

,

,

,



2005

36

IS N 5-699-05938-5

635

68.9/88.4



...

)

)  
)

)

)

« ».

?

« »?

?

».

«

« ? ».

« ? ».

».

?

( ).

?

?

... 28

?

!

)

(

1)

2)

3)

4)

5)

2 3,

( « )

?

),

- - - - !..

!

( . . 2),

( !)

( ,

.)

?

— ?

?

1!!

, 20 2003 , , 33

90 , 43, 5 —

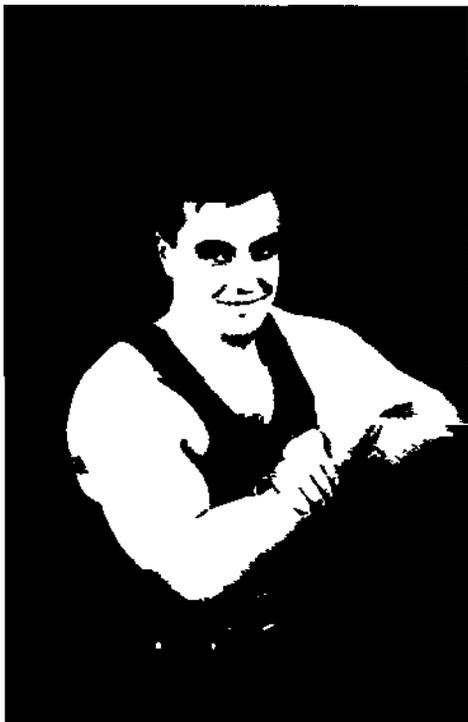
1 23 , — 90 ( « » ,

76-80 .

« » ,

»), — 61 , — 45 . ( )

...



1993

65

29

!

!

«  
»,  
?

!

!

25

8—10

8

8

)

(« »)

«...»

«...»

С.

«...»

?

«...»

( )

«...»

?

?

?

?

( «...!»), ( )

( «1001 »).

« » -

« »

« ... » ( . 443),

« »

« »

?

« » - « » -

« »

« »

« »

« » -

«Muscle nutrition» (

« ».

, . 7/2

« ».

« ? ».

?

« »  
« »

?

?

—  
—  
—  
—  
—  
—  
?

—  
; « »

?

( )

« ?» ?

( , )

( ),

« ?» -

« », ?

?

?

( ), ( !)

?



« »

(

)...

!

« . «

»).

«

».

XVII

« »

« », «

» « »

: «

!..»

« », (1639—1731),

«

».

:

« ... ( )... ».

« ... ».

« ... ».

« - » « - ».

— C ? - ?

« ?» ?»

?- « »?

( : . ) ? ) ,

!

1) «

— , « ».

( , , , — ) .

«

».

, « » ( ), VI—V . .

2)

3)

».

»!

!

!

«

, «

».

« —

(

4)

( )

( )

?

).

?

«

»,

?

?

?

».

: «

», «

».

5)

6) «

- :

?

:

?

».

, « »



) . ( ( — ) - ( -  
-  
, . ) ,  
, . —  
, .

«Power...» - — -

!

!

!

!

!

!

«  
», —

?

« »

?

« »

?

10-15

« - »

, « »

!

( « - »).

- « »

1

( )

2

3

- « »,

( )

(

)

7

<sup>1</sup> ( . )—

2

3

( . )— « ».

1

(

).

« »

« »

«

».

( )

(



25—30

« ... »

« : — ; ? »

, 3, 2

« ».  
« »

« ».

« ».

« ».

... ( ) ... ( )... »  
... ( ) ...  
).  
— « » « ».  
... ( ) ...  
,  
...  
? « » « »  
...  
...  
« » « »  
...  
« »  
« »  
... ( « »).  
... « »  
? « »  
... ! ?  
... !  
... : « »  
... ! ! !

! -  
-  
-  
( ...).

...  
« »  
« »  
».  
— ( ?).

« »,  
»,  
( ). ( ( -  
)

— ?  
?

: « ?»

... ?..

« »,

. No comment.

« »

« »

« » ( ?).

« » « »?»

( ).

!

« », —





) « »

—

)

)

)

( )

) - ( )

) ( )

!

( ) - ( )

)

— 95

: «

».

2.

,  
 ,  
 ) ( ) -  
 ) - ,  
 ) -  
 ) ( ! , ( -  
 ) ( )  
 ) « » — ( « -  
 » ( -  
 ), « » ( « ») -  
 ) - « » ( - , -  
 ) . « » — ( , -  
 ) - , ( -  
 « ») — ( , -  
 — .  
 — ,  
 — ,  
 — ,  
 (« » ) -  
 — ( , -  
 ),  
 ,  
 ,

3.

( « »)

1.

« » 3

2.

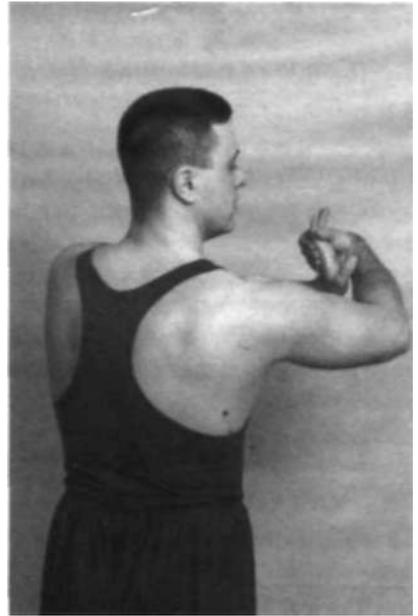
3

3.

) 4

5 ( « - » 3-5 ).



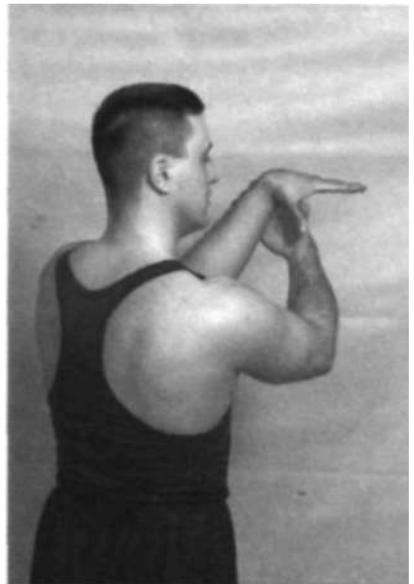


)

5 (

« -  
»

3-5 ).



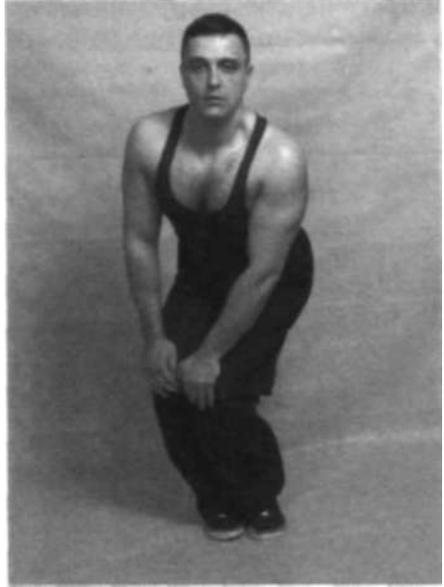
)

10

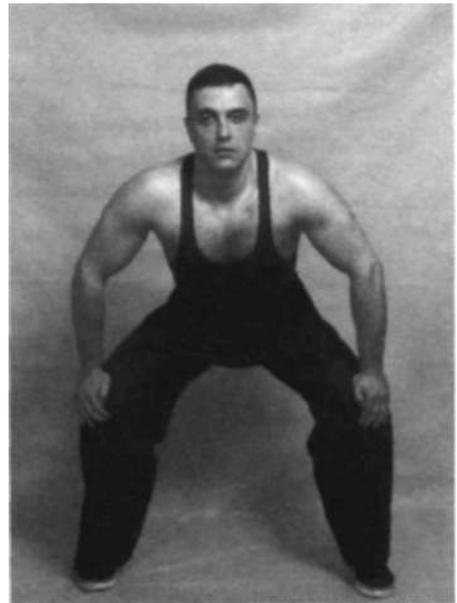
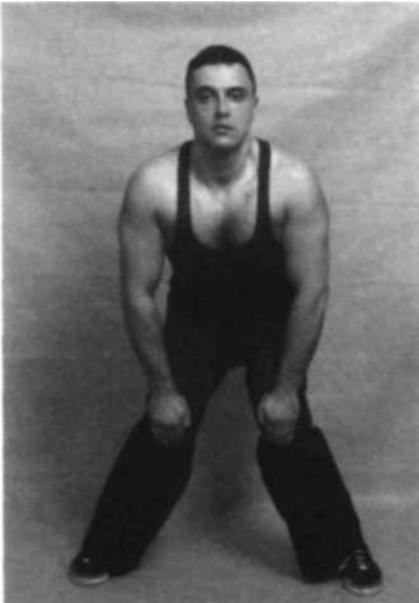
4.

)

5-8



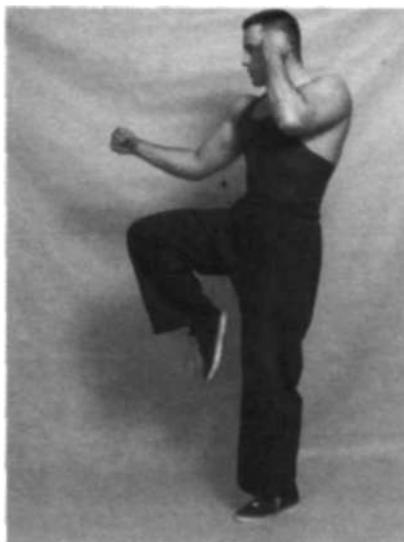
)



5.

5-8

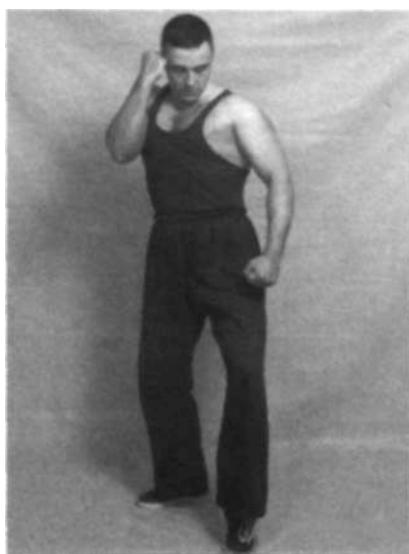
( 5).



6.

( ),

5-8

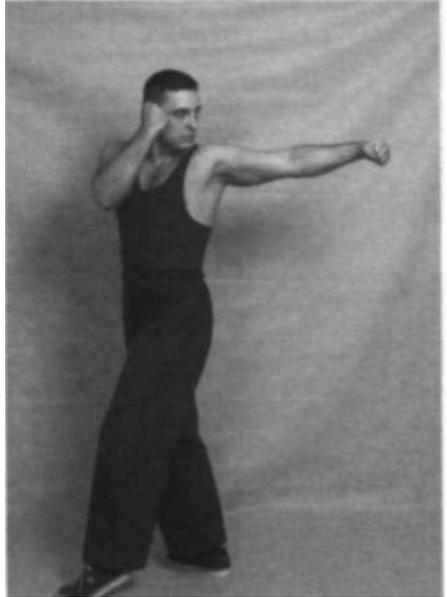
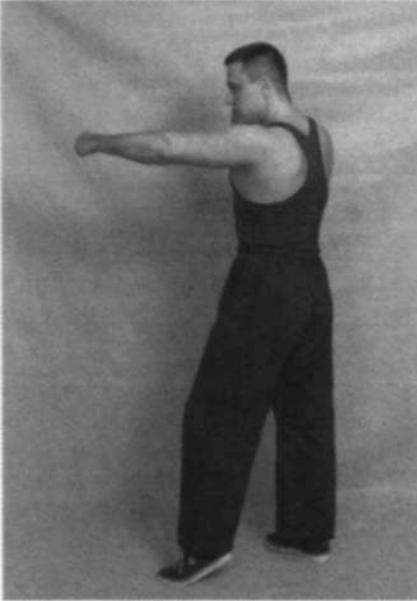


7.

« »

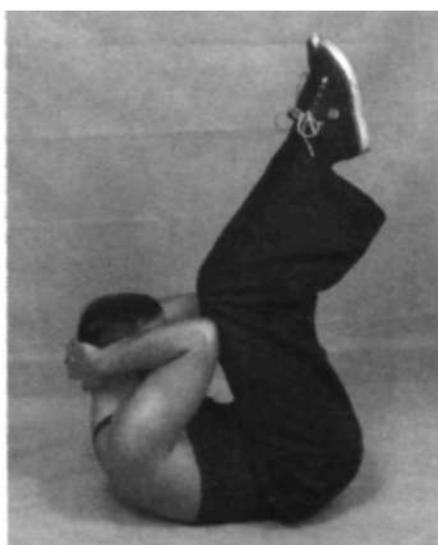
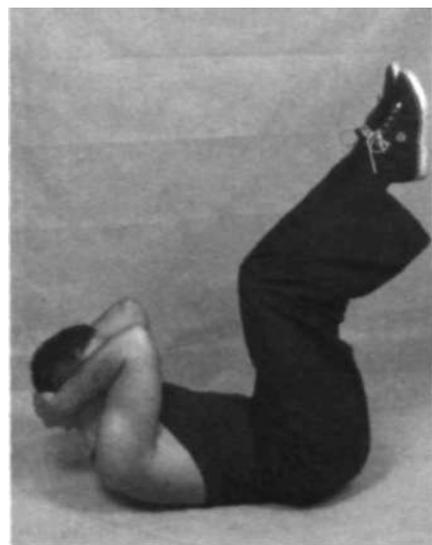
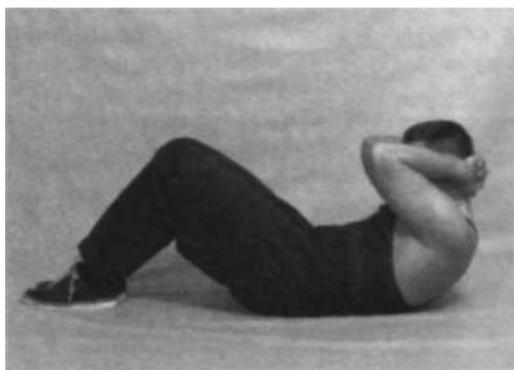
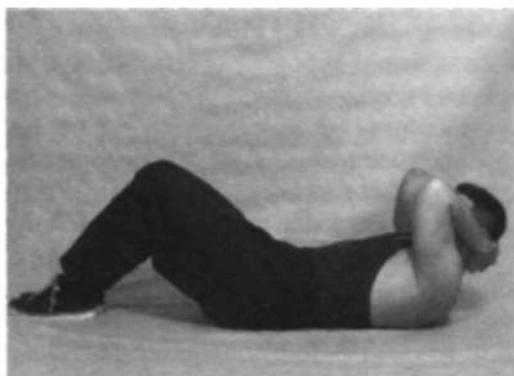
« »

5-8



8.

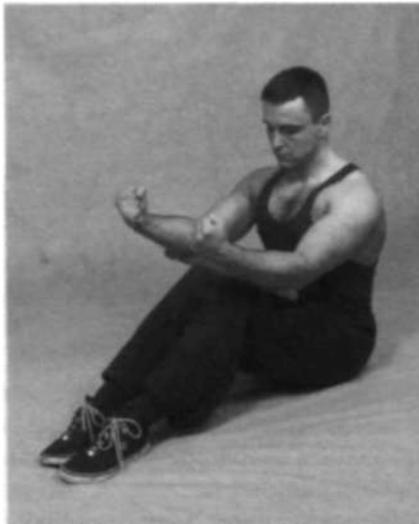
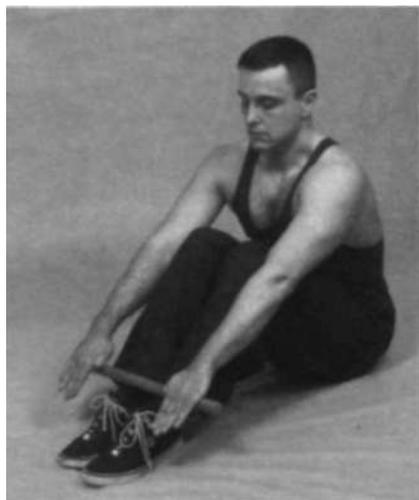
20 50



2—3

),  
(

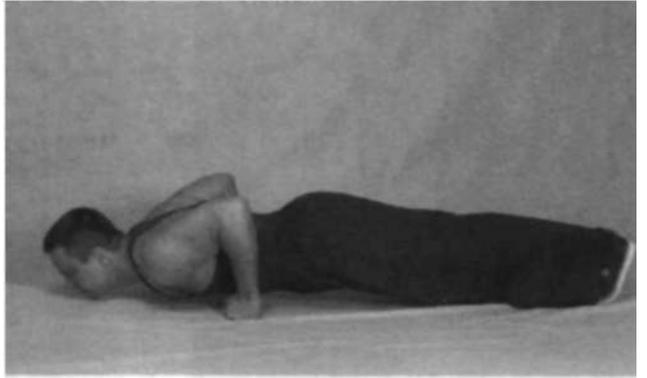
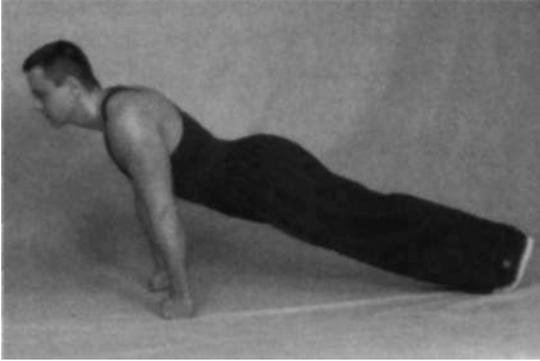
( ; )  
« »  
).



9.

).

( - -



10.

« »

« »

!

!

!



11.

10



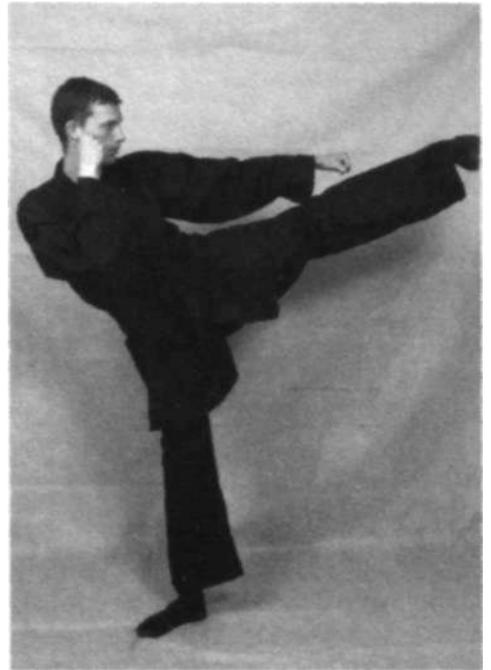
10



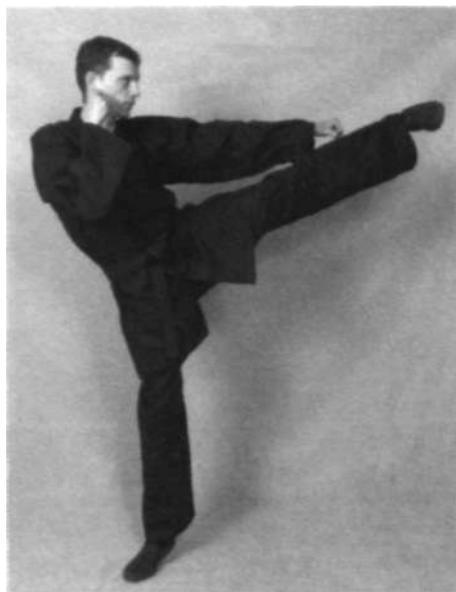
10

13-15).

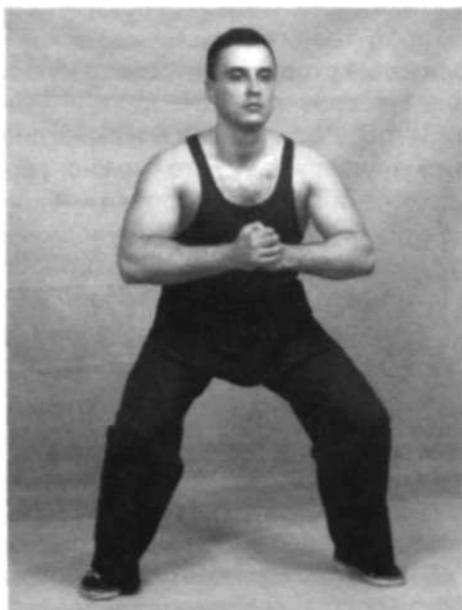
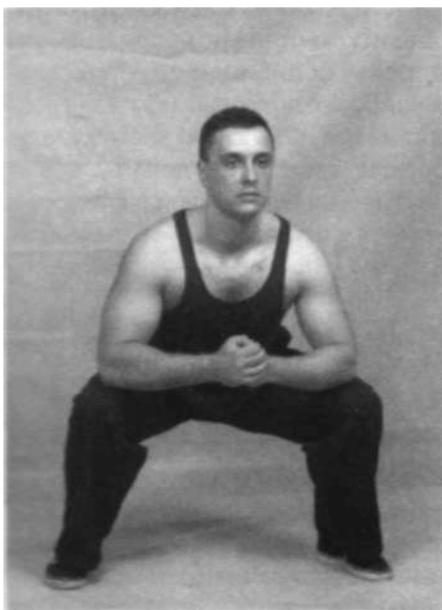
10

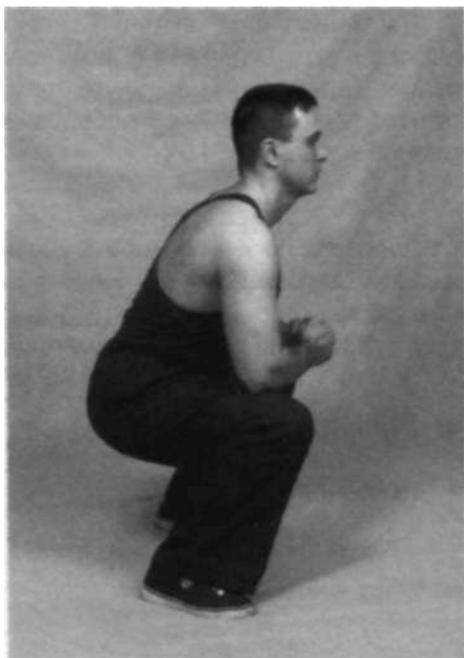
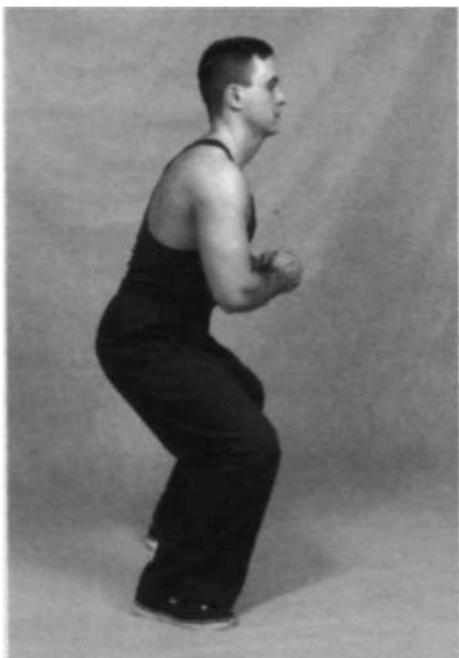


10



12.





?

« »,

4.

1.



( )



( )

1, 5—2

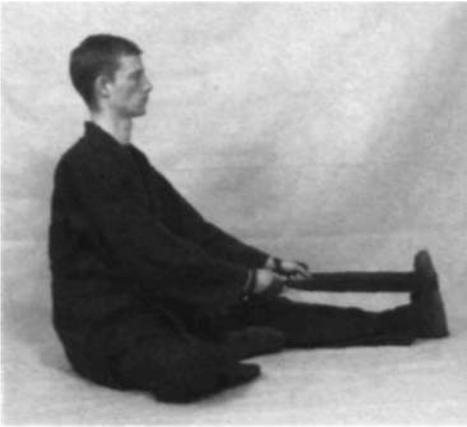
2.



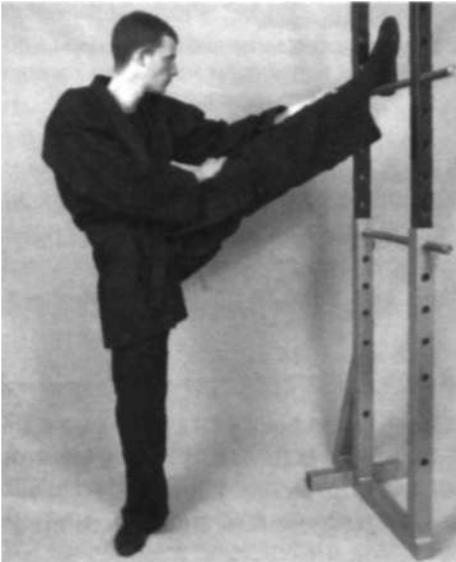
( )



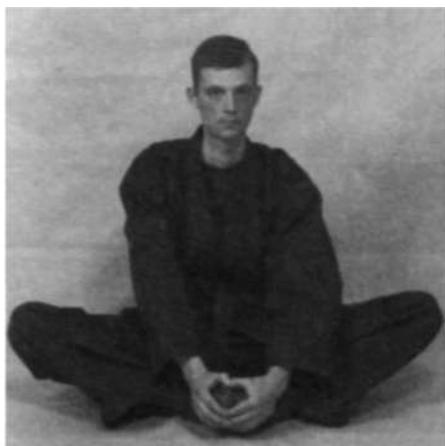
( )



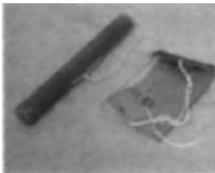
，  
，  
，  
，  
，  
(  
)，  
，  
1, 5



3.



4.



5.

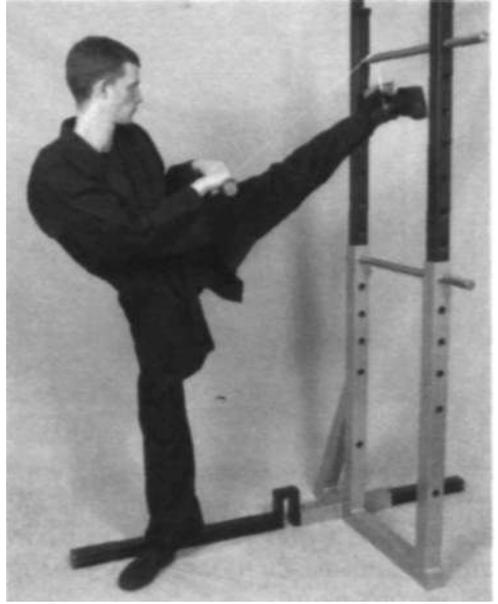
6.

50-60

300-400

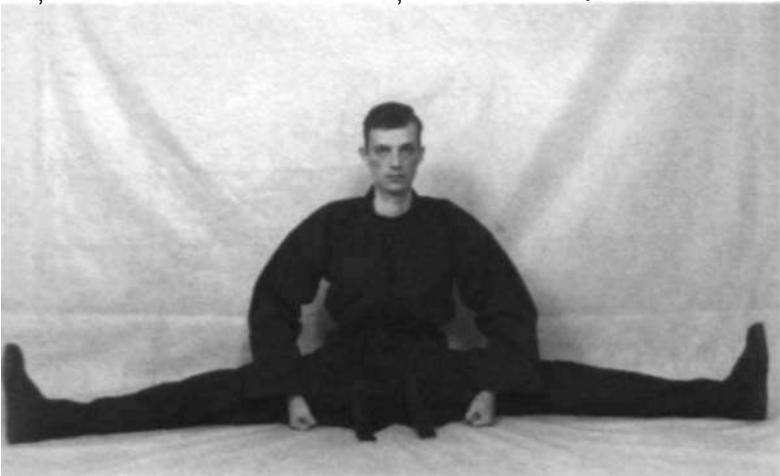
( ) ,

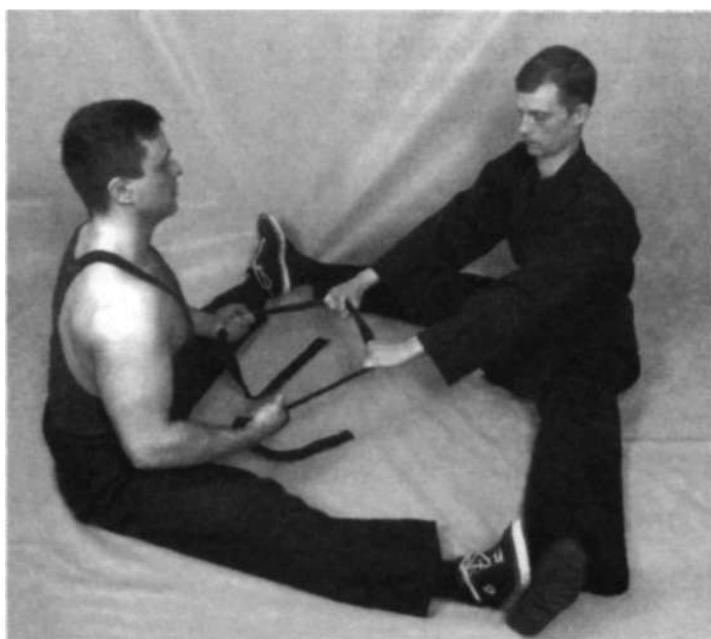
( . 9).

