиотерапевта и сочетать соответствующее лечение с физическими упражнениями. Однако при сильных болевых ощущениях следует на время отказаться от физических нагрузок, так как это может привести к травме. Получив лечение, обязательно как следует отдохните.

¹ Мышцы кора — (от английского *core* — «ядро») — это мускулатура, которая обеспечивает поддержку тазу, бедрам, позвоночнику и брюшной полости. К мышцам кора относятся косые, прямая и поперечная мышцы живота, малые и средние ягодичные, мышцы задней поверхности бедра, приводящие мышцы, глубокие мышцы живота и спины, мышцы тазового дна.

На что обычным людям стоит обращать больше внимания при занятиях силовыми тренировками?

Хоть я и занимаюсь спортом более 20 лет, хочу сказать, что существенной разницы в базовой подготовке между обычными людьми и спортсменами нет. Однако у обычных людей и спортсменов часто различаются цели. Обычным людям важно избегать чрезмерных нагрузок, которые могли бы навредить их здоровью, и правильно распределять время отдыха между тренировками. Рекомендую заниматься регулярно, проводя тренировки хотя бы 3 раза в неделю по 1 часу. В противоположность этому, у спортсменов бывают ситуации, когда они получают травмы из-за чрезмерной физической нагрузки. Все потому, что отдых необходим каждому, но бывают различные ситуации (например, соревнования), когда у спортсменов нет возможности отдохнуть. Поэтому зачастую им приходится продолжать заниматься, даже если они испытывают боль из-за травмы. Однако у обычных людей, которые занимаются спортом как хобби, нет необходимости жертвовать своим здоровьем. Главное — не забывайте о целях своих тренировок и достаточно отдыхайте, чтобы не навредить своему здоровью.

Были ли у вас когда-нибудь травмы, и если да, то как вы с ними справились?

Во времена активной спортивной карьеры у меня были небольшие травмы, как, например, воспаление мышц, но у меня, к счастью, никогда не было серьезных повреждений суставов. В то время у меня не было глубоких знаний медицины и анатомии, поэтому я был весьма ограничен в методах восстановления. Однако в отличие от других спортсменов, мне не пришлось много времени проводить в больнице. По возможности я старался избегать приема противовоспалительных и обезболивающих средств и отдыхал, когда боль усиливалась. Применение таких препаратов помогает снять боль на короткий срок, но если продолжать физическую активность, то ситуация может ухудшиться, и травма станет более серьезной. Хотя, конечно, и у меня были обстоятельства, когда приходилось принимать лекарства. В 1997 году, когда выбирали представителя для соревнований «Мистер Азия», из-за отсутствия спортсмена, который на соревнованиях внутри страны занял первое место, его решили заменить обладателем второго места. Пока я наслаждался отдыхом, мне совершенно неожиданно позвонили и сказали готовиться к соревнованиям. Во время подготовки к национальным соревнованиям до этого я травмировал ребра, выполняя становую тягу. Но я не мог упустить такой прекрасный шанс представлять нашу национальную сборную, и тогда мне впервые прописали обезболивающее. В итоге я принял участие в конкурсе «Мистер Азия» и даже получил золотую медаль, но мои ребра слегка разошлись. Впрочем, я ни о чем не жалею.

