

Бодибилдинг

Бодибилдинг

ПРЕДИСЛОВИЕ\*

1. НЕОБХОДИМОСТЬ ПЕРЕМЕН\*

Кому подражать?\*

Кто такой любитель?\*

Типичный любитель \*

2. ГЕНЕТИЧЕСКИЕ РАЗЛИЧИЯ\*

Цель этой книги.\*

Чем мы отличаемся друг от друга\*

Общая оценка генетической одаренности\*

Наберитесь мужества\*

3. ОЖИДАНИЯ\*

Размеры мышц\*

Возраст\*

Формула Джона Маккаллума\*

Еще одна формула \*

Что стоит за цифрами\*

Сипа\*

Как следить за своими достижениями\*

Есть ли предел совершенству?\*

4. ТРИ "П"\*

Прогресс\*

Маленькие блины\*

Правильная техника\*

Постоянство\*

5. ВАРИАЦИИ НА ТЕМУ

\*

Непохожие близнецы\*

Пример модификации\*

"До отказа" или "почти до отказа"?\*

Тонкая настройка\*

Настрой на рост\*

Почти, но не все\*

6. УСИЛИЕ И ЦЕЛЕУСТРЕМЛЕННОСТЬ\*

Радость труда\*

Движение вперед\*

Необходимое предостережение\*

Чуткое руководство\*

Варианты базового тренинга\*

Еще раз о главном\*

7. ИЗМЕНЕНИЕ НАГРУЗКИ

\*

Модифицированный тренировочный цикл\*

Если вы не в форме...\*

Ошибки в определении стартовой нагрузки\*

Минициклы\*

Уточнения и дополнительные замечания\*

Цикл с переменной интенсивностью\*

Периодизация\*

Длинный цикл\*

Возможность "провала" цикла\*

Подготовка к "периодам достижений"\*

Как быть с болезнями\*

Можно ли злоупотребить циклами?\*

8. ПРИНЦИПЫ ОТДЫХА

\*

Тренировки по три раза в неделю\*

Если вы тренируетесь трижды в неделю\*

Личный пример\*

Свет в конце туннеля\*

Из чего состоит восстановление\*

Тренировки по сплитсистеме\*

Что надо для отдыха?\*

Сон\*

Сокращенные тренировки \*

Шаг в правильном направлении\*

Все ли мышцы "работают" в сокращенных программах?\*

Работа с отдельными группами мышц (специализация)\*

Занятия другими видами спорта\*

Как быть, если у вас тяжелая работа\*

9. ПРИСЕДАНИЯ\*

Выработка тестостерона\*

Как научиться приседать \*

Общий эффект приседаний\*

Не надо быть легковерным\*

Другие виды приседаний\*

Ягодицы\*

Отговорки \*

Чтобы не потерять энтузиазма\*

Как извлечь из приседаний максимальную пользу\*

Положение ног\*

Обувь\*

Положение штанги\*

Варианты приседаний с 20ю повторениями\*

Подъем на носки\*

Глубина приседаний\*

Приседания со скамьей \*

Тяжелоатлетический пояс\*

Колени\*

Техника приседаний\*

Безопасность\*

Увеличение нагрузки \*

Сколько повторений выбрать?\*

Если приседания не помогают\*

Становая тяга\*

Жим ногами\*

Приседания с гантелями \*

Приседания со штангой на груди\*

Приседания на одной ноге\*

Другие альтернативные упражнения\*

Вывод\*

Расширение грудной клетки?\*

10. КОМПЛЕКСЫ\*

Напоминание\*

Спортивный инвентарь\*

Как надо проводить тренировку\*

Сеты и повторения\*

Упражнения на шею, икры и предплечья\*

Работа с шеей\*

Работа с икрами\*

Предплечья \*

Работа с прессом\*

Общая разминка\*

Специальная разминка для отдельных упражнений\*

Выработка правильной техники\*

Увеличение интенсивности\*

Приседания\*

Шаги\*

Аэробные упражнения\*

Тренировочные программы\*

Последовательность программ\*

Продвинутый любитель\*

Мотивация\*

11. Техника\*

Злоупотребление культуризмом\*

Как избежать перетренированности\*

Работа с грудными мышцами\*

Работа с мышцами плечевого пояса\*

Работа с мышцами спины\*

Подтягивания и работа на блоках\*

Ноги\*

Работа с брюшным прессом\*

Повороты туловища\*

"Скручивания"\*

Работа с шеей\*

Тренинг рук\*

Нужны ли изолирующие упражнения?\*

Дыхание\*

Специально для подростков\*

Гибкость\*

Мануальная терапия\*

12. СПЕЦИАЛИЗАЦИЯ\*

Приоритеты\*

Ведущие и ведомые\*

Мощные руки \*

Пропорции\*

"Уравниловка"\*

"Мощная" внешность\*

Техника специализации\*

Выбор цели\*

Время специализации\*

Индивидуальная "подстройка"\*

С чего начать?\*

Повышаем интенсивность\*

Дополнительные советы \*

Период "размягчения"\*

Предварительное утомление\*

День за днем и дважды в день\*

Сеты без передышки\*

Пробуйте все!\*

Специализация одного дня\*

Чтобы система работала\*

13. ШИРОКИЕ ВОЗМОЖНОСТИ\*

Надо ли менять число повторений? \*

Единичные повторения\*

Разнообразие упражнений\*

Сверхинтенсивный тренинг и его альтернативы\*

"Рисунок" повторении \*

Хорошо то, что проносит результаты\*

Неужели и кости растут?\*

Сверхмедленный тренинг\*

Схема тренировок\*

Наблюдение \*

Терпение и упорство\*

Трение\*

Дополнительные советы\*

14. ПИТАНИЕ\*

Молоко\*

Разнообразие пищи\*

Жир и холестерин\*

Продолжительность жизни\*

Учет калорий\*

Аппетит\*

"Толстый" любитель\*

Как быть?\*

Калории и мышцы\*

"Сжигание" жира\*

Раздельное питание\*

Диетическая клетчатка\*

Пищевые добавки\*

Без доказательств\*

Как пользоваться добавками\*

ЗАКЛЮЧЕНИЕ\*

Другая точка зрения\*

1

ПРЕДИСЛОВИЕ

В любом деле рано или поздно рождается свой Коперник. В бодибилдинге таким "ниспровергателем основ" оказался никому не известный культурист Стюарт МакРоберт, проживающий в глухой культуристической провинции на средиземноморском острове Кипр. Долгие годы он безрезультатно "качался" по общеизвестным популярным методикам, пока наконец не задался еретическим вопросом: а может быть эти методики не дают отдачи потому, что они ошибочны? На первый взгляд такое предположение кажется форменной глупостью. В самом деле, а как же великие чемпионы, "накачавшие" с помощью таких методик горы мускулатуры? Но в томто все и дело, что эти чемпионы не безгрешны в смысле стероидов, а наш герой ни за что не хотел связываться с "химией". Более того, он ни за что не мог

смириться с мыслью, что "химия" это единственный выход из тупика, в котором рано или поздно оказывается каждый любитель после более-менее успешного начального периода тренинга,

После долгого анализа своего и чужого опыта Стюарт МакРоберт подтвердил свой парадоксальный вывод: тренировочные методики, рекомендуемые в наши дни, действительно, глубоко ошибочны. Впрочем, это был лишь первый шаг в правильном направлении. Одной констатации факта было мало нужно было найти выход из тупика. И Стюарт МакРоберт его нашел! Он создал принципиально новую методическую систему, совершившую революцию в любительском бодибилдинге! Достаточно сказать, что сам Джо Уайдер оценил труд МакРоберта как сенсацию. После выхода книги в 1991 году, она переиздавалась 6 раз! Методическое пособие Стюарта МакРоберта справедливо расценивают как "библию" любого начинающего культуриста.

2

## 1. НЕОБХОДИМОСТЬ ПЕРЕМЕН

Практически вся литература по бодибилдингу рассказывает о достижениях и методиках тех, кто генетически предрасположен к этому виду спорта. Но природная одаренность встречается редко. Большинство культуристов самые обычные люди со средней генетикой. Они не могут похвастать природными преимуществами профессионалов. Так какую же пользу принесут среднему "качку" "звездные" методики чемпионов? Да никакую! Обыкновенному любителю нет смысла ориентироваться на "суперменов". Элитные методики удел элиты. А человека со средними данными подражание чемпионам лишь заведет в тупик.

К тому же большинство "звезд", попросту говоря, накачаны стероидами. Они не знают, как тренироваться без фармакологии. Едва ли хоть одна "серьезная" тренировка проходит у них без искусственной медикаментозной стимуляции. Именно анаболики, в сочетании с генетической одаренностью, позволяют им добиваться чемпионских титулов за считанные годы. Ты открываешь журнал и читаешь статью о "блестящем" победителе, который стремительным штурмом взял мир бодибилдинга и все, мол, благодаря энтузиазму, воле и трудолюбию. Не верь! У каждого скоропалительного взлета есть теневая оборотная сторона: стероиды.

Кому подражать?

Лет с пятнадцати до двадцати с лишним я жил только одним бодибилдингом. И если бы в нашем деле все решала целеустремленность вкупе со слепым подражанием чемпионам, я давно встал бы в один ряд с лучшими из лучших. Этого не произошло и не могло произойти.

Слово "чемпион" обманчиво. Несмотря на всю свою необыкновенную генетику, многие чемпионы даже не приблизились бы к своему нынешнему уровню без стероидов. Если по честному, то все эти "звезды" псевдоспортсмены. Ну а настоящий культурист это тот, кто построил себя сам, своими силами, без "химии".

"Непобедимые" чемпионы, накачанные стероидами, не имеют с нами, обычными людьми, ничего общего. Они существа с другой планеты. Чтобы постичь эту важнейшую истину, мне понадобились годы мучений и разочарований, не говоря уже о тысячах часов, потерянных над журналами и книгами с портретами "чемпионов" на каждой странице. Если бы я был единственным глупцом, поверившим в советы и методы одаренного меньшинства, то мой опыт не имел бы никакого значения. Но я сотни раз собственными глазами видел, как люди с таким же, а то и лучшим физическим потенциалом буквально изводят себя "чемпионскими" системами, и тоже без всякого толка.

Давайте спустимся с небес на землю. Обычному любителю нужны не "звездные", а "любительские" методики. Давайте выберем разумный подход к тренингу. Давайте наконец-то станем реалистами! Это не значит, что мы должны довольствоваться ничтожными достижениями. Ничего подобного! Самый обыкновенный любитель может добиться феноменальных результатов, если начнет действовать методически грамотно и наберется терпения. Возможно, профессионалу эти результаты покажутся более чем скромными. Но для новичков и нетренированных людей это будут поистине грандиозные свершения!

Вполне естественно, что новички доверяют опыту чемпионов: мол, у кого больше

мускулы, тот и понимает больше. Спору нет, чемпионы многое знают о тренинге, но лишь о тех его методах, которые рассчитаны на выдающуюся генетику и постоянный прием стероидов. Им абсолютно нечего посоветовать тем, кто не хочет разрушать тело и мозг "химией" и обладает средним потенциалом.

Конечно, не стоит перегибать палку и утверждать, что в арсенале чемпионов не найдется совсем ничего полезного для обычного культуриста. Но зато можно сказать с уверенностью: ни одна из чемпионских методик не способна сделать чемпиона по бодибилдингу из обычного человека, обходящегося без стероидов. Повторяю: чтобы добиться результатов, мы середнячки должны идти по совершенно другому пути. Вспомните библейскую заповедь: не сотвори себе кумира!

Методика, которая дает суперрезультаты одаренному меньшинству, абсолютно не работает в случае обыкновенного любителя.

Кто такой любитель?

Оговорим термины. В моем понимании, любитель это человек, который растит мышцы и набирает силу с великим трудом. Собственно говоря, к этой категории относятся практически все непрофессиональные бодибилдеры и пауэрлифтеры.

Противоположность любителю потенциальный профессионал. Почти в любом зале найдется один, а то и несколько таких "прирожденных" бодибилдеров, которые и сами не всегда толком понимают, как щедро одарила их природа. Этим счастливицам все настолько легко дается, что они не очень усердствуют на тренировках. Так и "звезды" бодибилдинга они едят что попало, ведут бурную жизнь, впадая в зависимость то от наркотиков, то от алкоголя, крутят с уймой подружек, испытывают частые стрессы и тем не менее могут похвастаться великолепным телосложением. Их поразительные природные задатки вместе с анаболическими стероидами компенсируют все остальное. Но рано или поздно расплата все равно наступает. Правда, культуристические журналы об этом предпочитают не писать.

Методик, эффективных для профессионалов, выше крыши. Собственно говоря, любая система даст им результаты. Профессионалы могут совершать какие угодно методические ошибки, но мускулы у них все равно будут расти.

Любитель же вынужден придирчиво подбирать для себя методику. Чтобы "сделать себя" в бодибилдинге, любитель обязан учесть все до мелочей. А "мелочей" этих для любителя существует гораздо больше, чем для профессионала. Если любитель упустит из виду хотя бы одну деталь, будь то еда, восстановление, сон, частота тренировок или число повторений, все остальные его усилия могут пойти прахом. Сравните это с жизнью профессионала, который нарушает множество "табу" и все равно громоздит мышцу на мышцу.

Типичный любитель

Я провел в упорных, но совершенно бесплодных тренировках долгие годы. Оглядываясь назад, я удивляюсь, почему моя решимость не иссякла: так мало отдачи было от этого каторжного труда. Собственный печальный опыт заставил меня осознать, что традиционные методы тренинга те самые методы, которые занимают в литературе по бодибилдингу главное место, не дают почти никаких результатов. Мой организм протестовал и упирался, и единственное, чего мне удалось достичь, это превратить себя из заморыша в более или менее крепкого завсегдага спортзалов. Я знаю, что такое настоящий энтузиазм, в этом смысле я поспорил бы с любым "Мистером Олимпия". Я упорно и добросовестно выполнял популярные упражнения, а мышцы не хотели расти. Иногда они даже становились меньше! Любители, которым потребовались годы изматывающего труда, чтобы научиться выжимать лежа 120 кг, приседать со 160 кг и поднимать на становой тяге 200 кг, прекрасно меня поймут. А некоторые любители трудились еще больше, но не достигли даже этих скромных высот!

Хотя любители вроде меня, добившиеся относительных успехов, и не знают о бодибилдинге всего, они могут дать много полезных советов тем, кто только начинает заниматься спортом. Да, они не побеждали на соревнованиях, и вы не увидите в журналах их фотографий, но это не значит, что они плохо разбираются в тренинге.

я освоил веса 120160200 кг (без "химии"! ) и при своем небольшом росте в 175 см



нарастил около 25 кг мускулов (это еще не предел!). И я охотно поделюсь своим опытом с вами.

Очень жаль, что похожей книги не существовало, когда я начинал заниматься бодибилдингом. Скольких ошибок я мог бы тогда избежать!

Будь у меня такая книга в пятнадцать лет, я не расставался бы с ней и за несколько лет сумел бы нарастить мышцы до пределов, положенных природой. И мне не понадобилось бы тренироваться с утра до вечера, отказываться от общения с друзьями, тратить огромные деньги на особые спортивные добавки, преодолевать душевные муки, связанные с безрезультатностью труда и сознанием того, что мне никогда не стать чемпионом.

Да, мне как никому знакомы разочарование и отчаяние, которые испытываешь, вкалывая в спортзале и соблюдая правила диеты и режима без всякого результата. Я познал это на личном опыте.

Да, я самый обыкновенный любитель. Таких, как я, легион, и все они сегодня трудятся впустую, потому что у них нет нормальной любительской методики.

Эта книга впервые дает в руки любителю мощное оружие методика, рассчитанную именно на него. Так вооружайтесь, и за работу!

3

## 2. ГЕНЕТИЧЕСКИЕ РАЗЛИЧИЯ

В чем же разница между нами, обычными людьми, и той "могучей кучкой", которая наделена врожденной способностью накачивать гигантскую массу и силу?

Среди культуристов бытует заблуждение, что чемпионы не родились чемпионами, а "сделали себя сами". Отсутствие природных задатков, якобы, лишь тормозит развитие мышц, но все равно их можно накачать до суперразмеров. Выходит, что, потрудившись как следует, любой парень может на равных соперничать со Шварценеггером или Ятсом. Генетика, мол, ничего не значит!

Такое мнение не имеет с истиной ничего общего. Оно только приносит вред, ведь именно благодаря ему культуристы, особенно молодые и пылкие, вдохновляются несбыточными надеждами и пытаются всерьез освоить методы тренинга всемирно известных "звезд".

Именно изза такой фальши, всю пропагандируемую известными культуристическими журналами, миллионы бодибилдеров выбирают совершенно неподходящие и неэффективные методы тренировок. Именно такая фальшь официального бодибилдинга заводит людей в тупик и в итоге толкает их к "химии".

Столько мук, страданий и боли порождают подобные утверждения! И все потому, что они ставят перед любителями недостижимые цели. Ведь даже сидя на анаболиках культурист со средними задатками никогда не сможет подняться до уровня генетически одаренных чемпионов!

Журналы вам говорят, что "генетика ничего не значит". Вам говорят, что надо упорно работать, и у вас обязательно появятся мышцы чемпионов (забывая упомянуть, что ни один чемпион не обходится без стероидов). Не верьте всему этому бреду! Конечный размер мышц всецело определяется генетической одаренностью.

Я один из огромного числа типичных любителей, у которых упорства и настойчивости не меньше, чем у самого титулованного чемпиона. Лично я трудился до седьмого пота. Я не забывал о бодибилдинге ни на секунду, я ложился с ним спать и просыпался с ним. Все мои мечты и помыслы были связаны только с тренингом. В итоге и я выдал нагора лишние двадцать пять кило мускулов. Тем не менее мне никогда не стать таким, как Арнольд, Ли, Серджио или Яте.

Меня бесят жалобы знаменитостей на то, с какими мучениями им пришлось развивать т.н. "отстающие" мышцы. Они не дают себе труда понять, что даже самый удачливый любитель никогда не догонит их по размеру этих "отстающих" мышц! Забывают они упомянуть и о том, что были исключительно мощными парнями без всякого бодибилдинга уже в 20, а то и 17 лет. А чего они достигли бы без стероидов?

Одним словом, у них все по-другому. Давайте же тогда наконец перестанем сравнивать этих генетических мутантов с обычными людьми! Давайте перестанем брать за образец их методики, которые никому не подходят, кроме них самих!

Все мы способны изменить себя, нарастить такие мышцы, что нетренированный человек будет считать нас настоящими суперменами. Однако мы никогда и ни за что не сравняемся с крохотным меньшинством одаренных природой. Возможно, начинающих это разочарует. Но это истинная правда.

Привыкните к ней с самого начала. Не стремитесь стать таким, как культурист-профессионал. Пожалейте себя и не дайте навязчивой идее погубить вашу жизнь и ваше здоровье.

Генетические "вундеркинды" вроде Ли Хейни или Ятса рождаются необычайно редко. На мой взгляд, только у одного процента всех культуристов есть шансы стать профи, ну а все остальные это типичные любители, чья генетическая одаренность колеблется от очень низкой до средней. Всем этим атлетам "звездные" методы тренинга не дадут, поверьте, ровным счетом ничего.

Цель этой книги.

Эта книга предназначена для большинства бодибилдеров типичных любителей. В ней я говорю о таких вещах, о которых никто никогда и не заикался в ходовой литературе по бодибилдингу. Речь идет о малоизвестных принципах тренинга. Но именно эти принципы дают большинству любителей реальный шанс превратить себя из сущего дохляка в человека атлетического вида. Только следуя этим принципам, любитель может добиться выдающихся результатов. Пусть вы не покорите мировых титулов. Важно другое: вы покончите с бестолковым топтанием на месте и начнете уверенно прогрессировать в силе и массе мускулатуры.

Чем мы отличаемся друг от друга

Хотя строение тела и обмен веществ у всех людей примерно одинаковы, физиологические данные, от которых зависит предельный объем мышц и мускульная сила, меняются в очень широких пределах. Кому-то везет меньше, кому-то больше.

Природные задатки ничего не значат, если их не подкрепить усердием, настойчивостью и хорошими методами тренинга. Однако усердие, настойчивость и даже самые замечательные методики не в силах изменить то, что дано вам от рождения. Так что выбрав бодибилдинг вид спорта, который вам по душе, не стоит наивно мечтать о мировых достижениях. Воля тут мало что значит. Даже средние результаты это уже крупное достижение относительно той полной физической растренированности, с которой обычно начинает любитель.

Теперь поговорим об отдельных характеристиках человеческого организма, в которых проявляется различие между генетически одаренными и средними культуристами.

#### 1. Тип телосложения.

Тип телосложения дает общую характеристику организма. В основном он определяется строением скелета и количеством жира и мышечных тканей, которые его покрывают. Что касается костей, то для взрослых мужчин среднего роста принято такое деление: если обхват запястья от 15 до 17,5 см, это указывает на хрупкий костный фундамент, запястье от 17,5 до 20 см на средний, а свыше 20 см на мощный. Обычно размер запястья пропорционален размеру лодыжки (обхват лодыжки почти всегда на 5 см больше), хотя это и не у всех так. У некоторых людей нижняя половина тела крепче верхней. Например, запястье 16,5 см, а лодыжка 25. Бывает и наоборот: лодыжки почти такого же обхвата, как запястья.

С помощью диеты и тренировок можно изменить внешний вид тела до неузнаваемости, но после отмены диеты и прекращения тренировок оно вернется к своему исходному облику.

Используйте то, что дала вам природа. Будьте уверены: вы сможете изменить себя, с какого бы низкого уровня ни начали. Самая важная часть тела это голова. Были бы знания да охота, а с ними можно творить чудеса!