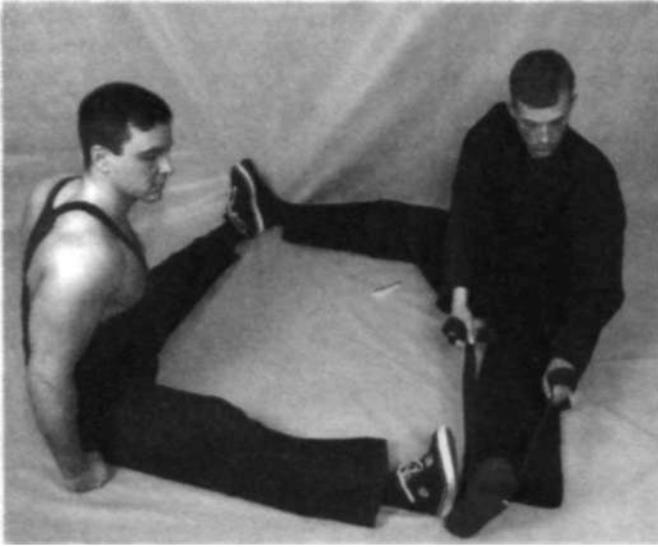


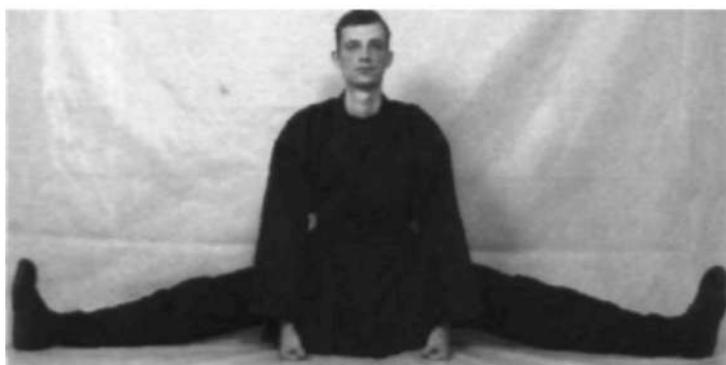
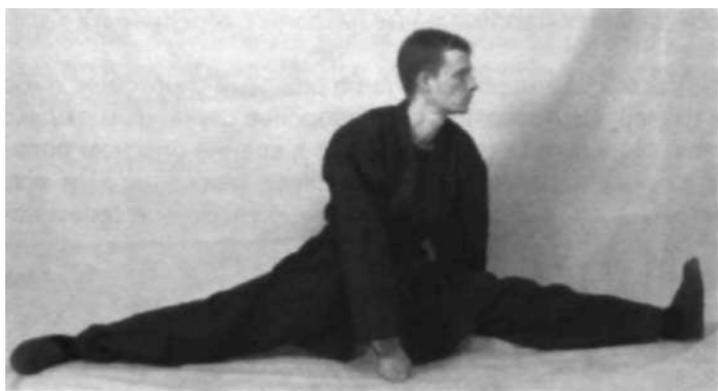
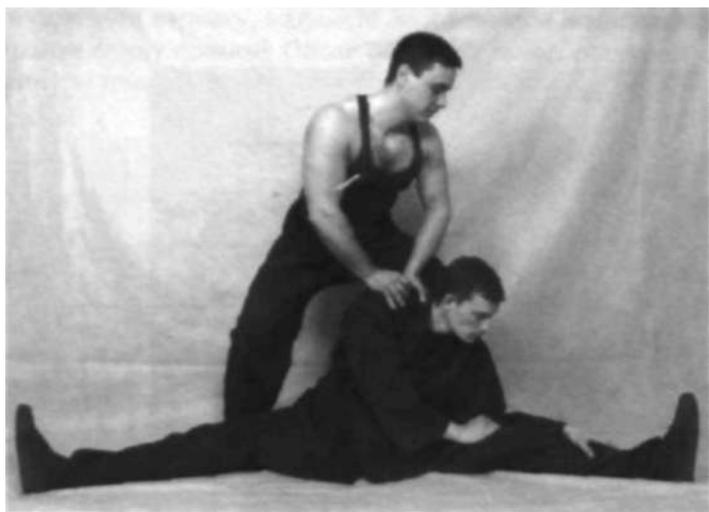
7.

( )









8-10 -

( 5) -

« »

« -

»

« »



1-2 , -

: 30—35 — 1 —

1 20 -

1—7),  
« »),

( 2,  
( .

(1,5-2 ),  
(1,5—2 ),

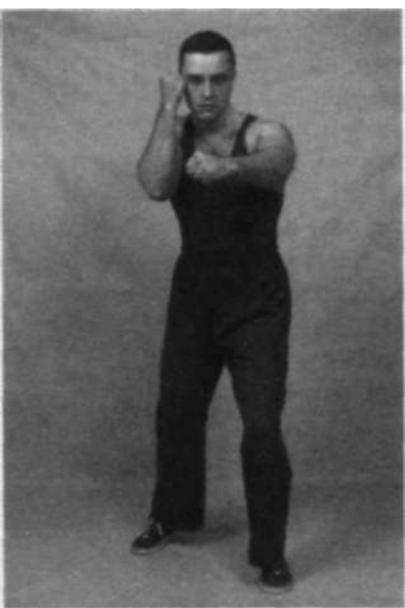
(1, 5-2 ).

- (1,5-2 ), ( - )  
 , ) .  
 ( ) ,  
 ( , — « »  
 « »?)  
 -  
 , !  
 -  
 , -  
 — ! —  
 -  
 , , , ,  
 .

**5.**

« », .  
 , ...  
 , ,  
 , .  
 , ( , )  
 ) - « ».  
 ( ),  
 « », , - « ». « »  
 ,  
 « » « »  
 « » « »  
 -  
 « »  
 !  
 « » !

- 1) ...
- 2) 1-2 ...
- 3) ...
- 4) « » ...
- 5) « » ...
- 6) ...
- 7) (« ») ...



6.

« »

— ?

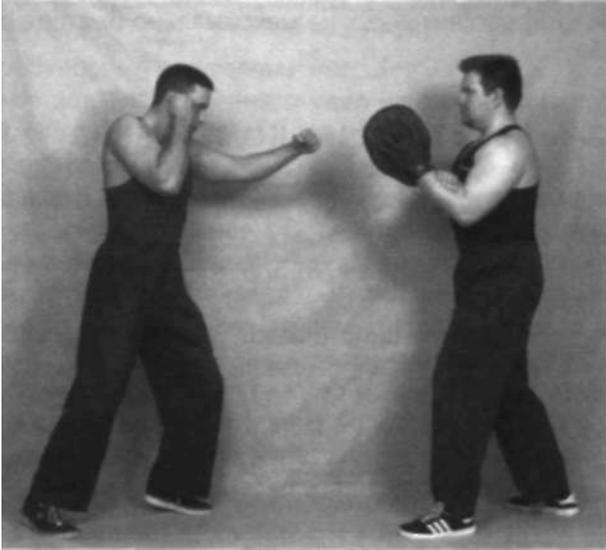
— !—

— ( ), ( )

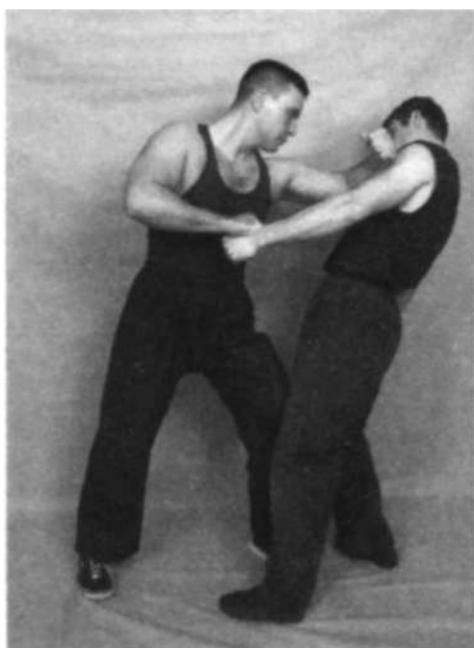
10—15 « », « »

(

).



7.





! , « » ,

— , —

! —

« » ( ).

90 — « » 90

( , ) 2—3

100

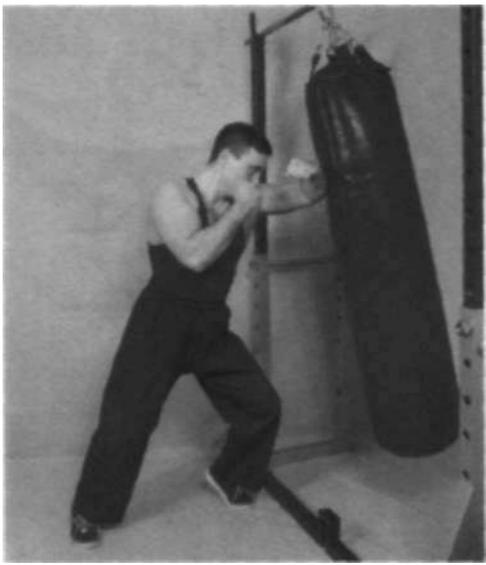
« »

( , ) .

!



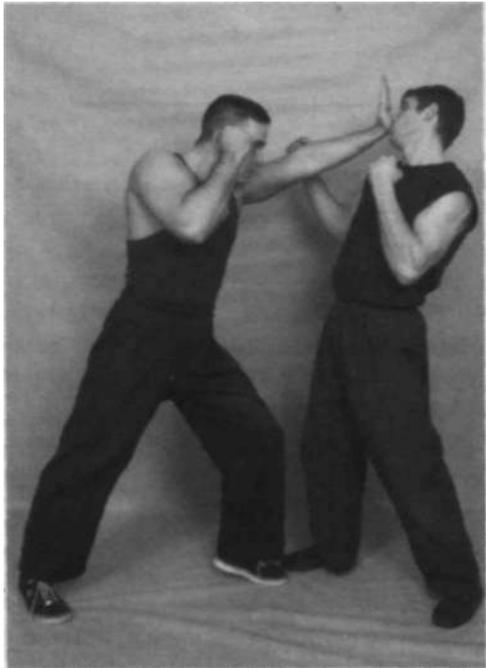
) :  
 « »  
 « » ,  
 ) ;  
 « » ,  
 !  
 » « » !



8.

« »  
 ,

— ) (

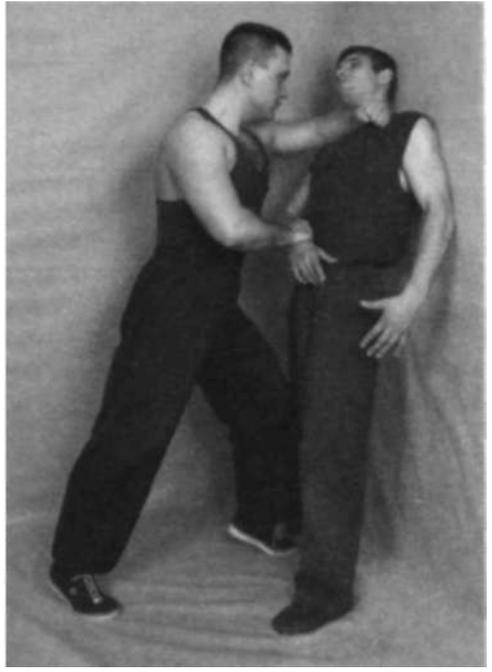




) « » , -  
 ) « »  
 ) « »  
 ) « »

9.

( , . . )  
 ( ) ,



, , -  
 « » , -  
 ( . 22 )

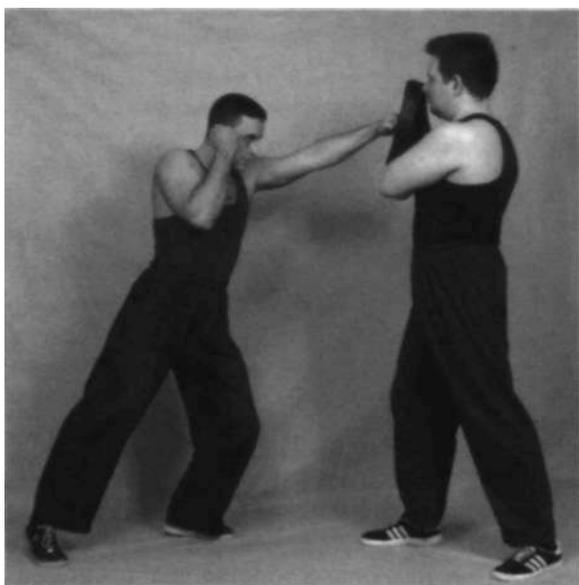


10.

« »



10-15





« »

« »

1.

« »

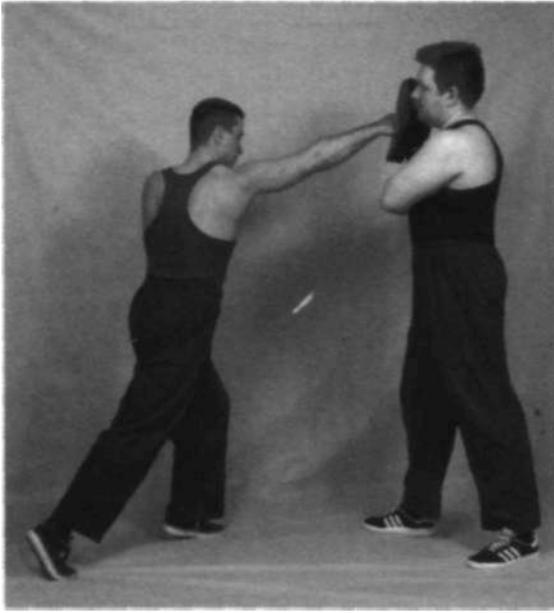




2.

« » ,  
« » .





)  
)

« »,

( )

).

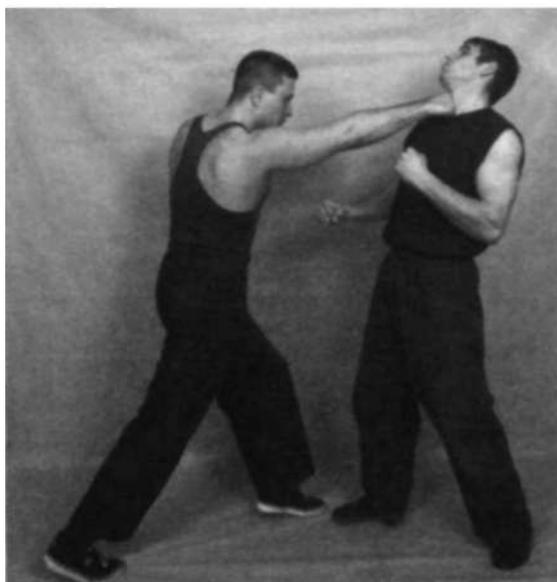
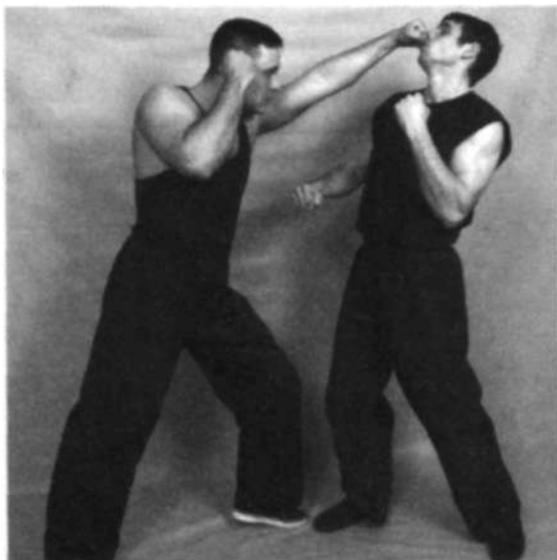
», « »

, « »

(« »)







! « » -  
« ' » ' « » ' -  
- « » - -  
« » ! -  
« » -

» , , , « -  
» , , .

## 12.

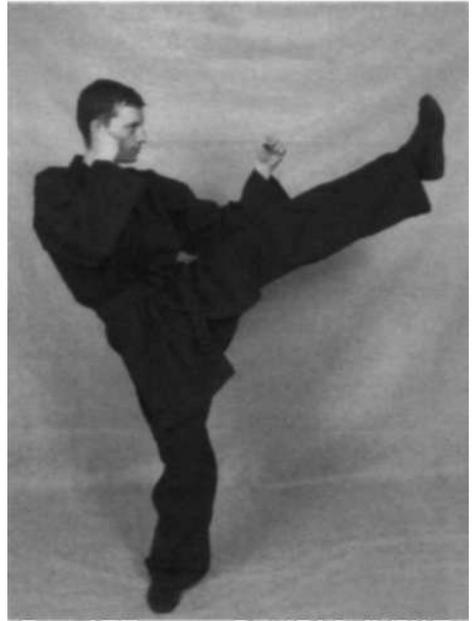
)  
)

« » , , -  
« » , . . . -

! ! -  
« » ! -  
« » -

!

( ?)



1.

2.

« »,



### 13.

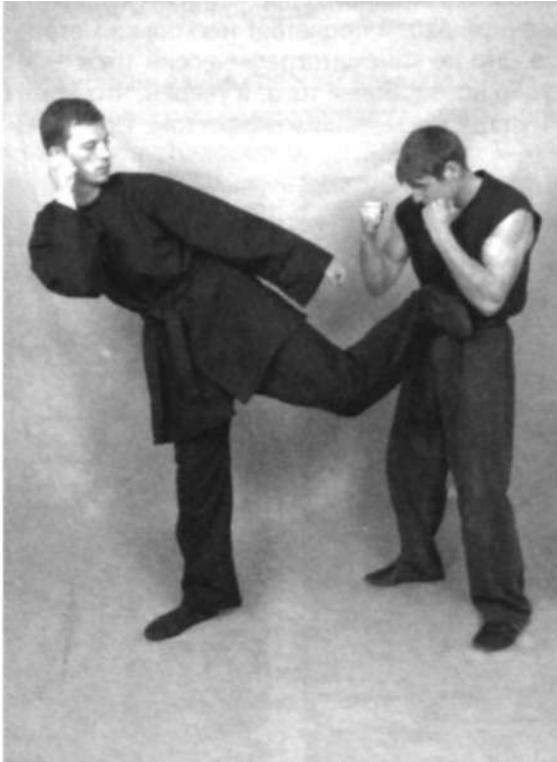
- 1.
- 2.
- 3.

« »

45

( ) ( )

20—50 ( )



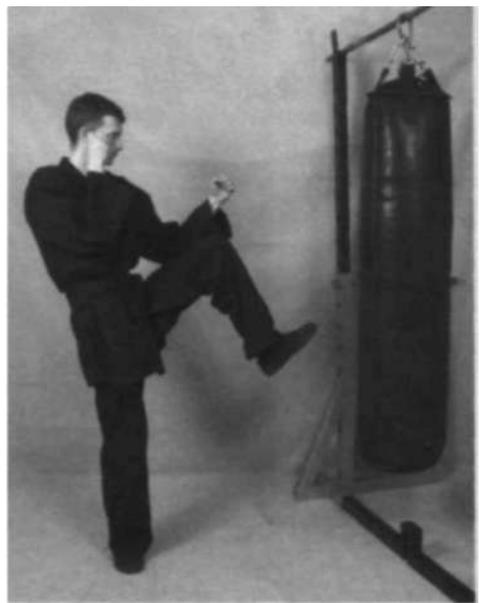
# 14.

1. ( ).  
- 20-30 .

2. « » (!),

( . ) .

« »





15.

1.

( « »!)

« » 20 . . .

2.

(

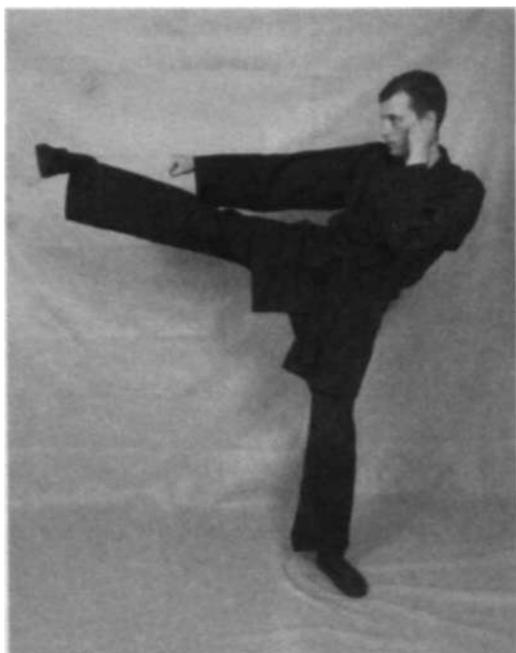
.) , 30-40 , -

, , , -

) ,  
) ,  
) ,  
) ,  
) . (

— , — , -  
« » , -  
( ) , , -





16.

« »

« »

« »

« »

« -

»

(

)

« -

« -

« -

« »

« »

« »

« »

(

« -

« -

« -

« -

),  
»

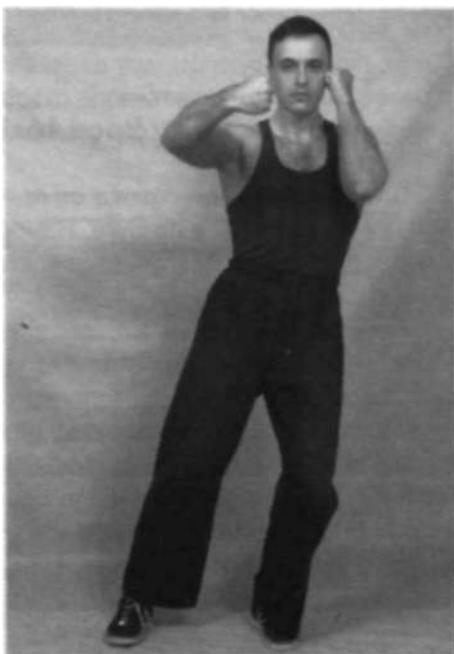
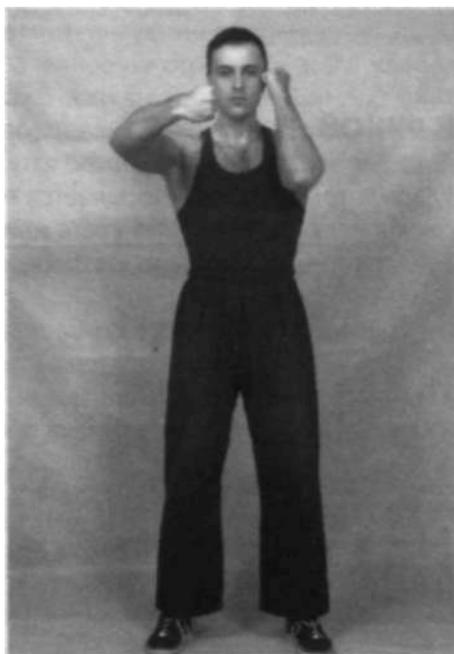
, . . .

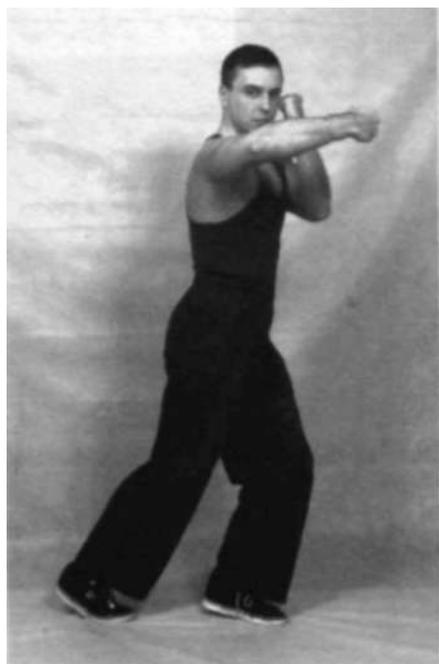
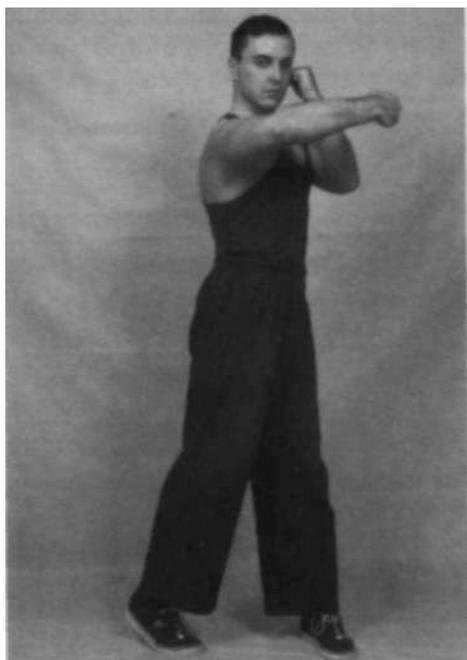
« »  
« -

« - »,

( - ).

20-30.





« »

« » « »



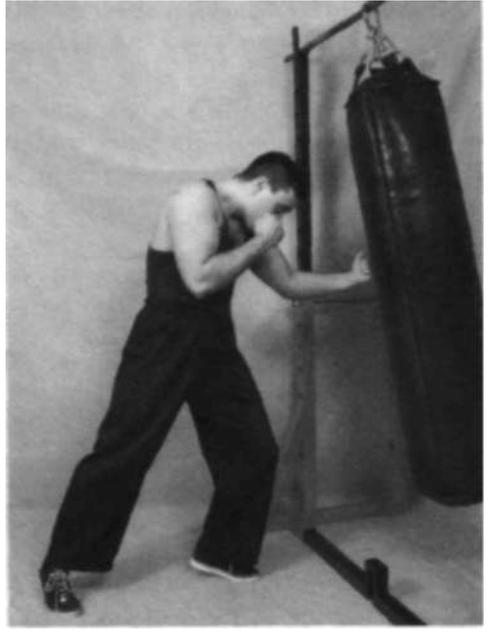
!

17.

90

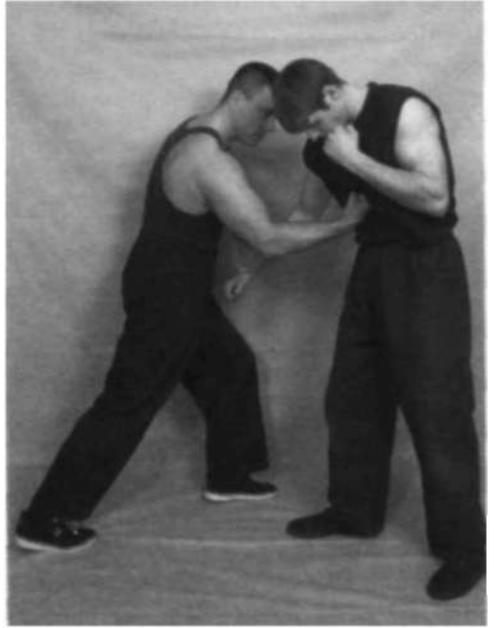
).

