

ВСЕГДА В СТРОЮ!

ЗВЕЗДА ЗОЛОТОЙ ЭРЫ РИЧ КАСПАРИ ДЕЛИТСЯ СВОИМИ НАХОДКАМИ

ДЖО ПИТАРО

В свои 48 лет прославленный чемпион Рич Каспари взялся за напряженный тренинг и уверяет, что совсем скоро вернет себе былую форму!

M&F: Вы возглавляете успешный бизнес. Что побудило вас снова взяться за тренировки?

КАСПАРИ: Мне захотелось доказать самому себе, что я не забыл былую науку и могу достичь любых высот, каких захочу. Хотя мне далеко за 40, я почти вернул себе прежние мышечные объемы. И невозможное возможно!

Как вам удастся совмещать тренировки с бизнесом?

У меня очень напряженное расписание поездок. Со своей командой атлетов я то и дело езжу в разные страны, чтобы рассказать там о своей продукции. К счастью, везде есть фитнес-клубы, и я не нарушаю своего тренировочного режима. Даже в поездках мне удается тренироваться 5 дней в неделю.

Неужели вы хотите вновь вернуться на соревновательный подиум? Я считаю, что завоевал уже



Рич Каспари: Грудные и бицепс

ГРУДЬ

НАКЛОННЫЙ ЖИМ ГАНТЕЛЕЙ

СЕТЫ: 4 ПОВТОРЫ: 8-12

По методу "пирамиды". Последний сет до "отказа".

НАКЛОННЫЕ РАЗВЕДЕНИЯ

СЕТЫ: 3 ПОВТОРЫ: 10-12

ЖИМ ЛЕЖА В СМИТЕ

СЕТЫ: 4 ПОВТОРЫ: 8-12

СВЕДЕНИЯ В ТРЕНАЖЕРЕ

СЕТЫ: 3 ПОВТОРЫ: 12

КРОССОВЕРЫ

СЕТЫ: 3 ПОВТОРЫ: 10

Выполняются в вертикальной плоскости со сведением рук в нижней области живота.

БИЦЕПС

ПООЧЕРЕДНЫЕ ПОДЪЕМЫ

СЕТЫ: 4 ПОВТОРЫ: 10

ПОДЪЕМЫ СКОТТА

СЕТЫ: 4 ПОВТОРЫ: 10-12

ПОДЪЕМЫ СКОТТА ОБР. ХВАТОМ

СЕТЫ: 3 ПОВТОРЫ: 10-12

КОНЦЕНТРИРОВАННЫЕ ПОДЪЕМЫ

СЕТЫ: 3 ПОВТОРЫ: 10-12

достаточно медалей! Хотя, если честно, мне до сих пор хочется взять реванш на "Олимпиаде", где три года подряд меня задвигали на второе место. Что же касается моих нынешних тренировок, то я уже провожу гостевые позирования и даже получаю от журналов предложения сняться для обложки. Совсем как в былые годы! Так что мое самолюбие вполне удовлетворено!

Что сегодня вы скажете о своем главном сопернике Ли Хейни, которого вам так и не удалось превзойти?

Ли – величайший чемпион и вдобавок отличный человек. Мы были соперниками только на подиуме, ну а в жизни дружили. Помнится, на старте моей карьеры Ли пригласил меня провести пару-тройку недель в его доме, где он жил со своей семьей. Я принял приглашение, и мы начали совместные тренировки. О, это был ад! Каждый из нас не хотел уступить другому и килограмма! В итоге моя "командировка" сильно затянулась. Зато Ли выиграл свою первую "Олимпиаду". Не побоюсь добавить, благодаря мне. Это же я его завел! Ну а я выиграл турнир "Мистер Юниверс". Уже благодаря Ли...

Ну а что вы думаете про другого своего соперника Ли Лабраду?

Мы даже внешне похожи! Он первым открыл компанию по производству спортивного питания. Я сказал себе: ну а я чем хуже? И открыл свой собственный бизнес! Так что теперь мы соперничаем на рынке! Пока я впереди. Мое питание продается в 83 странах мира!

Расскажите, как вы пришли в бодибилдинг и стали профессиональным спортсменом.

В мои годы не было интернета. Узнать про бодибилдинг мне было неоткуда. К счастью, уже в 13 лет мне в руки попал журнал "Масл энд фитнес". Я впервые увидел там Арнольда, Лу Ферриньо, Робби Робинсона и твердо решил стать таким же. Поверьте, в мои годы осуществить такое желание было непросто. Это сейчас клубы на каждом шагу. Я начал качаться у себя дома, и дело потихоньку пошло.

Какую разницу вы видите между своим временем и нынешним. Что изменилось в бодибилдинге?

Я тренировался ежедневно, да еще дважды в день. Каждую мышцу

я прокачивал 2, а то 3 раза в неделю. Я считал, что только предельное напряжение тренинга приносит успех. Ну а сегодня профи нагружают мышцу только раз в неделю, да и тренируются намного реже. Такая схема, признаюсь, стала для меня большим сюрпризом. Как я считаю, разгадка кроется в спортивном питании. В мои годы у нас был только соевый протеин. Я перенял новое расписание, дополнив его приемом своих собственных препаратов. Они действуют, да еще как!

Какие свои продукты вы считаете лучшими?

Номер один – это MyoFusion Pro, потому что здесь в протеин добавлены пробиотики, улучшающие его усвоение. На втором месте Real Mass Pro. Он разбудит мышцы даже у хардгейнера! Потом идет Vasotropin. Он реально усиливает пампинг. И наконец, Anatrofin. Этот препарат в отличие от многочисленных рыночных пустышек реально усиливает секрецию тестостерона. Впрочем, пусть каждый выбирает сам! Лично я гарантирую высокое качество и высокую эффективность всех своих продуктов!