Вот примеры трех типов телосложения согласно теории доктора Уильяма Х.Шелдона :

а. Мезоморф отличается мускулатурой, которая от природы (без тренировок) сильна и заметна, и почти полным отсутствием жира. Туловище крепкое. Кости толстые, мышцы объемные. Люди с таким телосложением больше всего способны к успехам в бодибилдинге. Насколько красивыми будут мышцы это другой вопрос, но потенциал для роста и силы огромен. Бывают эктоморфные мезоморфы и эндоморфные мезоморфы, поэтому не все люди с преобладанием мезоморфного компонента могут нарастить одинаково крупные мышцы. Но у всех них потенциал к наращиванию мышц гораздо больше, чем у всех остальных.

б. У типичного эндоморфа тело округлое и мягкое, много жира. Такие люди обычно не любят заниматься спортом. В эндоморфах, которые хотят изменить строение своего тела, как я заметил, есть что-то от неэндоморфных типов. Но даже они с трудом добиваются результатов в культуризме, хотя "классическим" эктоморфам приходится не в пример тяжелее. Впрочем, любому бодибилдеру-эндоморфу сложно добиться атлетических изменений в своем теле. Ведь сначала надо избавиться от лишнего жира. А это дело непростое.

в. У эктоморфа худощавое тело и длинные кости, хрупкое сложение, мало жира и тощие мускулы. Ярко выраженный эктоморф меньше всего предрасположен к бодибилдингу. Типичных эктоморфов в спортзалах немного, хотя попадаются и такие. Как правило, у эктоморфов, которые пытаются изменить себя с помощью культуризма, есть черты, присущие другим типам; они и дают им возможность "качать массу" быстрее, чем это делают ярко выраженные эктоморфы.

## 2. Точка прикрепления мышцы.

Мышца производит движение, так как она прикреплена к двум костям. Например, бицепс одним концом присоединен к плечевой кости (у плеча), а другим к кости предплечья. Сокращаясь, бицепс подтягивает предплечье к плечу. Место, где мышца присоединена к более подвижной кости (в нашем случае это предплечье), называется точкой прикрепления. Другое место соединения мышцы с костью называют началом мускула.

Начала мускулов почти у всех людей расположены примерно в одних и тех же местах, а вот точки прикрепления сильно разнятся. Если снова рассмотреть пример с бицепсом, то чем ниже по предплечью расположена его точка прикрепления, тем более продуктивно мышечное усилие. Очень маленькая разница в положении этой точки приводит к огромной разнице в механической эффективности.

Как правило, точки прикрепления мышц у любителей находятся очень близко к суставам. У генетически одаренных спортсменов эти точки смещены дальше от суставов. При мускулах того же размера и костях той же длины атлет с такими точками прикрепления может взять больший вес.

## 3. Нервномышечная эффективность.

Это способность мышечных волокон реагировать на сигналы, полученные от нервной системы. Чем выше эта эффективность, тем большее число мышечных волокон может принимать участие в работе. Чем больше волокон остается в бездействии, тем слабее мышца. Если бы ваш организм мог чудом повысить свою нервномышечную эффективность, это привело бы к огромному увеличению продуктивности ваших усилий в бодибилдинге.

## 4. Длина брюшка мышцы.

Мускулы прикреплены к костям связками. Связки это пучки сухожилий, состоящих из соединительной ткани. Отрежьте от мускула эти сухожилия, и у вас останется "брюшко" мышцы (в слове "брюшко" ударение на последнем слоге). Брюшко мышцы это мясистая часть мускула, тот самый "бугор", который мы видим. Площадь сечения мускула можно значительно увеличить, а вот его длину нет.

Чем больше длина брюшка мышцы, тем больше потенциал для увеличения ее толщины и объема со всеми вытекающими отсюда последствиями. Если вам от природы достались мышцы с короткими брюшками, их предельный размер будет намного меньше, чем размер мышц с длинными брюшками.

Люди с огромными мускулами или большим потенциалом для их "накачки" родились с короткими связками и длинными брюшками мышц. У "коренастых" "звезд" длинные брюшки мышц и короткие сухожилия, поэтому еще до начала тренировок у них были толстые руки и ноги.

Длина брюшка голени самый наглядный пример важности длины мышечного брюшка. У некоторых людей короткие брюшки голени так называемые "высокие икры". Как бы они ни старались, их голени всегда будут отставать в объемах. Да, они могут развить мощные икры, но по отношению к другим мышцам, с длинными брюшками, их размер все равно будет небольшим.

Как правило, если уж ваши мышечные брюшки длиннее среднего, то это справедливо для всех ваших мускулов. Однако бывают весьма заметные исключения. Посмотрите на то, как сложены чемпионы: у некоторых брюшки бицепсов непропорционально велики по сравнению со всем остальным. Их руки бугрятся огромными мускулами, а другие части тела, несмотря на все усилия, остаются гораздо более плоскими. Довольно часто встречаются генетически одаренные атлеты с длинными брюшками мышц по всему телу за одним единственным исключением. У них великолепно все, кроме голени. Коекто в подобных случаях даже прибегает к мышечной имплантации.

#### 5. Тип и количество мышечных волокон.

Мышца человека состоит из волокон двух типов. Сколько в мышце волокон каждого типа, зависит от генетики конкретного человека. Одни волокна лучше приспособлены к наращиванию размера и силы, другие выносливости. Если в ваших мышцах больше волокон первой разновидности, то упорные тренировки позволят вам накачать крупные и сильные мускулы; успехи культуриста, у которого больше "выносливых" волокон, будут не такими впечатляющими.

Считается, что количество волокон в каждой мышце определено генетически, хотя есть мнение, что некоторые виды тренировок позволяют добиться расщепления отдельных волокон. Если в ваших трицепсах от рождения меньше волокон, вам никогда не догнать счастливого с большим числом волокон в этих мускулах. Например, никогда не тренировавшийся мезоморф может иметь "тощие" мускулы такого же размера, как и худощавый культурист-экоморф. Но стоит ему начать делать упражнения с отягощением, как все увидят разницу. Мышцы экоморфа накачиваются очень медленно. А у мезоморфа с большим количеством волокон мускулы будут набухать, словно на дрожжах.

#### Общая оценка генетической одаренности

Попробуйте учесть все пять факторов, которые показывают степень генетической одаренности, и вы поймете, как трудно типичному любителю равняться с профессионалом. Представьте себе ярко выраженного мезоморфа, у которого точки прикрепления мускулов находятся далеко от суставов, у всех мышц длинные брюшки, необычно большое количество мышечных волокон, высокая нервномышечная эффективность и все это в эстетически привлекательной "упаковке". Добавьте к этому волю к победе, и вы получите генетического супермена, который способен покорить самые высокие вершины бодибилдинга.

Культуристы, которым повезло больше всех и которые имеют необычайно высокие показатели по всем пяти генетическим факторам, превращаются в "звезд" бодибилдинга и заставляют нас плакать от зависти. Вот откуда взялись Серджио Олива, братья Ментцеры, Шварценеггер, Бертиль Фокс, Ли Хейни, Рич Гаспари, Дориан Ятс, Эдди Робинсон и другие. Добавив к своему генетическому везению регулярный прием стероидов, они на световые годы опередили типичных культуристов-любителей. А ведь мы еще не учли других преимуществ, которыми так часто обладают профессионалы: выгодной конституции, эффективной пищеварительной системы, необычайной способности к восстановлению и проведению длительных тренировок. К тому же самые одаренные спортсмены имеют спонсоров, которые дают им возможность вести праздную жизнь бодибилдеров-профессионалов и нигде не работать. Благодаря спонсорам они могут сколько угодно тренироваться, сколько угодно отдыхать и как угодно питаться. А это, как вы понимаете, многого стоит.

#### Наберитесь мужества

Если уровень генетической одаренности ставит перед вами очевидный предел, это не значит, что надо поднять лапки вверх.

Нет, если вы ни к чему не стремитесь, то ничего и не добьетесь. Самоуважение и решимость играют в бодибилдинге очень большую роль.

Ставьте перед собой серьезные цели "серьезные" не по чемпионским меркам, а по любительским (в этом вам поможет следующая глава). Пусть даже ваш генетический потенциал очень невелик все равно вы сможете изменить себя! Пусть вы не станете Шварценеггером, однако ни одна девушка на пляже не перепутает вас с нетренированным дохляком. Подумайте: разве игра не стоит свеч? Да и кто знает, насколько вы одарены от природы? И вы сами не узнаете этого, если не начнете упорно и планомерно тренироваться год за годом.

Многие любители не могут накачать огромные мускулы (генетика не позволяет), зато им удается сделать свои тела мощными и красивыми, а иногда и очень красивыми. У них нет отвисшего живота и сутулой спины. Эти люди гармонично сложены, стройны, у них характерная спортивная внешность. Классический пример Сильвестр Сталлоне. Да, он внешне весьма далек от Ятса, но до чего же здорово смотрится его тело!

Чтобы на ваши мускулы было приятно смотреть, совсем не нужно накачивать их до гигантских размеров вот истина, которую надо запомнить.

У многих любителей тела поначалу выглядят неказисто. Что делать такими уж они родились. Тем не менее, вы сможете с гарантией усовершенствовать то, что дала вам природа. Поверьте, каким бы вы ни были сейчас, перемены к лучшему будут, и вполне заметные. Главное, перестаньте сравнивать себя с другими, особенно с профессионалами, иначе любой собственный успех будет казаться вам ничтожным. Вы не догоните профи, даже если будете глотать анаболики горстями.

Вам не нравятся такие советы? Что ж, смотреть правде в глаза трудно. А в этой книге вы не найдете красивой лжи о бодибилдинге, только правду. К сожалению, на свете, действительно, существует огромная разница между "имущими" и "неимущими" культуристами (в смысле генетического потенциала). Повторю, это не должно быть причиной уныния и отчаяния. Нам всем нужно отчетливо понимать, каких именно преимуществ мы лишены. Благодаря этому мы сможем ставить перед собой реальные, а не бредовые цели и выбирать результативные методы тренинга, предназначенные для нас, любителей.

4

### 3. ОЖИДАНИЯ

#### Размеры мышц

Прежде чем сравнивать себя с профессионалами, давайте посмотрим, какие объемы мышц бывают у чемпионов. Как насчет фантастических обхватов предплечий в 4547 см у профессионалов весом в 90 кг? Трудно поверить, верно? Между тем, такие цифры встречаются в современных журналах по бодибилдингу. Однако обратите внимание, что у знаменитого силача-гиганта Билла Казмайера весом в 136 кг обхват предплечий равен "всего" 44 см это было точно установлено экспертом Давидом Уилби. Он измерял мышцы чемпиона плотно прилегающей лентой и честно сообщил результат. Понятно, что информация об объемах предплечий в 4547 см у 90килограммовых профи, которые рядом с Казмайером смотрятся карликами, это обыкновенная ложь.

Ложные, завышенные данные, которые часто встречаются в элитных журналах, способны лишить мужества обыкновенного любителя, принимающего это вранье на веру.

А как вам нравится обхват бицепса в 55 или даже в 58 см? Артур Джонс, изобретатель тренажеров "Наутилус", известен всем как человек исключительно правдивый. В одной из своих книг он приводит следующие данные: обхват бицепса Серджио Оливы (в расслабленном состоянии) равен 50,3 см, а у Арнольда Шварценеггера (в слегка напряженном) 49,7 см. Арнольд и Серджио два самых одаренных профессионала, каких видел мир бодибилдинга. Они пользуются заслуженной славой благодаря своим могучим рукам. Стоит только посмотреть на них, чтобы понять: в этом отношении с ними мало кто может сравниться. Так как же насчет бицепса в 5558 см? Тоже ложь!

Джонс измерял руки и у других генетических "счастливчиков" в их лучшей

спортивной форме. Вот его данные: Кейси Вайэтор 48,3 см, Майк Ментцер и Билл Перл по 46,6 см.

Эти примеры необходимы, чтобы научиться ставить перед собой трезвые цели. По сравнению с теми фантастическими цифрами, которыми пестрят страницы журналов, предельные размеры мышц даже самого упорного и волевого любителя кажутся ничтожными. Однако если сравнить эти размеры с настоящими показателями чемпионов, они вызовут искреннее уважение, особенно если вспомнить, как нелегка доля простого любителя.

#### Возраст

Ваш возраст это ограничивающий фактор. Если вы начинаете тренироваться уже после 35 лет, не ожидайте от бодибилдинга слишком многого.

То, о чем я буду говорить ниже это ориентиры (разумеется, приблизительные) для здоровых мужчин в возрасте от 18 до 35 лет. Все мужчины этого возраста, даже совсем зеленые новички, могут рассчитывать на заметные изменения через несколько лет упорных тренировок по рациональным методикам. Те, кто относится к возрастной группе от 35 до 45 лет и уже тренировался с нагрузкой, могут достичь примерно таких же результатов. А вот если вам от 35 до 45, и вы никогда не упражнялись с большими весами, вам придется слегка умерить аппетиты.

Люди, которым уже за 45, тоже способны добиться изменений, но далеко не в такой степени, как молодежь. Однако в сравнении с нетренированным ровесником пятидесятилетний культурист кажется инопланетянином. Так что соизмеряйте свои цели, ожидания и уровень активности с вашим возрастом. Человеку постарше не стоит садиться на жесткую диету, которая может оказаться полезной для юноши. Люди в годах должны обращать больше внимания на свою сердечную и дыхательную деятельность.

Тем не менее, я хочу подчеркнуть одну важную вещь: не надо преувеличивать значение возраста как ограничивающего фактора. Самые большие ограничения на физический прогресс накладывает ваше собственное сознание. На свете полнополно генетически одаренных бодибилдеров, которые добились поразительных успехов именно после 30ти. Если вы будете требовать от своего тела слишком мало, то мало и получите. Потребуется большего и будете вознаграждены.

#### формула Джона Маккаллума

Одна из лучших формул, которая ставит перед любителем серьезные, но достижимые цели, создана экспертом-методистом Джоном Маккаллумом. Формула Маккаллума основана на измерении обхвата запястья.

1. 6,5 обхвата запястья дают обхват груди.
2. 85% обхвата груди дают обхват бедер.
3. чтобы получить обхват талии, возьмите 70% от обхвата груди.
4. 53% от обхвата груди дают обхват бедра.
5. Для шеи нужно взять 37% от обхвата груди.
6. Обхват бицепса составляет 36% от обхвата груди.
7. Цифра для голени чуть меньше 34% .
8. обхват предплечья равен 29% от обхвата груди.

Не у всех физические данные будут точно соответствовать этой формуле, поскольку она предполагает, что размер запястья жестко связан с размерами всех костей человека. У некоторых это не так. Однако генетически типичные бодибилдер-мужчины (не использующие стероидов), которые развили свою мускулатуру почти до предела, как правило, оказываются очень близки к этому образцу. У многих (отдельные мышцы немного "обгоняют" другие, и соответствующие показатели получаются на дватри сантиметра больше, чем предсказывает формула. Есть люди, у которых нижняя половина тела массивнее верхней у них большие лодыжки по сравнению с

запястьями. А у кого-то может быть наоборот. Это значит, что одним культуристам легче развить мышцы нижней половины тела, а другим — верхней. Если разница между этими половинами очень велика, надо следить, чтобы не возникло бросающейся в глаза диспропорции, и не слишком накачивать "легкие" мускулы.

Если в качестве отправной точки мы примем запястье в 17,5 см, то по формуле Маккаллума получатся следующие размеры: грудь 114 см, талия 80 см, бедро 60 см, шея 42 см, бицепс 41 см, голень 39 см и предплечье 33 см. При росте в 175 см это даст вес примерно в 76 кг. Для типичного культуриста такая мускулатура очень неплохое достижение. Не верьте профессионалам, утверждающим, что обхват груди у них 140 см, рук 55 см, а голени 48 см. Их настоящие данные, скорее всего, близки к 125, 46 и 44 см соответственно.

Внешние различия между мускулатурой хорошо развитого любителя и культуриста-профессионала объясняются не только размерами мышц. Отчетливость их контуров, правильно подобранное освещение, цвет кожи, вид выступающих кровеносных сосудов — вот что помогает чемпионам производить на зрителей такое сногшибательное впечатление.

Еще одна формула

Здесь расчеты основаны не на измерении запястья, а на росте. Для каждого заданного роста вычисляется диапазон, в который должны попадать результаты измерений отдельных частей тела. Нижняя граница этого диапазона соответствует немного менее массивной мускулатуре, чем получается по формуле Маккаллума, а верхняя — годится для культуристов с лучшей наследственностью, чем у средних любителей, но все-таки не для профессионалов. Начнем со стартового роста 157 см, рук, голени и шеи по 35 см, груди (в "спокойном" состоянии) в 95 см, бедер по 53 см и талии в 70 см. Чтобы получить "минимальные" размеры, на каждый дополнительный сантиметр роста добавьте по 1/4 см к обхвату голени, бицепса и шеи, по 3/4 см к обхвату груди, по 1/3 см к обхвату бедер и не больше чем по 1/2 см к обхвату талии. Если мы возьмем мужчину ростом 175 см, то его "минимальные" данные по этой формуле будут такими: бицепсы, голени и шея по 40 см, грудь 110 см, бедро 59 см и талия 80 см. Чтобы вычислить "максимальные" размеры, надо оставить талию прежней, добавить по 2,5 см (или чуть больше) к обхвату голени, бицепса, шеи и бедра и 58 см к обхвату груди. Набор "минимальных" размеров для мужчины ростом 175 см почти совпадает с набором, вычисленным по формуле Маккаллума для запястья обхватом 17 см. Для людей со средним, повышенным и очень высоким генетическим потенциалом предполагаемые размеры бицепса будут равны 40, 44 и 48 см соответственно. Конечно, многие любители не смогут накачаться даже до этих "типичных" размеров — кое для кого бицепс в 40 см так и останется заветной мечтой.

Что стоит за цифрами

Небольшое изменение в обхвате одной только талии приводит к колоссальному изменению всего внешнего вида. Если, например, взять набор показателей, рассчитанных по формуле Маккаллума, и заменить в нем талию в 86 см на талию в 78 см, а все остальные цифры не трогать, то на вид мускулатура получится абсолютно другая. Крепкие бицепсы в 42 см при талии, скажем, 78 см выглядят очень впечатляюще. А вот бицепсы в 42 см при талии 86 см кажутся гораздо менее "убедительными". Отсюда вывод: держите себя в форме. Это не значит, что вам надо сидеть на жесткой диете профессионального культуриста, но ваши мускулы не должны быть подернуты жирком — пусть их будет получше видно. А если вы уже набрали необходимую мышечную массу, перед вами открывается неограниченный простор для "отделки" мускулов. Измерьте свое запястье и рост, а затем посчитайте, какие данные получаются для вас согласно формуле Маккаллума и "минимальному" варианту второй формулы. Сравните оба набора цифр. Выберите тот, который вам больше нравится, или найдите среднее — вот вам и ориентир, к которому надо стремиться. И лишь когда вы покорите эту вершину, можно будет надеяться на более крупные достижения. Однако имейте в виду, что мускулатура производит впечатление не только своими размерами — важно и то, как она выглядит. Конечно, эти вещи связаны, но не надо "молиться" на размеры и забывать обо всем остальном. Ваше тело должно быть гармоничным с головы до пят. Вам нужно хорошо развить и те мышцы, величина которых не очень заметно сказывается на обхватах: поясничные, трапециевидные и так далее, чтобы спина была не просто широкой, а крепкой. Больше мускулов, меньше жира! Возможно, вы не хотите становиться таким большим, как рекомендует формула, или наоборот, хотите стать еще больше. Возможно, вас

интересуют не размеры, а сила мышц. Хорошенько подумайте, чего именно вам хочется, и не забудьте учесть свой возраст, генетический потенциал, уровень энтузиазма и так далее. Наметьте себе реальные цели, и вперед, в спортзал! Будьте упорны, ставьте перед собой сначала небольшие задачи, потом побольше, и постепенно вы своего добьетесь.

Сипа

С какими весами работает "типичный" и хорошо развитый культурист, чьи физические данные мы приводили в прошлой главе (рост 175 см, вес 76 кг и обхват запястья 17,5 см) ( Это можно сказать лишь приблизительно слишком уж велики различия в методах, которые используют бодибилдеры, в рычагах (то есть длине конечностей и торса) и других генетически предопределенных факторах, в скорости выполнения упражнений, продолжительности периодов отдыха между сетами и т.д. Однако я приведу вам примерный список силовых достижений нашего "образцового" любителя с ростом 175 см, запястьем 17,5 см и весом 76 кг. Здесь предполагается, что спортсмен выполняет упражнения в среднем, нормальном темпе не слишком медленно.

Приседания один раз с весом 150160 кг, 1015 x 120 кг. Обычная становая тяга один раз 180200 кг, 1015x140 кг. Становая тяга на прямых ногах 10x110 кг. Жим лежа один раз 110120 кг, 68 x 100 кг. Жим изза головы один раз 65 кг, 6 x 50 кг. Подъем на бицепс 8x40 кг. Жим лежа узким хватом (около 35 см между большими пальцами) 8x90 кг. Попеременный подъем на носки 20 раз с 20килограммовой гирей.

Чтобы определить соответствующие цифры для любителя с меньшим генетическим потенциалом, а также для того, кто имеет генетические преимущества перед "типичным" бодибилдером, отклонитесь на 10% в ту или другую сторону. Для обычных приседаний это дает 1015 повторений с весом в диапазоне 108132 кг (на 10% меньше и больше 120), для становой тяги на прямых ногах 10 повторений с весом 100120 кг, для жима лежа 68 раз с весом 90110 кг, и так далее. Сначала стремитесь достичь нижней границы этих диапазонов, а уж потом можете наращивать веса и дальше. Любители, достигшие нижних пределов указанных диапазонов, уже молодцы. А те, кто достиг верхних, просто чемпионы. Некоторые из вас, уверен, не остановятся и на этом и станут осваивать методики, разработанные для опытных культуристов. Подробнее мы поговорим об этом в главе 10.