(

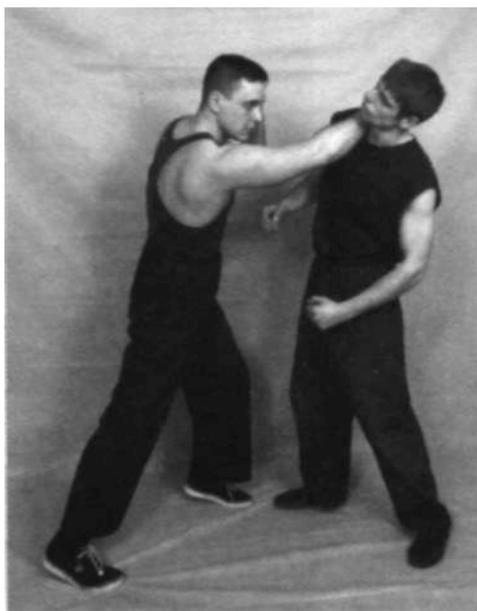
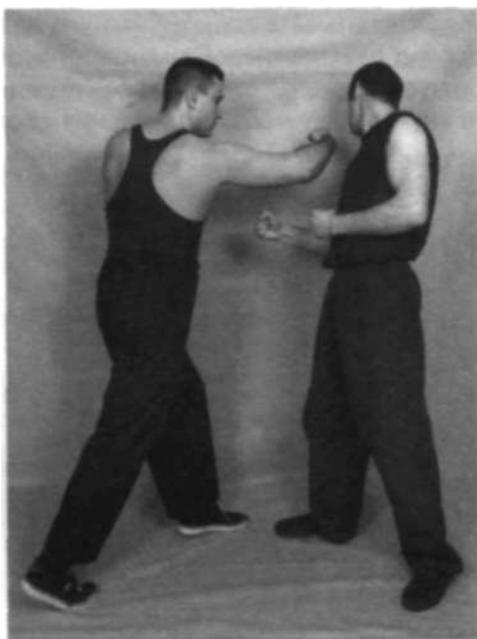
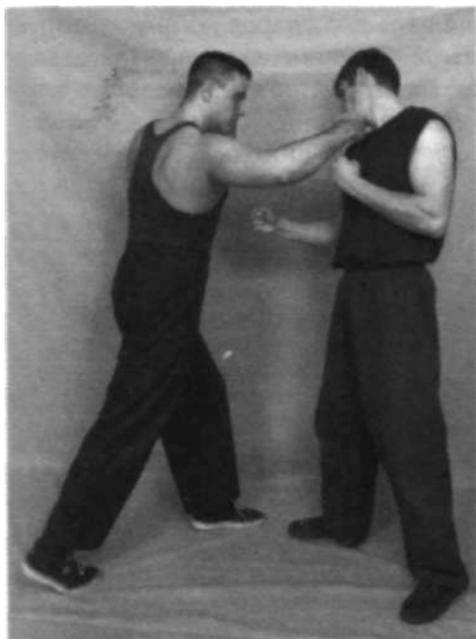


) ( )  
( ) .

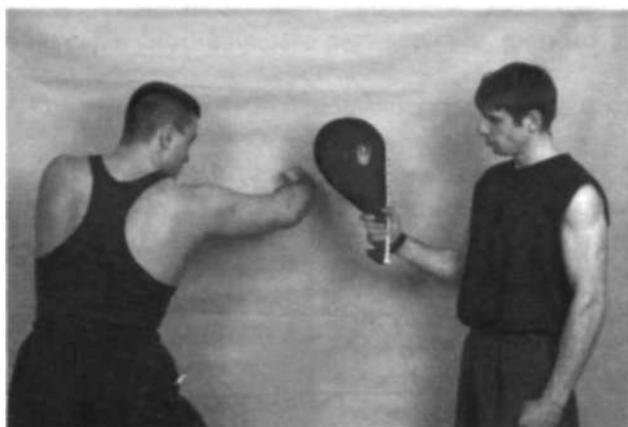
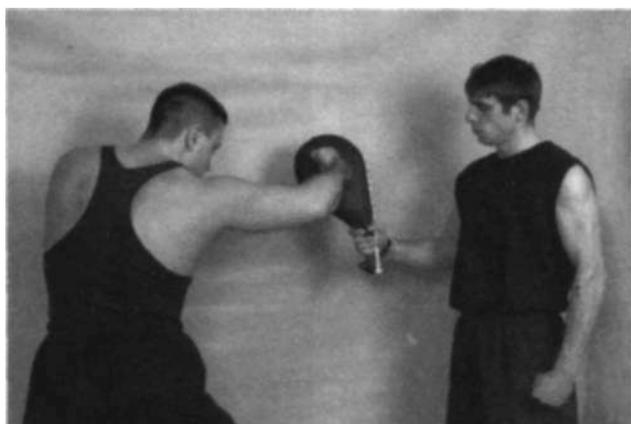
( ) ,







« »



« »



),

(

19.

( ),

( ).

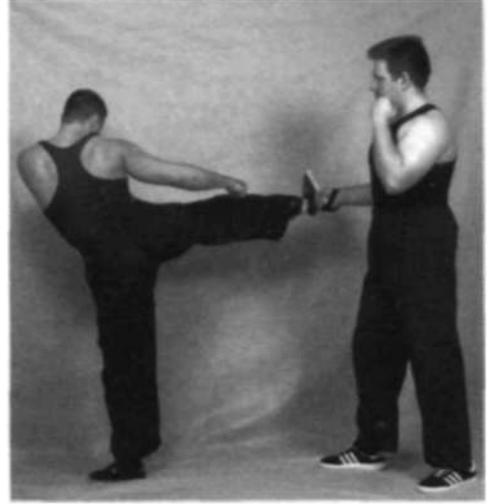
« ».

« »

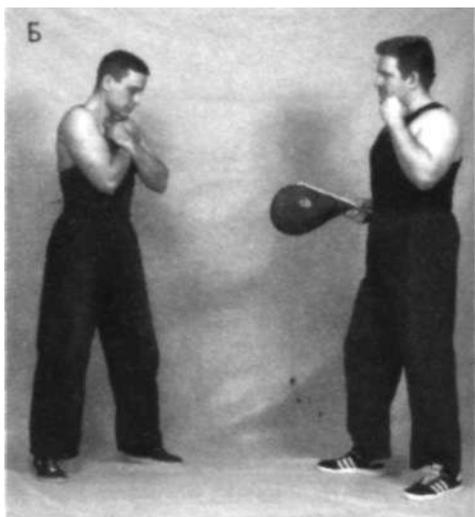
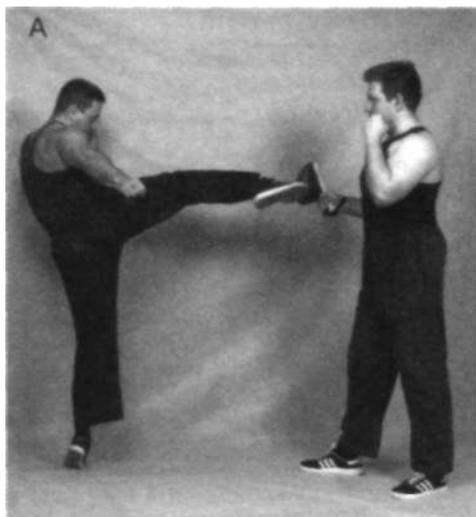
(« - »)

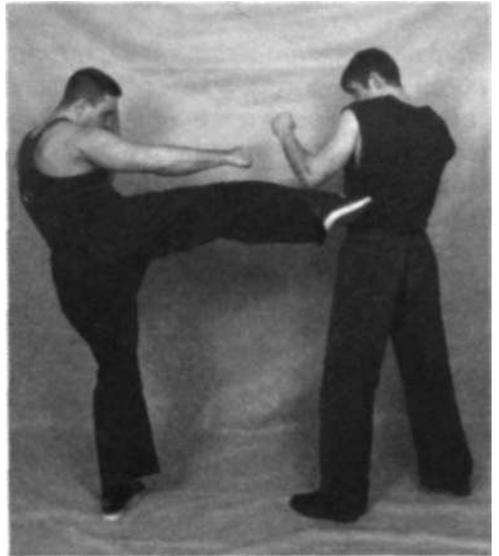
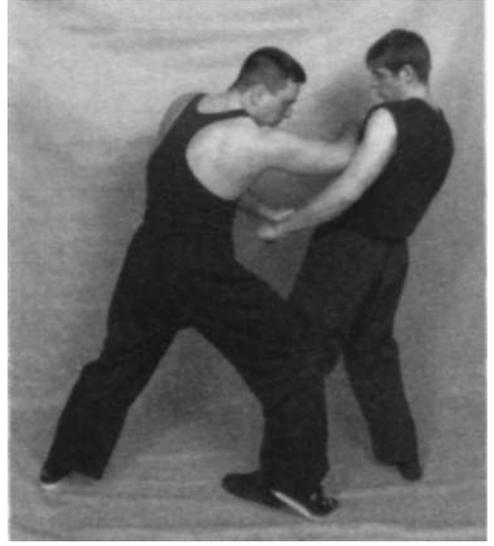
!

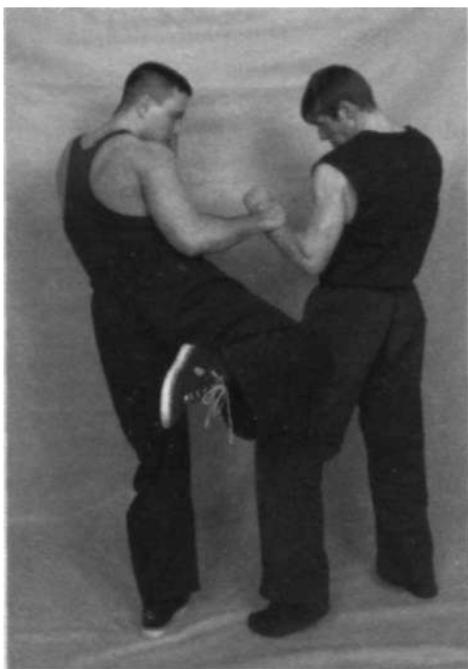
!



! , ( ' ) , -  
— « » , « »  
) , ( .  
, , -







## 20.

( ) .

,

,

-

,

(

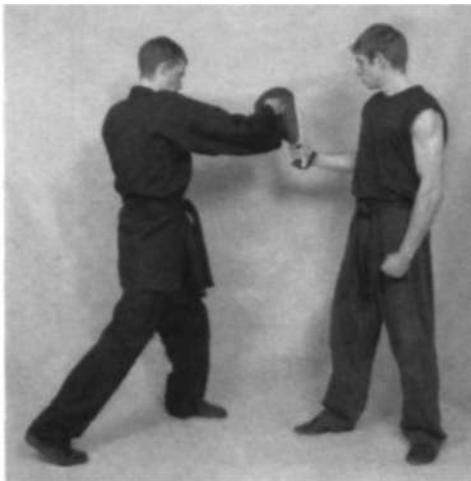
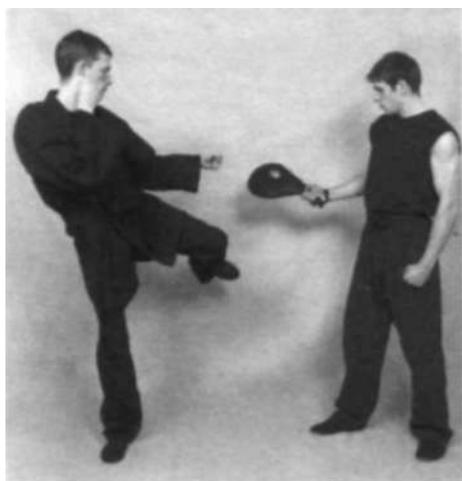
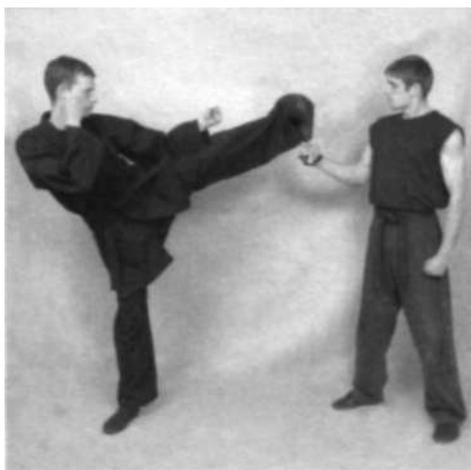
).

,

,

:

— « »



21.

( ) , -

,

,

-« »



22.

« ».

), « » ( -

« » -

« » — 1—2 !

»,

( , ), -

( , ) -

).

- 1 -
- 2 —
- 3 -

« »

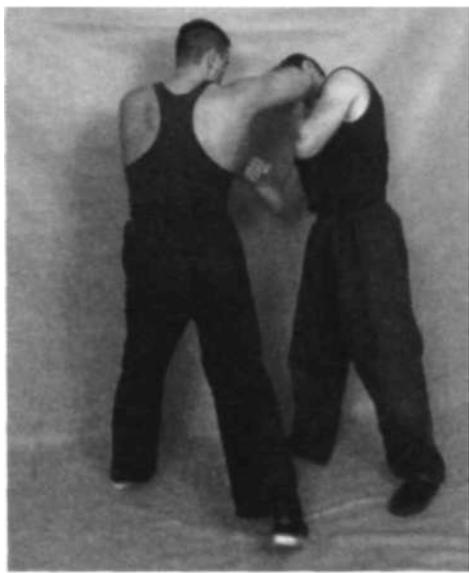
,

,

,

(

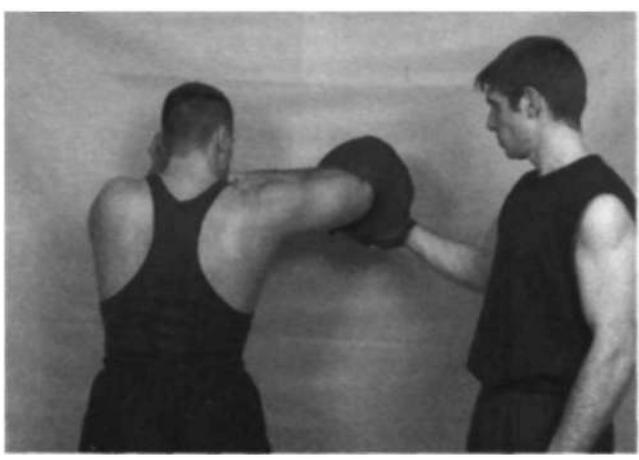
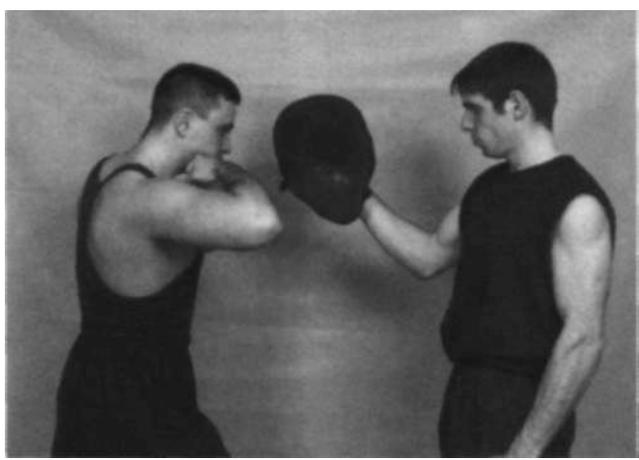
).

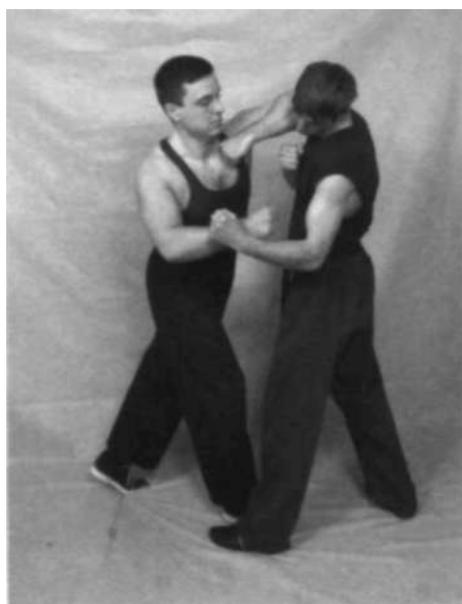
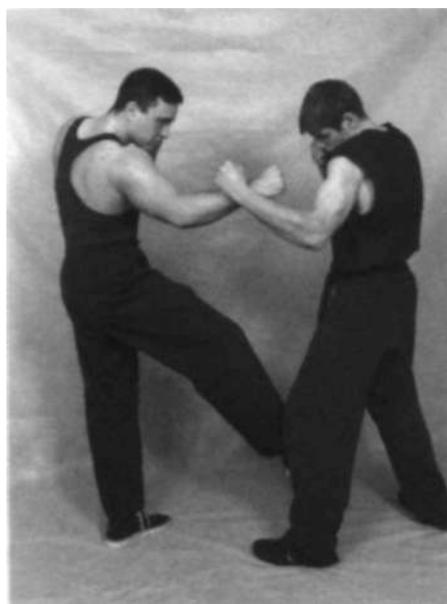
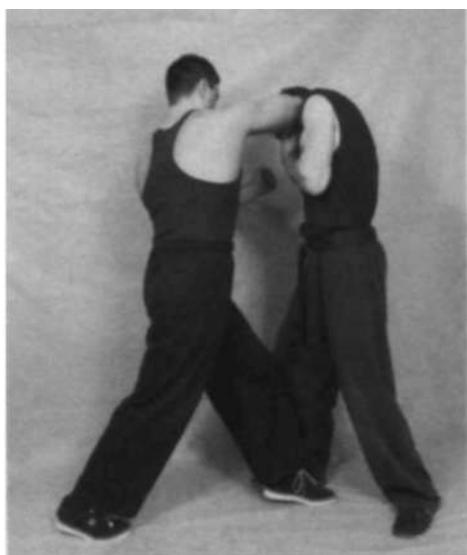
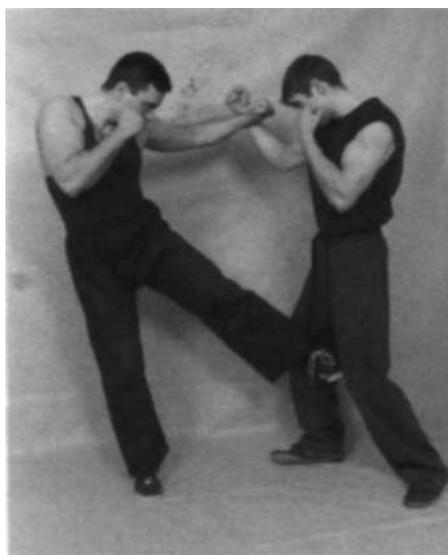


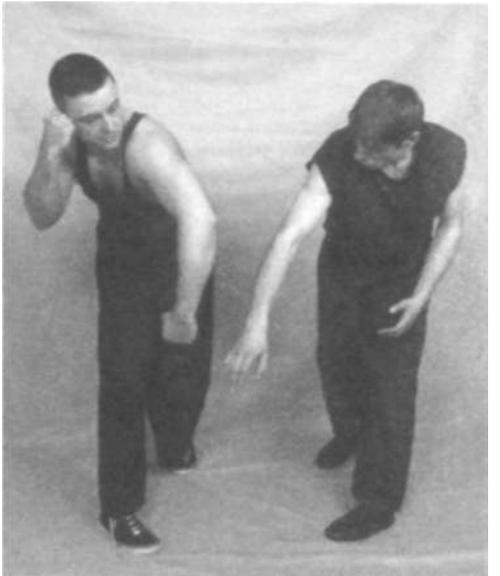
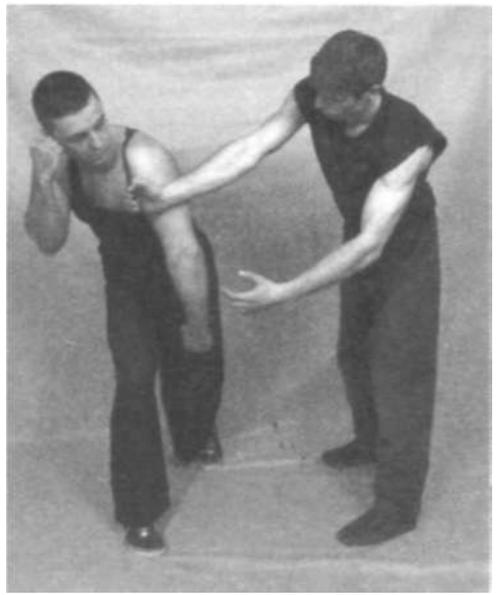
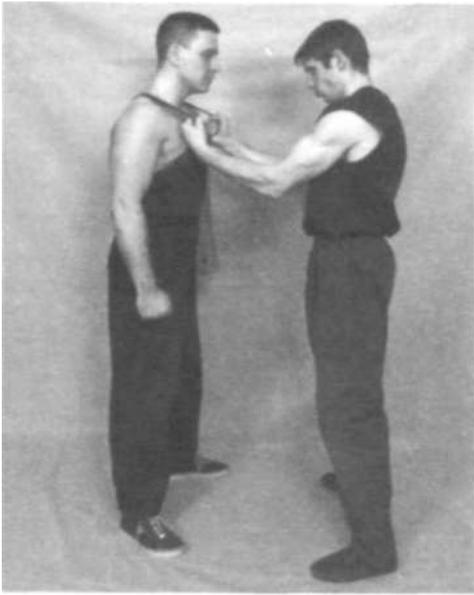
« »

5-7

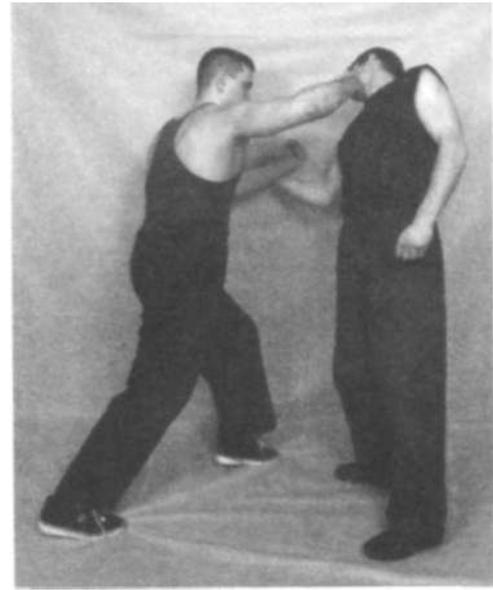
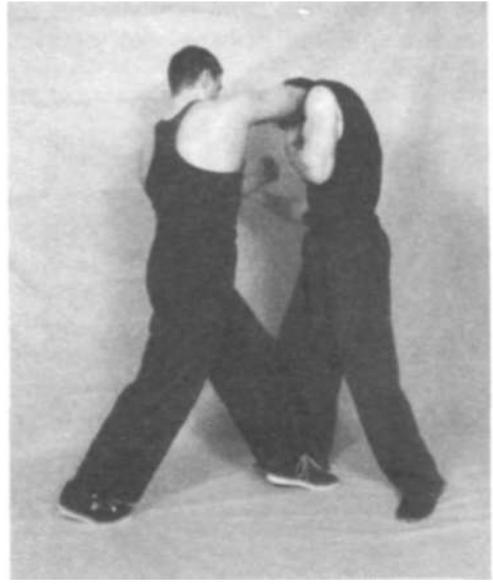
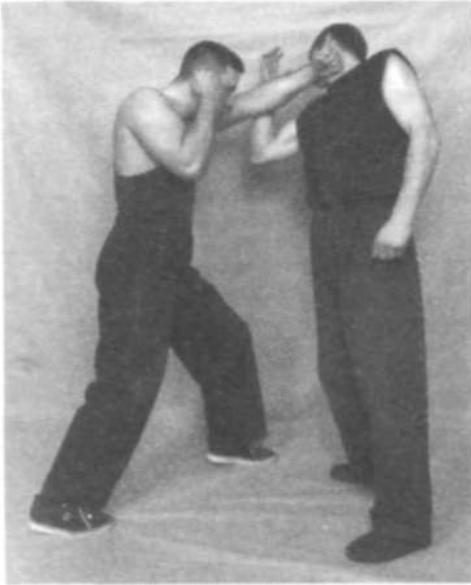
(





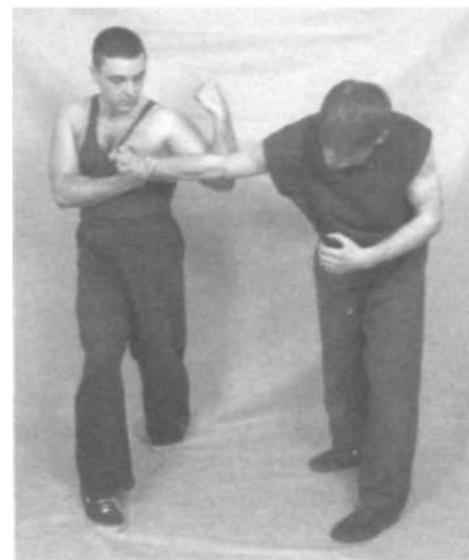
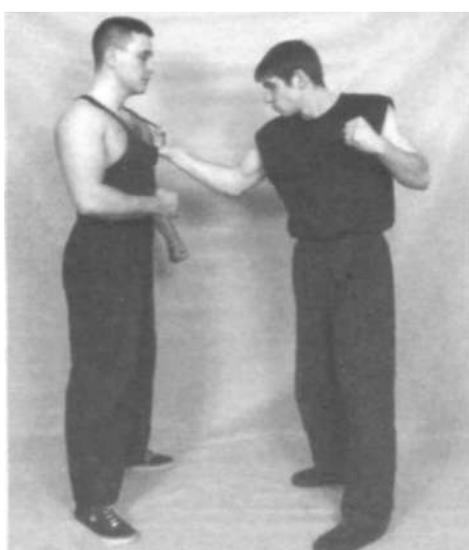
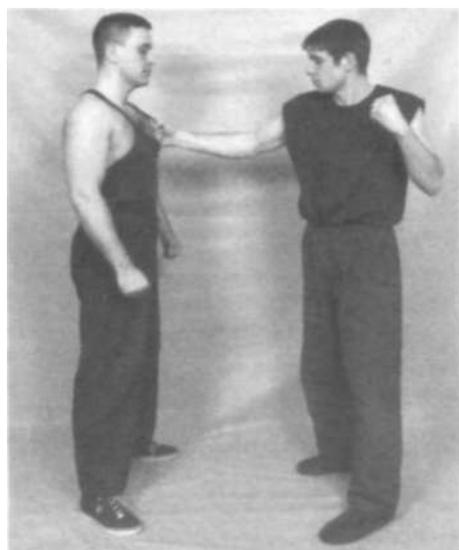


( ) ; , « » ( ) -  
: , ( ) -



).  
,  
( ).

( ) , , -





24.

-



18).

( .

-

-

-

-

-

-

-

-

« »

(

)

(

).



25.

-

-

-

-

-

(

!)

-

-



«

»

«

»

( « »).

«

»

«

»

«

»

(

)

?



( , ) -

, ( ... ). -

!

, ,

, ,



,  
,

« »

« »

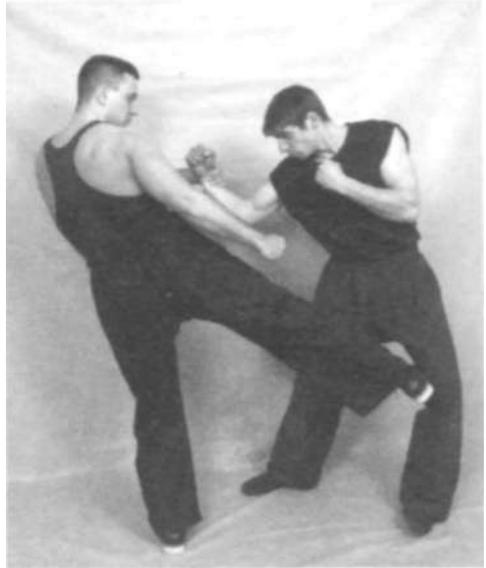
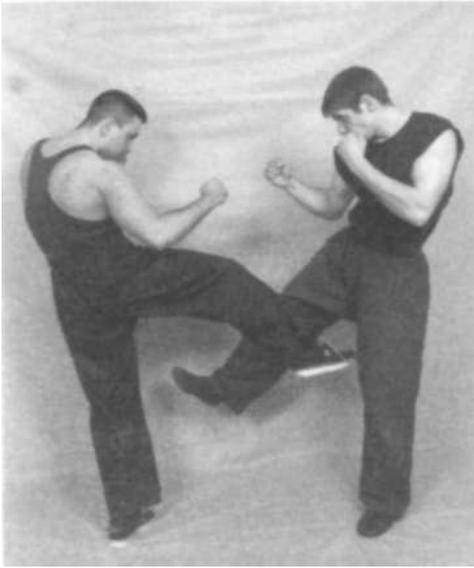
« »

« »

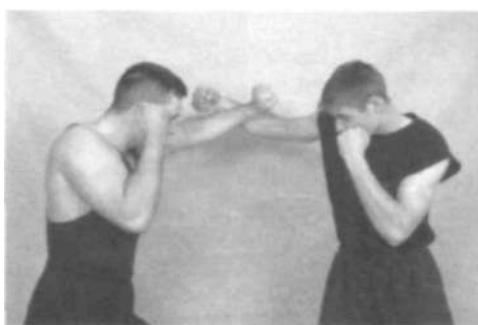
« »

( 3).