Приведенные здесь ориентиры не учитывают различий в телосложении, изза которых отдельные упражнения могут показаться вам более или менее трудными. Возможно, ваше тело устроено так, что становая тяга будет даваться вам легче, а жим лежа труднее (это зависит, например, от длины конечностей и торса). Или становую тягу на прямых ногах вам удастся выполнить с большим весом, чем обычные приседания (при том же числе повторений). Но если вы будете делать все упражнения с одинаковым старанием, вы скоро поймете, для каких из них вы "приспособлены" лучше. Коечто по этой части мы обсудим в следующем разделе. Еще раз повторю: я даю вам только ориентировочные цифры, и не надо следовать им слепо. Если вы тренируетесь по принципу "две секунды на подъем, четыре на опускание", ваши предельные веса придется снизить. Если вам нравится очень медленный темп, например, "десять секунд на подъем, пять на опускание" (такой темп иногда называют "сверхмедленным" ), то веса надо уменьшить очень сильно. Те цифры, которые я привел, рассчитаны на бодибилдера, работающего в "обычном" темпе: он спокойно берется за снаряд и быстро поднимает его, "притормаживая" только в самом конце каждого повторения, не прибегая к читингу. Имейте в виду, что существует огромная разница между быстрым поднятием веса с использованием его инерции, но с хорошей техникой, и так называемым читингом. Использовать инерцию веса не значит прибегать к читингу. При читинге нагрузка ложится не только на нужные мышцы, но и на многие другие. Если же вес приводится в движение именно теми мышцами, какими следует, это совсем другое дело. Если вы поднимаете вес быстро, это не причинит вам вреда, надо лишь соблюдать правильную технику и не прибегать к читингу. Например, выполняя упражнение с десятью повторениями, не стремитесь сразу поднимать вес на предельной скорости. Не "гоните", иначе дело может кончиться травмой. После нескольких первых повторений вы почувствуете, что вам тяжело, вот тогда и поднимайте вес так быстро, как только сможете. Конечно, слово "быстро" имеет здесь условный смысл: штанга не перышко.

Никогда не забывайте вот о чем: если вы хотите как следует накачать мускулы, используя обычный темп, вам надо стремиться к работе с "приличными" весами



"приличными по любительским меркам. Это главное. Если вы тренируетесь почти с теми же весами, что и два месяца, год или даже три года назад, как делает большинство культуристов, не ждите, что ваши мышцы сильно вырастут, если вырастут вообще. Имейте в виду, что в увеличении нагрузки суть бодибилдинга.

Как следить за своими достижениями

Увеличение веса в выполняемых упражнениях это явный признак прогресса. Однако если при увеличении веса вы теряете технику и дольше отдыхаете между повторениями и сетами, то ваша сила вряд ли будет расти. Увеличение нагрузки может служить показателем прогресса только "при прочих равных". Вы должны поддерживать хорошую технику и сравнивать веса в одинаковых упражнениях, только если делаете их одинаково с тем же числом повторений, теми же паузами между повторениями и теми же периодами отдыха между сетами.

Аккуратно записывайте свой собственный вес и величину обхватов тела. Тогда вы сможете точно, а не "на глазок" определить, чего вы достигли. А зная, с какой скоростью вы прогрессируете, вы сможете точно представить себе, как дело будет двигаться дальше и когда вам удастся покорить конечную цель.

Записывайте свой вес каждую неделю (можно выбрать для этого определенный день и время). Например, делайте это непосредственно перед тренировкой.

Измеряйте размеры мышц в одно и то же время дня скажем, утром, как только встанете с постели. Не надо "надувать" мускулы, измеряйте их в "спокойном" состоянии. Но не проводите этих измерений слишком часто. Пусть между ними пройдет достаточно времени, тогда разница будет заметнее. Хорошо делать это после каждого тренировочного цикла.

Записывайте обхват шеи, бицепсов, предплечий, плеч, груди, талии, ягодиц, каждого бедра и голени в отдельности. "Ущипнув" кожу между пупком и тазовой костью, вы определите, сколько у вас подкожного жира. "Щипайте" себя каждый раз так глубоко, как только сможете, и все время в одном и том же месте.

Точно записывайте, в каком именно месте вы производите каждое измерение. В дальнейшем эти места лучше не менять. Если отнестись к этому не внимательно, может получиться, что вы, например, будете измерять обхват груди с каждым разом чуть выше. Другой пример: если сначала вы измерили обхват бедер в самом широком месте и с напряженными ягодицами, не надо потом переходить к месту пониже и расслаблять ягодицы. Если вы сразу не запишете, какие места выбрали для измерений, потом вам будет трудно повторять эти измерения точно там же.

Дополнительный способ проверки своих достижений фотоснимки. Регулярно фотографируйтесь при том же освещении, в одинаковых условиях и одинаковых позах. Печатайте снимки так, чтобы вы получались на них в одном и том же "масштабе". Тогда вы сможете сравнивать их и смотреть, как меняется ваш внешний вид.

Есть ли предел совершенству?

Если вы дошли до предела той точки, за которой вам уже не удастся увеличивать размер мышц и их силу, это может иметь два объяснения. Либо вы исчерпали свой генетический потенциал, либо, что гораздо вероятнее, вы взяли все, что могли, от ваших методов тренинга.

Много ли бодибилдеров реально набирают тот максимум массы и силы, который позволяет им генетика? Иначе говоря, есть ли культуристы, которые, действительно, уже исчерпали свои резервы? Нет, я таких не встречал.

Среди спортсменов мало "счастливчиков", которые сразу же находят самые эффективные для себя методы тренинга. Многие тратят уйму времени на "холостые" тренировки. А те, кому удается выйти из тупика, тратят еще годы на то, чтобы разобраться, какие же из новых методик могут обеспечить им постоянный прогресс. Если "разбираться" с этим слишком долго, можно потерять преимущества, которые дает возраст, и тогда вы уже точно не сможете реализовать свой генетический потенциал в полном объеме.

Тестов, способных определить, достигнут ли предел мышечной массы и силы, на свете не существует. Что же делать? Да ничего!

Верьте в себя, в свое будущее и свою победу вот единственный совет, какой можно тут дать. Не опускайте руки, а настойчиво ищите выход из тупика. Тем более, что в следующих главах я дам вам неплохие рецепты.

5

#### 4. ТРИ "П"

##### Прогресс

Постепенное наращивание нагрузки ключ к успеху в культуризме. Однако в последнее время фармакологические стимуляторы стали так популярны, что необходимость прогресса нагрузок отодвинулась в тень.

Самым простым (и самым лучшим) приемом является такой: "еще одно повторение". На каждой тренировке добавляйте по одному повторению к каждому сету, а когда число повторений достигнет планового максимума, начинайте добавлять вес.

Часто ли вы видите энтузиастов, выжимающих из себя еще одно повторение на каждой тренировке? Часто ли видите, как кто-то, стиснув зубы, из последних сил, медленно-медленно выполняет дополнительный, такой необходимый повтор? Конечно, это зрелище довольно редкое. Вот вам и объяснение того, почему так много культуристов не прибавляют в мышечной "массе" и силе. Между тем, самое главное для любителя, который не закачивает в себя стероиды это постоянное увеличение нагрузки. По сравнению с этим все остальное, будь то опытный тренер, обилие инвентаря, сбалансированная диета, ударный психологический настрой или компетентные учебники, отступает на задний план.

Следовать простому правилу "еще одно повторение" и добавлять немного веса (скажем, по четверти килограмма) в каждом упражнении через каждую пару недель это не единственный способ увеличения нагрузки. Однако для любителя эта тактика самая продуктивная.

Запомните: увеличивать нагрузку на каждой тренировке без исключения и не нужно, и невозможно. Организм среднего и не пользующегося стероидами культуриста не выдержит таких испытаний.

##### Маленькие блины

Вес снарядов надо увеличивать понемножку. Подбирайте самые легкие блины, какие только сможете найти пусть у вас под рукой всегда будет парочка блинов весом в четверть кило. Даже когда вес дается с трудом, такая маленькая добавка все-таки не слишком заметна, и вы вряд ли отчетливо ее почувствуете. А если у вас есть блины только по одному два кило, то довесок из этих блинов обязательно окажется чрезмерным. Вы попросту загубите выполнение упражнения.

Следите за главным за тем, чтобы наращивание весовой нагрузки не влияло на технику выполнения упражнений! Вот тогда прогресс силы и массы станет регулярным!

Итак, самые крохотные блины могут необычайно расширить возможность прогресса внутри одного цикла. Ваш организм сможет приспособиться к новому "довеску" в четверть кило всего за одну-две недели, и в результате вы будете быстро набирать силу. Если вы найдете блины по двести граммов, это еще лучше. Такие блины можно раз за разом добавлять к снаряду и почти не чувствовать разницы даже на пике тренировочного цикла, когда вы предельно измотаны. Если вам не удалось разыскать блины в четверть или, на худой конец, в полкило, найдите любой способ немного утяжелить штангу с обеих сторон, например, привяжите к ней что-нибудь или примотайте липкой лентой. Возможно, вам поможет знакомый слесарь. Главное найдите маленькие "довески" и активно пользуйтесь ими!

Допустим, в ваш комплекс входят приседания с двадцатью повторениями, и на тренировке в понедельник вы впервые "отработали" все двадцать, хотя это далось вам нелегко. Не надо на следующей же тренировке добавлять к штанге еще четыре кило. Не стоит добавлять даже два! Прибавьте, скажем, полкило, а еще лучше повторите свое предыдущее достижение с той же нагрузкой, а лишние полкило вы прибавите в следующий раз. Самый верный способ "запороть" тренировочный цикл

это слишком резко увеличить нагрузку. Будьте терпеливы и не перегибайте палку.

Чтобы поддерживать в тренировках постоянный прогресс, вам надо учитывать три важных фактора:

а. Объем работы.

Чем больше времени вы проводите в спортзале, тем сильнее "рассеиваются" ваши усилия и энергия. Чем короче тренировки, тем более сосредоточены ваши действия. Подумайте об этом. Если в вашем комплексе чересчур много упражнений, а в каждом сете повторений, то вы будете думать только о том, как бы довести тренировку до конца.

Никто не может долго работать с полной отдачей. Частота тренировок, а также число упражнений и сетов подбираются для каждого любителя индивидуально. Позже мы поговорим об этом подробнее. Главное правило: лучше меньше, да лучше. Это относится и к количеству упражнений и сетов, и к частоте посещений спортзала.

б. Выбор упражнений.

Поскольку работать с полной отдачей можно только короткое время и поскольку способность мышц к восстановлению у любителей не так уж велика, объем работы должен быть очень ограниченным. Необходимо полностью концентрироваться на основных и самых трудных упражнениях. Это позволит вам добиться от них максимальной "выгоды" в смысле роста силы и размеров мышц. Таким образом, главное отобрать несколько базовых упражнений или их вариантов.

Совсем не обязательно всегда придерживаться одного и того же комплекса упражнений.

Итак, любителю-среднячку надо выбирать приседания, а не разгибания ног; жимы лежа или отжимания на брусьях, а не разведения лежа или кроссоверы; становую тягу, а не гиперэкстензии; жимы над головой, а не подъемы через стороны, и так далее. Самыми продуктивными являются упражнения, которые напрягают вас больше всего (при использовании правильной техники!). Чем сильнее вы "выматываетесь", тем быстрее будут расти ваши мускулы. Тут следует заметить, что упражнения, предназначенные для развития конкретных мышц (изолирующие упражнения), тоже очень утомительны и их никак не назовешь "удобными". Однако это утомление носит, так сказать, местный характер, а от приседаний, становой тяги, жима лежа, отжиманий на брусьях и тому подобных "комплексных" упражнений вы будете попросту валиться с ног. Именно это вам и нужно. Любители обладают гораздо меньшей способностью к восстановлению, чем генетически одаренные профессионалы, особенно если последние употребляют стероиды. Поэтому для нас так важны именно простые, базовые упражнения. Нам нужно извлечь максимум пользы из самого малого количества упражнений. В идеале этот принцип даст нам комплекс всего из одного-трех упражнений. Пусть профессионалы хохочут, зато такой сокращенный комплекс с гарантией обеспечит вам максимальный темп роста мышечной массы. Но уж сокращенные комплексы будьте добры выполнять предельно фанатично.

Посмотрите, как тренируются тяжелоатлеты. Они почти полностью пренебрегают вспомогательными упражнениями. Они просто выжимают штангу двумя-тремя способами, причем делают это не чаще раз-двух в неделю, но их мышечная масса растет на глазах! Конечно, их общий баланс мускулатуры далек от совершенства, а внешний вид не особенно эстетичен (по меркам профессионального бодибилдера), но разве в этом дело? Суть в том, что такой подход реально растит массу и силу, а традиционные комплексы культуристов из 8-10 упражнений нет. Более того, у тяжелоатлетов есть даже "нормы" роста силы. К примеру, новички к исходу первого года должны уверенно жать с груди стоя 100 кг. А вы, "качки", кто из вас может похвастать тем же после 12 месяцев тренинга? Кстати, пусть вас не смущает комплекция штангистов-тяжеловесов. Их коллеги весом до восьмидесяти килограммов выглядят более сбитыми и "оформленными". Дай бог простому любителю выглядеть так же и поднимать такие же веса!

Здесь мы подошли к одному из самых важных различий между типичными любителями и генетически одаренными и сидящими на стероидах культуристами. Профессионалы способны одновременно наращивать мышечную массу и заниматься "отделкой" своей мускулатуры. Любители же могут только наращивать "массу", и то если будут упорно работать над этим годами. И лишь когда они накачают "массу", можно браться за

тонкую шлифовку формы и рельефа.

У генетически типичных и не принимающих анаболиков бодибилдеров ограничены и запас сил, и способность мышц к восстановлению во всем этом они не могут равняться с профессионалами. Ничего не поделаешь! Любой профессионал с легкостью выполнит комплекс упражнений, который я приведу в восьмой главе, а типичный культурист сочтет его очень трудным. Чтобы покорить эту относительно невысокую вершину, ему понадобятся долгие годы самоотверженного труда. У профессионалов гораздо меньше проблем с "накачкой", чем с "отделкой" мышц и формированием "рельефа" мускулатуры, необходимого для победы на соревнованиях. Они имеют редкую возможность прицельно заниматься "мелочами", до которых большинству из нас как до Луны. Для любителя "накачаться" до приличных размеров такая огромная проблема, что думать о "шлифовке" мышц ему совершенно ни к чему. Это будет только помехой на пути к главной цели. Даже освоив в полном объеме комплекс упражнений, приведенный мной в восьмой главе, обычный культурист вряд ли сохранит потенциал для дальнейшего мышечного роста и работы над "рельефом" мускулатуры.

Нет никаких сомнений в том, что "звезды" бодибилдинга и высококлассные профессионалы не смогли бы развить такую сбалансированную, рельефную мускулатуру без помощи упражнений разного типа как комплексных, так и изолирующих. Отдельно взятое базовое упражнение не способно увеличить размер мышцы и одновременно с этим придать ей эстетически привлекательную форму.

Это не значит, что вы должны выполнять уйму разнообразных упражнений, чтобы в полной мере "развить", и "отшлифовать" свою мускулатуру. Нет, вам надо стремиться к уровню развития, который доступен не принимающему стероидов и генетически типичному бодибилдеру. Сначала масса и сила, пусть даже ценой небольших "перекосов" и легкого нарушения гармонии в общей картине.

Итак, прежде всего сконцентрируйтесь на массе и силе. Как следует "накачайте" свою мускулатуру, а уж потом начинайте обращать внимание на детали, вроде формы бицепса или грудных мышц.

Даже при использовании сокращенных программ все мышцы тела будут развиваться более или менее пропорционально. Допустим, вы составили для себя короткий комплекс из базовых упражнений: приседания, становая тяга на прямых ногах, другие тяги, жимы над головой, отжимания на брусьях или жимы лежа плюс что-нибудь для шеи и голени (причем вовсе не обязательно выполнять все это без исключения на каждой тренировке). Разве хоть одна мышца останется при этом без работы? Позанимайтесь по такой программе несколько лет, дойдите до больших весов, и вы увидите, какого огромного прогресса можно добиться с помощью "простых" упражнений.

Раз и навсегда забудьте сказки о том, что мускульная мощь приобретается только благодаря разнообразным комплексам из большого количества упражнений и сетов. Конечно, упражнения нужны разные, но в случае с любителем варьировать надо только базовые упражнения. Например, сначала делайте жимы лежа на горизонтальной скамье. Потом вы можете эту скамью слегка наклонить. А еще через цикл добавьте к обычным жимам штанги жимы гантелями или отжимания на брусьях. Эти изменения полезны не только для вашего тела, но и для души. Они помогут вам избежать скуки, которую вызывает рутинность. Однако следите за тем, чтобы суть базовых движений, которые вы выполняете, оставалась прежней. Все это не означает, что об изолирующих упражнениях надо вообще забыть. Просто для любителей, старающихся "накачать" мышцы в меру своей генетической одаренности, изолирующие упражнения играют только второстепенную роль. Если бы изолирующие упражнения были раз и навсегда исключены из практики бодибилдинга, то все культуристы, кроме узкого круга профессионалов, от этого только бы выиграли. Ведь тогда любители перестали бы отвлекаться от базовых упражнений, и им было бы гораздо легче добиться главного прироста мышечной массы и силы. Для огромного большинства бодибилдеров тренировки по сплитсистеме, основанные на изолированных упражнениях, являются лишь пустой тратой времени. Однако некоторые их разновидности в журналах вы их не найдете могут и впрямь оказаться очень полезными.

в. Абсолютный и относительный прогресс.

Нельзя поддерживать постоянный (линейный) прогресс год за годом. Зато можно прогрессировать от цикла к циклу. Даже не думайте о том, чтобы увеличивать число

повторений и вес снаряда на каждой тренировке. Это просто невозможно. Вы должны строить свои циклы с таким расчетом, чтобы каждая (или почти каждая) тренировка была чуть тяжелее предыдущей, но абсолютный прогресс будет заметен только на последней стадии цикла, когда вы поставите новые личные рекорды по числу повторений и взятому весу. Подробнее о циклах см. в главе 7.

#### Правильная техника

Стремление к прогрессу интенсивности не должно сказываться на правильности выполнения упражнений. Каждое дополнительное повторение и каждую прибавку веса снаряда надо отрабатывать "честно" только тогда ваша масса будет расти вместе с ростом нагрузок. Правильная техника значит очень и очень много. А что такое правильная техника? Есть много разных мнений на этот счет. Лично я не советую во время повторов считать секунды: мол, столькото секунд на подъем, столькото на опускание. Это будет отвлекать вас от главного от выполнения максимально возможного числа повторений, предусмотренного вашим "рабочим" сетом. А вот сами повторения можно считать, не теряя сосредоточенности. Когда вы привыкнете к тренировкам, вы будете вести счет повторениям подсознательно, сами того не замечая. И этот подсчет, разумеется, необходим, поскольку он поможет вам все время держать в голове конечную цель и неустанно стремиться к ней.

Первые несколько повторений в сете даются легко, так что тут вам не придется работать в полную силу. Если чересчур "стараться" на этом этапе, штанга будет взлетать слишком быстро, а это может привести к травме. Зато под конец сета вы должны "выкладываться" понастоящему и внимательно следить, чтобы не было читинга. Штанга должна двигаться размеренно не "роняйте" ее! Не беда, что к концу сета скорость ее движения может стать заметно медленнее.

Между повторениями надо делать паузу. Вначале эта пауза будет очень короткой скажем, одна секунда. Затем она станет удлиняться, потому что к концу сета вам надо будет переводить дух перед каждым новым повторением. На отдельных этапах тренировочного процесса и в отдельных упражнениях паузы между повторениями можно значительно увеличить.

Под конец сета, аккуратно выполнив нужное число повторений, вы можете позволить себе однодва дополнительных повторения с читингом, но только в некоторых упражнениях. Например, при приседаниях и становой тяге избегайте читинга как огня.

Если у вас есть опытный партнер, можете делать в этих упражнениях форсированные повторения. Выполняя жимы лежа, вы можете сделать последнее повторение с читингом, слегка прогнув спину, если с поясницей у вас все в порядке. Если же спина может вас подвести, делайте форсированные повторения с партнером. Однако форсированными повторениями не надо увлекаться: на пике цикла вполне достаточно одногодвух в финальном сете каждого упражнения (и не более, чем раз в неделю).

Пока речь шла о стандартной манере выполнения упражнений. Но можно выполнять их и немного иначе, например, снизить темп. Некоторые следуют правилу "две секунды на подъем, четыре на опускание", а коекто вообще считает это единственно верным темпом. Иногда применяют и более медленный темп (сверхмедленный, см. главу 13), когда на каждое повторение уходит не меньше пятнадцати секунд. Перемена темпа может внести в ваши тренировки разнообразие. Но не стоит злоупотреблять экспериментами, иначе вы так и не успеете понять, какой же способ лучше. В пределах одного тренировочного цикла желательно выполнять одни и те же упражнения в одном и том же темпе, а следующий цикл можно провести слегка иначе.

Продуктивность тренировок определяется целым набором факторов. Стоит пренебречь одним из них, и эффективность тренинга упадет. Прогресс нагрузок в бодибилдинге важнее всего на свете, но только при соблюдении правильной техники и учете всех остальных требований.

#### Постоянство

Любители обязательно должны приспособливать имеющиеся методики к своей генетике. При этом одним приходится идти на более существенные изменения привычных схем, чем другим. Вообще, всегда на эксперименты и ошибки уходит время. Тем не менее, некоторые культуристы почти сразу находят то, что им нужно, ну а кто-то

тратит на поиски месяцы и годы, даже если движется в правильном направлении и выбирает разумные методы. Разнообразие методик слишком велико. Как, впрочем, и велико различие между людьми. Очень часто бывает, что любителей фатально вводят в заблуждение неэффективные методы, которыми полна литература по бодибилдингу, и они нащупывают верный путь лишь спустя годы. А коекому и вовсе не удастся найти методику, которая позволяет понастоящему увеличить мышечную массу и силу.