).



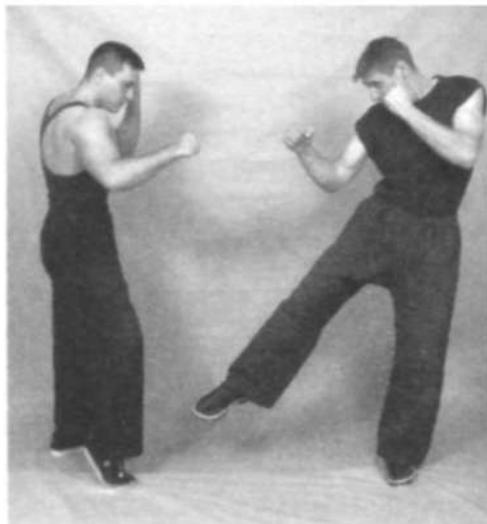
27.





28.

« »  
( )





« »

!

« »

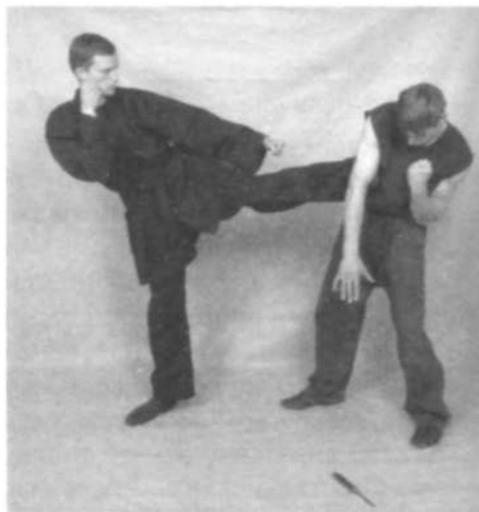
( )

**29.**

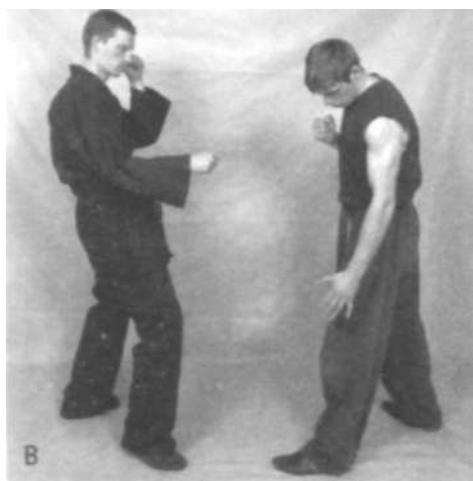
- 1.
- 2.

( )

!



30.

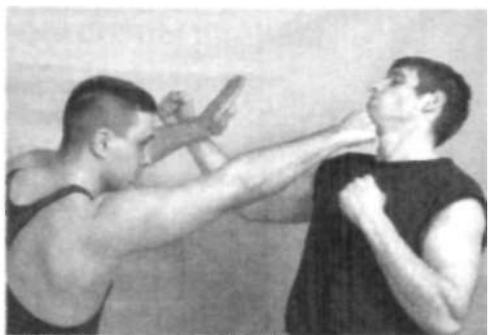


31.

-

-  
,  
,  
,  
-  
-  
(  
(

,  
,  
,  
!  
-  
-  
!  
!  
-  
,  
,  
( )  
-  
-  
- )!



( )

,

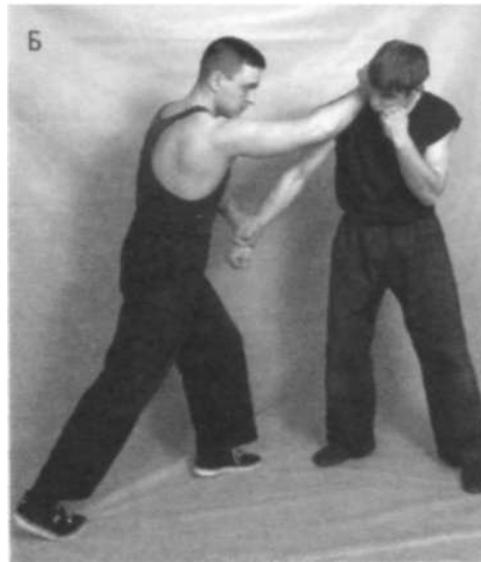
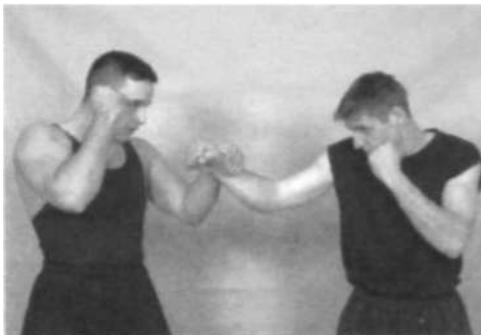
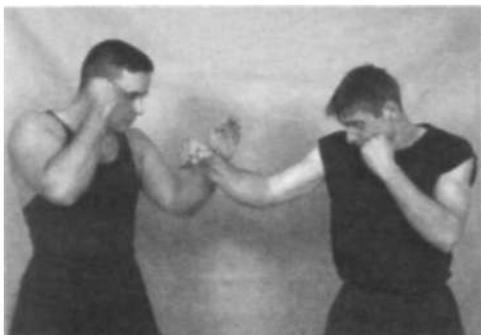
,

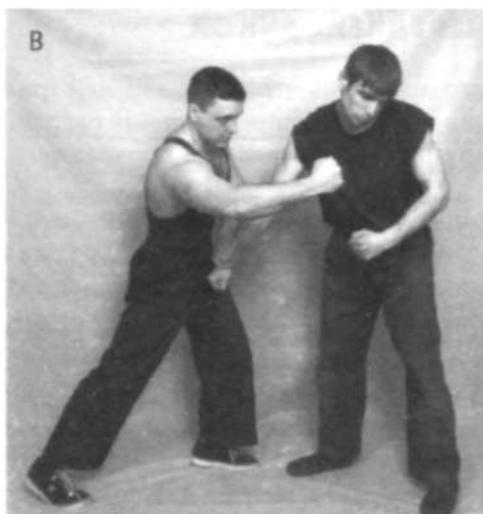
,

(

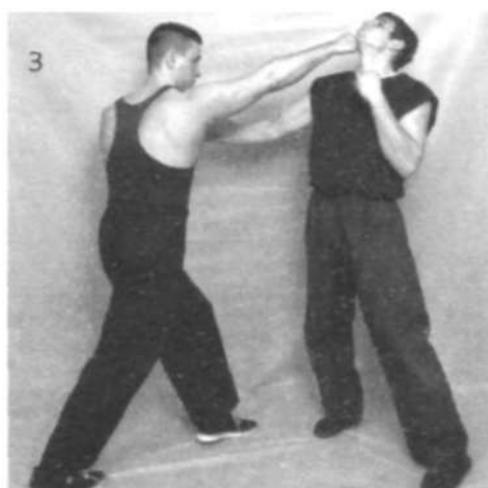
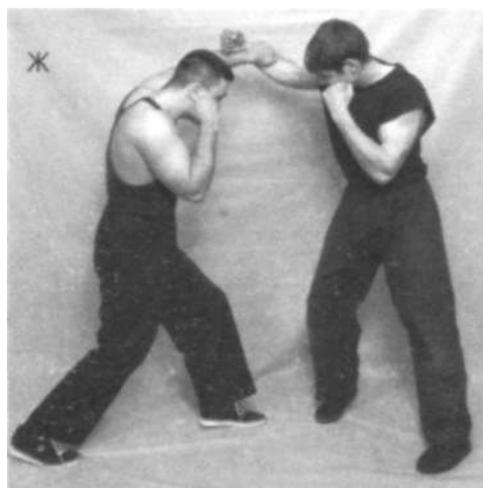
,

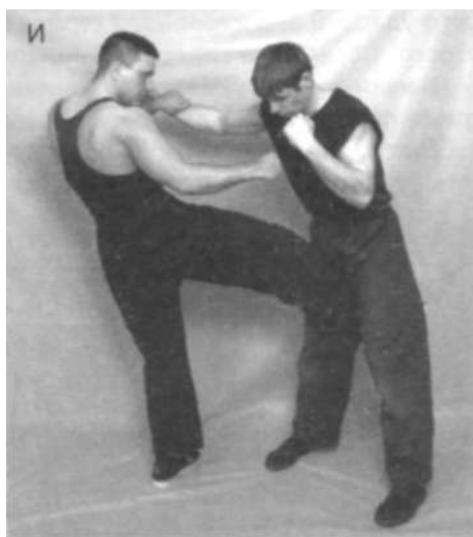
),



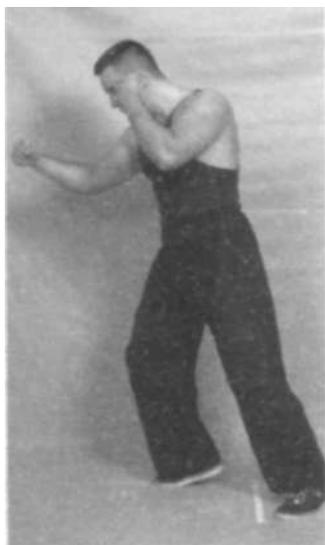


« »  
( , 3, ).



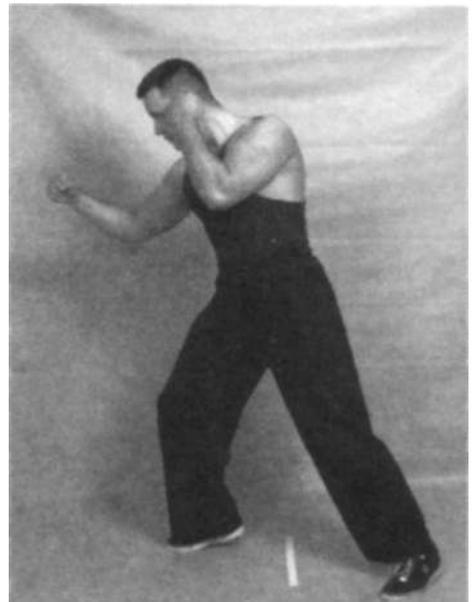
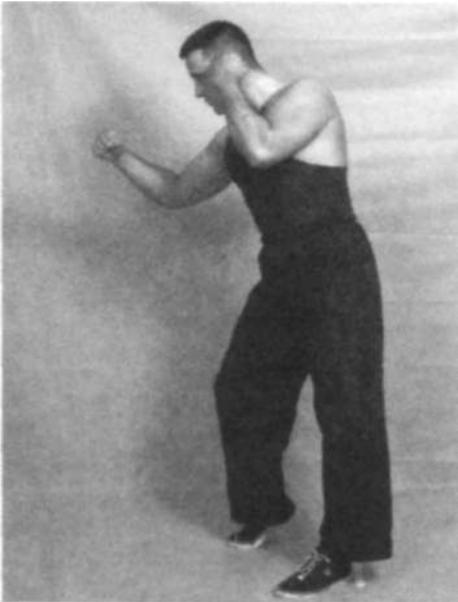
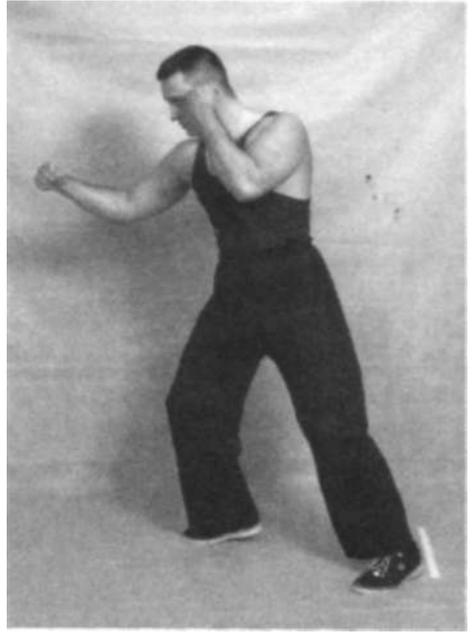


33.



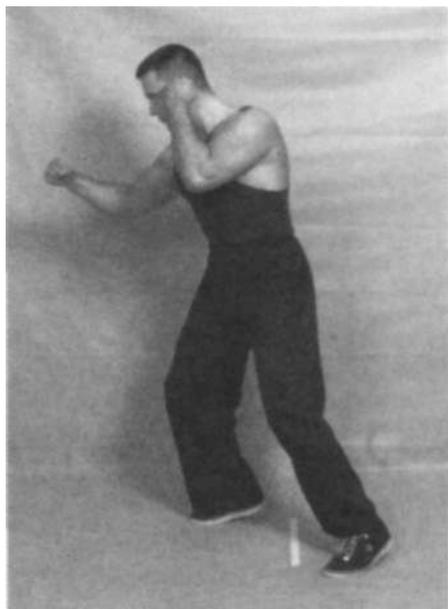
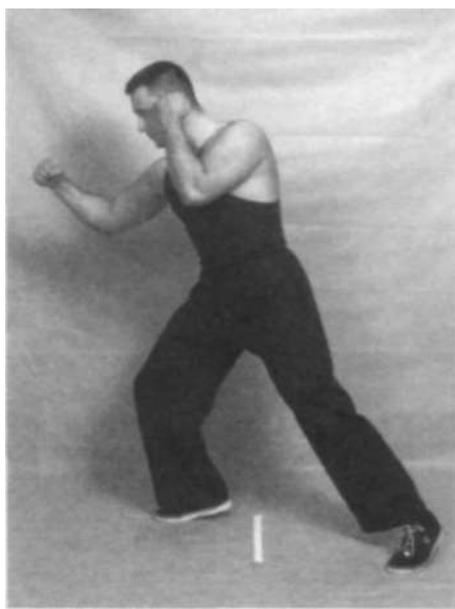
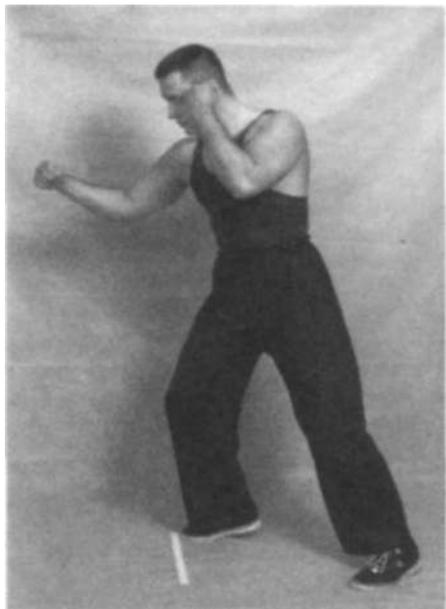
« » — , 1—2  
 « », « »

- « »  
 « ».



« ».

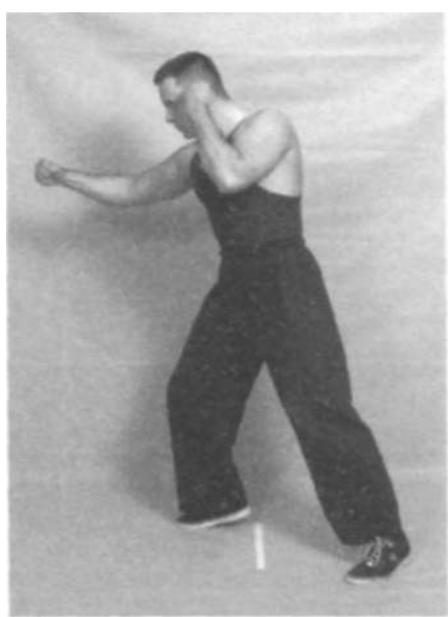
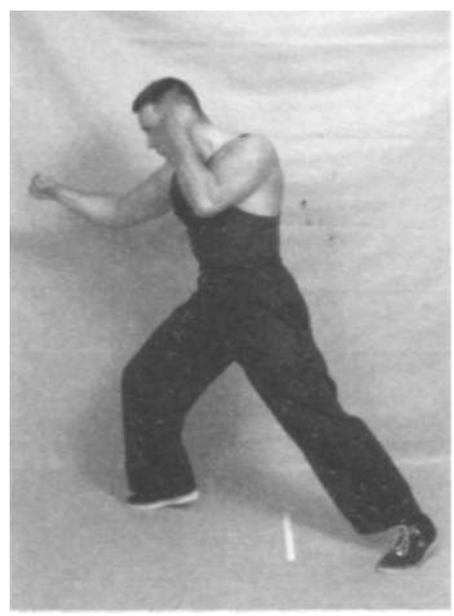
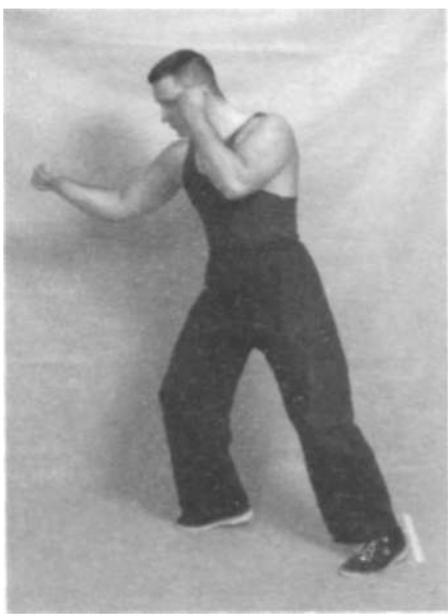
« » , « » -



« ».

— « »

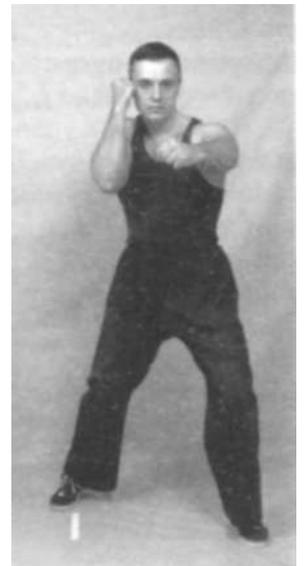
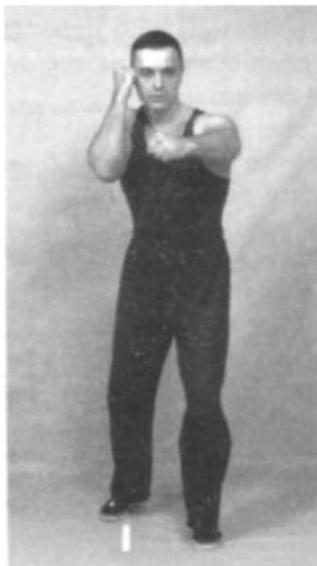
,



« » , « »



« » ( -  
« » ).



34. « »

2, 5

...

« »  
« » (

« »

),

« » « »

« »

« »

« »

« »

« »!

« »

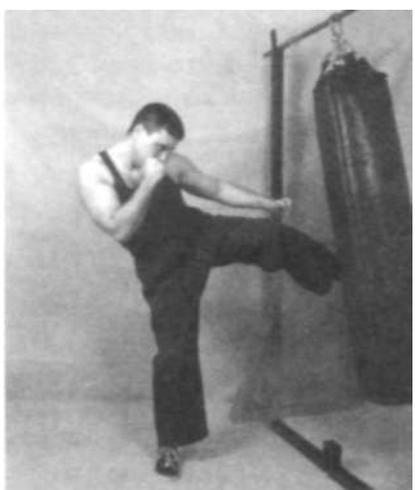
? ... »

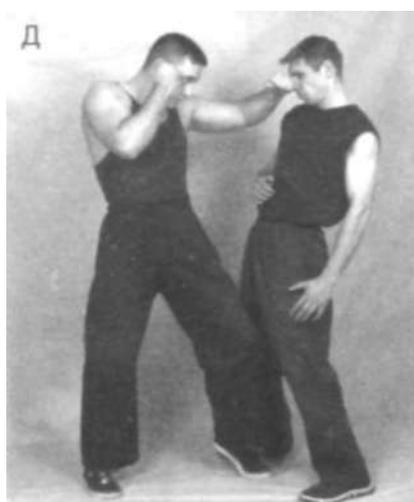
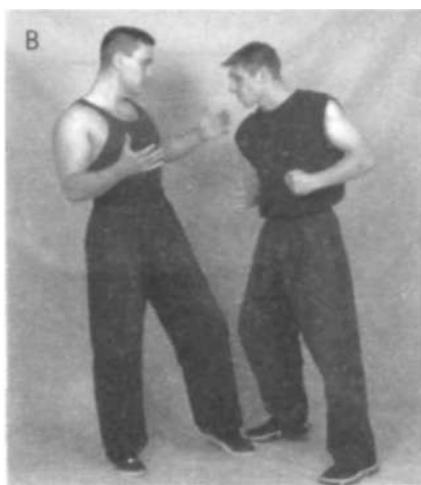
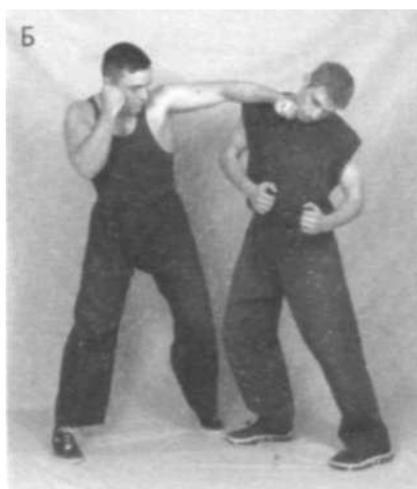
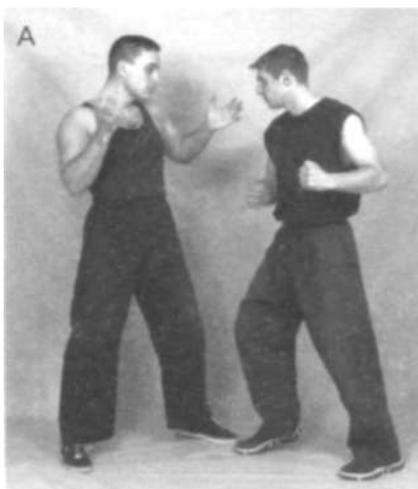
« »

( , )  
( , , ).

(  
« »

« »





35.

» !

∴

) ( . « »).

)

)

) 3—4

) « » ( . « »).

) ( . « »).

) ( . « »).

) « » ( . « »).

) —

) !

( - )



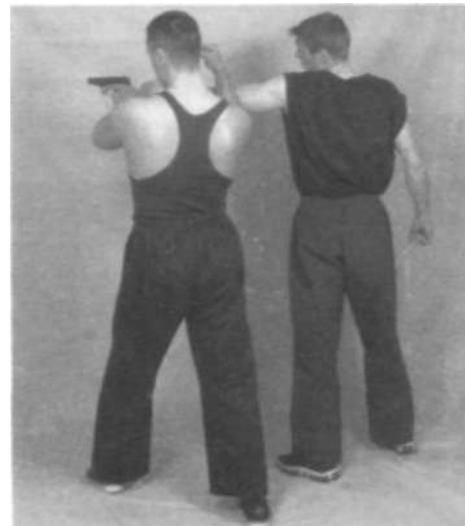
»).

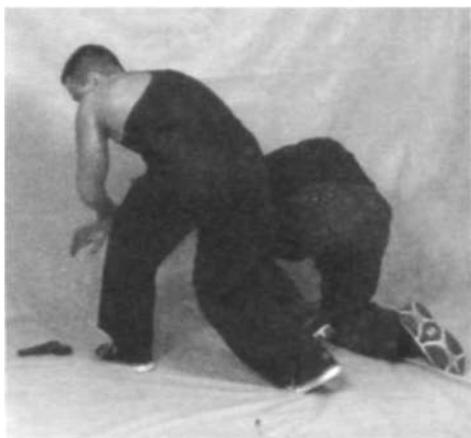
36.

37.



2-3





1 — 1,5

1. « »

2.

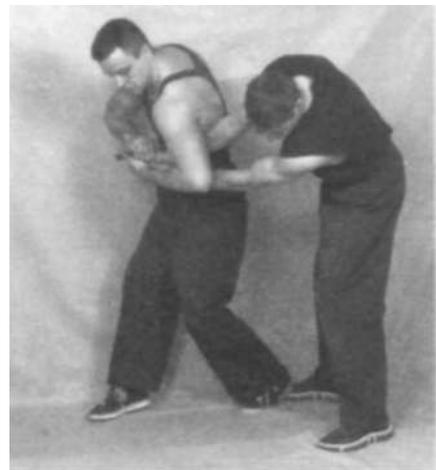
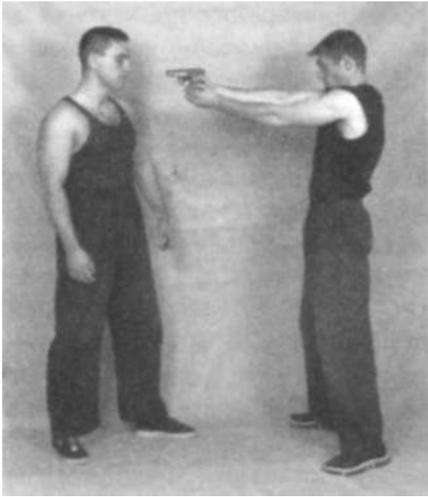
( ).

3.

4.

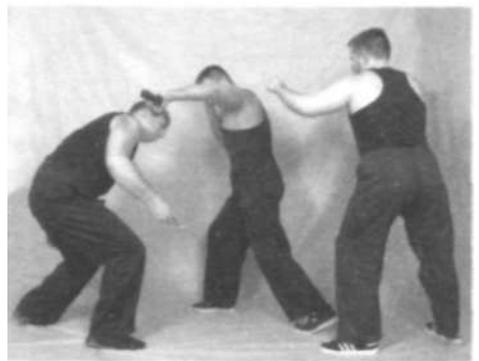
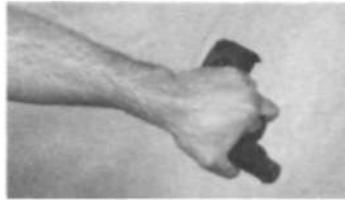
100

5.



1.

2.



3.

(

( ),

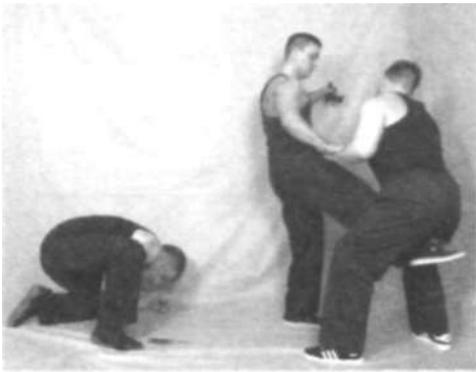
( ).

4.

5.

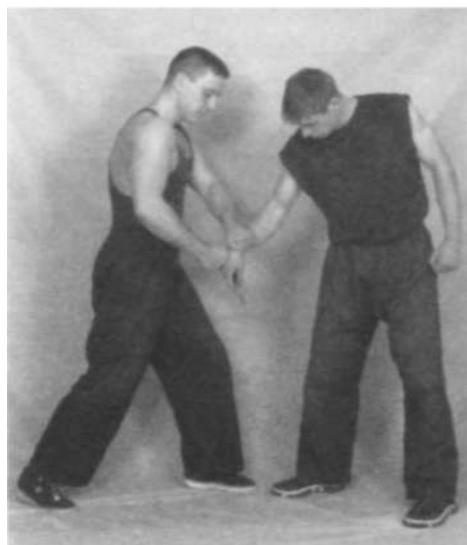
6.





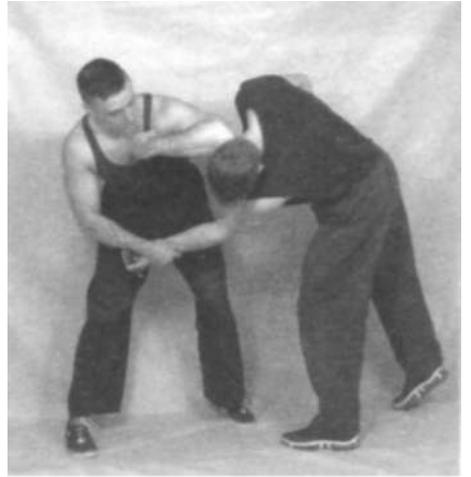
( . ) .

( . 29) .



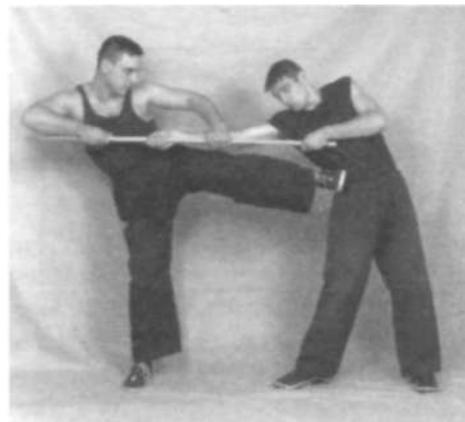
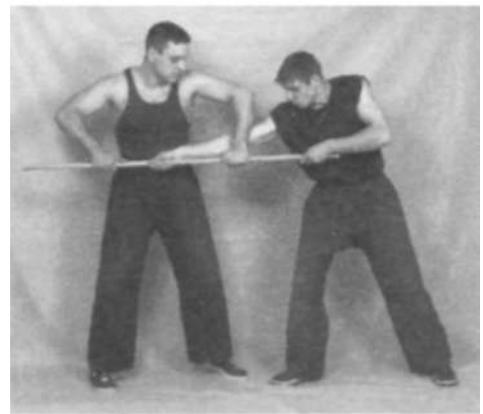
( )

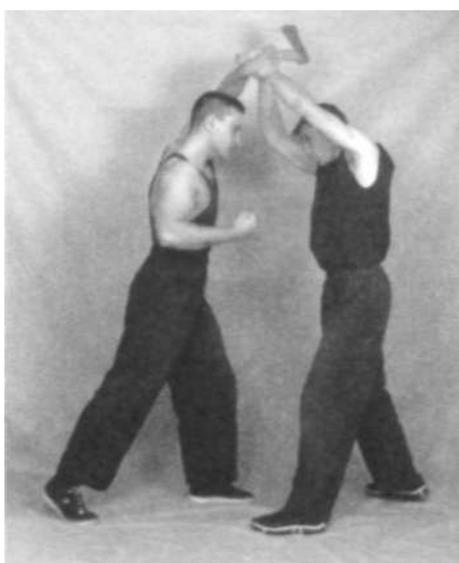
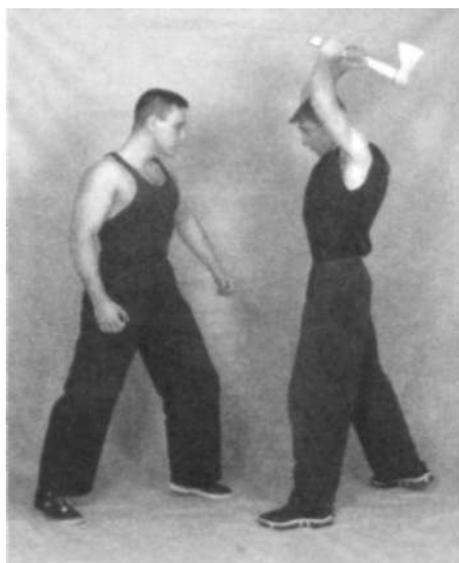
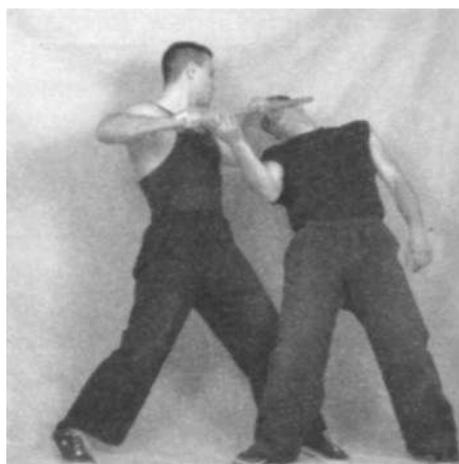
« »

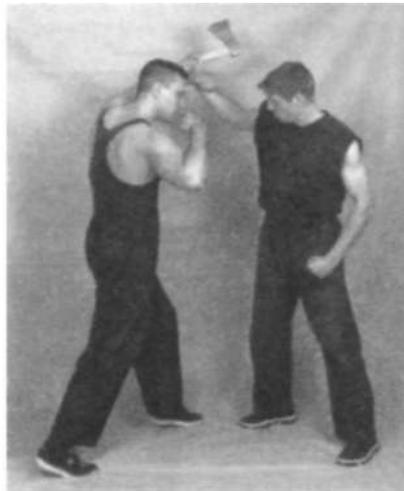
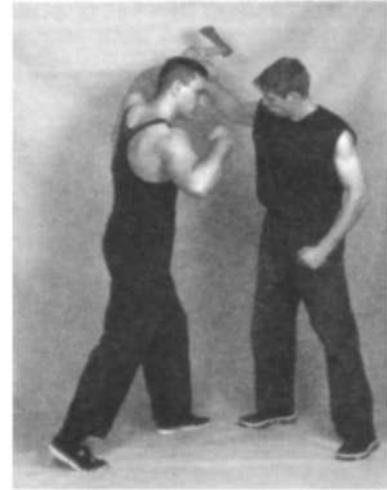


«

»







38.

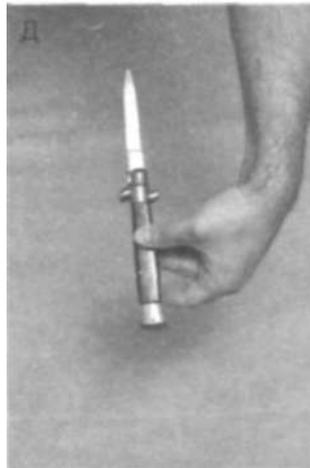
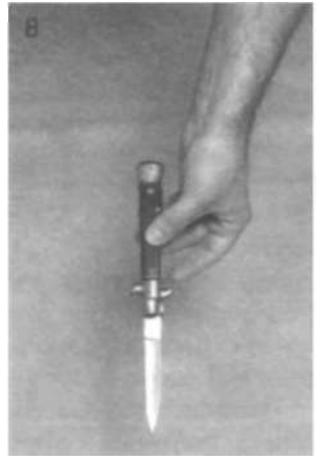
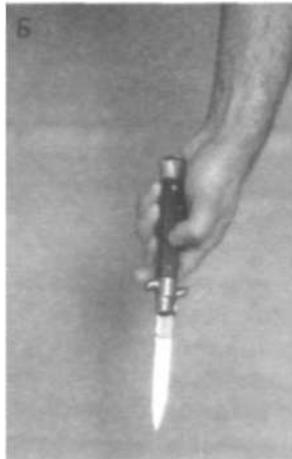
(!!!), (!), (II)  
( ),

« » ( )  
( « » )  
...

( «Fortuna»,



( 2, 3). ( 1, )  
 1 2 ( ).



( ).

( , ).



2 ( -3)

!

!

-

(

).

», -

», —

«

«

)  
)  
)  
)

:

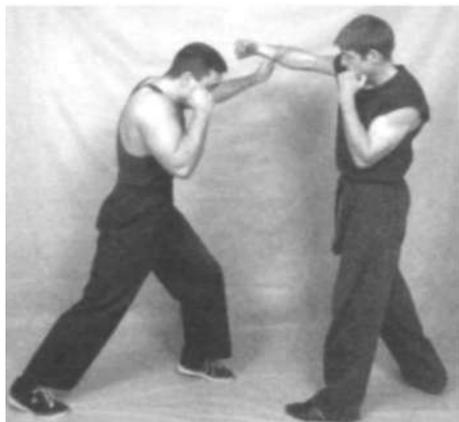
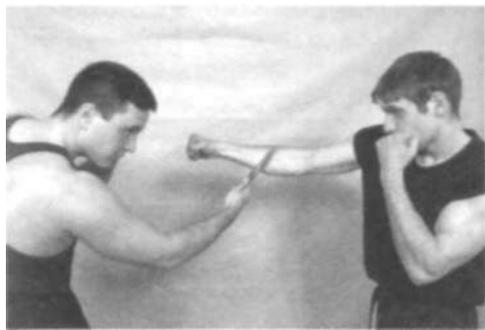
;

;

;

1.  
« » ( 1).

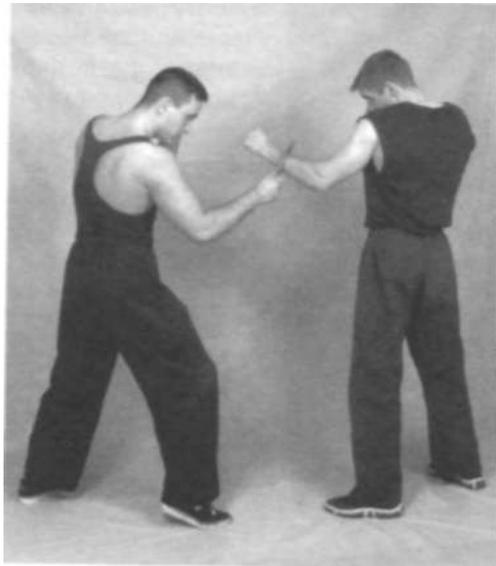
« »

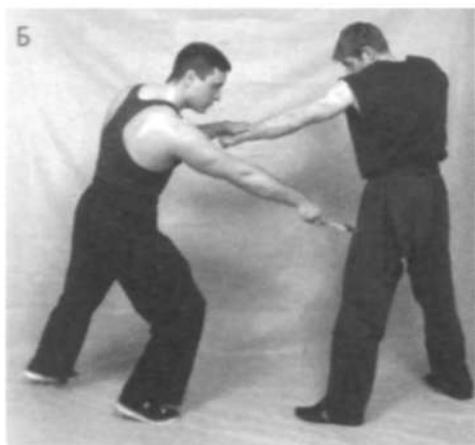
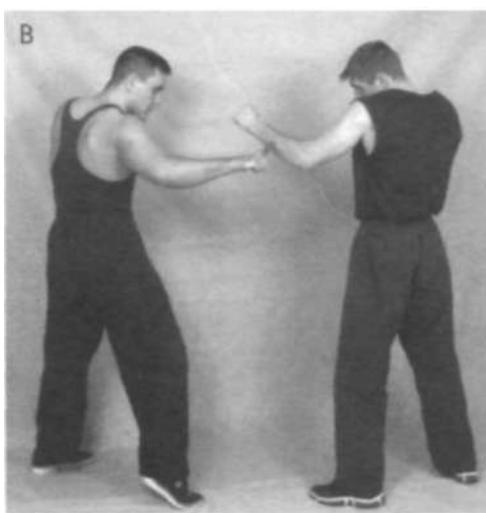
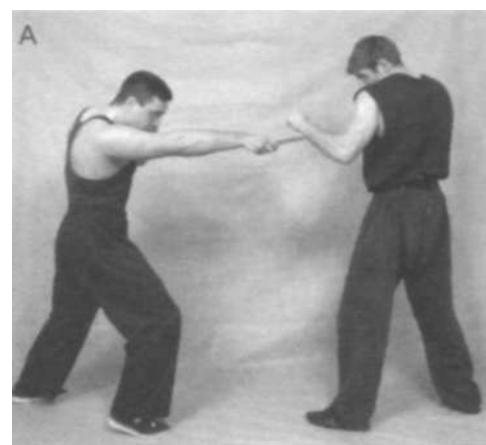
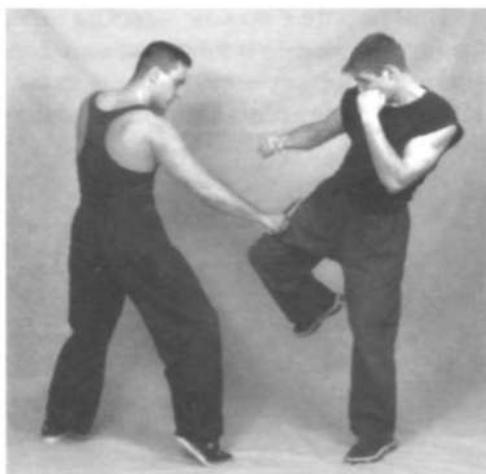
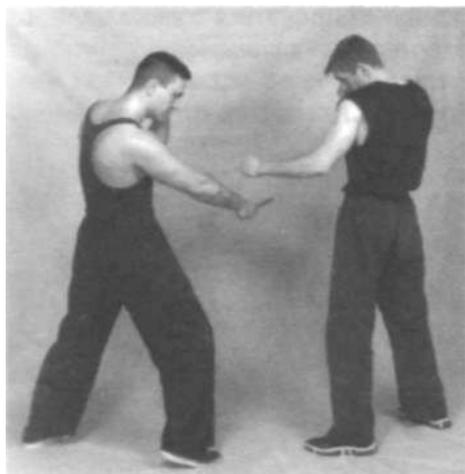




).

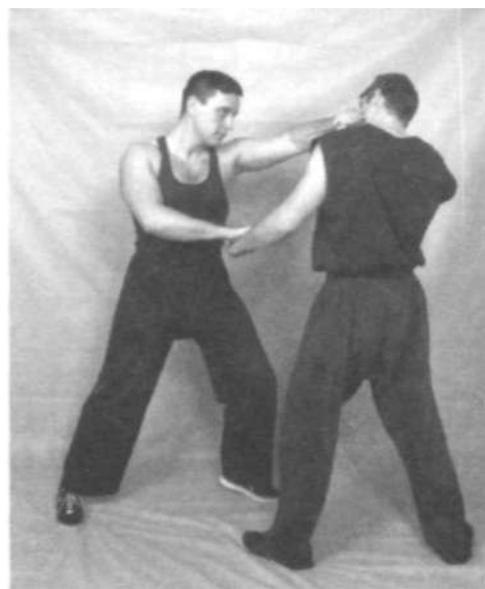
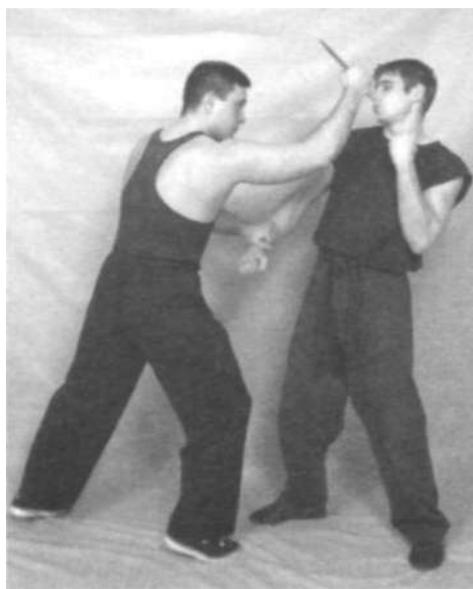
(





1,

2



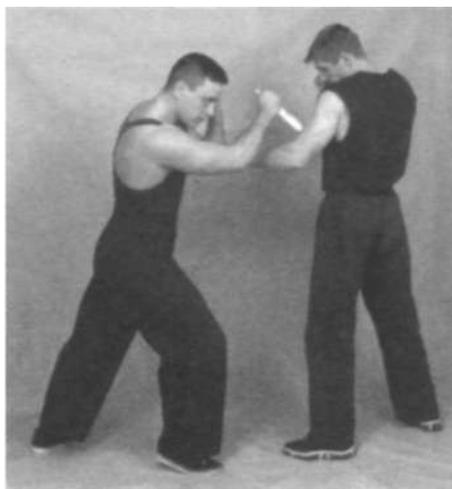
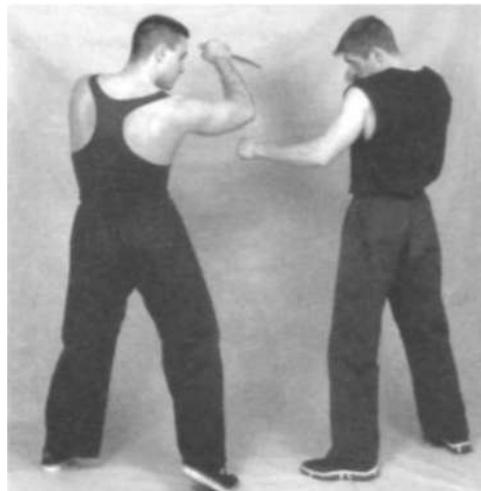
2.

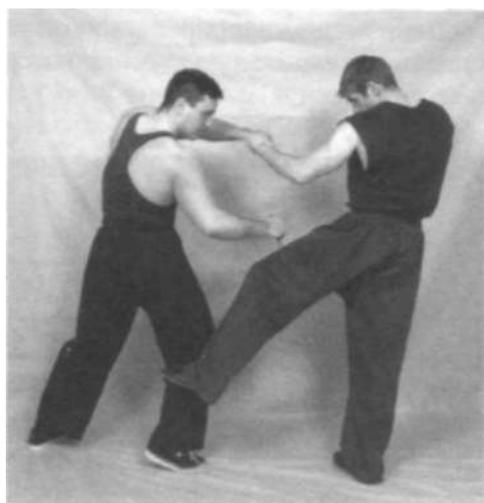
2

«

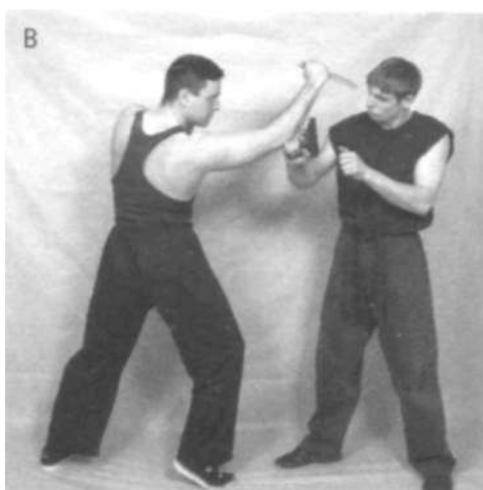
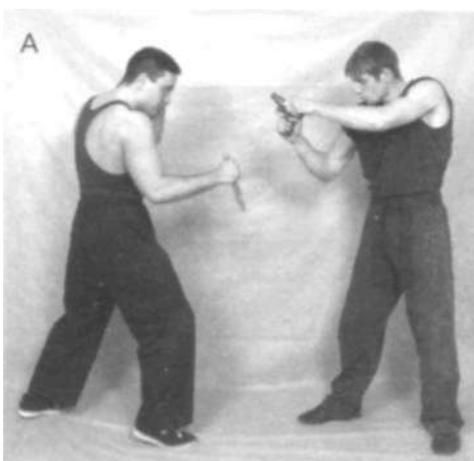
»

( , )





( , , ) — 2 -  
 .  
 1 2 -  
 .  
 ! -

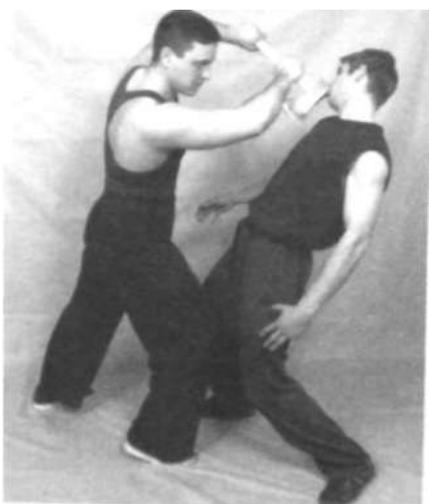


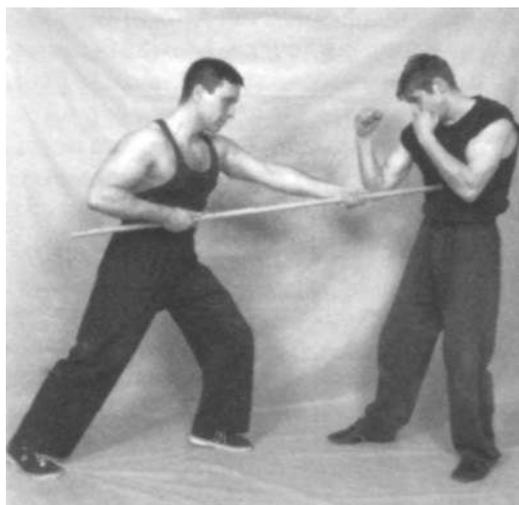
39.

1 2.



( ),





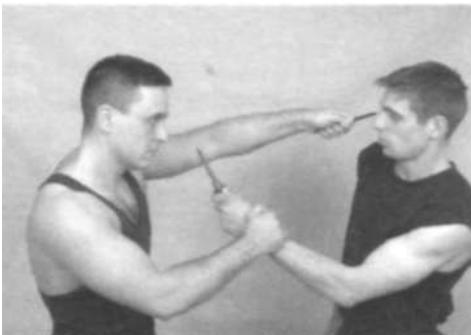
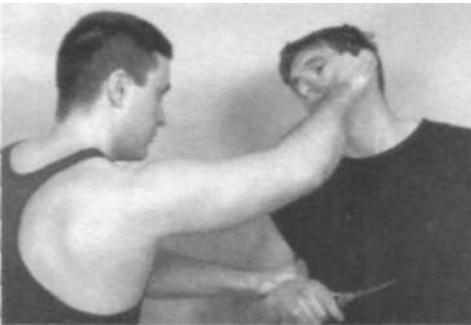
40.

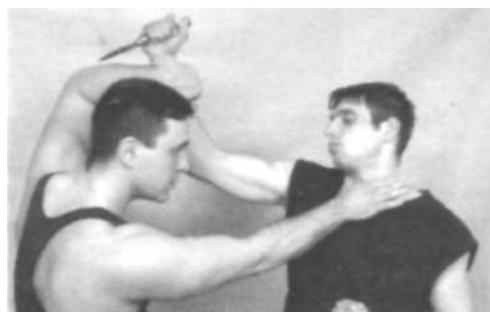
« »?

« »

« »,

« »



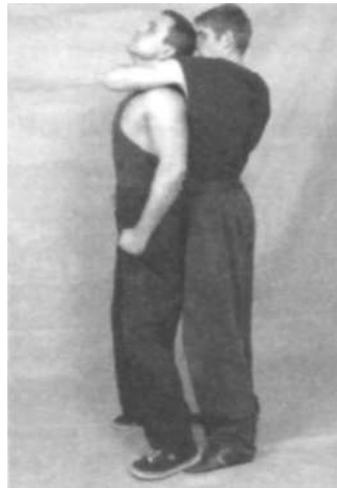
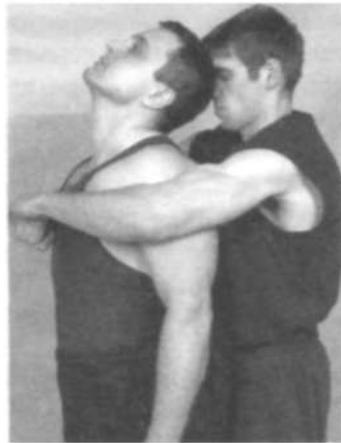
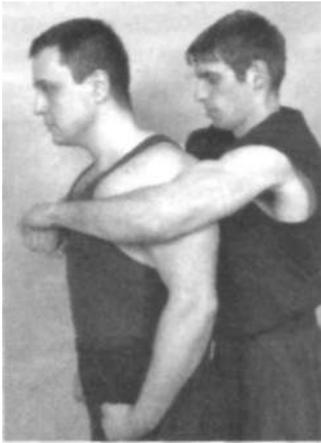




»,  
«



( )  
( )



!

,

,

!

.

,

,

-  
-  
-

,

.

,

,

,

-

—

-

,

«

»

.

,

-

,  
-  
-

-

,

.

,

-  
-

,

,

,

-  
-

«

»

,

,

,

.

,

.

,

,

-  
-  
-

,

-

.

,

,

,

—

,

,

,

,

-  
.

-

,

,

,

-  
.

,

.

?

40

70

30

250-

( ( ) )

60-70

( )

( ),

« »,

( 5 — ).

« ... ».

(

!) -

-

-

- 700 0,5-

1,5%-

« 90».

4

« »,

« ».

1

« »

2

« »,

!

« »,

4—5

2

90 180

40 !

5

... ?

... )

... ?

...

!

... ?

... « 2000 » « 4000 »



- !
- 1)
- 2)
- 3)

( ).

)

» ( . 85-86).

«

« ».

« » 1968

( )



«World class» —

11 5



»  
« »

»  
»

« »

« »

« » —

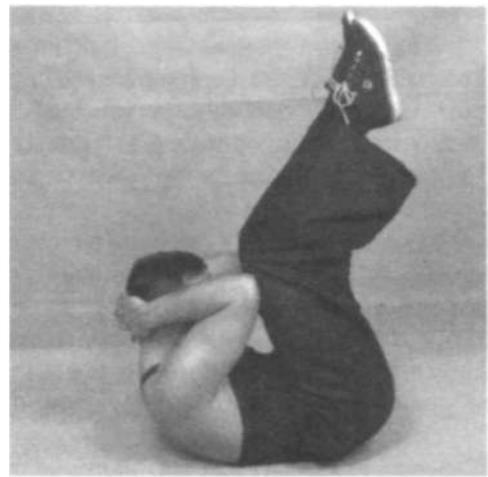
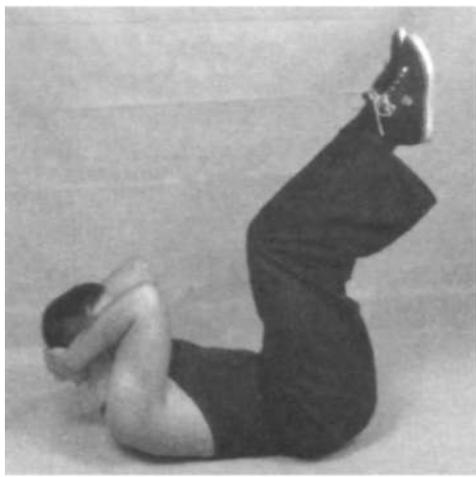
« »

! ( ) ) ( 50% ! (3 )

2

90

! ;



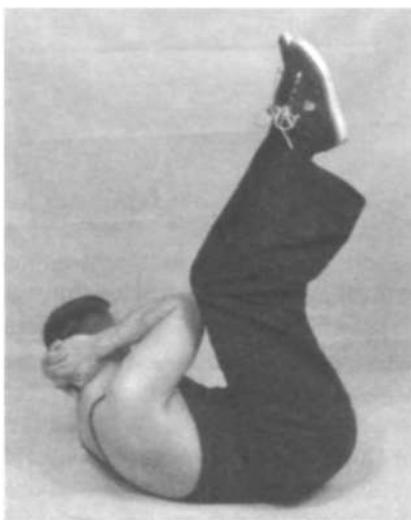
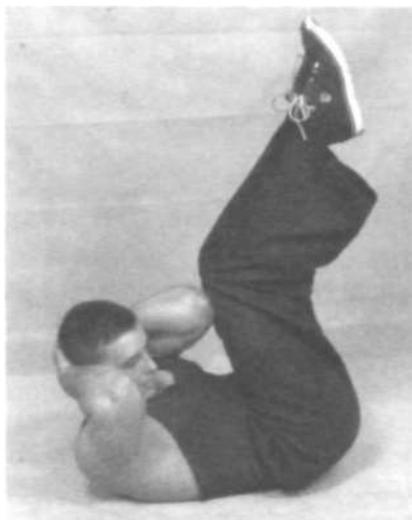
20-30

20-30 ( )

15

1

— 1  
15



« »  
2

( - )

« » -  
« »,

« ».

« » (

« »).

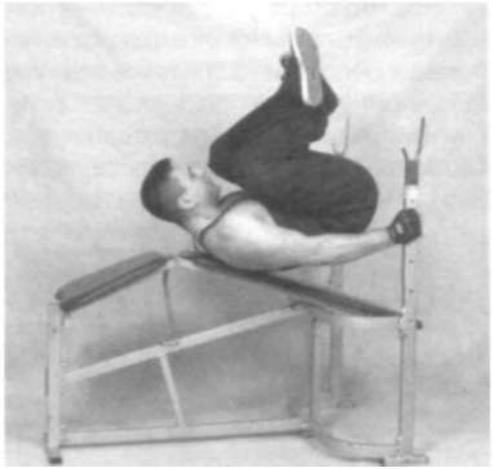
20-30

1.

2.

!

-  
-  
-



1  
(

, 2

.)

« »

5-6



6-8

2-3

30—40

30—40



20—25 (

10

).

,

,

.)

—

!

!

!

—

?

—

-

—

)

(

5—6.