Даже если все идет хорошо, прогресс в бодибилдинге не может быть одинаковым на протяжении долгого времени. Иногда вы будете делать быстрые успехи, а иногда вам придется преодолевать периоды застоя. Будьте упорны. Не сдавайтесь. Главное это не повторять ошибок. Ведите дневник тренировок и записывайте все, чего вы достигли. Эти записи нужны вам, чтобы определить, как действовать дальше.

Огромный успех через много лет это много маленьких успехов из месяца в месяц. Малопомалу, кирпичик за кирпичиком так строится здание. Подумайте об огромных небоскребах, выстроенных людьми. Их возводили этаж за этажом. Так же "строится" и человек в бодибилдинге. Пусть обхват ваших бицепсов и голеней увеличится хотя бы на полсантиметра. Понемногу наращивайте веса, и вы обязательно выиграете еще полсантиметра, а потом еще. Когданибудь ваша штанга потянет на сотню килограммов, а мышцы вырастут вдвое и втрое. Главное регулярность тренинга.

Ошибки, разочарования, травмы (не обязательно полученные на тренировке) и неудачные эксперименты это часть жизни. От них не уйти. Зато они закаляют нас. Будут периоды, когда вам придется бороться лишь за сохранение уже достигнутого; тогда о прогрессе можно будет только мечтать. А потом все начнет получаться снова, и вы быстро пойдете в гору. Как бы ни было трудно, не сдавайтесь. Только упорные могут добиться чего-то в культуризме. Чтобы победить, нужно время много времени. Так что, главное регулярность тренинга.

6

## 5. ВАРИАЦИИ НА ТЕМУ

Универсальной тренировочной программы, годящейся для всех и каждого, увы, не существует. Но существуют, однако, общие закономерности, которые необходимо учитывать, если вы хотите добиться успеха.

Кроме различных природных данных, о которых мы подробно говорили во второй главе, при выработке эффективной программы тренинга необходимо учитывать множество других факторов. Генетика стратегический фактор, от нее зависит ваш "потолок" и ваша "совместимость" с той или иной системой тренинга. Другие, тактические, факторы играют большую роль в каждодневной работе. К таким факторам относятся работоспособность, возраст, здоровье, внутренняя дисциплина, наличие травм, личные пристрастия, доступное оборудование, гастрономические привычки, материальное положение, наличие свободного времени, семейные обязательства, количество и качество сна.

### Непохожие близнецы

Рассмотрим такой пример: "качаются" два братаблизнеца. Оба одинакового телосложения, обоим по двадцать пять лет. У них абсолютно одинаковые природные данные, и оба горят желанием накачать серьезную массу. Предположим, один из них выиграл в лотерею крупную сумму и тем самым надолго решил все финансовые проблемы. Он может себе позволить зал с первоклассным оборудованием, питание самого высшего качества, а после тренировок полноценный отдых и спокойный сон.

Его брат работает слесарем пять дней в неделю по восемь часов и крайне стеснен в средствах. Тренируется он в гараже, и в его распоряжении всегонавсего штанга с набором блинов, скамейка да пара стоек для приседаний и жима лежа. У него жена, двое детей и практически нет времени ни на тренировки, ни на нормальный отдых. Приходя с работы он вынужден помогать жене, заниматься хозяйством, чинить машину, а если он и тренируется, то только урывками. По ночам дети не дают ему спать. С утра он должен бежать на работу. Вечером дети просят, чтобы он с ними поиграл. Питается он как обычный средний человек, и ни о каких специальных добавках просто и речи не идет он не может себе их позволить. Для него жизнь непрерывная борьба с трудностями.

Естественно, несмотря на одинаковые природные данные, результаты у братьев будут

совершенно разными. Бедному вряд ли удастся угнаться за богатым, а о карьере профессионального бодибилдера ему даже нечего и думать. Дай бог выкроить время, чтобы выполнить хотя бы половину тренировочной программы богатого.

Продуктивность тренинга в огромной степени зависит от обстановки вне зала от качества отдыха, питания и сна. Если у вас нет нормальных условий вне зала, то никакая генетика не спасет. Но природные данные, прекрасные условия тренинга и отдыха это тоже еще не все. Если нет воли и дисциплины нет и результатов.

Нельзя позволять себе бессистемных экспериментов со всем подряд. Это ведет к лени, распушенности, недисциплинированности, и результат будет нулевой. Эксперименты и варьирование программ нужны и крайне необходимы, но только в жестких рамках общего русла, подкрепленные железной целеустремленностью. Ваш долг присматриваясь и прислушиваясь к себе, выбрать такую программу и устроить свою жизнь так, чтобы выжать максимум из данных конкретных обстоятельств.

В процессе экспериментирования главный критерий таков: хорошо то, что дает хорошие результаты. Если ты растешь, значит все нормально, и ничего не надо менять: от добра добра не ищут. А вот если наступил застой, значит, пора подумать о разумных переменах.

Существует множество способов модификации программ. Применяясь к конкретным обстоятельствам, каждый способен скроить себе платье по росту, варьируя следующие параметры:

1. Количество сетов и повторений
2. Тип упражнений и оборудования
3. Объем работы
4. Частота тренировок
5. Интенсивность тренинга

Изменяя эти параметры, можно создавать программы, способные обеспечить максимальный рост любому нормальному бодибилдеру. При этом следует учитывать и, так называемые, побочные (по отношению к собственно тренингу) факторы: отдых, питание, сон.

Если у вас появился ребенок, если вы устроились на постоянную работу или основали собственное дело, тренировочная программа не может остаться прежней, она должна быть модифицирована применительно к изменившимся обстоятельствам.

В реальной жизни изменения, как правило, сводятся к сокращению длительности тренировок и/или уменьшению их частоты. Попытки увеличить частоту или растянуть время тренировки по большей части оказываются непродуктивными. Хотя, по иронии судьбы, именно этот непродуктивный путь и выбирают наиболее часто. Такой бессмысленный энтузиазм одна из основных причин неудач в бодибилдинге. К сожалению, мало кому удается усвоить этот простой урок. Многим для этого требуются годы причем самые лучшие, самые продуктивные годы.

#### Пример модификации

Предположим, вы привыкли работать по схеме, которая дает хорошие результаты. Вы тренируетесь по этой схеме два раза в неделю в десятидневном цикле: неделя отдыха, пару недель легких тренировок, пару недель средняя нагрузка, и пять недель "на полную катушку". Вы проработали таким образом восемь месяцев, увеличили за это время вес штанги на 25 кг в становой тяге, на 20 кг в приседаниях и на 15 кг в жиме лежа. При этом вы "накачали" 6 кг мышц.

Но вот вы стали отцом двух близняшек и соответственно, чтобы свести концы с концами, пришлось подыскать вторую работу. Вы продолжаете тренироваться два раза в неделю, но рост абсолютно прекратился, а тренировки начали вызывать раздражение. По ночам вам не дают как следует выспаться и есть приходится наспех надо скорее бежать на вторую работу.

Необходимо учесть новые жизненные обстоятельства и приспособить к ним

тренировочную программу. Нет времени? Начните тренироваться по схеме три раза в две недели. Допустим, стало полегче, но роста попрежнему нет. Значит, надо ходить в зал еще реже. Нет возможности нормально поесть? Готовим себе питательные смеси в термосе и тем самым сводим до минимума эффект пропущенного ланча или обеда. Количество повторений сокращаем с 1012 до 710, а количество тяжелых сетов на каждое упражнение до одногодвух, по сравнению с прежними двумяремя. На тренировке теперь следует ограничиться двумяремя комплексными упражнениями, плюс работа на икры и шею. А становую тягу будем делать через раз. Меньший объем работы, с меньшей частотой, при нормальном не забудем о термосе! питании, и глядишь снова вы начали понемногу расти.

Если в семье неурядицы, и у вас абсолютно нет настроения идти на запланированную тренировку, отложите ее. Лишний день отдыха не повредит. Надо раз и навсегда избавиться от порочного подхода: расписание ради расписания. В конечном счете, нам важен результат, а не рекорд по регулярности посещения спортзала.

Но в тоже время необходима стопроцентная дисциплина. Нельзя позволять себе пропускать тренировку "просто так". Существует колоссальная разница между сознательным, объективно необходимым или вынужденным пропуском тренировки и обыкновенным разгильдяйством. Для роста необходимо, чтобы тренировки вошли в привычку и стали неотъемлемой частью жизни.

"До отказа" или "почти до отказа"?

Выработка разумной и оптимальной программы идет путем проб и ошибок. Здесь все непросто. Можно перерабатывать или наоборот недорабатывать. Порой недостаточно уделяется внимания важным базовым упражнениям, а вся энергия уходит на выполнение более приятных изолирующих. Иногда питание настолько дерьмовое, что рост в принципе невозможен по любой программе. А бывает, и объем работы выбран верно, и интенсивность на нужном уровне, но частота тренировок слишком высока. Возможна и такая ситуация, что в данный конкретный момент тренинг по системе одиндва сета "до отказа" вам ничего не дает, и лучше поработать по такой схеме: 35 сетов "почти до отказа".

И если однажды вы почувствуете, что можете получить хороший эффект, пусть даже и временный, путем увеличения объема за счет уменьшения интенсивности, не стоит этим пренебрегать. Конечно, основа основ нагрузки и интенсивности, но иногда ты просто не в состоянии выложиться на все сто. У некоторых не хватает силы воли или умения переносить боль, они просто физически не могут работать по схеме одиндва сета "до полного отказа" на каждое упражнение.

Неплохо попробовать чередующийся цикл: сегодня одиндва сета "до отказа", завтра 35 сетов "почти до отказа". Все люди разные и физически, и психологически, поэтому для многих наиболее продуктивным может оказаться именно разумное сочетание обоих подходов. Смысл в том, что чередование дает, во первых, разнообразие, а во вторых, периодический переход на работу со средней интенсивностью (при условии увеличения общего объема нагрузки) побуждает мышцы трудиться в новом для них режиме. А это всегда стимулирует мышечный рост.

Тут, правда, необходим разумный подход к увеличению объема работы. Одно дело 34 упражнения по 35 сетов на каждое, и совершенно другое 812 упражнений по 35 сетов. Принцип "чем больше, тем лучше" применим далеко не всегда. Тренировки должны быть простыми и короткими, и не слишком частыми.

Тонкая настройка

Если кто-то растет "как на дрожжах", это еще не значит, что его система годится и для вас. Лично для меня очень эффективна становая тяга на прямых ногах стоя на скамье. Но я отдаю себе отчет, что она годится для накачки далеко не всякому. В каждом конкретном случае это упражнение нуждается в модификации. Одни, чтобы сократить амплитуду движения, возможно, предпочтут становую тягу на прямых ногах с пола, другие на полусогнутых ногах широким хватом, опять же с пола.

Я очень люблю жим лежа, он дает мне хороший рост. А другому куда полезнее отжимания на брусьях. А третьему лучше всего чередовать то и другое от цикла к циклу или от тренировки к тренировке. Возможно, вам нравится тяга к поясу, а вот для меня она бесполезна. Одни предпочитают тягу блока за голову или к груди широким хватом, а другим широкий хват вообще ничего не дает. Одни вообще никак



"не врубаются" в тяги, а другие "качают" широчайшие и низ спины только тягами в наклоне.

### Настрой на рост

Некоторым людям необходимо так структурировать свой тренинг, чтобы в нем были периоды, когда даже и не делается попытки наращивать силу и массу. Эти периоды нужны для "смягчения" мышц. На этом этапе ты сознательно идешь на некоторую временную потерю в силе и массе с тем, чтобы мышцы оказались максимально восприимчивыми к последующему периоду роста. Для таких людей, а к ним, поверьте, принадлежит большинство из вас, читателей этой книги, регулярная выкладка "на все сто", или даже в течение части КАЖДОГО цикла задача непосильная.

Трехмесячный тренировочный блок можно начать с недели отдыха. Затем идут три недели умеренной аэробики и гимнастики. Потом три недели по 46 базовых упражнений со штангой по два раза в неделю. Постепенно наращивайте нагрузку с таким расчетом, чтобы тренировки стали ПОЧТИ тяжелыми только к концу третьей недели. Не надо подстегивать события. В эти семь недель подготовительного периода питаться следует умеренно, чтобы ваш вес оставался постоянным, или даже чуть-чуть уменьшился, но ни в коем случае не увеличился.

После семи недель подготовки 46 недель интенсивного тренинга. Делайте те же самые базовые упражнения, но только теперь "до отказа" в каждом рабочем сете, и одновременно интенсифицируйте питание. На этом этапе абсолютно недопустим недостаток питательных веществ в организме. Между тренировками делайте такие промежутки, которые необходимы для полного восстановления: скажем, работайте со становой тягой раз в неделю, а с остальными упражнениями три раза в две недели. Используйте сокращенные расписания базовых упражнений и системы сплита, о которых будет рассказано в этой книге ниже. Спите и отдыхайте как можно больше. Следите, чтобы питание было обильным и калорийным.

Постарайтесь эти 46 недель целиком посвятить бодибилдингу. Сделайте все возможное, чтобы эти недели прошли в самой благоприятной внешней обстановке. Это период роста, вы готовились к нему семь недель. Постарайтесь выжать из него максимум. В конце блока десять дней легких тренировок, а затем начало нового блока. Каждый последующий тренировочный блок вы будете завершать с большей массой, чем предыдущий это я вам гарантирую!

В таком подходе тяжелому и интенсивному тренингу придается большое значение. Но он применяется в течение ограниченного времени и требует солидной предварительной подготовки. Возможно, вы никогда не слышали о таком подходе, и не применяли его на практике. Если вы чувствуете, что обычная ваша система перестала давать результаты, и даже циклическая система, описанная в главе 7, не помогает, значит самое время попробовать такой чередующийся тренинг. Указанная здесь мною продолжительность каждого этапа отнюдь не догма и не закон природы. Каждый может подправить цикл под себя.

Почти, но не все

Существует великое множество интерпретаций систем тренинга базовые, краткие, сокращенные и расписанные до мелочей. Словом, на любой вкус и на любые жизненные обстоятельства. В этой книге мною учтены почти все эти интерпретации. Отсюда совет: не пролистывайте страницы с высокомерием всезнайки, а внимательно дочитайте книгу до самой последней страницы.

Для того, чтобы понять сказанное в полном объеме, одного прочтения книги недостаточно. Всякий раз, когда вы снова приметесь читать эту книгу, вы будете отыскивать для себя что-то новое, поймете то, чего прежде не поняли, а, возможно, и переосмыслите заново многое из того, что вам казалось незыблемым. Чем больше ваш опыт, тем больше вы сможете почерпнуть из последующего чтения. Вот поэтому по мере роста вашего стажа я рекомендую вам перечитать книгу еще и еще раз. Вреда уж точно не будет.

Процесс познания бодибилдинга бесконечен, да к тому же сам бодибилдинг постоянно развивается. Потенциально продуктивных систем сегодня создано великое множество. И выбор своей, единственной и неповторимой системы может затянуться на долгие годы, особенно, если не прислушиваться к чужому опыту. Не пытайтесь самостоятельно открыть Америку. Это уже сделали для вас другие. Все, что вам

нужно, так это учиться чужому опыту.

7

## 6. УСИЛИЕ И ЦЕЛЕУСТРЕМЛЕННОСТЬ

Долгосрочный прогресс немыслим без фанатичной целеустремленности. Другого пути нет. Настоящий бодибилдинг, то есть максимальная реализация генетического потенциала, требует тяжелого труда и экстраординарной сосредоточенности.

Знайте, многие парни средней одаренности достигли потрясающего прогресса, имея в своем распоряжении всего лишь небольшой подвал, штангу с блинами и пару стоек. И все это при обычном питании и без всяких добавок. Главное не терять из виду намеченных целей. Основы успешного бодибилдинга крайне просты: работа до седьмого пота по верно выбранной системе с циклическим чередованием интенсивности, плюс здоровый отдых и нормальное питание. Верно направленные усилия и целеустремленность — главные слагаемые успеха.

### Радость труда

Способность работать на полную катушку, уметь собираться внутренне настолько, чтобы доводить тело до пределов возможного — великая радость и великое благо. Задумайтесь над этим. Ведь это настоящее чудо — иметь молодой организм, способный включаться в работу на пределе.

Постарайтесь выжать максимум из этого состояния. Пока еще вы обладаете такой уникальной способностью. Пока вы еще молоды. Это не продлится вечно, но с другой стороны, это может продлиться куда дольше, чем принято считать. Не верьте распространенному заблуждению, что с возрастом будто бы уменьшается актуальность интенсивного тренинга. Да, облегчение тренинга необходимо, но напряженные усилия и целеустремленность нужны в любом возрасте. До того самого последнего момента, пока вы не перестанете дышать. Задаваясь вопросом: кто, как и каким образом накачал силу и мощь, не забывайте о самом главном — здоровье. Как легко мы забываем о нем, когда нас ослепляет химера массы!

Здоровье и "чемпионское" телосложение отнюдь не одно и то же. Более того, условия, в которых существуют чемпионы, зачастую просто вредны для здоровья: жесткие диеты, "химия", перетренированность, травмы. Они готовы выдержать это несколько лет ради чемпионского звания. Но тренинг на протяжении всей жизни — это совсем иное. Профи живут, чтобы тренироваться. Любители тренируются для того, чтобы жить. Вдумайтесь, какая пропасть лежит между этими двумя подходами к бодибилдингу!

### Движение вперед

Бодибилдинг требует настойчивости, упорства и решимости идти до конца, до самых последних пределов, хотя бы время от времени. Никакие добавки, никакие системы, никакие диеты, тренеры, партнеры, журналы, стимуляторы, книги, семинары, никакие видеокурсы не помогут вам в главном: дойти на тренировке до предела собственных возможностей. Главное — внутри нас. Только ты сам можешь заставить себя терпеть боль, делать последнее повторение через силу — сегодня, завтра, всегда.

Недостаток воли — вот, пожалуй, главное препятствие на пути большинства бодибилдеров к настоящей массе. Оказывается, только очень немногие могут работать понастоящему. И еще меньше тех, у кого достает ума, работая понастоящему, предоставить организму достаточно времени для отдыха, а значит, и для настоящего роста.

### Необходимое предостережение

Сеты "до отказа" не могут быть продуктивными, если делать их изо дня в день, из месяца в месяц. По крайней мере для обычных бодибилдеров, тренирующихся без стероидов. Необходимо чередовать периоды высокой и низкой интенсивности. Подробнее об этом — в следующей главе. Даже предрасположенные к сверхскоростному росту любители рискуют полнить самый ничтожный эффект от суперинтенсивного тренинга, если они предварительно не наберут массу в сетах "почти до отказа". Начинаям необходимо работать упорно и серьезно, но все же не "до потери сознания". Тренинг "до отказа" хорош в меру. Если же им злоупотреблять, вы не

только подорвете способности организма восстанавливать силы, но и приучите тело к таким перегрузкам, после которых любой другой тренинг окажется для вас бесполезным. Не забывайте варьировать упражнения и менять интенсивность тренинга.

Когда повторения становятся нестерпимо тяжелыми, старайтесь "взвинтить" себя. Настройтесь на победу. Представьте, что мышцы становятся больше. С каждым повторением! Вот с этим! Потом еще с одним! Только так получается настоящий сет.

Многие тешат себя надеждой, что тренируются до отказа, хотя на самом деле и близко не подошли к этому. Искривленные лица и натужное кряхтенье далеко не самое главное.

Если вы будете работать со стопроцентной отдачей, оптимальная частота тренировок и их продолжительность установятся сами собой. Опятьтаки во всем нужна мера. Перебор с длительностью тренировок обязательно повлечет за собой снижение нагрузки, так как она будет распределяться между большим числом упражнений. Точно так же не стоит проявлять излишнее рвение и частить с походами в зал. Между тренировками вы должны полностью восстановиться. Без полноценного восстановления все усилия пойдут прахом. Утомление начнет накапливаться, вы будете тренироваться впустую и верной дорогой придете к застою. (О частоте тренировок я подробнее расскажу в главе 8.)

Стопроцентное усилие должно стать вашей религией. Тогда проблемы, возникающие в процессе роста, будут решаться сами собой — разумеется, при условии правильного питания и достаточного отдыха.

Думайте о главном — волевом напряжении тренинга — и не закидывайтесь на мелочах. Увлечшись техническими и диетическими тонкостями, вы рискуете за деревьями не увидеть леса.

Когда приходите на тренировку, стряхивайте с себя все будничные заботы. Сосредоточьтесь только на тренинге. Забудьте про болтовню и светское общение с соседями по залу. Если к вам будут обращаться с вопросами, не отвечайте, пока не закончите сет. Не полагайтесь на свою память. Обязательно запишите все важные моменты и технические приемы, необходимые для работы со стопроцентным усилием. Перед каждым тяжелым сетом просматривайте свои записи (если только вы не тренируетесь под руководством тренера или партнера). Это "напутствие" (на продвинутом уровне тренинга) должно выглядеть примерно так:

1. Четкая техника!
2. Каждый тяжелый сет — шанс, который дается один раз. Не упусти его!
3. Старайся превзойти рекорды предыдущей тренировки!
4. Главное — стопроцентное усилие!

Проглядывая этот список перед каждым тяжелым сетом, вы будете как бы настраивать себя на восхождение: еще один сет — еще одна ступень вверх.

Когда ваш мозг привыкнет к визуальному восприятию этого списка, измените его. Приготовьте несколько списков на бумаге разного цвета и формата, с буквами разных размеров, разными шрифтами и так далее. На каждую новую тренировку берите новый список.