1

, 2

(

5

).

5-6,

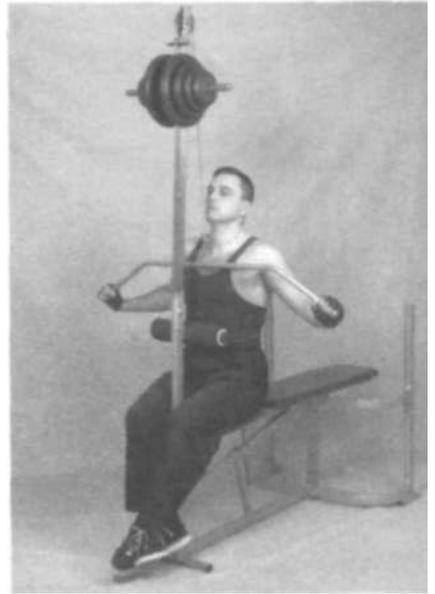
1

, 2

2-3



5-6



2

, 2

!

!

60-80-100.

60 80%

100%

30—40

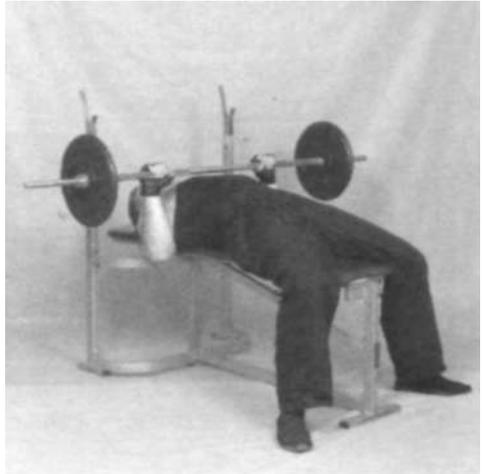
5-6

( )

?

«

»,



— , « »

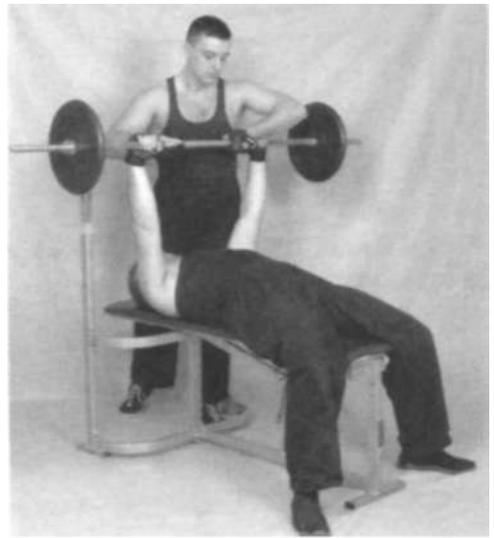
— ,

100,

« » (

),

« »



1 , 1 .

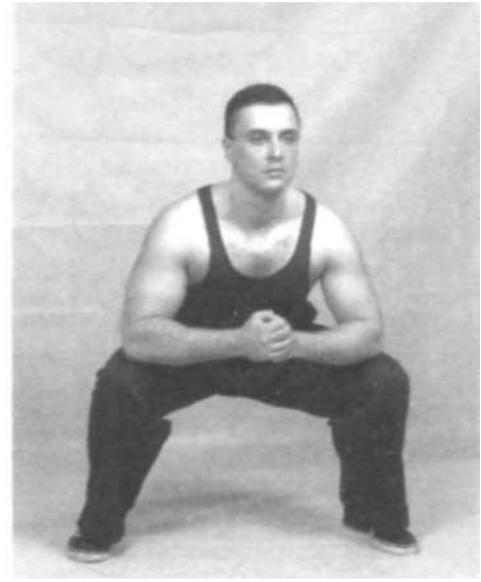
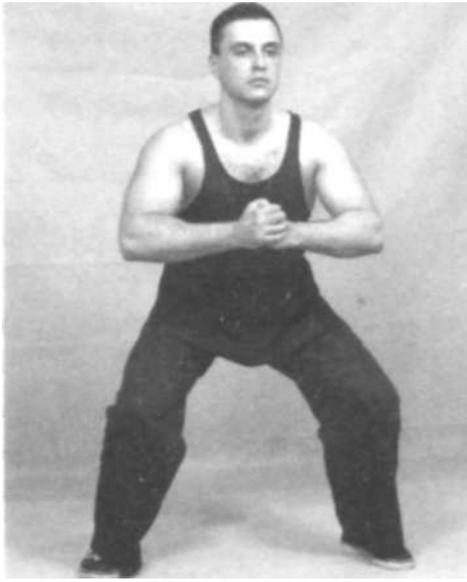
(« »).

)  
)  
)  
)  
1 , 1

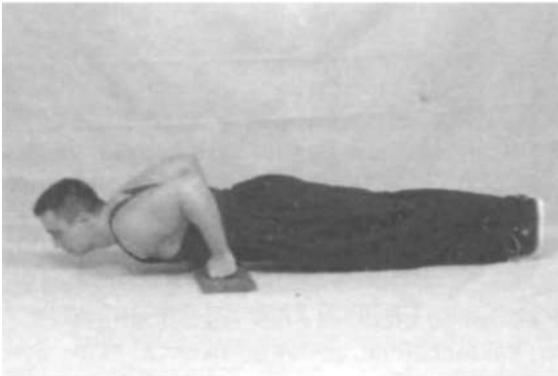
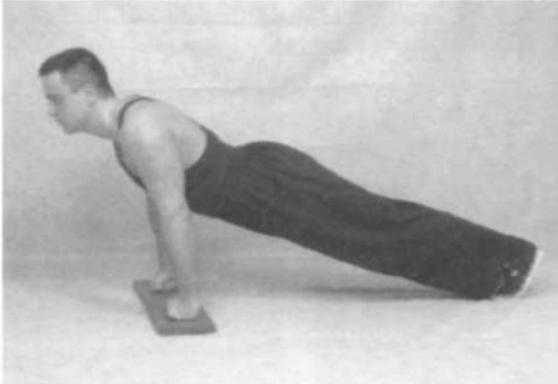
- ( . 1- ) .  
, 2 ( .

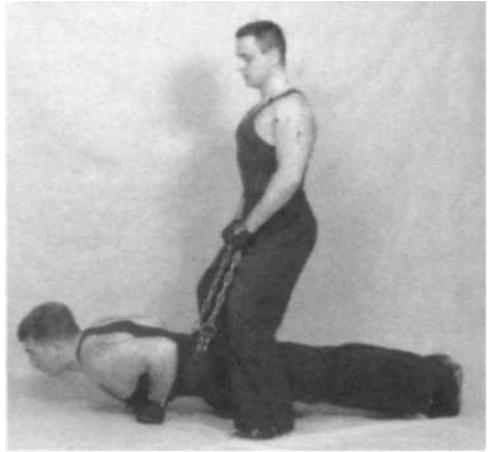


) . 1 , 2



( )





2

, 2

!

—

?

( « » ).

« »

!..»

«...»

?

(...).

«LP»

!

(...).

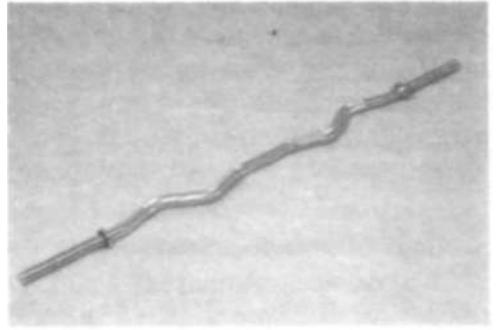
( )

60-80-100

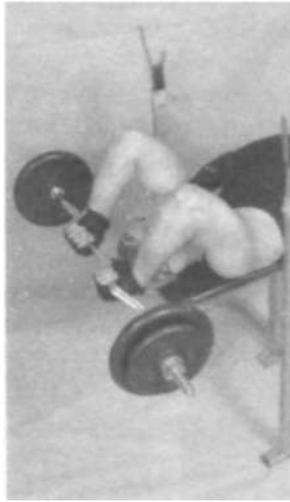


1

, 2 -



EZ-



15

10—

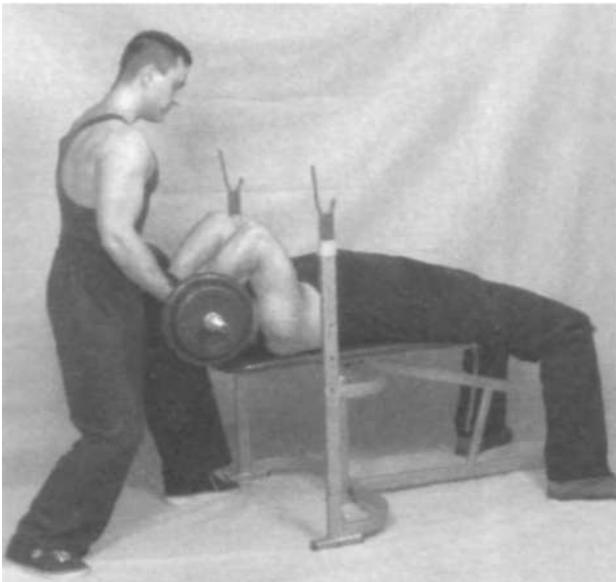
EZ-

«

»,

10 (

).



).

!

!

« » !

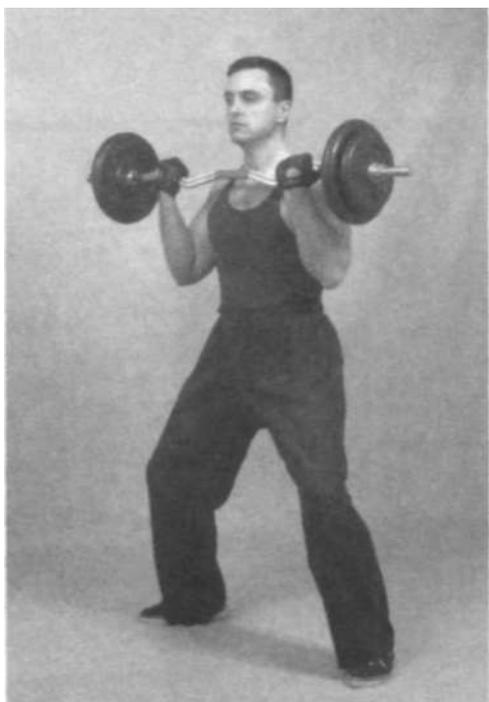
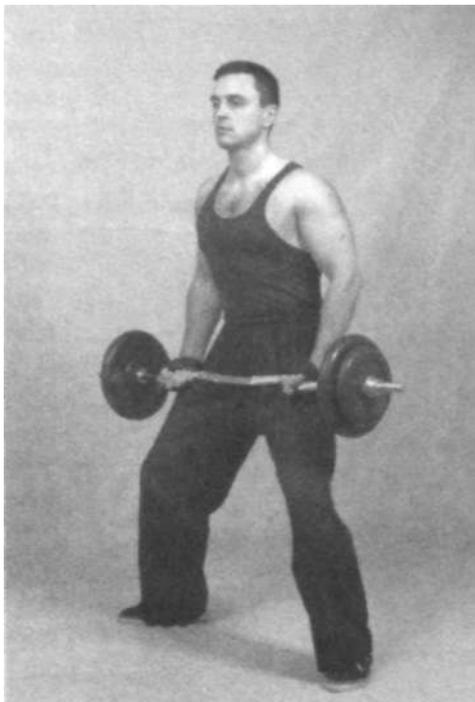
1 , 2 .

15-20 . EZ-

!

!

!



60-80-100.

2

2

2

, 1

30-40

60-80-100.

( )

!  
!

\*

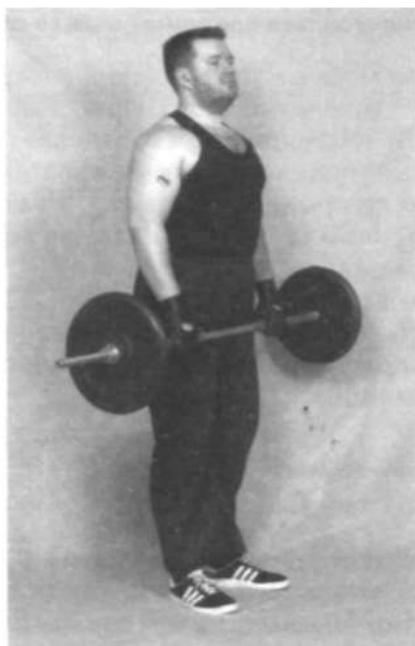
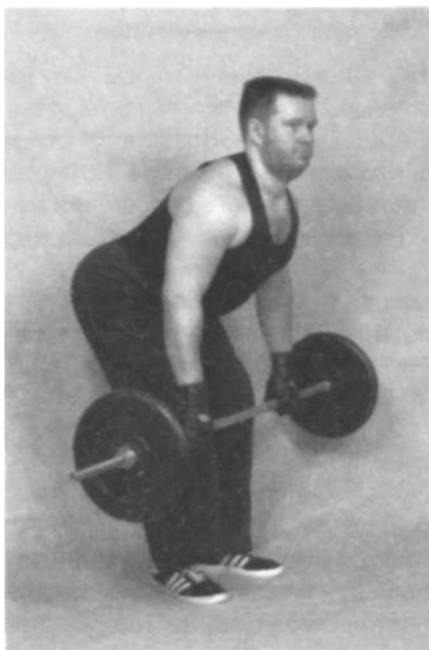
« »

« »

?

?



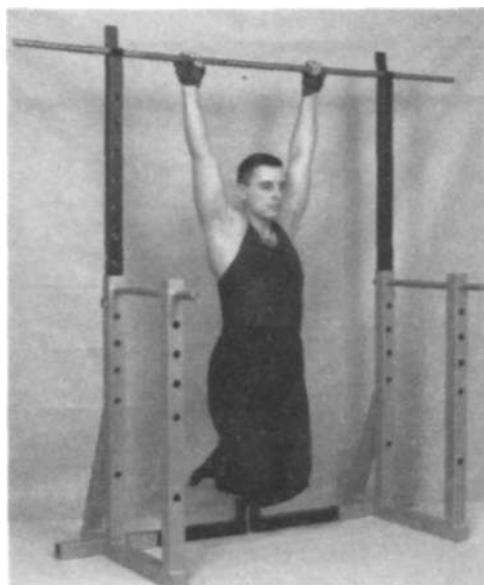


( . . ).

! -

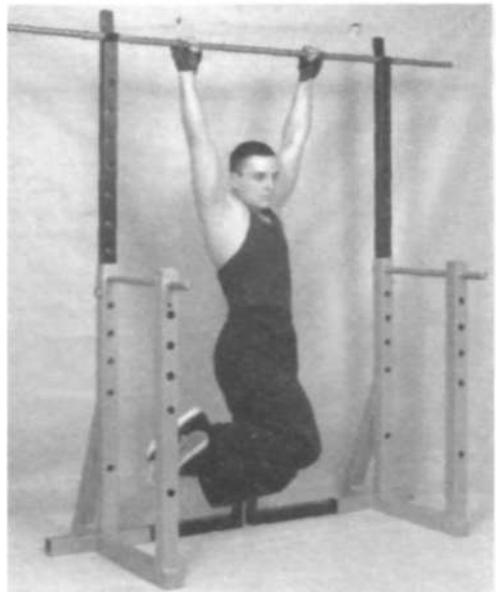
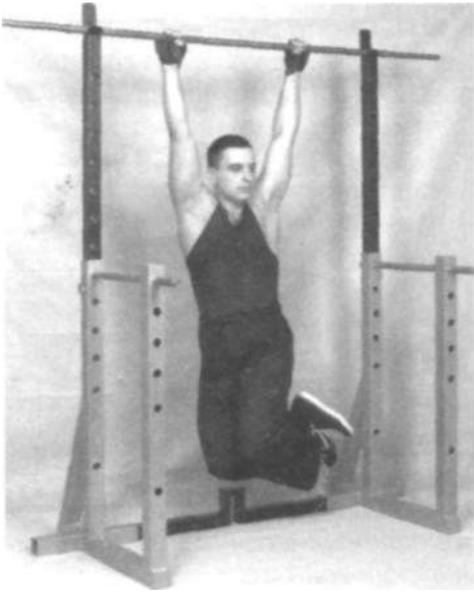
),

( , , -



« . . ».

4-5



2

, 1

60-80-1 00.

( )

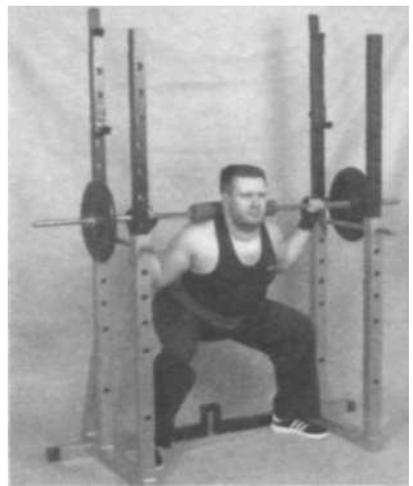
( ) !

20-30

60-80-100.



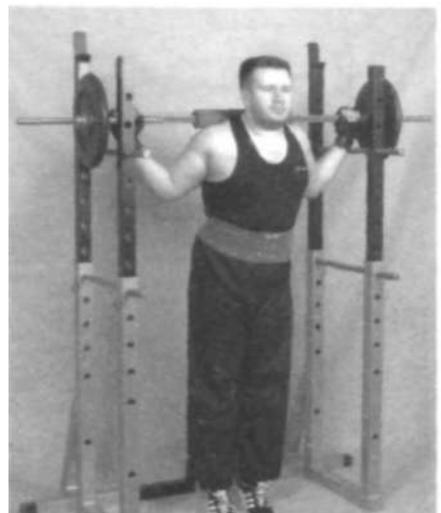
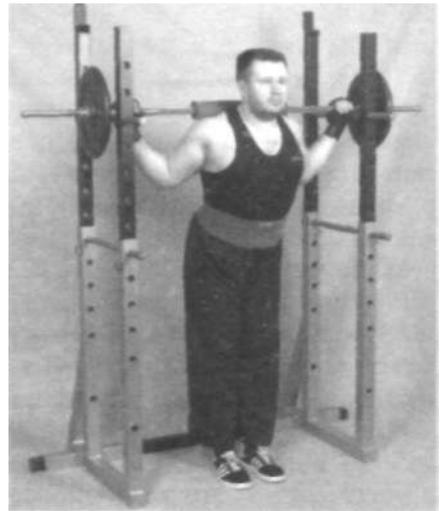
, «  
 » ,  
 ,  
 «  
 »  
 !  
 ,  
 ,  
 ,  
 ,



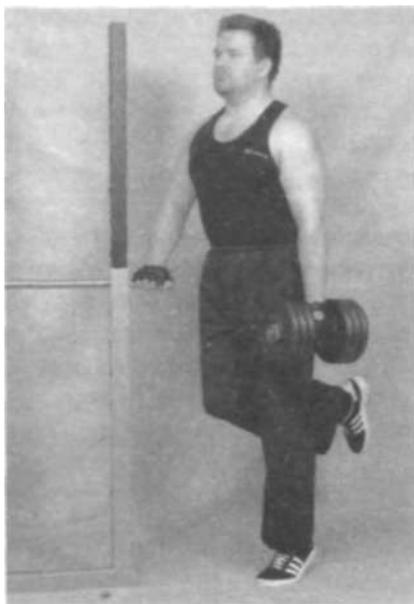
60% (5), 80% (4), 100% (3). 60—80—100, 3-5 !

1, 2

« »



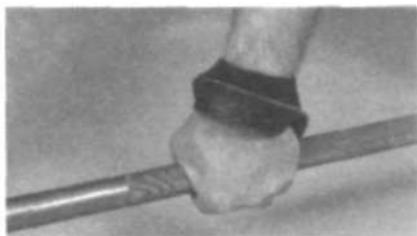
20-30



25

800

730



( )

« »,

4



« »

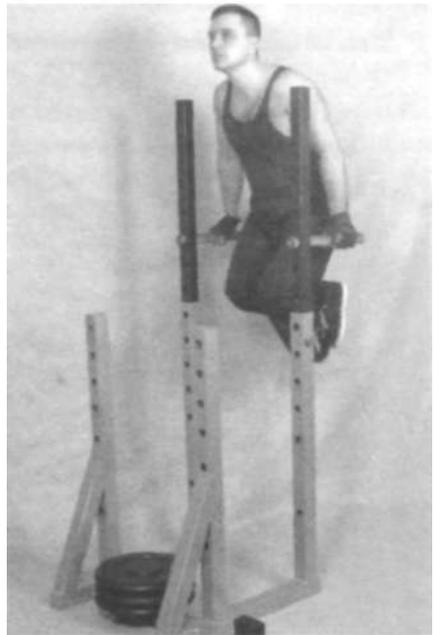
« »?

( . . ).

1 , 1

90

3—4

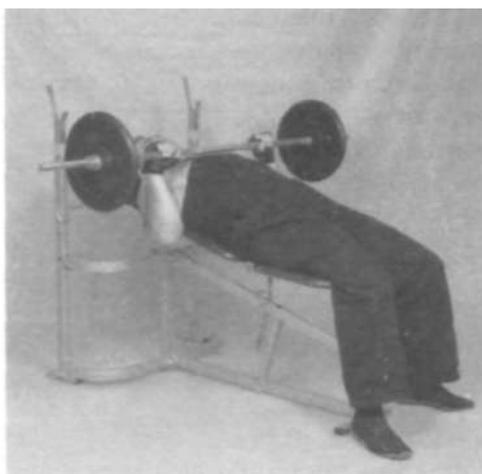




60-80-100

2

, 2

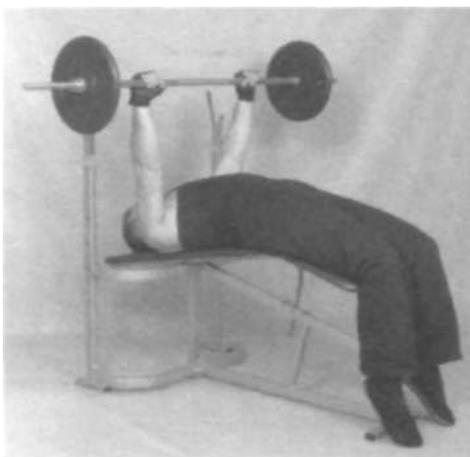


2 , 2

10—15

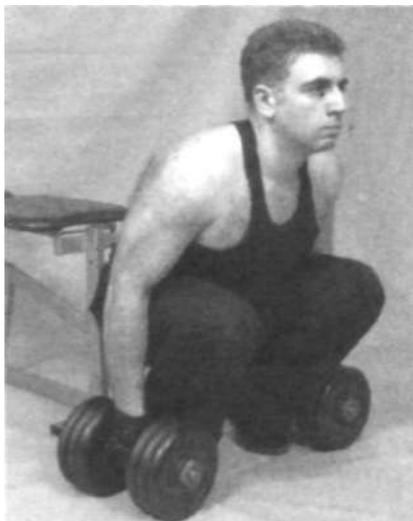
2 , 2

5—10

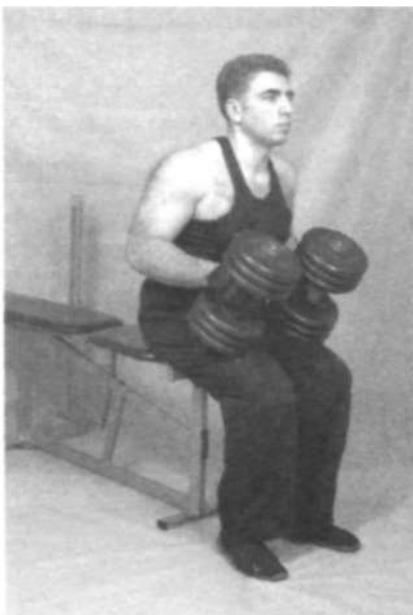
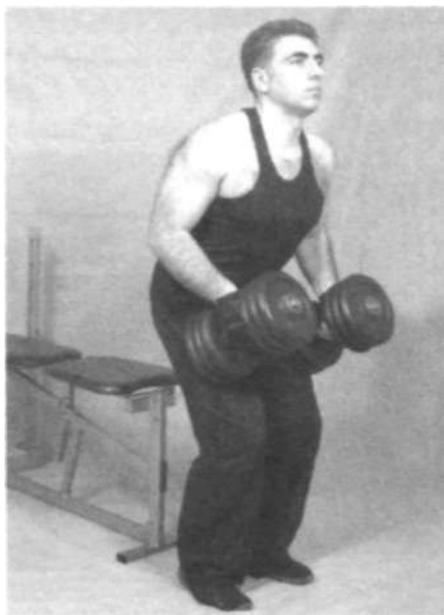


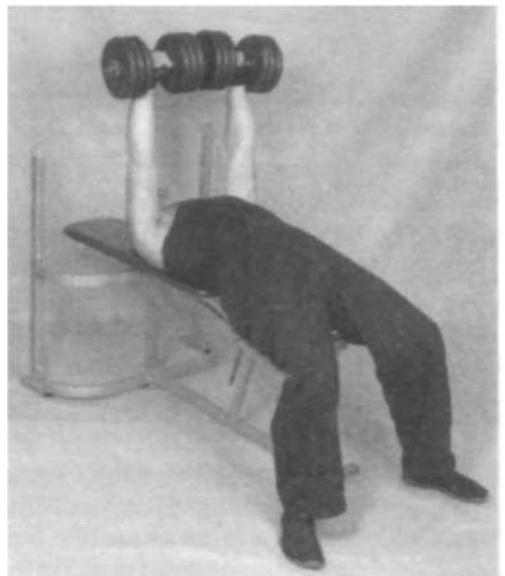
2

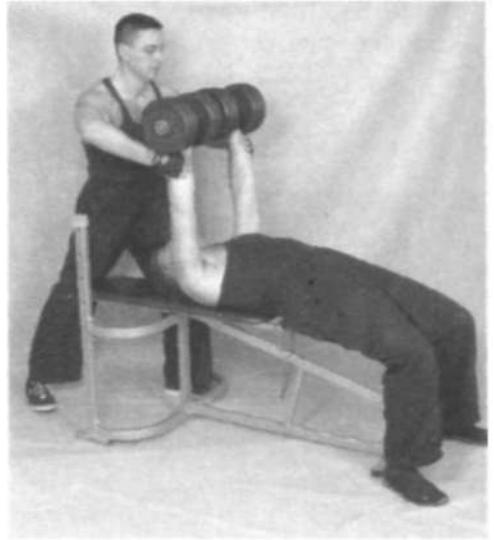
12



40







2

8-10

30

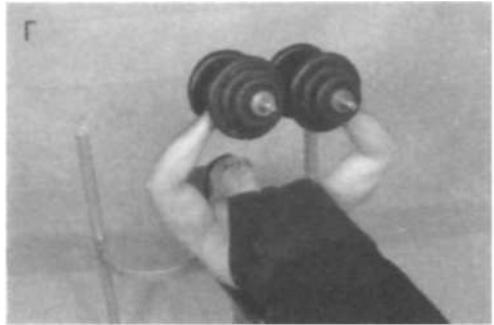
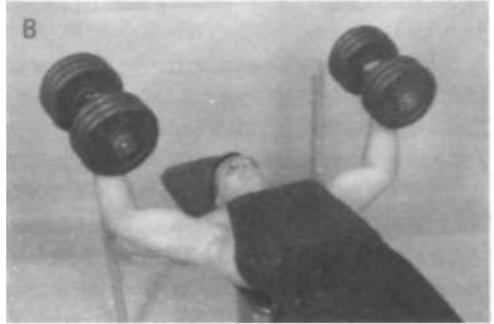
90

?

16 45

( 45—50  
20—30%).

( , , ).



?

,

.

,

(

).

?

,

«

».

?

.

,

.

:

!

,

90

.

?

,

.

.

1

.

1 , 2 .

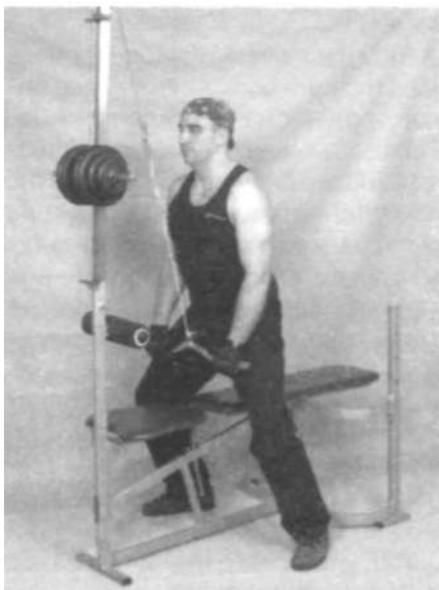
5-10 -

2

15-20 .

8-10

5 .



1 , 2 .

5-10 ,

!

! . -

2 , 1 . ? ? 10.

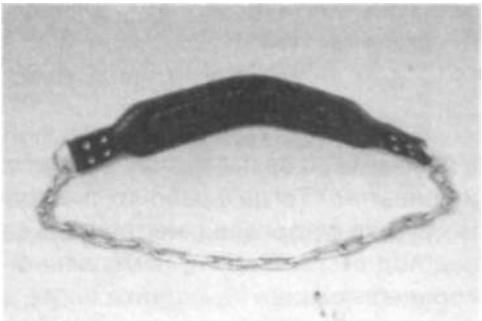
« »

1 , 1 .

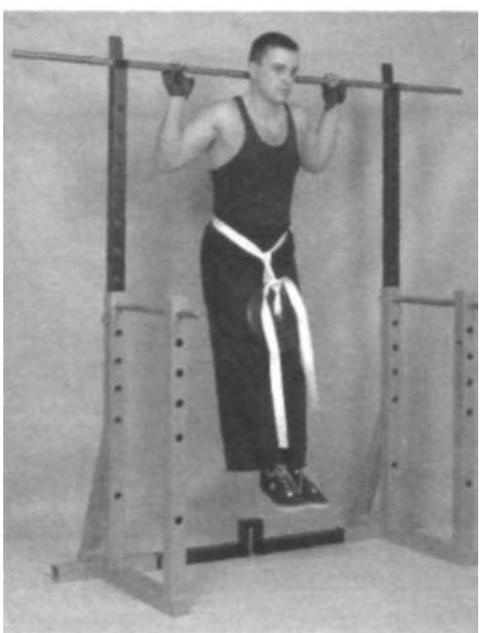
10-20

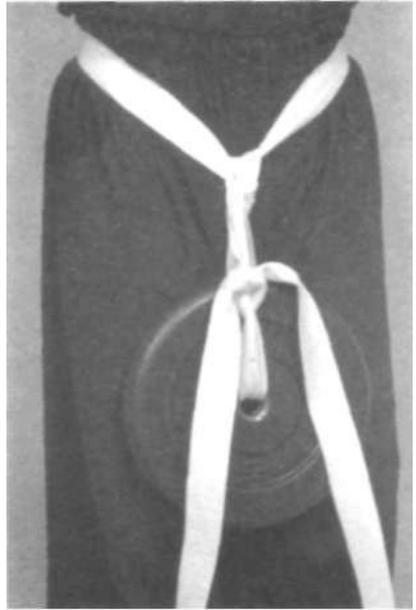


1  
5-6  
2  
4



2,5





1 , 2 .

1 , 2 .

5-6

1)  
2) 3)

30—50 ,

( , ),

4) 5)

« »,



1

, 2

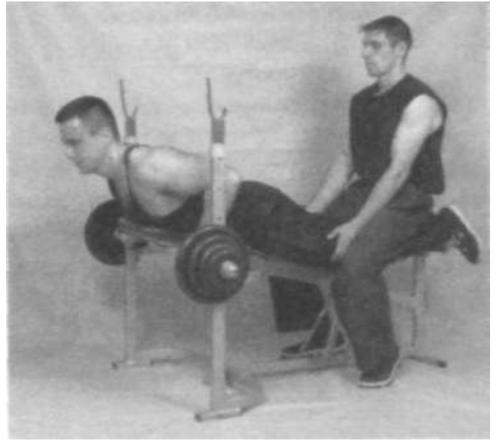
( )

80-90

«

»

« »

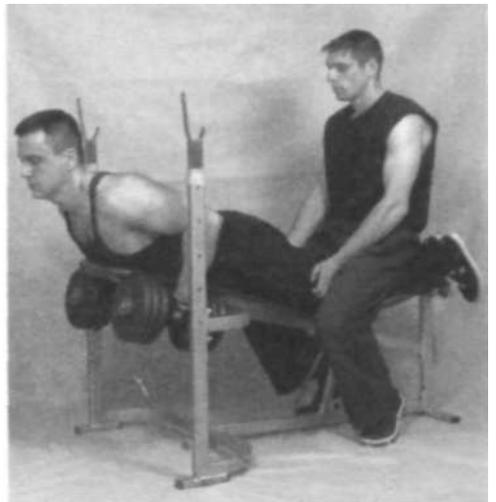


2) ( ) .)

17—20 ,

1) ( ) . 2) 3) - ,

— . 4) 5)



1

, 3

« ... » - ! , 10 -

, , — ( , -

), . , -

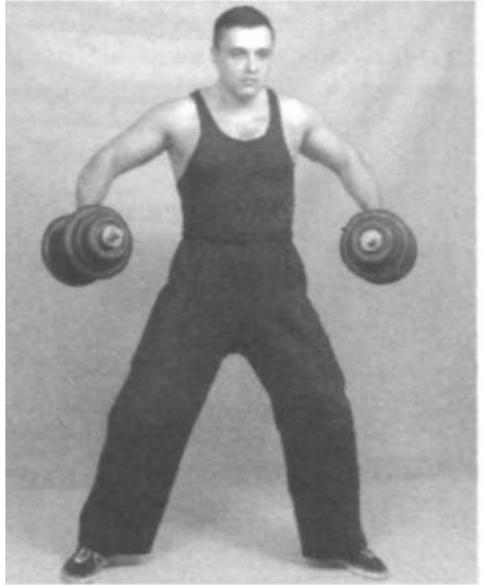
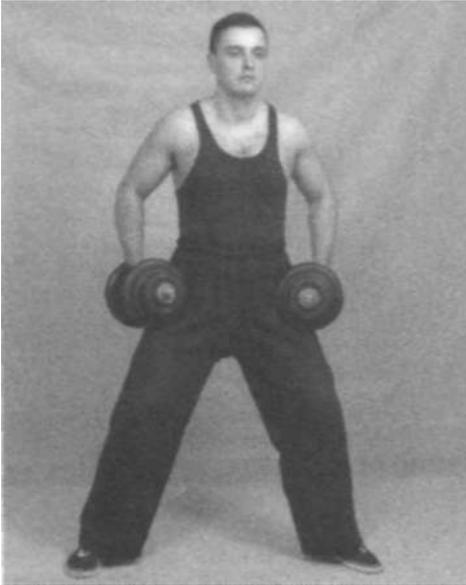
! 28 -

! — ! — , -

10 -

( ) - ! , -

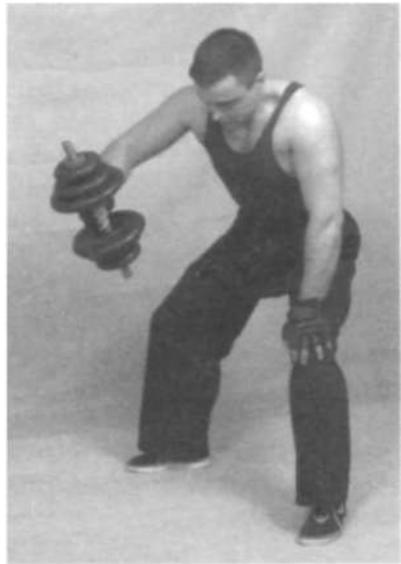
! !



1

, 1

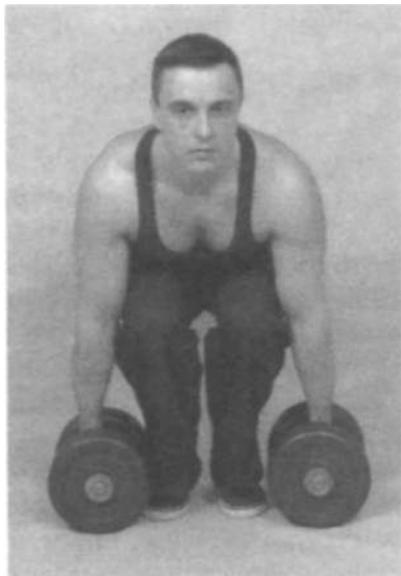
10



1

2

1 5-20





2

, 1

—

10-20.

1

, 2

5—10

( )





1

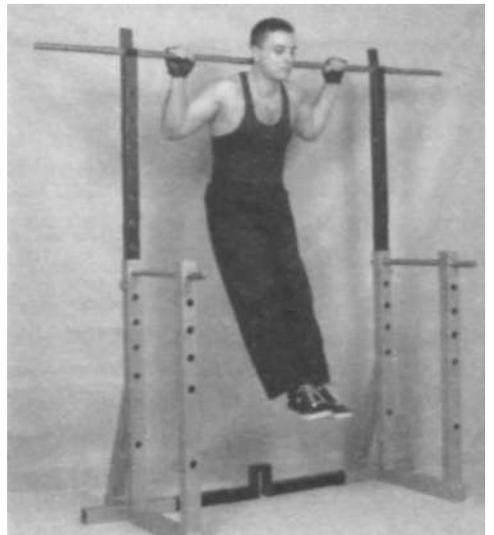
, 1



2-3

1

90



( ) .

( )



) .

(

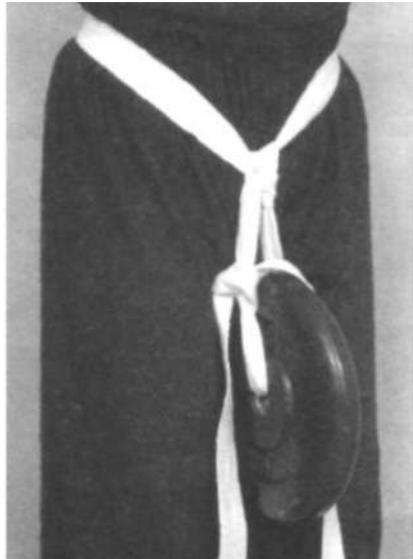
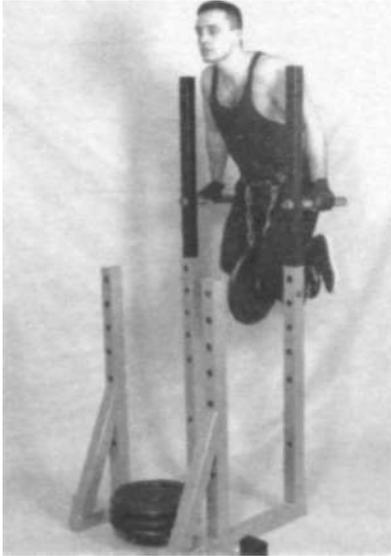
1



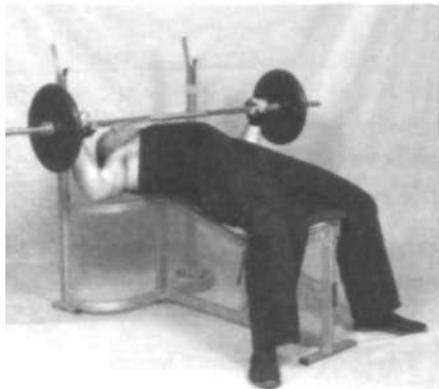
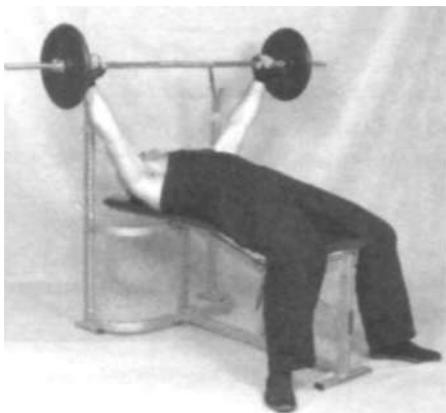
1

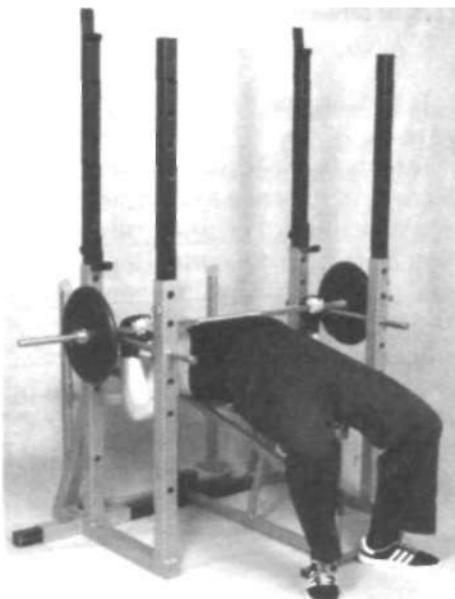
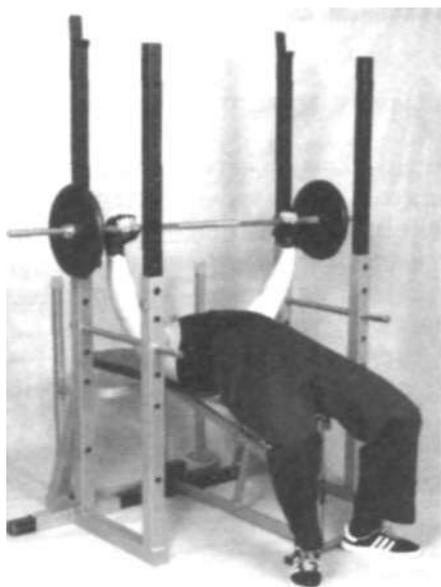
, 1

5—10



2 : , 1 , , -  
 ! , . -  
 » (« » - « -  
 ). ! , , ( -  
 60-80-100). ( -  
 , , 100 , -  
 : 60 (5 ), 80 (3 ),  
 1 00 (1 ).  
 3-4 70-80 .





2

,

5

3-4

2

,

12-15

« »

1

« »

5-10  
( . 176).

2-5

2 , 1

60—80—100,

60 (3 ), 80 (2 ), 100 (1 ).

1 , 1

- 10

10

30

2

(10-20 )

10



1

10



( , )

: + + +

: + +

+

5

1

, 1 , 1 —

( ) — ,



— 4



(2 , , , )



3



2

, 1

3-4

- 2-3

25-35 . 1

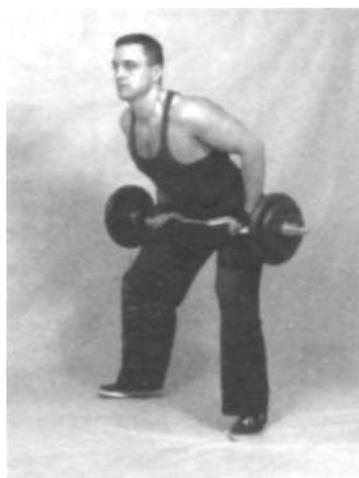
« »,

10—15 .



3—4

« ».





2-3

10



2

100%,

),

70%,

40%



1

, 1

!

!

( )

3-4

15-20



1

( )

150

55

40-70-100%.

100%, 40%  
40-70-100,

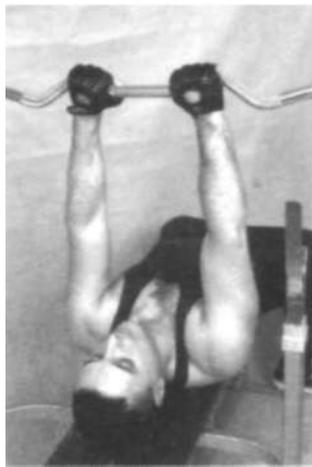
70%,

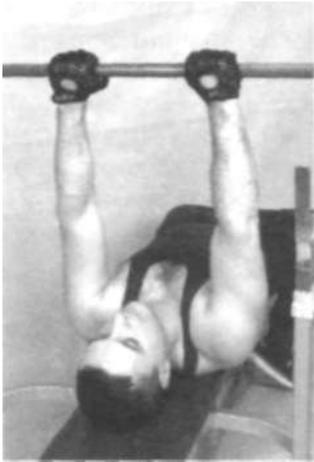


2 , 1

40—70—100.

EZ-

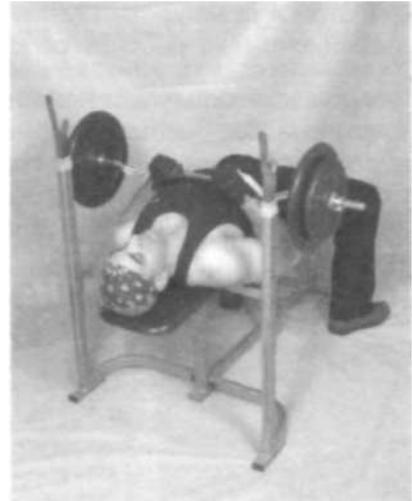




EZ-

40 70%

3—4



1

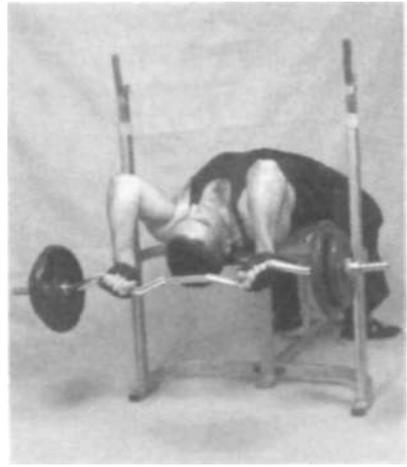
, 2

3—4

35—45

« ».

5

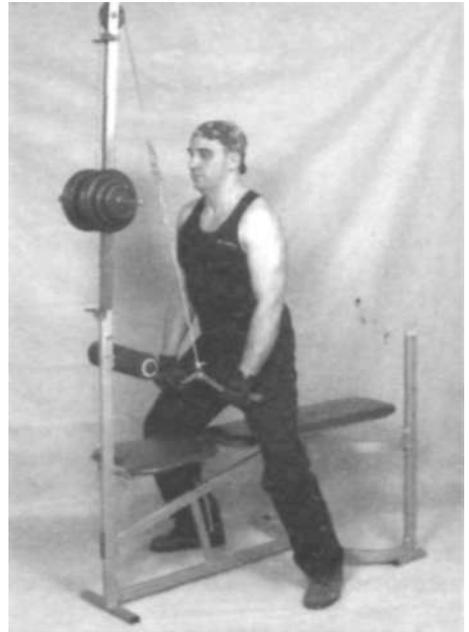


1

« » « ».  
5-7



3-5

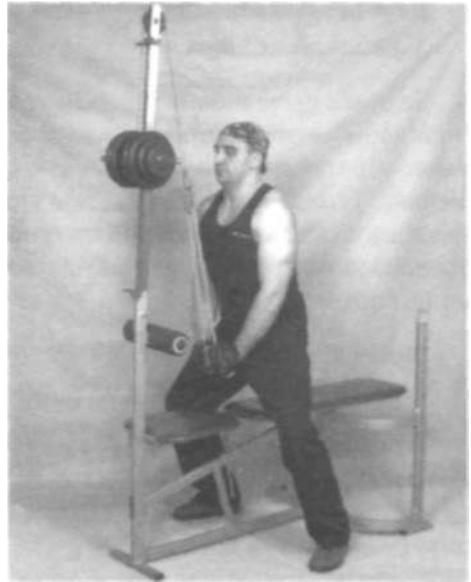


10

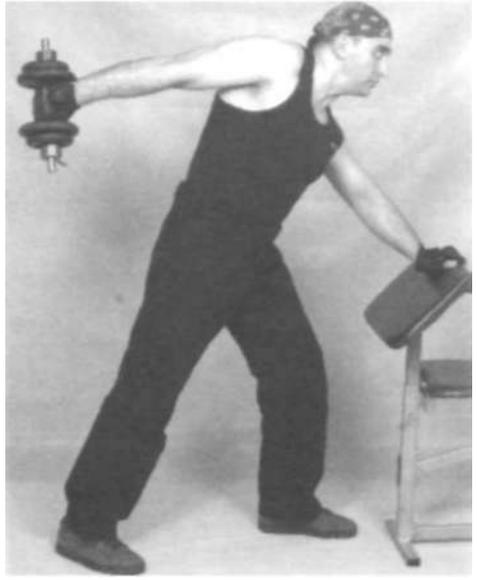


1

5-10



1



1

« »

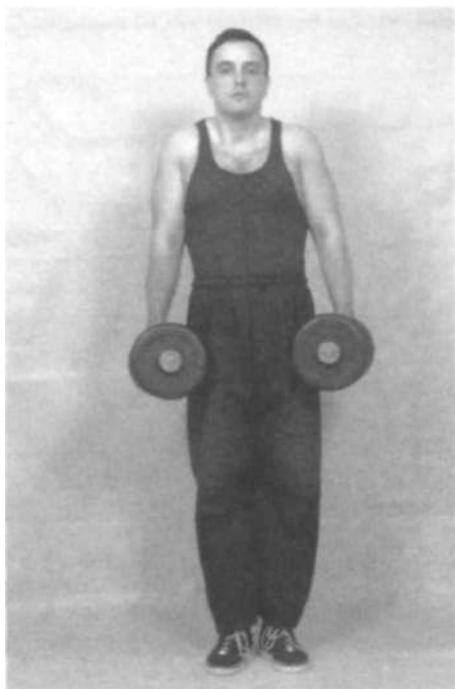
1 , 2

40

5-6

3-4

( , ).



5

1

, 1

1

1

30



5-8,

1

1



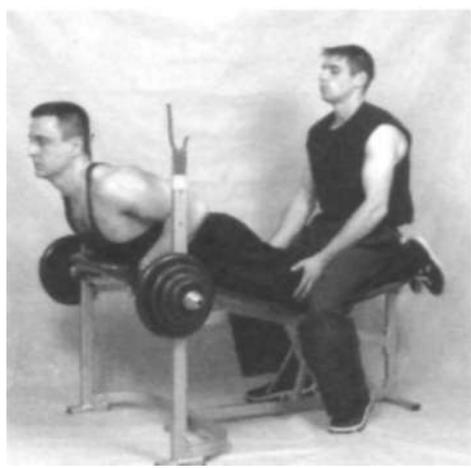
1

( )

1 , 1

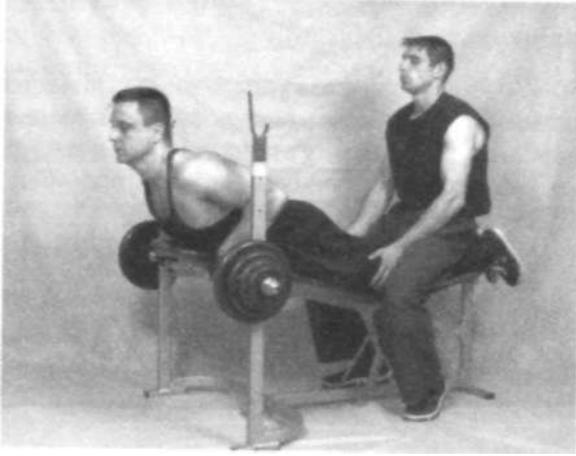
50-70

3-5



3-4





1

( )

.

.)

5-10



1



( )



1



90

1

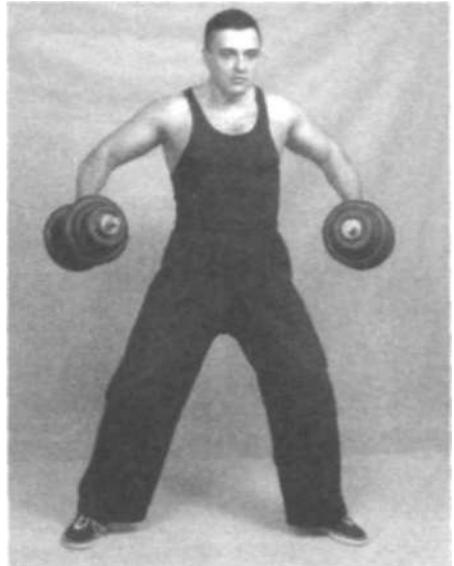
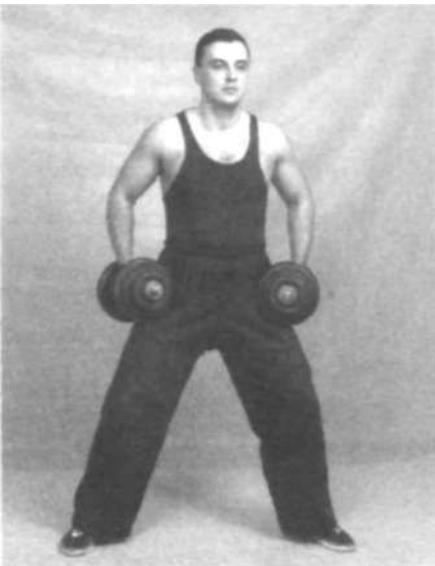
4

- 1

15 20

1 5

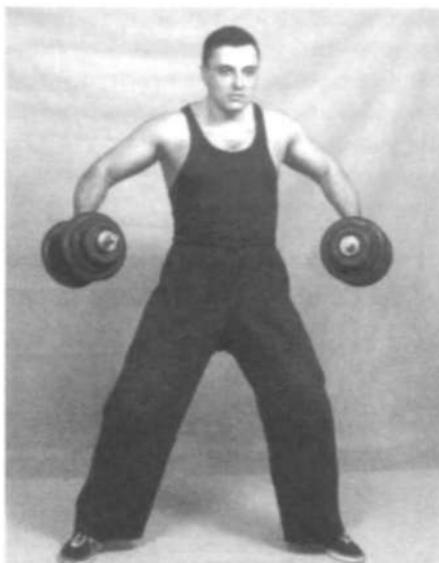
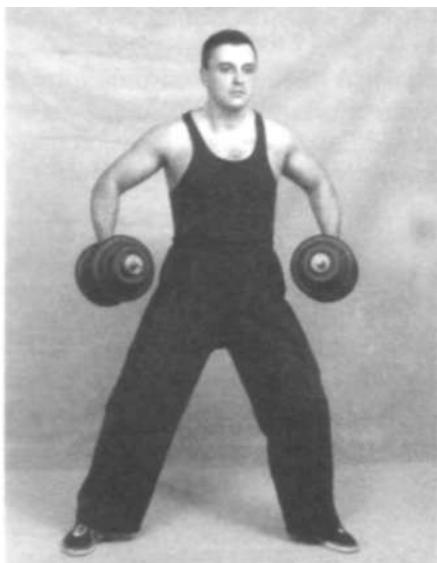
5-6



4-6-2.  
(4).

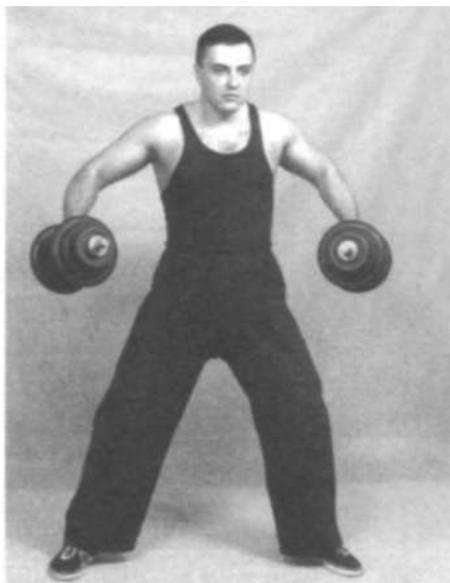
4

(6).



( ) .

20

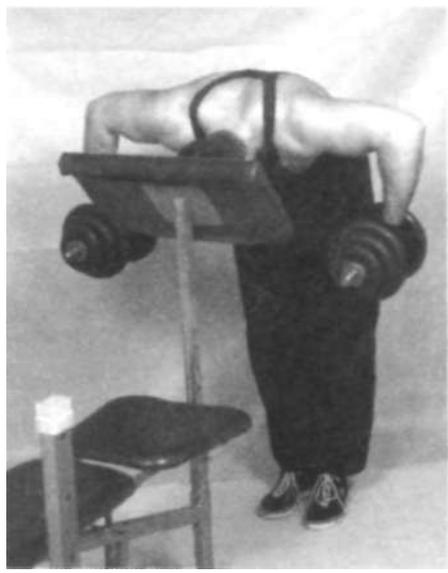


! , , ? « », —

1 , 2

10—20 ,

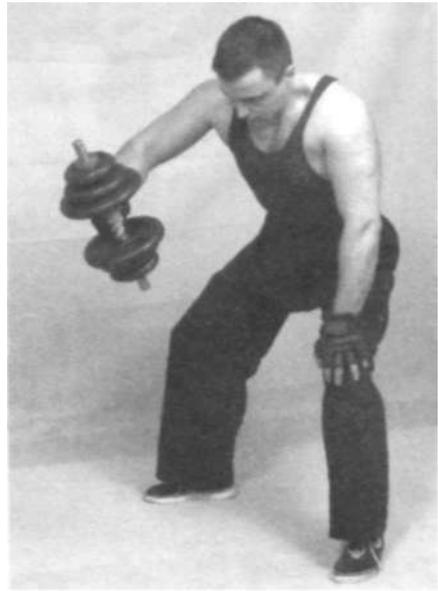
, 6-10 -



1)

1 , 1

10 , - 15



2 , 1

60 80%

1 , 2

1

30

1 5

)

10

)

10

)

10

1 5

10

)



1

( )

1.