#### Чуткое руководство

Нет такого человека, который был бы способен постоянно выжимать из себя стопроцентное усилие. Разумеется, мы можем заставить себя выложиться до предела в одном или двух не самых сложных упражнениях. Но добиваться всеобъемлющего усилия в каждом упражнении, на каждой тренировке, в течение всего тренировочного цикла с этим в одиночку не справиться.

Мало кто может настроить себя на предельную выкладку, особенно в тяжелых упражнениях наподобие приседаний или становой тяги. Многие, правда, тужатся и пыжятся, изображая нечеловеческие усилия, но этот "наигрыш" редко соответствует

истинной картине. Чтобы тренироваться с полной выкладкой, нужно руководство партнера или тренера. Тренер следит, чтобы все проходило как надо, помогает словом и делом, подталкивает, заставляет доделать все предусмотренные повторения в каждом сете с абсолютно четкой техникой. А если это необходимо, вынуждает шагнуть дальше намеченного.

К сожалению, мало у кого из нас есть возможность завести себе персонального тренера. Поэтому примите на вооружение следующие советы.

Обязательно ведите дневник тренировок и по возможности тренируйтесь с партнером. Записывайте буквально все, что происходило на тренировке. Повторяю еще раз: не полагайтесь на память. Иначе потом вы будете мучительно долго припоминать: а как это я там делал отжимания? Вроде, девять полных повторений с хорошей техникой, одно так себе, и еще три негативных? Или нет... кажется, восемь техничных, два негативных и два неудачных?

В вашем тренинге все должно быть математически выверено. Здесь нет места догадкам и прикидкам "на глазок". Поэтому вам необходимо вести детальнейшие записи тренировок.

И самое лучшее работайте с понимающим партнером. Таким, который все про вас знает и следит, чтобы вы полностью выполнили запланированное, по максимуму, до предела. Желательно, чтобы у вас был примерно одинаковый уровень силы и сходные программы. И совсем хорошо, если он немного превосходит вас по опыту. Это придаст тренингу элемент соревнования, заставит вас подтягиваться до его уровня. Ваши тренировочные циклы должны совпадать, чтобы уровень интенсивности был равным. Вместе распланируйте свои тренировки по циклам, и четко следуйте этому плану.

Тренируясь с надежным партнером и досконально записывая все свои взлеты и падения, вы скоро на себе ощутите, что такое настоящая интенсивность. Сначала вы будете с тоской вспоминать, как комфортно себя чувствовали без дневника и "надзирателя", но потом и присутствие станет для вас необходимым.

Если вы всерьез настроены на максимальные результаты, вы постараетесь найти себе самого жестокого и беспощадного куратора". Но если в силу каких-то причин вам не удастся отыскать партнера, не отчаивайтесь. Это замедлит прогресс, но не поставит на его пути непреодолимых барьеров. Можно работать над собой и в одиночку. Но все-таки серьезный, чуткий и понимающий партнер огромный плюс в нашем деле. Так что приложите все силы, чтобы его найти.

После тренировки оглянитесь на проделанную работу (лучше всего вместе с партнером), разберите и оцените каждую деталь. Дошли ли вы в приседаниях до предела? Или, может, сумели бы сделать еще одно повторение, но не стали? А как насчет подъемов на носок одной ногой? Вы уверены, что не смогли бы преодолеть боль и добить еще три повторения?

Оценив прошедшую тренировку, настройтесь на то, чтобы в следующий раз добиться большего. Выясните, где допущен промах, и сделайте "работу над ошибками".

Да, это тяжкий и беспощадный труд. Но любителю ничего не дается с легкостью. Рост требует от нас гигантских усилий.

#### Варианты базового тренинга

Вариантам базового тренинга несть числа. Это бесконечные сочетаний циклов разной интенсивности, комплексов упражнений, частоты тренировок и так далее, и так далее. Поверьте, вам их хватит на всю жизнь. И еще останется. Выбросьте из головы мысль, что базовый тренинг рассчитан исключительно на новичков.

Только когда вы перепробуете все известные вам варианты, от начальных до продвинутых и сложных, когда вы освоитесь с каждым из них, и ваша жизнь вне зала будет по всем параметрам соразмерна с тренингом, только тогда вы сможете сказать себе, что путь пройден. Наступит новый этап: вы будете поддерживать достигнутый уровень. А если к тому времени перешагнете средний возраст, будете сопротивляться движению вспять. Появятся новые цели: сохранение выносливости и гибкости, или оттачивание мастерства. Если вы начали тренироваться уже в среднем возрасте, можете быть уверены, что достигнете результатов задолго до того, как

тело начнет стареть.

Еще раз о главном

Запомните: успех вашего тренинга основан на усилии правильно приложенном усилии. Но складывается он из множества факторов, и ни один из них нельзя упускать. А это означает абсолютное согласие между подобранными индивидуально для вас комплексами упражнений, питанием и отдыхом. Из дня в день, из года в год.

Печально смотреть на любителя, который тренируется по программе, абсолютно для него не годной. Он обречен на провал. Но еще печальнее, когда любитель тренируется правильно, но его привычки и жизнь вне зала противоречат всем допустимым нормам. Тощий и слабый "чайник" рьяно набрасывается на штангу, а потом приходит домой и ест такую гадость, которая и среднему обывателю не полезла бы в рот, не говоря уже об атлетах. Так же легкомысленно многие любители относятся к отдыху и полноценному сну.

Бодибилдинг требует всеобъемлющего подхода. Составьте для себя новый распорядок жизни с учетом всех факторов. Не откладывайте.

8

## 7. ИЗМЕНЕНИЕ НАГРУЗКИ

Запомните, культурист должен циклически менять нагрузку на тренировках. В циклическом изменении нагрузки ключ к результативности длительных занятий бодибилдингом. Конечно, для развития впечатляющей мускулатуры необходимы очень напряженные тренировки, но это не значит, что надо одинаково "выкладываться" каждый раз, неделю за неделей, месяц за месяцем и год за годом. На смену более интенсивным тренировкам должны приходиться менее интенсивные и наоборот. Это особенно важно для культуристов со средними данными.

Организм принципиально не способен наращивать мышечную массу и силу постоянно в течение очень долгого времени. Надо планировать свои тренировки по принципу "шаг назад, два вперед". Даже генетически одаренные профессионалы используют циклическое изменение нагрузки. Разница между ними и нами состоит лишь в том, что нам иногда приходится отступать дальше, чем профессионалам, и делать более короткие "шажки" вперед. Циклическое изменение нагрузки заключается в регулярном варьировании рабочих весов и общей интенсивности тренировок, а также в изменении некоторых других факторов тренировочной программы. В частности, необходимо циклически менять число самых напряженных сетов, частоту тренировок и набор выполняемых упражнений.

Некоторые слишком сильно повышают общий объем работы на тренировке. Хотя циклическое изменение общей нагрузки в сторону максимума и приносит пользу, программы для средних любителей не должны быть слишком напряженными. Интенсивность отдельных тренировок может достигать только "средней" величины, да и то лишь иногда. Сверхнапряженные тренировки надо оставить другим генетически одаренным и сидящим на стероидах профессионалам. Впрочем, любители с хорошо развитой мускулатурой могут поэкспериментировать и с очень высокими нагрузками. О программах для "продвинутых" любителей мы подробнее поговорим в главе 10.

Новичку не обязательно уделять изменению нагрузки много внимания. Ему надо выбрать для себя простой комплекс из базовых упражнений, не слишком часто ходить в спортзал и тренироваться сугубо индивидуально без форсированных повторений, негативных повторений и т.п. Следуя этим правилам, новичок может делать успехи в течение года или больше. Все, что ему нужно, так это через каждые два-три месяца делать недельный перерыв, а затем после отдыха одну-две недели работать с чуть пониженной нагрузкой, да еще иногда поменять для разнообразия пару упражнений. А вот когда прогресс начинает замедляться, самое время подумать о циклах.

Замечено, что самые заметные успехи достигаются на начальных стадиях тренинга. Но если вы уже не новичок, это не значит, что вы уже больше никогда не сможете продвигаться вперед большими шагами. Если вы долгое время были среди отстающих; если вы никогда не пытались сочетать сокращенную тренировочную программу с усиленным и качественным питанием; если вы никогда не выкладывались в спортзале до конца; если вы не давали своему организму как следует отдохнуть между

тренировками; если вы не знаете, как полезен опытный и готовый помочь партнер; словом, если вы никогда понастоящему не "погружались" в бодибилдинг, тогда у вас еще есть шанс научиться набирать по пять, а то и по десять килограммов мышечной массы за несколько месяцев. Коекому из моих знакомых удавалось набрать с десяток килограммов за полгода!

Очень быстрый прогресс не может быть постоянным. Регулярные тренировки с полной нагрузкой приводят к истощению организма. От слишком интенсивных тренировок начинает бунтовать и мозг. Стараться увеличить вес снарядов и сделать еще больше повторений на каждой тренировке это очень тяжелое моральное бремя. Если ваш организм и так работает на пределе, нельзя пробовать "выжимать" из него еще что-то сверх того. Так что культуристу периодически просто необходимо слегка расслабляться. На некоторых тренировках вы сознательно не должны выкладываться до конца. Тем, кто до сих пор действовал по принципу "тренируйся до упаду", сложно привыкнуть к этой мысли.

После начального этапа тренинга прогресс неизбежно замедлится. Дальше он будет нерегулярным в нем появятся свои подъемы и спады. Циклическое изменение нагрузки помогает превратить этот нерегулярный процесс в регулярную последовательность "пиков" и "провалов", в которой каждый новый максимум и минимум будут немножко выше, чем предыдущие.

После начального этапа тренинга абсолютный прогресс наблюдается примерно каждые три месяца. Старайтесь каждые три месяца прибавлять по 48 кг в жиме лежа, по 612 кг в приседаниях и становой тяге на прямых ногах. Это будет означать такую же регулярную прибавку "массы" в 12 кг. Если поддерживать такой темп в течение полутора лет (шесть циклов по три месяца каждый), то вы достигнете очень многого! Получается, что в жиме лежа вы прибавите как минимум 24 кг, в приседаниях и становой тяге 36 кг, а вес ваших мышц увеличится на 6 кг! Конечно, все это не сравнить со скоростью развития профессионалов, но для любителя такой постоянный прогресс это просто фантастика!

Представьте, за три таких полуторалетних цикла 70килограммовый любитель увеличит свою "массу" до 90 кг!

#### Модифицированный тренировочный цикл

Многие тяжелоатлеты применяли циклическое изменение нагрузки в течение очень долгого времени и при этом ставили новые рекорды год за годом. К такому аргументу в пользу циклов, пусть даже из области сопредельного спорта, нельзя не прислушаться.

Один из наиболее эффективных циклов для тяжелоатлетов рассчитан на 1215 недель, и его целью является повышение веса снаряда на 410 кг в каждом упражнении. В первую неделю спортсмен работает с 80% от тех весов, которые он поднимал на пике предыдущего цикла, при том же числе повторений. Нагрузка постепенно увеличивается. Через 811 недель снова достигается прежний максимум, и еще есть время на то, чтобы побить собственный рекорд. На последних неделях цикла спортсмен упорным трудом добивается повышенного результата.

Если модифицировать такой цикл в интересах бодибилдеров, получится ударная схема, которая гарантирует повышение силы и массы со 100процентной уверенностью! Заметьте, что у культуристов количество повторений нигде не должно падать ниже пяти, в то время как тяжелоатлеты иногда поднимают снаряд меньшее число раз. Кроме того, чем ближе к концу цикла, тем меньше общий объем работы на тренировке. По ходу цикла уменьшаются и объем работы, и частота тренировок.

Итак, возьмем для примера приседания и допустим, что перед тем, как взять в руки эту книгу, вы добрались до веса в 105 кг при шести повторениях. Для начала цикла выберем вес 80 кг (примерно 75%) и сделаем два сета по 10 повторений, хотя вы, конечно, могли бы намного увеличить количество повторений без особого труда. Помните: цикл должен начинаться с заведомо небольших нагрузок, потом они будут увеличиваться, пока не вырастут до рекордных (это произойдет через несколько недель), потом наступит перерыв, а потом цикл можно будет повторить, причем не обязательно в том же варианте.

Для начала, поскольку нагрузка невелика, тренировки можно проводить дважды в неделю. Потом частота тренировок снизится до трех в каждые две недели. Если это

для вас много, и вы не успеваете восстановиться между тренировками, начните с трех посещений спортзала за две недели, а после шестой недели перейдите к одной тренировке в неделю.

Вот примерная программа (вес штанги указан в кг):

1я неделя: пон. 80, 2x10 пятн. 82, 2x10

2я неделя: пон. 84, 2x10 пятн. 86, 2x10

3я неделя: пон. 88, 2x10 пятн. 90, 2x10

4я неделя: пон. 92, 2x10, пятн. 94, 1x10, 1x8

Теперь сеты выполнять труднее.

5я неделя: пон. 96, 1x10 пятн. 98, 1x10

Остался только один сет.

6я неделя: пон. 100, 1x10 пятн. 102, 1x10

Частота тренировок становится в полтора раза меньше.

7я неделя: ср. 104, 1x10

8я неделя: пон. 106, 1x9 пятн. 108, 1x9

9я неделя: ср. 110, 1x9

10я неделя: пон. 112, 1x8 пятн. 114, 1x8

11я неделя: ср. 116, 1x7

Частота уменьшается до одного раза в неделю.

12я неделя: ср. 118, 1x6

13я неделя: ср. 120, 1x6

14я неделя: ср. 122, 1x5

Конец цикла. Прогресс налицо, да какой!

Не забывайте о том, что веса надо увеличивать понемногу (мы говорили об этом в гл. 4), иначе вы зайдете в тупик. В нашей программе после, скажем, десятой недели можно начать прибавлять только по 1 кг, поскольку тогда тренировки станут уж очень напряженными. А в начале цикла, на его "легком" этапе, можно сделать добавки и побольше.

Тренируясь по этой программе, вам надо делать перед основными сетами разминочные. В приседаниях выполняйте по дватри разминочных сета. Следите за техникой и не уменьшайте глубину приседаний ни на миллиметр!

Благодаря отдыху перед началом каждого цикла и нескольким "легким" неделям на его стартовом этапе ваше тело и мозг получают возможность отдохнуть от длительного напряжения. Уменьшение рабочих весов на начальном этапе каждого тренировочного цикла создает базу для улучшения ваших личных рекордов. Если бы не периодическое уменьшение весов и нагрузки, никакие, даже самые фанатичные, усилия не помогли бы вам поднять планку до уровня нового рекорда!

Если вы не в форме...

Если, придя в спортзал, вы обнаружили, что у вас сегодня "неудачный" день, не заставляйте себя выполнять все положенные упражнения, на какой бы стадии цикла вы ни находились. Если же вы почувствовали себя неважно еще до тренировки, отложите ее на день или два. Если вы уже начали работать и поняли, что вы не в форме, уменьшите вес снаряда наполовину и сделайте на несколько повторений

меньше запланированного числа. Не пробуйте обмануть свой организм, это все равно не выйдет. Не переживайте, что вы "вышли из графика": на следующей тренировке сделайте то, что намечалось на "неудачный" день, и таким образом возобновите движение по циклу.

#### Ошибки в определении стартовой нагрузки

Если вы неправильно определили начальные веса в одном или нескольких упражнениях, исправьте ошибки на следующей тренировке. Например, приседания могут показаться "трудными" по сравнению с другими упражнениями. Ничего страшного, когда будете приседать в следующий раз, убавьте вес штанги на 510%.

#### Минициклы

Цикл не обязательно должен быть таким длинным, как в нашем примере. Короткий, но эффективный миницикл включает в себя 68 тренировок и выглядит следующим образом. Кстати, этот цикл основан на общем правиле борьбы с "застоем". Оно гласит, что после "тупиковой точки" надо начинать новый цикл с малых нагрузок и делать тренировки пореже, то есть увеличить промежутки между ними, скажем, дня на четыре.

Отдохните как следует. Начните с весов, составляющих примерно 85% от тех, на которых вы "забуксовали". Не считая разминочных сетов, тренировки будут протекать так. Две первые (с нагрузкой 85% и 90%) пройдут сравнительно легко. Делайте обычное число повторений даже при уменьшенных весах не увеличивайте его до предела! Очередная тренировка (95%) будет потяжелее, но вы справитесь. Потом проведите тренировку с нагрузкой в 97,5% и только после нее тренировку с теми весами, на которых закончили предыдущий цикл (100% нагрузки). Тут вам придется попотеть, но если между посещениями спортзала вы хорошо питались и отдыхали, а это очень важно "если"! то тренировка пройдет успешно, и вы сделаете полное число повторений. Дальше пойдет тренировка с весами в 102,5% (или 101,25%), и это будет ваш новый личный рекорд (сколько бы повторений вы ни сделали). Ну, а потом вы должны осилить полное количество повторений или на этой тренировке, или на следующей, иначе цикл нельзя будет считать успешным. Покорив 102,5% (или 101,25%), попробуйте снова увеличить веса на 1,25 или 2,5% (на следующей тренировке). Если это необходимо, добавьте лишние день-два отдыха между тренировками. Избегайте перенапряжения, старайтесь ни в коем случае не "перегореть". Будьте терпеливы, тогда и следующий цикл принесет вам новые достижения.

Повторите свой рекорд при тех же весах и том же количестве повторений хотя бы на двух тренировках подряд; этого будет достаточно, чтобы результат закрепился.

Приведу более подробную программу похожего миницикла. Допустим, вы "застряли" на 96 кг при десяти повторениях в становой тяге на прямых ногах. Сделайте перерыв на десять дней и возобновите тренировки, выполняя это упражнение только раз в неделю. Другие упражнения, исключая становую тягу на согнутых ногах, можно делать и почаще: например, один раз в пять, четыре или даже три дня. Нужную частоту вы подберете сами. Одни части тела восстанавливаются быстрее других. Время, необходимое для восстановления, зависит от вашего возраста, интенсивности тренировок, их длительности, количества стрессов в вашей обычной жизни, качества и количества сна, режима питания, и так далее. Подробнее мы обсудим это в следующей главе.

#### Тренировка в"

182x10 (85% от 96)

286x10 (90% от 96)

391x10 (95% от 96)

493,5x10 (97,5% от 96)

596x10 (100% от 96)

698,5x10 (102,5% от 96)



7101x10 (105% от 96)

8103x8 (107,5% от 96)

(Эти веса можно немного округлить в зависимости от блинов, которыми вы пользуетесь. )

Здесь не указаны разминочные сеты. Цифры даны только для последнего, самого тяжелого сета. Но разминка, конечно, тоже нужна. На каждой из первых трех тренировок большинству из вас будет достаточно сделать один сет из пяти медленных повторений со штангой в 55 кг, а через несколько минут еще пять повторений с весом в 70 кг. С четвертой недели и дальше добавляйте третий разминочный сет из двух повторений со штангой в 88 кг. Соблюдайте правильную, безопасную технику (см. главу II).

Восемь недель это долго для миницикла, но имейте в виду, что так получилось из-за небольшой частоты тренировок для становой тяги на прямых ногах (всего раз в неделю). Если бы мы взяли в качестве примера жим штанги, который можно выполнять каждый четвертый день, то продолжительность миницикла из 68 тренировок составила бы 3,5 - 4,5 недели.

Уточнения и дополнительные замечания

Способы циклического изменения нагрузки, которые мы рассмотрели, являются щадящими и вполне эффективными. В таких циклах можно применять и сверхинтенсивную технику, но только во второй их половине. Применение сверхинтенсивной техники не только рекомендуется оно даже необходимо. Как я уже говорил в предыдущей главе, иногда вы должны трудиться "на полную катушку". Бодибилдинг требует от человека больших усилий, но вам надо научиться правильно распределять их. Итак, во второй половине цикла будь то миницикл или обычная, более длительная программа можно в разумных пределах пользоваться форсированными и негативными повторениями, отдыхомпаузой и ступенчатыми сетами. Выберите один из вариантов сверхинтенсивной техники и используйте его в последнем сете каждого упражнения, по крайней мере раз в неделю. Но злоупотребление такой техникой может загубить всю вашу работу. Будьте осторожны! Переходите к форсированным повторениям или ступенчатому сету только после того, как правильно выполните основной сет. Не надейтесь, что применение сверхинтенсивной техники превратит "плохой" сет в "хороший".

Эти способы увеличения общей нагрузки обычно безопасны и не приносят вреда (если ими не злоупотреблять), однако их следует применять поразному в разных упражнениях. Например, я не советовал бы вам пользоваться форсированными повторениями в приседаниях, если у вас нет очень опытного партнера. Я также очень не рекомендую пользоваться форсированными и негативными повторениями в становой тяге. Для приседаний и становой тяги более безопасными и удобными являются повторения с отдыхомпаузой и ступенчатые сеты.

Очень далеко продвинувшийся любитель, который подошел к своему генетическому пределу, может "перегореть" из-за применения сверхинтенсивной техники. Такому спортсмену лучше сосредоточиться на поисках правильного баланса между длительностью тренировки и общей затратой сил, которая предписана программой цикла. Если он проявит чересчур большой энтузиазм и злоупотребит разными "уловками", то у него может не остаться сил для следующей тренировки, и весь цикл будет загублен.

Те программы, которые я привел выше, являются чисто теоретическими. Если вы из раза в раз будете повторять один и тот же цикл, результаты не всегда будут одинаковыми из-за природных колебаний мышечного тонуса. Чтобы ваш прогресс был более или менее постоянным, вам, возможно, понадобится иногда менять программу тренировок. Имейте в виду: рутина приводит к застою. Хотя в миницикле рекомендовалось начинать тренировки с нагрузкой в 85%, это вовсе не догма. Если вы начнете с меньшего, то вам поневоле придется удлинить период наращивания нагрузок до 100%. И тогда вы, возможно, добьетесь еще более заметных успехов. Как правило, чем длиннее период подхода к стопроцентной нагрузке, тем длиннее и следующий за ним период новых успехов. Вложите в дело больше времени и терпения, и вам воздастся сторицей.