2

3



2.

1 . . . , 1 . . .

3.

1 . . . . .

4.

1 . . . . .

5.

1 . . . . .

6.

1 . . . . .

7.

2 ( . . . , . . . )

8.

1 . . . . .

9.

1 . . . . .

10.

1 . . . , 1 . . .

11.

1 . . . . .

12.

2 . . . , 1 . . .

13.

1

14.

1

1.

5

2.

1

3.

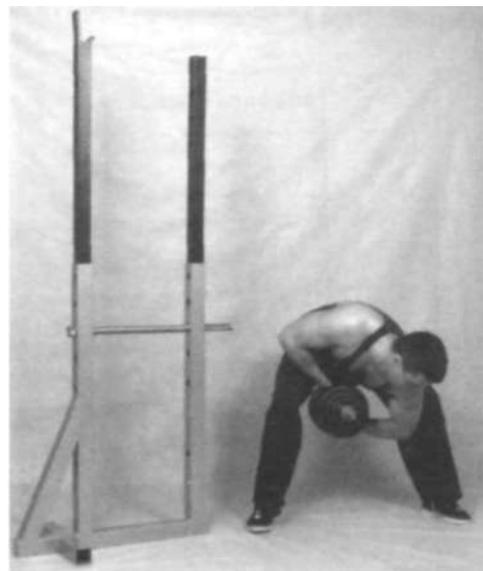
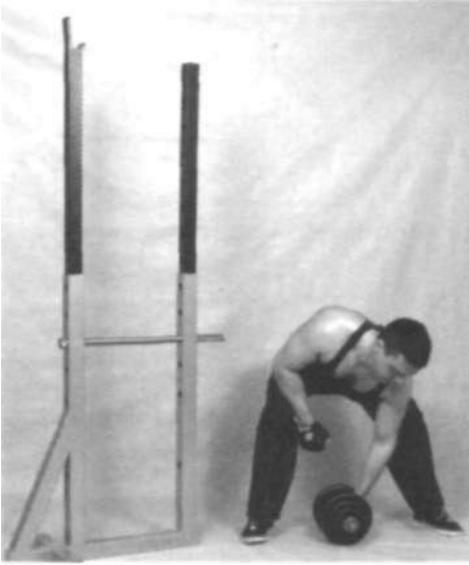
1

4.

1

1—2







5.

1

- 3

« »

2-3

6.

1

7.

2

8.

1

9.

2

, 1

10.

1

, 2

11.

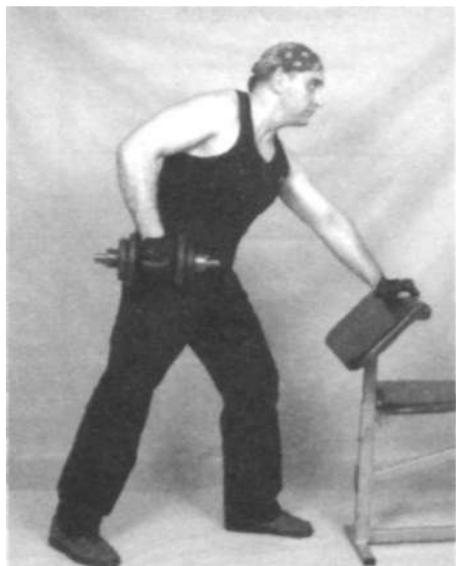
1

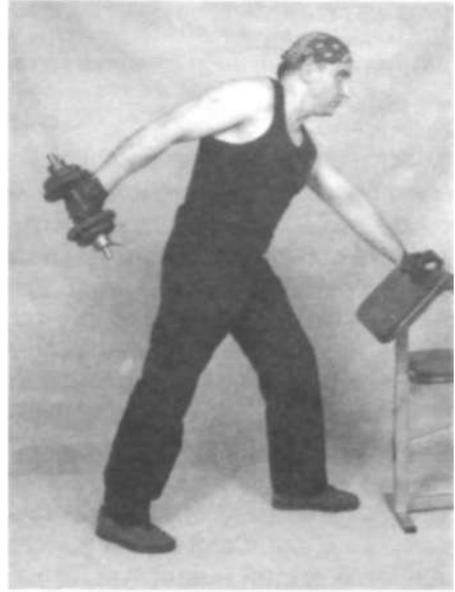
12.

1

13.

2





14.

1

15.

1

, 3

50 65

1.

5

2.

1

, 1

3.

1

4.

1

5.

1

6.

1

7.

1

8.

1

9.

1

10.

1

11.

1-2

90

D

1.

5

2.

, 4

20 30

3.

1

, 2

4.

1

, 1

5.

2

, 1

6.

1

, 2

7.

1

8.

1

9.

1)

-

. 2) 3)

. 4) 5)

«LP»,

! ?

— «

».

« ».

— « » «

».

».

« »

» —

« »

».

30



60,

?



31-60-100.



- 30-60-1 00.



( 30-60-100).

1

, 3

10 20

1 5 30

30

8-10



( ) .



- 1.
- 1
- 2.
- 1
- 3.
- 1
- 4.
- 1
- 5.
- 1
- 6.
- 1
- 7.
- 1

. 80-100

. 100—150

. 100—150

. 100—150

. 100-150

. 100-150

. 1 50

5, 6, 7  
, 1 50 , , 150  
1 50  
».

( )

( ).

( ).

«

»,

— «

?  
?».

?

—

« ».

« »).

« ».

! , , « » ,  
 , — . , .  
 . ,  
 « » ( ,  
 25—35 , ) .  
 - 100  
 - 1 30  
 — 50  
 - 50  
 - 10-12  
 - 25  
 -  
 ? , - !  
 - ... .  
 30 , -  
 , -  
 ! ,  
 , -  
 , -  
 — — 30 -  
 -1  
 , -  
 5-10 -  
 -  
 ! -  
 , -  
 , -  
 , -

, - , , -  
 , , - , , -  
 , , - , , -  
 , - ! ! - , -  
 - , - , -  
 « , » « , » ( -  
 ) « ».  
 , , « » -  
 , - « ».  
 1) — -  
 , - — -  
 2) — , -  
 , - -  
 3) -  
 , -  
 4) — « » « -  
 », « » « » ! « » -  
 ! , -  
 ( , « , »). -  
 « » « »). -  
 , -  
 -  
 -  
 -



...  
 :  
 ?  
 development» («Muscular  
 1998 . 118: «  
 »  
 ». :  
 ». «  
 , ...  
 - . 6 2001 . 96.  
 «  
 »  
 « . 200-400  
 (!)  
 (IU) ( ) ,  
 — ( ) ,  
 ( 4), ( ) ,  
 ...»  
 « »  
 «  
 ». : «  
 ». (

1998 . 91—92.

natural muscular development»,

». , ,

« ||

«

...)

« »,

« ».

!

?

?

!

(« !»)

?

?

« ?».

«

»

(!)

?

234-

«

».

06. 03. 2001

« » « ».

?

« »

« »!

« »?

?

—

?

!

?

« »

!

:

!

!

25

« »

!

—

!

), (

?

?

...

—  
—  
—

, « »  
( « »)

, ,  
? ?  
« ».  
? - « ? ... »  
?  
« »!

)  
)  
)  
)

!  
« ... »  
... »  
!

... - ,

( , - !), -

! -

! -

44 -

?

3 4, « ».

« »). ( -

:

3 ) ( ( ) ( ) ( )

( 12 14 — 0,5 )

, — , — , . . . .

, — « » —

« ».

**14 25**

! « »

( )

( . « ! »),

7 14 ,

:

) « ».

) « ».

) ( ).

( )-

« », -

( ),

« »

<

« » -  
7-

«— — ?

?

?

?

?

!»

... ( ) ...

« » ( )

... ? ... ?

... ?

... ?

... !

? , ! , -  
 . - .  
 60...), 30 (40, 50,  
 , , ,  
 !  
 — , !  
 « ... », -1  
 « ... ».  
 - , -  
 ! , ! ! , -  
 , , -  
 - 65  
 . 70-  
 42- -  
 . 70 !!!  
 , !  
 , ? ...  
 ,  
 - ,  
 « ... »  
 :  
 « ... »  
 — .  
 - -  
 ! - ?  
 , :  
 1)  
 2)  
 3) —  
 4) - ,  
 - , ?



! ?

?

?

?

(

.)

!

—

?

!),

(

(

)

, ( )  
 « ».  
 , , ,  
 " —  
 1.  
 )  
 , , -  
 « — 4,4 , — 35,4 , — 54,7 .  
 - 548 ».  
 ? , -  
 , 2500—3000  
 , ...  
 — , , ...  
 — , , ,  
 , ( , , ,  
 ).  
 , , ,  
 , , ,  
 , , ,  
 « ».  
 , , ,  
 — ?  
 , , ?  
 3000 , 30% — ( ) 60% 80 2500-  
 , 10% — .



3)

)

)

7

5

!

8

« »

),

(

( ) - 50% —

(

?

(

),

DHEA —

«

».

)

2500—3000  
30% -

10% -

( 60% ) -

).

( — ),

)

) ( ).

)

) ( ).

)

)

)

?

1

« » « ».

100

25%

( 15% )

( )

!

1.

5—6

5-6

90!

1 20 ?

?)

)

) ( , - , ) .

) 1-2 , ( 2-5  
 , « »). — ! —  
 ? , ?  
 ?  
 .  
 1. : «  
 ». 2. 3. : « ».  
 4. 5. , 6. 7. 8. 9. !  
 , 10. 11. ! -  
 ! ,  
 . 12. 13. !  
 , 14. 15. 16. ) .

200 . — 200—260 .  
 30 . - 2 100 . 1 50 .  
 (2 ) - 20-40 .  
 , — 100—150 .  
 ( )  
 200 . - 1 50 .  
 200 . - 500 .  
 1 —  
 170-200 .  
 - 50 .



1 ( ).

2 ( ).

),

3 ( ).

50

( ),

6 ( ).

),

12 ( ).

12,

1)

( )!!!!!!

2)

- 3)
- 4)
- 5)

14 !

0, 1 5                      0, 75 - 1                      ( )

D ( )

D

D

10      1

20

D

( )

« 50 »  
70%  
( — ),  
« » —  
« ».  
6-  
« », « »

!

!

,

—

( ) .

- « » « » - 1 .

- 2-3 ( ) - 1 . 0,15 ) ,

— - 3 .

1-2 ( B<sub>1, 6, 12</sub>) -

1 .

- - 2-3 .

- - 2-3 .

( ) - 1 .

» . — « -

« » - 1 , -

( ) , —

,

1-2

«Multi mineral +»

« » ,

3.

...

, ' - ' -  
- ' - ' -  
... ?  
? ( , )  
, ? -  
,

. ,  
, - « »,  
- .  
- , -  
, —  
, — « ».

. ( ,  
, - !  
, « ».  
,  
- )  
, - ...

2—3

-  
( , )  
,  
,  
,  
,

)  
)  
)  
)  
)  
)  
)  
)  
3)

)  
)  
)  
)  
)  
)  
3)

8—10

1—2  
)

(  
20—40  
2

10—30

(  
).

6—8

15—30

1—2

20-40

30

25-30

4.

« »，

« »

(

)

« ... » - « ... ».

« ... »

-4

!

?

900

?

?

»?

- «

»,

«

»

?

?

?

5.

...  
,  
,  
,  
,  
—  
?

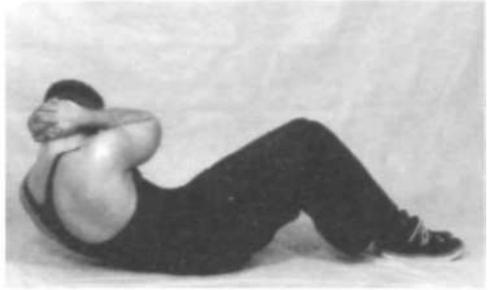
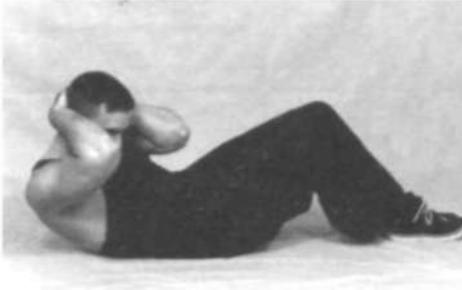
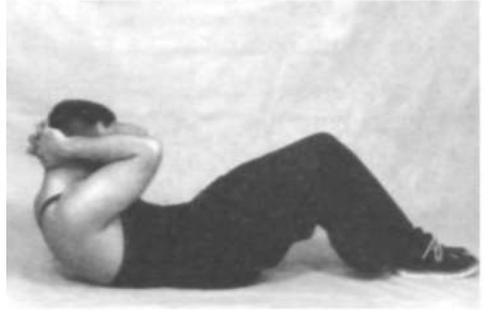
?  
300  
( 2, , , ).

2-3  
2-3

2-3  
1  
95 « ».

?  
...

6.  
1)  
1 , 1  
90



100 — . 10

( ) .

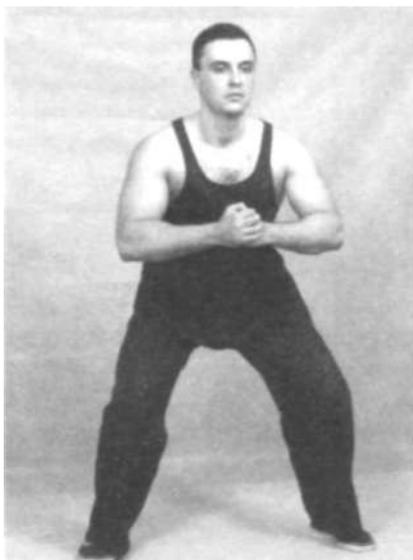
10 10 .

100 — . 10

( ) .

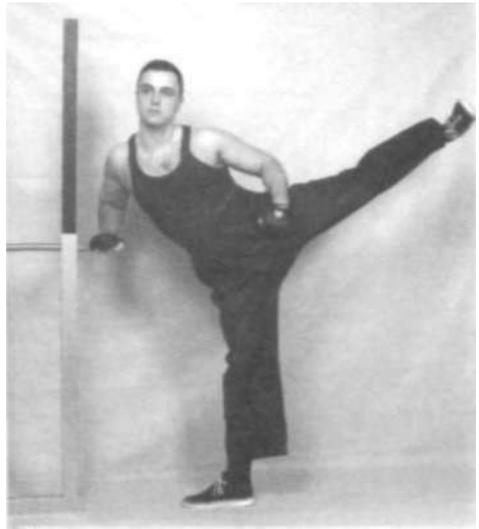
2)  
1

80-100  
(1).



3)  
1

150



4)

1

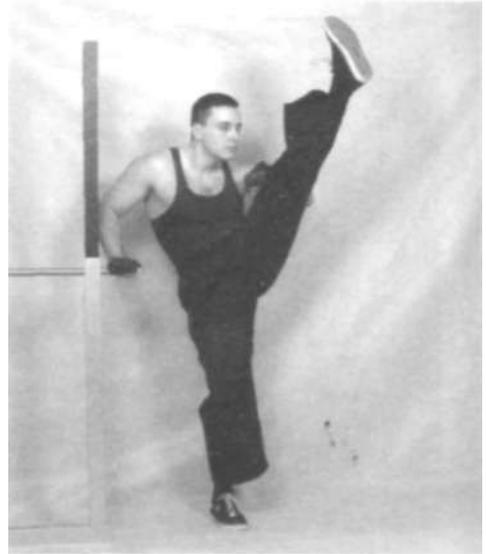
1 50



5)

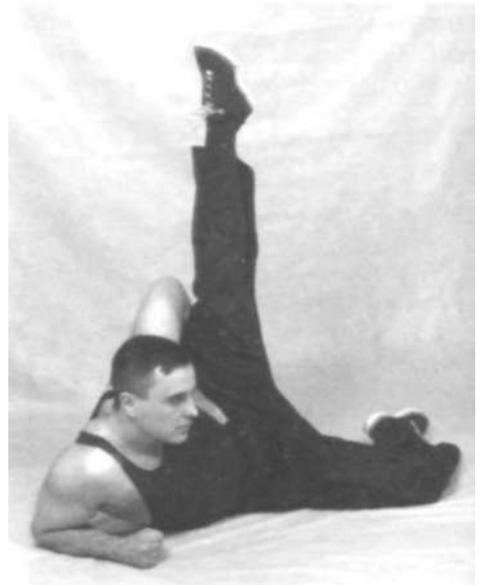
1

150



6)  
1

1 50



7)  
1

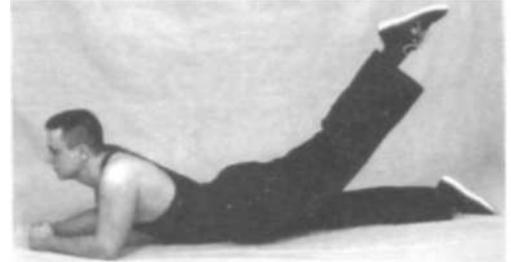
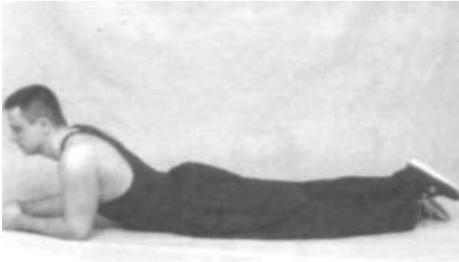
1 50



8)

1

1 50



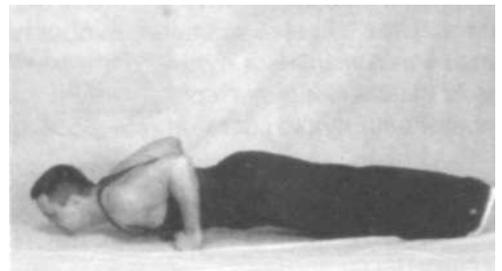
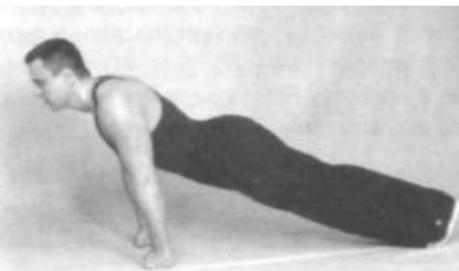
, 7 8

9)

1

, 1

, 5-10



10)

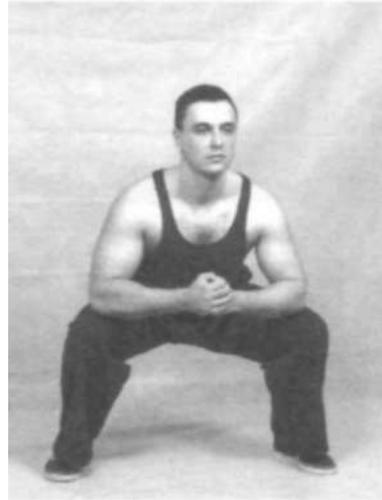
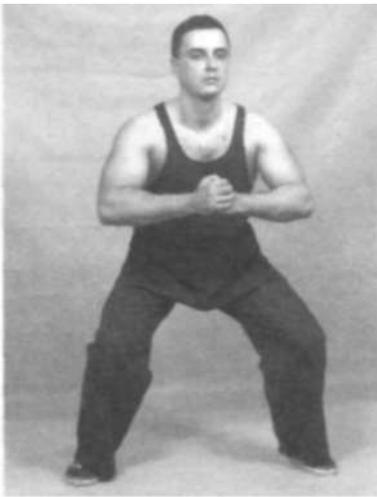
1

, 1

—

, 10

, 50.



3.

3

30

180  
75—85%

220. 40

!



«...» ( ) .

«...» : «...» .

«...» . 114, 1

«...»

«...» ( . 112. «...» - «...» - «...» 1995 . «...» ( . 115 )»

? ( . 114) - «...» ( . 115), «...» ? «...» , «...» , «...» ? 162, 1. «...» 3 8 . 7 1 2 ( . , 2), «...» ( , ) . «...» «...» . 161, 1. ( , ) «...» ( , ) . «...»

» — , 2, 3 7

- 163. , ( . 2 « »), , , , - ( , - ) - ' 3 7 -

« » ( . 11 2, 1) - 3 . « » ( . 113), 2

« - , , » , ( , ) , ( . 330, 1), - « » (!) .) ( . 213, 1) - ( ) .

( . , 3) — 4 7 ,

( 99% 7 15 - . 228- 3 ( . , 4), (« 1), « - » . 166 ( . , 1), « » - - 6 12 ( . , 4). , ( ) - . ( ) . « - » , ,

200- ( ), 145- ( ) 112- ( )

« »... ( )

( !)

( . 38. )

?

?

!..

«...», —

«...» ( ) .

«...» . «...»

«...»

«...»

«...» .

«...»

«...» ( «...» , ) .

( «...» )

«...» ( 90% )

«...» ( )

? —

«...» ,

( ) ( )

! — ! «...»

«...» .

...» « »

!

« »

« » — 10

( !),

« »

( )

« »

« »

« » (

) « »

« »

« »

« » — « » « » .  
« » , « » - .  
« » ,  
« » —  
( « » —  
) , « » —  
« » — ( «  
» ) ,  
( « » ) ,  
« » —  
: « » —  
« » ( « » ) .  
« » ( « » ) .  
« » —  
« » .  
7-10 ( « » ) .  
3-4  
30 ( 30 ) ,  
100-120  
2-3



, , , -  
 , , -  
 , , -  
 ...  
 , , — « » —  
 , ,  
 « » « ».  
 , « » ( ),  
 , « » ( )  
 « » , « » ( )  
 « »  
 « » « » . « » —  
 , « »  
 , ,  
 . « -  
 » - , « » ( )  
 « » ,  
 .  
 « »  
 « »  
 -  
 , « »  
 , « »  
 « » 30-40 - , « -  
 » ( ) . « » 40 ,  
 « » 1 20—130 , ,  
 , 3-4 « »  
 .  
 « »  
 , , ,  
 « » .  
 , ,  
 —  
 .  
 ,  
 « — « » , « » ,  
 « » , « » , « » . —  
 — « » ( )  
 ) « »  
 . « » ( )  
 )  
 , « » « » , ,  
 , « » —

( , , , ) . , .

- !» « : « ? - ?

? , - ? ?

, ?

?..»

...», — « » ( ).

, « » (

« » , ).

« » (

« » , . . .

« » « » .

« »

(!) —

( « » »)

« » ( )

( « ») — , « »

— « » , « »

« » « » ,

( ) , «

» « » - « » « » , , ,

« ».

« » (« »),

», . . .

( « »).

», « »

— « » —

- « », « », « » ( « » )).

« » « », « ».

», « » ( )

« »

« »

« » (« »),

« » ( )

« »

« »

« » « » ( , ),

« ».

« »

— « », . . . « »

« »

« » « », « »

( « »). « »

« », —

« », —

! , « » —

( , )).

« »

», « » —

« », « ».

», — - . «  
, - .  
».  
« » ( « »  
« », ,  
, « ») « » ( -  
« » « ») « » ( ).  
« » « ».  
« » -  
« » « », -  
« » « » « »  
« », -  
« »  
« » « »  
! ,  
« » 938  
1994 .  
« » « » : « !» -  
: « » - . ,  
« » — « », ,  
« », ,  
« »  
: « !» — « » -  
: « !»  
« », . . « » -  
, , ( « ). - « »  
(!), « ».  
« », « »  
(!), « »  
« » « » — -  
« », -  
« »  
« » « »  
», « » — - .  
« », ,  
« »  
« »  
« » « »

« », « » . . . , -  
: « ( « » , ) , -  
, « » . . . » . « -  
» , , . -  
« » ) , . . . ( , -  
) -  
« » — « » - -  
« » ( ) , -  
, « » , -  
— « » . -  
- , -  
« » - 1-2 -  
, « » -  
3-5 .  
: « !» - , ,  
« » , « - » ,  
( « » « » , -  
« » ). « » ( ) , -  
« » . , -  
( ) — , , -  
, « » , « » , -  
« » , -  
« » « - » . -  
« » ( , ) , -  
, , -  
) - ( , ,  
, -  
« — » ,  
« » « » , -  
« » -  
« » ( ) . -  
, , -

( « ... »), « » : « »  
 ( « »). « »  
 »  
 : « ».  
 : « !»  
 » « »,  
 « »,  
 « » ( « »),  
 « » « » « » ( « », « » - ) « ?»,  
 ?  
 ?  
 ?  
 ?  
 : « ?»  
 : « ?»  
 « »<sup>1</sup>  
 : « »  
 ... » : « ?»  
 : « ».

<sup>1</sup> « » - « » —

: « , , ,  
 , , ,  
 ».  
 : « , , , — ... »  
 , , « ».  
 « » ( ) « »  
 , « » , « » ,  
 « » , « » ,  
 , , - -  
 « » ( ) « -  
 »  
 ( « » — « » ,  
 « » « » , « -  
 » - , « » .  
 « » , « » -  
 « » .  
 « » « » . «  
 ( ) ,  
 » . « » - .  
 - , — « » .  
 « » ( ) ,  
 « » « » « » ( -  
 , « » ) « » . « »  
 « » « » ,  
 « » . « » — ,  
 . —  
 « » — « »  
 « » . — « » -  
 - . : « , , ,  
 » . ( ) ,  
 , , , — -  
 , — « » ( ) ,  
 , , , — -  
 , , .  
 « » — , , .

« » ( « » ) ,  
« »), « » ( « » )  
« » , « »  
« » , « » ,  
« » . « » , « » ,  
) « » ( -  
) « » ) ( -  
( -  
) . ( -  
, -  
2-3 , , , « » ,  
— , , , -  
— , , , -  
20-30 , , -  
— , , -  
( , , -  
) . , , -  
« » ( ) - , -  
« » .  
« » -  
,



« » ( ).

(« » - « »)

« » , « »

( ) . « » , « »

( ) . « »

( ) . 1994

« » —

« »

« » .

( !), ( « »

« » ) . ( !),

( ) ,

« » « » , « » , « »

« » « » « » ( « » ,

« » ) « » . « » -

« » . « » ( « »

« » ) , ( « » ,

( ) , ( « » ) , (

« » ) .

« - » - , -  
( - ), , -  
— , « », . . . -  
, , -  
, - « » ( -  
) ,  
( , . ),  
, « » ( ),  
3-4 , -  
« »  
, « »  
, (« ») - ( « -  
» ( « » - ) . « » « -  
» , « -  
» . « »  
, « » ( ) « » .  
, - - ,  
- , - , -  
- « » .  
« »  
, - , -  
, , -  
, , -  
, .

« » , « » , « » -

« » , « » -

» ? « -

( ). -

» ( « -

- , 3-4 ). -

( ), 3 -

( ) -

( ) , -

- 2 ( 2 , ) , -

« » , -

« » , -

( ) - -  
« », -  
-  
-  
( . « ») -  
-  
« »  
« »  
-  
-  
« » ( -  
-  
-  
« »  
-  
-  
« » ( « » ),  
2-3  
2-3  
« » ,  
-  
-  
« » -  
-  
-  
( . )  
-  
-  
« »  
-  
-  
!



1994

« ».

?...  
?..

« »

« ».

- «  
?».

« »

«

?

?

?

?

!»

!

« »

«

« !» — « !»

» - « ?» - « » - « - !» - « ... »

?..

« »,

« !»,

« »

« ... »

(!)

? -

— ?



?

)

(

, ,

,

. . . .).

)

—

- ,

(

),

,

:

;

»

« — »

« — »,

!

!

(

),

—

—

)

(

?

!

« — ».

« — »

« — »

« — » -

?!!!

2000

?».

« — »

« —

(

).

«

((

)),

18

((« — »

))

((!)),

... « ».

1

( « » )

... « »

« ?»

: « ».

« ?»

« ?»

« »?

!

! « »

« » « ».

XVII

« » ( ).

» —

**1.**

, .....	7
? .....	10
.....	15
( 40 ) .....	31
.....	158
.....	253
7 14 .....	256
14 25 .....	258
.....	260

**2.**

.....	291
.....	294
.....	305
« » .....	308
.....	311
.....	317