Цикл с переменной интенсивностью

Каждая очередная тренировка не обязательно должна быть интенсивнее предыдущей. Есть метод, который чередует "тяжелые" тренировки с более легкими. При этом интенсивность "тяжелых" тренировок все время возрастает, а интенсивность "легких" остается прежней (в примере, который приводится ниже, она составляет 80% $\times$ 2 $\times$ 6), хотя вам будет казаться, что по ходу дела легкие тренировки становятся легче. Благодаря этому обеспечивается "параллельное" с циклом восстановление организма и нужно ему разнообразие. Мой пример взят из практики профессора Алексея Медведева, тренера русских штангистов. Это цикл из восемнадцати тренировок, цель которого улучшить на 5% вес для единичного упражнения. (Он был разработан для профессионалов, которые наверняка пользовались стероидами, но в измененном виде может пригодиться и типичным любителям.) Пять процентов не такая уж большая цифра, но ведь пять процентов от 100 кг составляют пять кило, а это совсем не мало для одного цикла. Не забывайте: тише едешь, дальше будешь. Если вы начнете тренироваться по этой программе трижды в неделю (для типичного и не применяющего "химии" культуриста это нередко слишком часто), цикл займет шесть недель. Если дважды в неделю тогда девять недель. Если вы будете заниматься три раза в две недели, то цикл растянется на двенадцать недель. Какую частоту выбрать, решайте сами мы уже достаточно об этом говорили. Поскольку "тяжелые" тренировки чередуются с более легкими, ваш организм, возможно, будет успевать восстанавливаться при частоте тренировок дважды в неделю (если вы не станете проводить в спортзале чересчур много времени). Если же вы не успеваете как следует отдохнуть, лучше удлините цикл за счет увеличения промежутков между тренировками.

В нашей программе указаны проценты от максимального веса для единичного упражнения, 70 $\times$ 2 означает два повторения с 70% того веса, который вы можете взять в единичном упражнении непосредственно перед циклом, 70 $\times$ 2 $\times$ 6 значит 70% веса в шести сетах из двух повторений (постоянная нагрузка).

По ходу цикла "тяжелые" тренировки, повторю, становятся все более интенсивными.

Первые два сета на каждой тренировке разминочные. Если вам не хватает такой разминки, увеличьте ее. Только не увлекайтесь разминкой, чтобы не потратить на нее все силы. (Для 16й и 18й тренировок я посоветовал бы третий разминочный сет 90 $\times$ 2.) Делайте между сетами такие паузы, которые позволят вам правильно выполнить все упражнения. Не надо делать лишние повторения или сеты.

Данный цикл составлен для базовых упражнений, вроде приседаний, жимов стоя и лежа, становой тяги и пр., а не для изолированных упражнений типа подъема штанги на бицепс.

Тренировка в"

170 $\times$ 2, 75 $\times$ 2, 80 $\times$ 2 $\times$ 6

270 $\times$ 2, 75 $\times$ 2, 80 $\times$ 3 $\times$ 6

370 $\times$ 2, 75 $\times$ 2, 80 $\times$ 2 $\times$ 6

470 $\times$ 2, 75 $\times$ 2, 80 $\times$ 2 $\times$ 6

5 70 $\times$ 2, 75 $\times$ 2, 80 $\times$ 2 $\times$ 6

6 70 $\times$ 2, 75 $\times$ 2, 80 $\times$ 5 $\times$ 6

7 70 $\times$ 2, 75 $\times$ 2, 80 $\times$ 2 $\times$ 6

8 70 $\times$ 2, 75 $\times$ 2, 80 $\times$ 6 $\times$ 6

9 70 $\times$ 2, 75 $\times$ 2, 80 $\times$ 2 $\times$ 6

10 70 $\times$ 2, 75 $\times$ 2, 85 $\times$ 5 $\times$ 5

11 70 $\times$ 2, 75 $\times$ 2, 80 $\times$ 2 $\times$ 6

12 70 $\times$ 2, 75 $\times$ 2, 90 $\times$ 4 $\times$ 4

- 13 70x2,75x2,80x2x6
- 14 70x2,75x2,95x3x3
- 15 70x2,75x2,80x2x6
- 16 70x2,75x2,100x2x2
- 17 70x2,75x2,80x2x6
- 18 70x2,75x2,105x1x2

Для большинства культуристов прогресс силы в 5% вряд ли нужен лучше уменьшить веса на 16й и 18й тренировках до 97,5% и 102,5% соответственно. Все равно цикл сопровождается существенным ростом массы. Если указанные в программе ступени нагрузки покажутся вам слишком большими, можете уменьшить их и одновременно удлинить цикл.

Вариантом этого подхода может быть такой: несколько недель постоянного увеличения нагрузки от тренировки к тренировке, а потом одна-две недели работы с той нагрузкой, которую вы использовали месяцем раньше. Потом опять возвращайтесь к регулярному увеличению нагрузки и опять "сбрасывайте" ее на одну-две недели. И под конец еще один период роста нагрузки.

#### Периодизация

Есть и другой способ циклического изменения нагрузки. Он заключается в изменении режима выполнения одних и тех же упражнений. Например, цикл из двенадцати недель делится на три четырехнедельных периода, в каждом из которых свое количество повторений. Каждый четырехнедельный период начинается с относительно небольших нагрузок; потом они увеличиваются. На последней неделе каждого четырехнедельного периода достигается новый рекорд в весе для заранее назначенного количества повторений (оно свое для каждого такого периода). Допустим, что в первом периоде это число повторений равно двенадцати. Потом начинается второй период с меньшим числом повторений (например, девять) и весами, которые соответствуют этому числу.

В первые три недели веса постепенно наращиваются, так что на последней неделе второго периода достигается новый личный рекорд при новом количестве повторений. Затем сразу идет последний четырехнедельный период, в котором используется малое число повторений (не больше шести), а веса снова наращиваются, чтобы на четвертой неделе вы могли поставить очередной рекорд при малом количестве повторений. При таком методе тренинга вы работаете с полной отдачей только в последнюю неделю каждого четырехнедельного периода. Получается, что из двенадцати недель максимально "загружены" только три. Прогресс зависит от того, насколько продуктивно вы трудитесь в течение этих трех недель. Одолев один двенадцати недельный цикл, вы можете начать новый, добавив к штанге пару лишних килограммов (по отношению к стартовому весу предыдущего цикла).

Прогресс будет медленным, но исключительно устойчивым. Поскольку "тяжелых" тренировок не так уж много, вы вряд ли физически переутомитесь, а заодно избежите и психических перегрузок. Благодаря этому вам почти обеспечены новые рекорды на каждой последней неделе каждого периода. От вас потребуются только терпение, вера в победу и тщательное планирование тренировок (лучше в письменном виде). Впрочем, терпения требует любой разумный цикл: ведь все они предполагают, что вы должны начинать работу с полной отдачей только в определенный момент. Если вы будете забегать вперед, добром это не кончится. Здесь, как всегда: поспешишь людей насмешишь.

#### Длинный цикл

Как я уже говорил, чем длиннее период подхода к стопроцентной нагрузке, тем длиннее следующий за этим период новых достижений. Причем, если для увеличения нагрузки вы пользуетесь очень маленькими блинами, ваше тело будет без труда адаптироваться к новым весам.

Итак, как насчет цикла длиной в целый год без перерывов, с единичным упражнением?

Возьмем в качестве примера становую тягу на прямых ногах. Допустим, что ваш последний рекорд десять повторений с весом 100 кг. Чтобы начать длинный цикл, "срежьте" нагрузку до 75% это будет 75 кг. Стартуйте с этим весом, делая по 23 одинаковых сета из десяти повторений. На каждой тренировке увеличивайте вес штанги на 2 кг, пока не доберетесь до 90% своего рекордного веса при десяти повторениях, то есть до 90 кг. После этого начинайте прибавлять к штанге по 1 кг.

А частота тренировок? Поскольку нагрузка невелика, можно ходить в спортзал три раза в две недели. При такой частоте вам понадобится восемь тренировок (примерно шесть недель), чтобы добраться до 90% от максимальной нагрузки предыдущего цикла (100 кг в десяти повторениях). Теперь переходите к тренировкам раз в неделю и только двум полным сетам становой тяги. Еще десять тренировок (то есть десять недель) и вы дойдете до своего прежнего рекорда, 100 кг в десяти повторениях. Но поскольку сейчас вы делаете по два сета, это уже новое достижение ведь раньше вы делали только один. Теперь, когда вы делаете 100x10 в двух сетах, вы находитесь совсем в другом положении, чем на финише предыдущего цикла. Вы набрали хороший, устойчивый темп, поскольку наращивали нагрузку в течение шестнадцати недель.

Чтобы использовать это преимущество как можно полнее, уменьшите весовые надбавки до самых маленьких блинов, какие у вас есть, и увеличивайте вес только на каждой второй или третьей тренировке со становой тягой.

Таким образом, выполняя теперь только один сет и медленно увеличивая нагрузку (не больше, чем на полкило в неделю), вы можете продвигаться вперед месяцами. Разумеется, при этом надо следить за всеми остальными факторами, играющими роль в культуризме. Не портите дела, перенапрягаясь в других упражнениях, недосыпая, недоедая или проявляя нетерпение.

Не забывайте: вы должны увеличивать вес штанги не больше, чем на полкило в неделю. Шестнадцать недель "подготовительного" периода заложили хорошую базу, и вы сможете идти вперед недель сорок! А сорок недель это двадцать кило, пятьдесят недель двадцать пять кило, шестьдесят недель (если повезет) тридцать кило. Это удавалось другим. Почему бы и вам не сделать то же самое? Дерзайте!

В бодибилдинге ни в коем случае нельзя проявлять нетерпение. Не стремитесь к прогрессу любой ценой. Лучше поработайте над тем, чтобы увеличить резервы организма и заложить основы для мышечного роста. Тогда вы сможете прогрессировать гораздо дольше.

В нашем длинном цикле культурист добирается до своего предыдущего рекорда за большой срок шестнадцать недель. Большинство любителей, услышав такое, схватятся за голову: какая потеря времени! Хотя они сами теряют не недели, а годы в бессмысленных тренировках по однообразным схемам, не дающим ни серьезного роста массы, ни силы.

Возможность "провала" цикла

Циклы вещь не безупречная. Ни один метод циклического изменения нагрузки не сработает, если вы будете делать слишком много упражнений, слишком часто тренироваться или слишком рьяно переходить к максимальному количеству повторений.

Основная идея циклов состоит в небольшом увеличении нагрузки в течение коротких или средних по продолжительности периодов. В промежутках у вас будут "легкие" периоды, когда вам самому может показаться, что вы "сдали позиции". Но без этого циклов не бывает. Период "облегчения" это тот трамплин, который через несколько недель или месяцев позволит вам установить новые личные рекорды. Пусть ваши коллеги думают об этом, что хотят. Правда бодибилдинга в том, что тут никто, даже профессионал, не может постоянно работать с максимальной нагрузкой. Такова физиология человека. Спорить с необходимостью "легких" периодов в бодибилдинге могут только круглые дураки !

Три главные ошибки в использовании циклов:

а. Не перенапрягайтесь на "легких" тренировках и не требуйте от своего организма

слишком многого во второй половине цикла.

б. Не уменьшайте количество "легких" тренировок, стараясь поскорее перейти к более сложному этапу.

в. Не стремитесь сделать как можно больше повторений с малыми весами, с которых начинается цикл. Если вы будете предельно "выкладываться" с уменьшенными весами, вы нарушите основной принцип циклирования: "легко" тяжело .

Каждый должен выбрать для себя наиболее подходящий цикл тут надо подумать и поэкспериментировать. Для начала лучше всего разбивать тренировки на "тяжелые" и "легкие" в равной пропорции пятьдесят на пятьдесят. Все остальное подбирается индивидуально. Если уже на ранней стадии цикла вы начнете рвать жилы, то вы истощите себя еще на старте. Как же тогда наращивать интенсивность, набирать темп? Перенапрячься на старте это большая ошибка!

Подготовка к "периодам достижений"

В главе пятой был намечен еще один вариант цикла с базовыми упражнениями, где периодам работы с полной отдачей предшествуют "растянутые" периоды подготовки. Это еще один способ увеличить эффективность ваших тренировок. Включите в свой арсенал и его.

Как быть с болезнями

Если вы заболели, скажем, схватили легкую простуду, это не обязательно "загубит" цикл, по которому вы тренируетесь. Чтобы избежать этого, включите в него миницикл.

Вернувшись в спортзал после небольшого перерыва, проведите несколько тренировок по схеме 85909597,5100%, как описано раньше в этой главе. Возьмите за 100% ту нагрузку, с которой вы работали непосредственно перед болезнью. Недели через три вы вернетесь к тому месту цикла, где оста; овились изза болезни. Однако теперь вы подойдете к этому месту "в движении", что позволит вам успешно продолжить давно начатый цикл. Если вы попытаете с ходу "включиться" в основной цикл, вы обязательно войдете в штопор. Вот тогда вам уж точно придется начать весь цикл сначала. Повторю, куда продуктивнее включить в программу миницикл. В итоге он сэкономит вам много времени, которое вы иначе потратили бы на совершенно бесполезные тренировки, которые неминуемо привели бы вас к застою. Подумайте сами, после болезни организм ослаблен. Как же он может справляться с весами, которые он преодолевал в пике тонуса?!

Если вы захворали серьезно, то потом надо начинать с очень небольших нагрузок. Запомните, вы сможете повторить рекорд, поставленный до болезни, только через десять недель, а то и больше! Будьте терпеливы. Если начнете "гнать", вы не только рискуете въехать в "застой", но даже заболеть снова!

Можно ли злоупотребить циклами?

Цель этой книги не в том, чтобы дать вам один рецепт на все времена.

Я хочу подробно описать все разнообразие методов, которые могут принести пользу типичному культуристулюбителю. А методов этих много. Хотя не всякий метод годится для всякого бодибилдера, большинство этих методов (с индивидуальной "подгонкой" ) окажется полезным для большинства любителей.

С течением лет вы можете переходить от одного метода к другому и таким образом поддерживать свой прогресс. Общие результаты ваших тренировок и выбор подходящего цикла будут зависеть от того, какие цели вы перед собой ставите, насколько хорошо вы развиты сейчас, много ли у вас энтузиазма, а также времени на сон и отдых. Иногда вам больше подойдут короткие циклы, а иногда более длинные. Несколько коротких циклов составляют один длинный, и за тот же период вы можете добиться примерно того же, что даст вам один непрерывный цикл.

С другой стороны, результаты могут оказаться разными. Это зависит от конкретного выбора программ и от того, насколько удачен этот выбор в связи с вашими нынешними условиями жизни. То, что было хорошо для вас летом 1991 года, может оказаться плохим осенью 1992го. То, что "не сработало" в прошлом году, когда вы

чувствовали себя разбитым, может здорово "пойти" в этом, когда вы чуть-чуть изменили характеристики программы и привели в порядок все внешние факторы. То, что годилось вам в двадцать пять лет, когда вы еще не были женаты, может оказаться негодным сейчас, когда вам тридцать два, а на ваших плечах жена и двое детей.

Теперь, разобравшись в том, что такое циклическое изменение нагрузки, вы можете ввести его в свои программы как один из главных, повторю, главных факторов, способных обеспечить любителю успех в бодибилдинге. Циклы одно из самых мощных орудий в арсенале культуриста!

9

## 8. ПРИНЦИПЫ ОТДЫХА

Современные программы тренировок предполагают едва ли не ночевку в спортзале. Три дня в неделю считаются абсолютным минимумом, а большинство программ рассчитано на четыре или пять тренировок еженедельно. Тренировки по сплитсистеме построены так: два дня работы и день отдыха, три дня работы и день отдыха, пять дней работы и два дня отдыха, шесть дней работы и один день отдыха. Иногда рекомендуется ходить в спортзал по два раза в день. На каждую часть тела приходится по восемь, десять, двенадцать или пятнадцать сетов и по дватри упражнения, а то и больше! Такие частые и напряженные тренировки обычная практика культуристов-профессионалов. Этим генетически одаренным (и вдобавок использующим стероиды) бодибилдерам она и впрямь может принести пользу, но мы, любители, "устроены" совсем иначе. Если я заговорю о комплексах из восьми упражнений, которые надо выполнять дважды в неделю (вполне нормальная программа для начинающего), то бодибилдеры, воспитанные на современной литературе, просто расхохочутся. А если я стану предлагать комплексы из пяти, четырех, трех или даже двух упражнений, которые выполняются не чаще, чем дважды в неделю, то меня попросту сочтут ненормальным. Между тем, любителю могут принести пользу только программы, сокращенные до предела! Сегодня же считается, что тренировки должны занимать от полутора до двух часов и повторяться по тричетыре раза в неделю, чтобы общее время, проведенное в спортзале, было не меньше шести часов в неделю. Причем этот минимум якобы годится только для новичков, пока они еще "не взялись за дело серьезно". Если бы популярные методы были эффективны (я веду речь только о генетически средних и не применяющих стероиды культуристах), то у нас уже были бы тысячи, если не миллионы Шварценеггеров и Ятсов. Однако печальная истина заключается в том, что популярные методы тренинга обладают устрашающе низкой эффективностью. Это подтверждает мой личный опыт, мои наблюдения, мое общение с огромным количеством бодибилдеров. Пропагандировать упрощенные программы с малым числом тренировок в неделю абсолютно необходимо. И это еще мягко сказано: пора уже бить в набат! Ведь нам всем попросту морочат голову абсолютно бесполезными системами!

Простые программы нужны не только новичкам. Нет, большинство средних бодибилдеров должно пользоваться ими на протяжении всей своей спортивной жизни. Конечно, я говорю не об одномединственном варианте тренировочной схемы, но сами упражнения должны оставаться простыми и базовыми. Мало кто из обычных любителей даже после многих лет тренинга достигает той стадии, когда можно переходить к "отделочным" программам из изолирующих движений.

Если вы впервые слышите о необходимости простых "усеченных" программ, то вам надо понять: результативная методика тренировок для типичных любителей в корне отличается от методик профессионалов и поэтому только на первый взгляд может показаться абсурдной.

Никакие тренировки и никакая диета не помогут вам увеличить размер мышц, если вы пренебрегаете отдыхом и восстановлением. Даже при выборе сокращенной программы (по два сета на каждое упражнение) вы не добьетесь успехов, если ходите в спортзал слишком часто.

Тренировки по три раза в неделю

Обычно культуристам рекомендуют выполнять упражнения для всех частей тела по три раза в неделю. Много лет я слышу одни и те же советы: тренируйтесь, например, по понедельникам, средам и пятницам. Я и сам верил в их разумность, пока не прочитал статью Майка Ментцера, в которой он предлагал попробовать менее частые

тренировки. И только отказавшись от посещений спортзала трижды в неделю, я начал делать коекакие успехи. Когда я стал более опытным и развил у себя способность тренироваться более интенсивно, я почувствовал, что даже две тренировки в неделю (если проводить их с предельной нагрузкой, включая становую тягу и приседания) это для меня многовато. В этом смысле я ничем не отличаюсь от большинства других типичных любителей, для которых две понастоящему интенсивные тренировки в неделю это тоже перебор, даже если они выполняют сокращенные комплексы из 34 упражнений. А некоторые любители вообще не могут добиться результата, если выполняют больше четырех упражнений. Причем, чтобы стронуться с мертвой точки, каждое упражнение им надо выполнять через каждые пять, шесть или даже семь дней. Поскольку две тренировки в неделю (с обычными упражнениями) часто оказываются для любителя слишком большой нагрузкой, лучше принять за норму три тренировки в течение каждых двух недель. Для некоторых же любителей еще более эффективным будет выполнение каждого из базовых упражнений только раз в неделю. В популярной литературе вы таких рекомендаций не встретите, хотя применение данных указаний на практике дает массе такой толчок, о котором любители не смеют и мечтать!

Если вы тренируетесь трижды в неделю

При полной отдаче на каждой тренировке обычный бодибилдер, как правило, не способен добиться роста, если он делает упражнения для всего тела по три раза в неделю. Если же в течение недели вы меняете общую нагрузку на организм, вероятность успеха повышается. Например, если в понедельник вы проводите "тяжелую" тренировку, в среду "легкую", а в пятницу "среднюю", то вы будете полностью "выматываться" только раз в неделю. Это существенно повышает шансы на успех. Слова "тяжелая", "легкая" и "средняя" имеют относительный смысл, поэтому их надо уточнить. Допустим, к примеру, что Джон может выполнить десять приседаний со штангой в 150 кг, а Джордж те же десять приседаний, но только с весом в 100 кг. Для Джона приседания со штангой в 120 кг не проблема, и он сочтет это легким делом. А Джорджу нагрузка в 120 кг покажется очень тяжелой. Чтобы понять, что такое "тяжелая", "средняя" и "легкая" тренировки, примем нагрузку на самой интенсивной, полностью изматывающей вас тренировке за 100 процентов. Если в понедельник вы приседаете шесть раз с весом 140 кг и это для вас почти предел, то будем считать, что 140 кг x 6 это 100% для приседаний. Для "легкого" дня (среды) годится 80% веса при том же количестве повторений 110 кг x 6. "Средняя" нагрузка в пятницу составит 90% от максимальной, то есть 125 кг x 6. (Вместо схемы "100% 80% 90%" можно использовать схему из двух тренировок в неделю с нагрузкой на все тело, которая составляет 100% в первый день и 80%90% во второй.) Есть еще вариант: распределите самые изнурительные сетовые нагрузки для разных мышц по разным дням еженедельного цикла, чтобы не выполнять все "тяжелые" сетовые нагрузки в один день. Тогда все тело попрежнему получает нагрузку трижды в неделю, однако на каждой тренировке только что-то одно доводится до предела. Тем не менее, при такой схеме у вашего организма не бывает дней "рабочего отдыха", и возможность переутомления больше, чем при обычном делении тренировок на "тяжелую", "легкую" и "среднюю".

Посещение спортзала трижды в неделю может быть очень эффективным, если вы проводите тренировки поразному и каждое упражнение выполняется либо раз в неделю, либо три раза за две недели. Такая схема в корне отличается от общепринятого тренинга всего тела трижды в неделю. Я убежден, что типичным любителям, у которых не так уж много свободного времени и не так уж велика способность к восстановлению, не следует выполнять комплексы упражнений для всех мышечных групп по три раза в неделю.

Личный пример

Когда мне было около двадцати я жил с убеждением, что "перетрудиться" в бодибилдинге нельзя. Я следовал этому убеждению и изнурял себя работой в спортзале. На каждой тренировке я выполнял упражнения для всего тела максимум по два сета, причем каждое из упражнений (их было только восемь) лишь дважды в неделю. Но я до сих пор с ужасом вспоминаю, чего мне это стоило. Я методично изводил свой организм на протяжении целых месяцев, пока он не восставал против этого. Болезнь или травма заставляли меня сделать короткий перерыв. Потом я с остервенением накидывался на штангу и проводил несколько коротких и очень интенсивных тренировок, а затем снова возвращался к привычной программе две тренировки в неделю. И так тянулось два года. Причем это было до того, как я женился и у меня появились дети. В ту пору я мог долго и спокойно спать по ночам, и восстановление сил происходило куда легче, чем в более позднем

возрасте. Я доводил каждый сет до полного краха того предела, когда очередное повторение не давалось мне даже с помощью читинга. Потом я просил своего партнера помочь мне и выжимал из себя еще тричетыре форсированных повторения. А под конец, как будто всего этого было недостаточно, делал еще несколько негативных повторений: друзья поднимали штангу, а я опускал ее как можно медленнее. В результате после каждой тренировки я совершенно выматывался, у меня болело все тело. Это было настоящим безумием. Не знаю, как мне удавалось выдерживать это так долго при том, что ни размер мышц, ни их сила у меня нисколько не увеличивались. Невероятно, что я мог отдавать так много, не получая взамен почти ничего. И хотя я был еще очень далек от того, чтобы полностью реализовать свой генетический потенциал, и работал как бешеный, толку не было никакого. Заболев или получив травму, я волеюневолей прекращал тренировки на одну-две недели. Я терял силы, а потом умудрялся восстановить их в прежнем объеме, но не продвигался ни на шаг дальше в смысле массы и силы. И на все неудачи у меня было только одно объяснение значит, я мало тренировался. И я решал еще больше поднажать.

#### Свет в конце туннеля

Правильный отдых и восстановление связаны с правильным выбором графика тренировок не только их частоты самой по себе, но и частоты тренировок с полной нагрузкой. Последнюю мы подробно обсудили в предыдущей главе, когда говорили о циклах. Теперь поговорим об общей частоте тренировок. Если вспомнить мою безумную юность, то мне следовало сделать вот что: нагрузку надо было периодически менять, как описано в предыдущей главе. Становую тягу и приседания выполнять только раз в неделю, а другие упражнения каждые четыре-пять дней. На каждой тренировке нужно было делать не больше шести упражнений и не придерживаться слишком жесткого расписания тренировок. Тогда я работал бы в полном согласии с режимом своего восстановления. Частота тренировок была бы разумной, а не взятой наугад из статьи или книги случайного автора.

Неважно, сколько упорства вы проявляете в спортзале, насколько хорошо едите или спите, но если вы беретесь за штангу слишком часто, приличных успехов вам не видать. Оптимальной частоты тренировок, которая годилась бы для всех, не существует. Она меняется в зависимости от физических данных человека, его выносливости, возраста, образа жизни, интенсивности тренировок, диеты, качества сна и отдыха, а также других факторов.

#### Из чего состоит восстановление

Для роста мышц нужны два условия. В первую очередь, это правильно подобранная нагрузка на тренировках, а во вторую достаточно большие интервалы между ними, чтобы тело могло восстанавливаться и расти. Восстановление складывается из двух составных частей. Первая часть это избавление от физической усталости, того ощущения полной "измочаленности", которое возникает после каждой напряженной тренировки. Усталость отдельных групп мышц является здесь только частью общей усталости организма. Причем, акцент на базовых упражнениях приседаниях, становой тяге и жимах лежа порождает гораздо большую усталость, чем то же число изолированных движений вроде разгибаний ног, гиперэкстензий или кроссоверов на блоках. После тренировки телу важнее всего преодолеть эту чисто физическую усталость. Только оправившись от нее, организм может перейти к другой составной части восстановления мышечному росту и увеличению силы, то есть к так называемой "сверхкомпенсации". Во времена моей юности я громоздил усталость на усталость. Не успев оправиться от одной тренировки, я уже снова оказывался в спортзале. А поскольку я не успевал избавиться даже от прямой мышечной усталости, вызванной тренировками, мой организм и близко не подходил к тому, чтобы нарастить хоть немного дополнительной мышечной массы. Не удивительно, что меня подкашивали то болезни, то травмы. А как иначе мое тело могло выгнать меня из спортзала? Как иначе могло оно избавиться от постоянного истощения? Моему организму было не до того, чтобы наращивать мышечную массу и силу, он просто хотел выжить. Очень многие любители доводят себя до хронической усталости чересчур интенсивными тренировками. Хотя, куда чаще любители приходят к этому состоянию благодаря слишком частым и долгим тренировкам, пусть даже и не очень интенсивным. Долгие тренировки и популярные схемы занятий по сплитсистеме даже генетически одаренного атлета вполне могут довести до истощения. Что уж тут говорить о росте объема мышц и их силы у обыкновенных любителей ?!

Если вы будете испытывать хроническую усталость, ваш организм принципиально не



сможет реализовать свою способность к мышечному росту. Вот откуда в спортзалах столько культуристов-неудачников.

Никогда не приходите в зал, пока не почувствуете, что полностью отдохнули и восстановились после предыдущей тренировки. Никогда не усугубляйте свою усталость новыми нагрузками. Дайте себе отдых!

Сколько дней вам для этого надо, зависит от вас. Если вам двадцать лет, если вы очень энергичны, хорошо спите и ведете жизнь, свободную от стрессов, то вы, возможно, будете полностью восстанавливаться после каждой интенсивной тренировки (даже с приседаниями и становой тягой) уже на третий или четвертый день. С другой стороны, если вам за тридцать, если у вас маленькие дети, которые не дают вам спокойно спать по ночам, две работы и жизнь, полная стрессов, не ждите, что сможете восстанавливаться на третий или четвертый день после изнурительной тренировки. Тогда каждое из упражнений лучше выполнять с промежутками в шесть-семь дней, а между тренировками со становой тягой делать перерывы побольше. Можно поступить и так: разделить комплекс из шести упражнений пополам и делать каждую половину по очереди с разумной частотой.

Если у вас большие проблемы с восстановлением и отдыхом и нервное напряжение не отпускает вас, забудьте об интенсивных тренировках. Позаботьтесь о том, чтобы сохранить уже достигнутые успехи до тех пор, когда все снова наладится, и вы получите возможность как следует тренироваться.

Исключительная генетика и употребление стероидов намного повышают способность организма выносить перегрузки и ускоряют рост мышц. Тут уже действуют другие законы. Конечно, и профессионалам надо восстанавливаться между тренировками, но они могут ходить в спортзал чаще и выполнять там больше упражнений, чем мы. Все это пишется не для того, чтобы разочаровать вас, а для того, чтобы вы прислушались к советам людей, похожих на вас. Нет смысла подражать тем, у кого есть особые генетические преимущества и вспомогательные фармакологические средства.

Тренировки по сплитсистеме

Традиционные сплитпрограммы сокращают продолжительность каждой отдельной тренировки, но увеличивают частоту посещений спортзала. А это действует на организм разрушающе.

Это не значит, что сокращенные, предназначенные для любителей сплитсхемы тоже неэффективны. Наоборот, они чрезвычайно действенны, но при этом абсолютно не похожи на традиционные сплитпрограммы. Вот пример одной из таких схем: тренироваться надо по три раза в неделю, но при этом выполнять каждое базовое упражнение только по одному разу в неделю. Расписание может быть таким: приседания и тяга Тштанги в понедельник; жим лежа, подъем на бицепс и отжимания на брусьях в среду; становая тяга и жимы стоя в пятницу. На двух из этих трех тренировок можно делать упражнения для голеней, мышц живота и шеи.

Две менее радикальные сплитпрограммы (они тоже могут дать результат, если вы не затягиваете тренировки, а также хорошо спите, отдыхаете и питаетесь) таковы: сплитпрограмма с тренировками трижды в неделю и сплитпрограмма с тренировками через день. Допустим, в последнее время вы выполняли десять упражнений на все части тела и работали дважды в неделю с исключением для становой тяги, которая делалась только раз в неделю. (Вообще-то девять или десять упражнений на каждой тренировке это слишком много для типичного бодибилдера.) Если вы правильно отдыхаете, питаетесь и считаете, что вам не надо сокращать число упражнений, разделите ваш комплекс на две части с одинаковой нагрузкой. Не добавляйте к этим сокращенным комплексам новых упражнений, иначе вы не получите от деления основного комплекса пополам никакой пользы. Выполняйте первый комплекс в понедельник, второй в среду, а в пятницу снова первый.

По сплитпрограмме "трижды в неделю" новая неделя начнется со второго комплекса.

По сплитпрограмме "через день" вы можете тренироваться каждый второй день независимо от дней недели и менять комплекс на каждой тренировке. Второй вариант означает более частые посещения спортзала. За четыре недели тренировок по сплитпрограмме "трижды в неделю" вы побываете в спортзале двенадцать раз. А при тренировках по сплитсистеме "через день" за то же время вам придется сходить

туда на два раза больше.

Хотя регулярность тренировок очень важна, не держитесь за "жесткий" график, если заметите, что у вас накапливается усталость. Дайте организму возможность как следует восстановиться. Отведите на отдых лишний день, если точно чувствуете, что вам это нужно. Все в ваших руках. Если вы решите перейти на сплитпрограмму "трижды в неделю", делайте на каждой тренировке не больше трехпяти упражнений. Вообще, я не советую любителям тренироваться больше трех раз в неделю, как бы они ни делили свои комплексы. Я не советую делать трижды в неделю каждое упражнение. (Впрочем, бывают короткие периоды тренировки отдельных групп мышц это другое дело.) Дней отдыха должно быть больше, чем дней с тренировками. Большинству из вас лучше ходить в спортзал не более двух раз в неделю.

Многим понадобится внести в описанные сплитпрограммы свои индивидуальные изменения. Попробуйте так: первая половина комплекса два дня отдыха вторая половина комплекса два дня отдыха снова первая половина комплекса еще два дня отдыха, и т.д. Тогда каждое упражнение будет выполняться вами только раз в шесть дней.

На этом разговор о сплитсхемах не закончен. Конкретные советы относительно таких программ даны мной в главе 10.

Что надо для отдыха?

Многие любители начинают увеличивать мышечную массу и силу, на регулярной основе выполняя отдельное упражнение только по разу в неделю, а становую тягу еще реже. Не бойтесь экспериментировать с такими режимами тренировок и не верьте людям, которые хотят убедить вас, что надо ходить в зал по меньшей мере каждые четыре дня иначе, мол, у вас атрофируются мускулы. Не надо придерживаться жесткого графика. Отдыхайте между тренировками столько, сколько вам нужно, чтобы хорошо себя чувствовать: семьдесят два часа, девяносто шесть, сто двадцать, сто сорок четыре или даже больше. Главное прогресс, а не соблюдение схоластических схем.

На начальной стадии цикла, когда нагрузка еще только приближается к вашему прошлому рекорду, можно тренироваться чаще, чем на стадиях с полной нагрузкой. Подбирая частоту тренировок, принимайте в расчет не только вашу общую усталость, но и усталость отдельных групп мышц. Если спина или ноги все еще болят, пусть даже несильно, подождите еще деньдва, прежде чем снова нагружать их или вообще идти в зал. В день перед тренировкой ни в одной из мышц не должно быть никакой боли. Боль в мышцах, вызываемая базовыми упражнениями, всегда сопутствует мышечной усталости. Разве можно представить, чтобы у вас сильно болели ноги, ягодицы и поясница (скажем, от приседаний), и при этом отсутствовала явная общая усталость ?

Если вы как следует "втянулись" в тренировки, и самый тяжелый этап цикла еще впереди, вы можете вообще не чувствовать "местной" усталости только общую. Но не думайте, что если у вас ничего не болит, то вы полностью восстановились и можете снова отправляться в спортзал. Нет, на каждую тренировку надо являться только после того, как пройдет и "местная", и общая мышечная усталость. Иначе вы сорветесь в пропасть, на дне которой вас ждут разочарование и отчаяние.

Скорость вашего прогресса почти напрямую связана с тем, сколько эффективных тренировок вы успеете провести, скажем, за месяц или за год. Если вы можете тренировать каждую часть тела через день и при этом нормально восстанавливаетесь, вы быстро "наберете" количество тренировок, нужное для того, чтобы развить впечатляющую мускулатуру. Если же вам удастся нагружать каждую группу мышц только раз в пятьсемь дней (для становой тяги частота может быть еще меньше), то необходимое число тренировок "накопится" у вас очень нескоро. Но вы не ускорите рост, если будете приходить в зал чаще недовосстановившимся.

Итак, старайтесь выдерживать правильные паузы между тренировками. Никогда не приходите в спортзал, пока не почувствуете себя свежим и полностью отдохнувшим. Если насчет восстановления есть сомнения, лучше подождите еще денекдругой.

Некоторые успешно растущие любители тренируются поразительно редко. Коекто выполняет становую тягу с промежутком в двести недели. И виновата тут вовсе не лень просто эти бодибилдеры на своем опыте убедились, что не могут достичь

успеха при большей частоте тренировок. Вам совсем не обязательно брать с них пример, но имейте в виду, что такие случаи бывают, а значит, частоту тренировок можно принципиально менять в очень широких пределах.

## Сон

Даже если вам кажется, что ваше самочувствие не страдает от того, что вы часто недосыпаете на час или два, рано или поздно это отразится на вашей работе в зале. А если "недосып" накапливается, можете забыть о прогрессе в бодибилдинге. Если вы будете просыпаться по утрам сами, без будильника и без посторонней помощи, неделю за неделей и месяц за месяцем, то ваши успехи станут гораздо заметнее. Для прогресса в зале очень важно, чтобы вы каждый день чувствовали себя полностью отдохнувшим. Тогда вы сможете проводить больше тренировок с полной нагрузкой, ваши циклы удлинятся и вы не будете тратить энергию и силы впустую. Чтобы создать нужные условия для мышечного роста, лучше переспать, чем недоспать. Старайтесь пораньше ложиться, причем примерно в одно и то же время, чтобы настроить ваши внутренние "часы". Вставайте не слишком рано. Если вас будят, это плохо. Придерживайтесь режима, который позволит вам просыпаться самостоятельно.

Добиться этого очень просто. Не засиживайтесь по вечерам перед телевизором, и вы всегда будете вставать сами. Я отлично знаю, что такое тяжелая работа и жизнь с маленькими детьми, которые постоянно мешают спать. Бывают времена, когда наладить нормальный сон никак не удастся. Что же, терпите, а когда условия станут более приличными, начните высыпаться как следует. И это сразу скажется на ваших успехах в бодибилдинге.

Если вы будете спать долго и крепко, вам будет гораздо легче реализовать свой генетический потенциал. Это особенно важно для второй половины цикла. Когда нагрузка достигнет максимума, делайте все, чтобы выкроить для сна лишний часок-другой.

## Сокращенные тренировки

Сокращенные тренировки включают в себя только базовые упражнения всякая дополнительная и "отделочная" работа исключается. Количество базовых упражнений может быть сокращено до четырех, трех или даже двух; в крайнем случае можно выполнять всего одно упражнение. Отнеситесь к этому методическому указанию серьезно. Для некоторых любителей это единственный путь к успеху.

Даже для тех, кто способен продвигаться вперед при помощи более сложных комплексов упражнений, сокращенные программы могут оказаться более эффективными. Тише едешь, дальше будешь это правило особенно справедливо для среднего и не пользующегося стероидами любителя. Не верите? Проверьте сами! Только не забывайте об упорстве и терпении.

У сокращенных программ есть два больших преимущества. Во-первых, поскольку сами тренировки недолгие, можно все упражнения выполнять предельно интенсивно. Во-вторых, вашему организму будет легче восстанавливаться между тренировками. А значит, гораздо ниже будет вероятность переутомления. Вы будете восстанавливаться быстрее, чем обычно, станете лучше чувствовать себя в свободные от тренировок дни, и начнете тренироваться с большим энтузиазмом. А значит будете быстрее расти. Вот он, секрет успеха! Еще одно преимущество сокращенных программ вы будете проводить в спортзале меньше времени. Для тех, кто ведет очень напряженную жизнь, это имеет большое значение.

Сокращенные тренировки это вообще единственный путь к успеху для тех любителей, чья конституция почти совсем "не подходит" для культуризма. Впрочем, использовать сокращенные программы (особенно на первой стадии тренинга) очень полезно и тем, кто не обделен природой. Даже им сокращенный тренинг дает немалые преимущества в сравнении с традиционными методиками.

## Шаг в правильном направлении

Сейчас во многих журналах и руководствах по бодибилдингу делаются попытки предложить читателям базовые, несколько сокращенные программы. Хотя сам выбор основных упражнений и их количества внушает надежду это шаг в правильном направлении, второй важнейший шаг пока не сделан. Дело не только в числе

упражнений и их подборе, а еще и в графике тренировок.

Вы можете встретиться с таким советом: выполнять комплекс из четырехшести базовых упражнений по три раза в неделю. Покажите мне генетически типичного среднего любителя, который способен трижды в неделю выполнять приседания, жим лежа и становую тягу! Иногда в литературе приводятся сплитпрограммы: например, два раза в неделю приседания, а другие два раза становая тяга. Нагружать поясницу четыре раза в неделю? Это самоубийство!

Такой подход дискредитирует саму идею сокращенных программ. Если вы приметесь тренироваться таким способом, то обязательно зайдете в тупик или заработаете травму. А те, с кем это уже случалось, начинают считать приседания и становую тягу опасными упражнениями. Конечно, они опасны, если ими злоупотреблять. Так не злоупотребляйте! Воспользуйтесь рекомендациями моей книги, и эти упражнения принесут вам только пользу.

Все ли мышцы "работают" в сокращенных программах?

Слишком сильно сокращенные программы не совсем безупречны в смысле общего мышечного баланса. Их цель не создание гармоничной мускулатуры и не "шлифовка" разных мышц. Цель таких программ реальное повышение общей мышечной массы тела.

Эстетические соображения и внимание к деталям выходят на первый план только после того, как культурист набирает достаточно массы и силы. Не надо стараться делать все сразу и "качаться", и придавать мускулам эффектную форму. Для типичных любителей это верный путь к неудаче. Вы и не "накачаетесь" толком, и красивее не станете. Эффективность сокращенных программ объясняется тем, что они включают в себя только самое главное: ничто вас не отвлекает, никакие "мелочи" не мешают, вы не растрчиваете зря силы и энергию, не требуете от своего организма быстрого восстановления после тяжелых тренировок.

Сокращенные программы не обеспечивают прямой нагрузки на отдельные мышечные группы плечевого пояса. Однако эти мышцы получают достаточную косвенную нагрузку, когда вы выполняете жимы лежа или отжимания на брусьях; кроме того, они работают во время "обратного хода" во многих других базовых упражнениях. Не думайте, что мышцы ваших рук и дельты атрофируются, если вы не будете делать специально предназначенные для них упражнения. Интересно, что многим любителям вообще не идут впрок специальные упражнения для рук. Но при занятиях по сокращенной программе, поскольку ваши усилия "не распыляются", вы сможете выполнять свои упражнения с довольно большими весами. И руки будут крепнуть. Представьте себе, что занимаясь по сокращенной программе, вы увеличили вес штанги на 40 кг в приседаниях и на 30 кг в жиме лежа. Разве после этого плечи и руки останутся прежними?

В этой книге вы найдете рецепты, которые помогут вам уйти вперед гораздо дальше, чем при тренировках по популярным программам. Самый большой парадокс современного бодибилдинга заключается в том, что повсюду говорят и пишут о методах тренинга, полезных только для крохотного меньшинства спортсменов, в то время как методы, полезные всем остальным, остаются в тени: о них негде узнать людям, которые больше всего в них нуждаются. Поверьте моим советам, внесите в программы небольшие индивидуальные изменения, "попотейте" как следует в зале, и ваши успехи будут поразительными.

Работа с отдельными группами мышц (специализация)

Этот вопрос подробно освещен в главе 13. Пока скажем только, что рассуждения о частоте тренировок, которые мы вели в этой главе, относятся лишь к тому этапу тренинга, когда надо развивать всю мускулатуру целиком. Когда же вы перейдете к специализации, в вашем "рабочем графике" можно будет сделать коекакие эффективные изменения. Позднее мы о них поговорим.

Занятия другими видами спорта

Если ваша спортивная жизнь не ограничивается одним бодибилдингом, то тут будьте особенно внимательны к себе. Футбол, баскетбол и прочие виды спорта, требующие солидной нагрузки, обязательно негативно повлияют на вашу способность к восстановлению между тренировками с "железом". Если у вас не ладится с подъемом тяжестей, не стоит активно тратить силы в других спортивных занятиях,

Как быть, если у вас тяжелая работа

Долгие часы физического труда могут сильно сказаться на способности организма к мышечному росту при занятиях по обычной программе. В этом случае ваш генетический потенциал как бы уменьшается.

Помехой росту может стать не только физический труд. Все, кто работает долго и упорно пусть даже за письменным столом, создают дополнительные препятствия на пути своего прогресса в зале. А те, кто не перенапрягается на работе, могут сильно "сдать", когда у них появится потомство.

У всех бывают временные трудности, и тогда можно ненадолго забыть о прогрессе в спортзале. Но как найти решение, если эти трудности постоянные?

В этом случае надо постараться уменьшить нагрузку на организм, причем со всех сторон. Реже ходите в зал, сократите продолжительность тренировок, спите подольше, как только появится такая возможность, больше отдыхайте и потребляйте больше калорий, чтобы компенсировать затраты энергии на тяжелой работе или в бессонные ночные часы. Как вы будете это делать, решайте сами. Пробуйте разные пути. Поступайте так, как нужно вам. Не слушайте советов тех, кто живет в более благоприятных условиях и потому тренируется более интенсивно. Если у вас выдался особенно тяжелый день (или ночь), отмените сегодняшнюю или даже завтрашнюю тренировку. Не надо придерживаться жесткого графика. Выбирайте для тренировок те дни, когда вы меньше всего устаете. В ночь перед тренировкой старайтесь получше выспаться. Одни сутки хорошего отдыха могут устранить накопившиеся у вас недосып и усталость.

Избегайте лишних затрат энергии. Вот как сформулировал главное правило культуриста знаменитый методист Пири Рейдер: "Лучше идти, чем бежать, лучше сидеть, чем идти, лучше лежать, чем сидеть, лучше спать, чем просто лежать, и лучше не вставать, если можно еще полежать..."

Все это может показаться излишним тем людям, которые избавлены от необходимости постоянно и напряженно работать, вставать по ночам и с трудом выкраивать минуты для отдыха. Те же из вас, кому знакомы такие тяжелые условия жизни, поймут, что я предлагаю единственный способ справиться с трудностями, которые иначе были бы непреодолимы. Попробуйте представить себе такой режим: утомительный труд в течение целого рабочего дня, потом несколько трудных вечерних часов с детьми, потом дополнительная работа до полуночи или дольше, потом вам приходится вскакивать с постели в половине четвертого утра и еще раз в пять, чтобы подойти к плачущему ребенку, а на следующий день надо идти в зал, после чего все повторяется снова.

А теперь представьте себе распорядок дня культуриста-профессионала. Представили? Жить так мы, простые любители, можем только в мечтах. Так что делайте то единственное, что оставляет нам жизнь: экономьте силы везде, где только можно!

Другая проблема, связанная с напряженными рабочими часами, состоит в том, что при этом часто нарушается режим питания. Старайтесь есть регулярно, в одно и то же время. Пропуская обед или ужин, вы создаете в организме дефицит энергии, необходимой просто для поддержания формы, не говоря уж об эффективном тренинге. Если иногда не удастся поесть нормально, хотя бы пейте питательные коктейли например, протеиновые.

Однако все ваши усилия окажутся бесполезными, если вы не будете придерживаться разумной и эффективной программы тренировок. Увлечение методами генетически одаренных и пользующихся стероидами бодибилдеров, которые всю жизнь посвящают тренировкам, отдыху и питанию, не приведет вас ни к чему хорошему. Повторю, не поддавайтесь соблазну вести недоступный для вас образ жизни. Тренируйтесь реже! Лучше меньше, да лучше!

10

## 9. ПРИСЕДАНИЯ

Обычные приседания (с грифом штанги на трапециевидных мышцах) это одно из самых эффективных упражнений при условии, что вы выполняете его правильно.

(Трапециевидные мышцы это большие, плоские мышцы, расположенные в верхней части спины. С их помощью поворачиваются лопатки. Во время приседаний они служат естественной "опорой" грифу штанги. )

Позже, в этой же главе, я опишу различные варианты приседаний. Некоторые из них очень эффективны. Совсем не обязательно выполнять именно классические приседания можно заменить их похожими упражнениями.

В литературе по бодибилдингу пользуются заслуженным почетом программы, включающие в себя приседания с двадцатью повторениями. Но стоит поэкспериментировать и со становой тягой при том же числе повторений. Хотя эта глава посвящена приседаниям, имейте в виду, что в качестве основного базового упражнения некоторым культуристам больше подходит становая тяга на согнутых ногах.

Приседания, а также различные варианты становой тяги, дают самый заметный прирост мышечной массы и силы в этом с ними не сравнится никакое другое упражнение. Их эффективность обусловлена тем, что они дают организму очень серьезную нагрузку, вовлекая в работу множество мышц одновременно. Кроме того, приседания и становая тяга ускоряют обмен веществ, что тоже ведет к усилению общего мышечного роста. А улучшение обмена веществ это примерно то же самое, что увеличение генетического потенциала.

#### Выработка тестостерона

Тестостерон это гормон, который вырабатывается мужскими половыми железами. Он обладает анаболическим и андрогенным действием. Как анаболик, он отвечает за рост мышечной ткани, а как андроген за развитие мужских половых признаков. Анаболические стероиды это "синтетический тестостерон". Их употребляют, чтобы искусственно поднять уровень тестостерона в организме.

Хотя неестественно высокий уровень тестостерона является привилегией тех, кто "сидит" на стероидах, мы любители тоже способны временно увеличить выработку этого гормона с помощью упражнений. Какие же упражнения способствуют выработке тестостерона? Основные, базовые. Те самые, которые требуют от нас наибольших усилий и дают нагрузку сразу на большое количество мышц, а именно приседания и становая тяга. Делая и то, и другое, вы "включите" процесс выработки тестостерона в своем организме почти на полную мощность. Однако для этого надо трудиться, не жалея сил.

#### Как научиться приседать

Очень немногие люди обладают конституцией, которая позволяет выдержать огромные нагрузки профессионального бодибилдинга. Вы не можете изменить длину своих рук, бедер, характеристики скелета, мышечный потенциал и точки прикрепления сухожилий. Однако почти все могут эффективно выполнять приседания при условии, что они приседают правильно.

Если ваши ахилловы сухожилия недостаточно эластичны, то вы не сможете присесть, не оторвав пяток от пола, а это грозит тем, что вы упадете "носом вперед". Если ваши плечи, подколенные сухожилия, бедра и спина "закрепощены", то вам, конечно же, не удастся правильно выполнить приседание.

Подберите себе программу растягивающих упражнений, которая постепенно повысит эластичность ахилловых и подколенных сухожилий, бедер, спины и плеч. Упорно занимайтесь по этой программе хотя бы через день. Лучше всего выполнять упражнения "на растяжку" после основного комплекса это самый простой и безопасный способ достичь желаемого. Кроме семи упражнений на гибкость, приведенных ниже в главе II, вам понадобятся дополнительные упражнения для плеч и ахилловых сухожилий. Добавьте к своему комплексу упражнение "метла", описанное в разделе "Положение штанги" этой главы, и упражнение на растяжку ахилловых сухожилий, описанное в разделе "Подъем на носки" (тоже в этой главе).

Работая над гибкостью тела, приседайте с одним грифом, без блинов. Выработайте хорошую стойку движений и правильную технику. Все это требует времени будьте терпеливы. Ваше тело лишилось гибкости не за один год не надейтесь, что дело можно поправить за какуюнибудь пару недель. И только когда вы снова обретете гибкость, а техника приседаний станет безупречной, можно начинать понемногу

набавлять вес. При этом надо следить, чтобы техника всегда оставалась на высоте. Только тогда приседания будут приносить вам пользу. Чтобы не утратить гибкости снова, не бросайте упражнения на растяжку.

Ни в коем случае не начинайте добавлять к штанге вес, если ваши связки еще недостаточно эластичны, а техника "хромает". Такая спешка заставит вас возненавидеть это упражнение, вы не сможете извлечь из него никакой пользы и рискуете получить травму.

Чтобы научиться приседать правильно и эффективно, вы должны начинать с самых малых весов и увеличивать нагрузку очень-очень медленно. Не обращайте внимания на насмешки тех, кто видит вас на тренировках с одним грифом. Добавляйте вес понемногу, и через пару лет ваше телосложение изменится, а нагрузка станет понастоящему большой. Помните: хорошо смеется тот, кто смеется последним!

Как бы трудно ни приходилось вам поначалу, не бросайте обычных приседаний. Прибавьте к хорошей технике разумную программу, циклическое изменение нагрузки, здравый смысл, сбалансированное питание, избегайте перегрузок, побольше экспериментируйте, будьте упорны и настойчивы, и тогда, поверьте, с помощью приседаний вы сотворите со своим телом чудо.

У некоторых культуристов есть проблемы с коленями или спиной, и это мешает им правильно выполнять приседания. Обычно в повреждениях спины или коленей бывают виноваты "контактные" виды спорта, автоаварии или плохие методы тренинга. Однако бодибилдеров с такими травмами очень немного. Надеюсь, что вы не из их числа. Так что учитесь приседать, а когда научитесь, не оставляйте этого замечательного упражнения.

#### Общий эффект приседаний

Приседания не только целенаправленно воздействуют на бедра, тазовые и поясничные мышцы, но и благотворно влияют на все тело. Приседания улучшают обмен веществ, увеличивая способность всего тела к мышечному росту. Впрямую они не развивают мышцы рук, но если вы хорошо освоите приседания, вам будет гораздо легче постепенно наращивать нагрузки в тягах и жиме лежа. А это приведет к тому, что у вас будут мощные руки.

Без приседаний и становой тяги, которые "запускают" процесс мышечного роста по всему телу, вам будет намного труднее набрать общую силу и массу. Запомните это. Если в качестве основных упражнений вы выберете приседания и становую тягу (обычную, на прямых ногах или с широким хватом), можно считать, что вы заложили базу для серьезных успехов.

#### Не надо быть легковерным

Мы живем в век научных открытий, когда слишком многие верят, что если какой-нибудь рецепт не нов, если на его рекламу не потрачена куча денег, то и проку от него не будет. Но в методике культуризма мало нового. Почти все, что теперь называют новым, либо забытое старое, либо вариант чего-нибудь давно известного. Приседайте "до упаду", но не очень часто - не чаще двух раз в неделю. Если вы добавляете к приседаниям другие упражнения, их не должно быть много. Чтобы возместить расход калорий, пейте побольше молока (можно снятого). Обильно питайтесь. Отдыхайте и спите, сколько можете, и ваши мышцы начнут неудержимо расти.

Пусть этот рецепт с позиций сегодняшнего дня кажется устаревшим и чересчур простым - он все равно поможет вам нарастить мышцы сегодня, как помогал другим (тому же Шварценеггеру) много лет назад. Приседания, конечно, это еще не весь бодибилдинг, но самая важная его часть, наравне со становой тягой.

#### Другие виды приседаний

Ценность упражнения, рассчитанного на рост массы и силы, можно определить по степени усталости, которую вы испытываете, выполнив это упражнение максимальное число раз с соблюдением правильной техники. (Если вы делаете упражнение неправильно, усталость может быть и сильнее, но это не та усталость, которая дает нужный эффект.) Конечно, разгибания ног и другие вспомогательные упражнения тоже могут быть очень утомительными, а мышцы после их выполнения сильно ноют.

Но эта "местная" усталость ничто по сравнению с той колоссальной общей усталостью, которую испытываешь после одноединственного сета правильно сделанных приседаний, особенно с большим числом повторений. Частичные и гаккприседания тоже способны здорово утомить, но только обычные приседания с большим числом повторений выматывают до предела. Если бы приседания стимулировали только рост мышц на ногах, не стоило бы их превозносить. Но в приседаниях участвуют все группы мышц от шеи до икр, не говоря уж о стимуляции дыхательного аппарата. Именно этот общий эффект (в сочетании с правильным режимом отдыха и питанием) и делает приседания незаменимым компонентом любой культуристической программы.

Когда вы вовлекаете в процесс роста главные мышечные группы, все остальные мышцы тоже "подтягиваются" вслед за ними. Если вы научитесь приседать с весом 160 кг раз или хотя бы два и освоите становую тягу с еще большим весом, то ваши плечи и руки станут гораздо восприимчивей к "накачке". А если вы попытаетесь "накачать" значительный объем рук и плеч на том этапе, когда ваш рекорд в приседаниях еще не перевалил за 80 кг, вас с гарантией ждет неудача.

Развитие мышц ног, таза и спины это основа мышечного роста по всему телу. Уделяя приседаниям (при малом, среднем или высоком количестве повторений) как можно больше времени и сил, вы автоматически запустите процесс "накачки" всех ваших мускулов. Чем больше вы будете приседать, тем больше станет ваш потенциал. Если вы хотите, чтобы у вас были мощные руки и плечи, вам надо сначала заняться мышцами ног, таза и поясницы, а уж потом перейти к работе над верхней частью тела.

#### Ягодицы

Пусть вас не пугает мысль, что попутно увеличатся и ваши ягодицы. Это так же необходимо, как развитие бедер, спины и других частей тела. Плоские, неразвитые ягодицы на общем фоне хорошо развитой мускулатуры выглядят нелепо. Если же у вас плоские и неразвитые бицепсы бедер, то ягодицы будут казаться больше, чем есть на самом деле. Работайте над бицепсами бедер, и вы сохраните идеальную пропорцию между ногами и ягодицами. Если вы будете делать становую тягу на прямых ногах и приседания примерно с одинаковыми весами, бицепсы бедер будут развиты достаточно хорошо.

#### Отговорки

"Минус" приседаний состоит в том, что это страшно тяжелое упражнение, особенно если выполнять его с максимальной нагрузкой и большим количеством повторений. Зная это, многие культуристы уваливают от приседаний, изобретая всяческие "отговорки". Говорят, например, что это упражнение вредно для коленей. Но если выполнять его правильно, оно не только не вредит коленям, но наоборот, предотвращает их травмы.

Сейчас слишком много говорят о чудесных результатах, которые дают специальные пищевые добавки. Разумеется, правильная диета поможет вам двигаться вперед, но попотеть в зале все равно придется от этого никуда не денешься. Если вы хотите как следует накачать массу, вам надо смириться с тем, что мышцы будут болеть, так же как и с тем, что вам придется работать до седьмого пота.

#### Чтобы не потерять энтузиазма

Если вы будете полностью выкладываться, делая приседания (или любое другое тяжелое упражнение) неделю за неделей, это рано или поздно начнет угнетать вас как физически, так и морально. Приседаниями нельзя злоупотреблять, как и любым другим хорошим делом. Не изматывайте себя приседаниями чаще, чем дважды в неделю. Многие бодибилдеры (не только любители, но и генетически одаренные профессионалы) считают, что и одного раза в неделю вполне достаточно. Если вы трудитесь с полной отдачей и постепенно наращиваете нагрузку, значит, дело идет. А если при этом вам самому хватает одной тренировки в неделю, лучшего и желать нельзя.

Как я уже неоднократно говорил, применяйте циклическое изменение нагрузки. Кроме того, каждый год устраивайте себе небольшой отдых: в течение короткого периода не делайте приседаний совсем. Это необходимо. Другой способ состоит в том, чтобы на одной тренировке делать приседание в обычном виде, а на другой его менее



"ходовой" вариант.

В смысле своей полезности коекакие разновидности приседаний сильно проигрывают обычным приседаниям, зато дают мышцам бедер и спины (а также вашим мозгам) необходимый отдых от изнуряющего труда.

Я предлагаю следующую программу тренировок с обычными приседаниями.

Годовая программа тренировок с приседаниями и их вариантами может выглядеть так:

1. Восемнадцать недель обычных приседаний с 20ю повторениями при медленном росте нагрузки, чтобы обеспечить хороший прогресс.
2. Восемь недель приседаний со штангой на груди.
3. Девять недель становой тяги.
4. Восемь недель обычных приседаний с целью поставить рекорд веса в однократном упражнении.
5. Пять недель становой тяги.

Весь этот большой цикл занимает сорок восемь недель. Оставшиеся четыре недели можно посвятить отдыху. Каждый из пяти внутренних циклов должен начинаться с малых нагрузок и переходить к максимальным. Частоту тренировок внутри каждого цикла вы определите для себя сами. Постарайтесь сделать так, чтобы на последних неделях каждого цикла вы побивали свои абсолютные рекорды. Хотя в третьем цикле упор делается на становой тяге, это не значит, что вы не должны выполнять ее в течение других циклов. Просто в третьем цикле исключаются приседания, чтобы можно было полностью сосредоточиться на становой тяге.

Как извлечь из приседаний максимальную пользу

Тренируясь по программе, включающей в себя приседания, учитесь сводить к минимуму мышечный дискомфорт. Некоторые группы мышц переносят приседания гораздо хуже других. И в первую очередь это относится к пояснице. Кстати, она часто оказывается самым слабым звеном и при выполнении становой тяги.

Если вы проведете один два цикла приседаний, заменив в комплексе становую тягу наклонами со штангой на плечах, ваша спина может выправиться" ей легче будет выносить нагрузки, возникающие изза наклона вперед в приседаниях.

Вот как правильно выполнять данное упражнение. Положите гриф на трапеции, как это делается перед началом приседаний. Потом чуть согните ноги, держа спину ровно, и медленно наклоняйтесь вперед, пока ваша спина не окажется параллельной полу. По ходу дела продолжайте сгибать колени, чтобы в момент, когда ваше туловище будет параллельно полу, ваши нижние ребра прижались к поверхности бедер. Потом медленно распрямляйтесь, одновременно с этим разгибайте колени, но не до самого конца. Выполняйте описанное упражнение только между ограничителями. Тогда в случае "осечки" штанга ляжет на них, а не травмирует вас, опрокинув вперед.

Это упражнение не простое, особенно если вы еще новичок. Начинайте с очень малых нагрузок. Затем медленно прибавляйте вес, чтобы дойти до максимального, какой вы можете выдержать, не раньше чем через месяц (при фиксированном количестве повторений). Число повторений не должно быть слишком низким, делайте их не меньше шести.

Неполная становая тяга также пойдет на пользу вашей пояснице. В этом упражнении вы сможете работать с большими весами, чем при обычной форме упражнений.

Используйте для старта высокие упоры под штангу. Это нужно для того, чтобы вы проходили только верхние сантиметры пятнадцать становой тяги и работали только силой мышцразгибателей спины. Держите спину ровно и начинайте с небольших нагрузок. Затем наращивайте их, но ни в коем случае не доходите до "отказа"! Не держайте штангу на старте, не делайте паузу, когда штанга находится в верхней точке, а сразу опускайте ее вниз на стойки, избегайте выгибания спины, когда

подняли штангу вверх, иначе от упражнения будет больше вреда, чем пользы.

Если вы приучаете себя к силовым приседаниям с малым или средним количеством повторений (скажем, около пяти), делайте частичную становую тягу с полной нагрузкой не чаще раза в неделю, после обычной становой тяги. Впрочем, если вы во всех упражнениях работаете с максимальными весами, это может оказаться для вас чересчур трудным делом. Тогда попробуйте делать частичную тягу не на каждой тренировке с обычной тягой, а через одну.

Наращивайте веса крайне осторожно в течение одногодных циклов. После этого ваша спина будет лучше переносить нагрузку, которую ей приходится испытывать в момент приседа, и перестанет быть вашим слабым местом. Но если вы окажетесь глупцом и начнете безумно наращивать веса, то проблем со спиной, поверьте, станет еще больше.

#### Положение ног

Если поставить ноги слишком близко друг к другу, носками прямо вперед, то у вас получится не приседание, а что-то вроде китайского приветствия. Чтобы присесть правильно, надо расставить ноги чуть шире, а носки немного развернуть. Чем длиннее ваши бедренные кости, тем сильнее вам придется разворачивать носки. Кроме того, вы должны как следует "разработать" ахилловы и подколенные сухожилия, а также плечи, иначе ваша техника выполнения приседаний будет хромать. Делайте упражнения на гибкость и растяжку.

Для начала попробуйте поставить пятки на расстоянии 3035 см друг от друга. Если вы человек высокого роста или с широкими бедрами, то вам больше подойдет расстояние в 4045 см, а некоторые раздвигают ступни даже на 50 см.

#### Обувь

Не приседайте в спортивных туфлях с гибкими подошвами — они не предназначены для поднятия тяжестей, и в них вы можете потерять равновесие. В бодибилдинге надо крепко стоять на ногах.

#### Положение штанги

Не держите штангу на уровне шеи — это слишком высоко. Опустите ее немного, и вы сами почувствуете, что так и удобнее, и безопаснее. Но и это не все. Чуть-чуть подвигав гриф, вы сможете "нащупать" еще более удобное и эффективное для вас положение.

Если ваши плечевые суставы малоподвижны, вам будет трудно опустить штангу до нужного места. Как сделать плечи более гибкими? Возьмите гриф очень широким хватом и опустите его вниз, к бедрам. Держите его легко, зажав только большими и указательными пальцами. Потом, не сгибая рук, поднимите гриф над головой и отведите его как можно дальше назад.

Чем шире хват, тем легче делать упражнение. Чтобы увеличить подвижность плеч, постепенно уменьшайте расстояние между руками. Не переусердствуйте, а то заработаете травму,

Когда вы подкладываете что-нибудь на шею под штангу, то не делайте эту подкладку слишком толстой, иначе штанга потеряет устойчивость и "захочет" скатиться вниз по спине.

Когда вы беретесь за гриф, расстояние между руками должно быть на 1520 см больше ширины плеч. При очень узком хвате возникает большая нагрузка на локти; при очень широком вам будет неудобно удерживать штангу в равновесии. Если вы просто "закинете" кисти рук на блины, как делают некоторые, то вообще не сможете сделать приседания эффективно.

Когда вы встаете под штангу, которая лежит на опорах, следите, чтобы она легла на спину именно центральной частью грифа. Ваши руки должны быть на равном расстоянии от шеи. Если гриф штанги чем-нибудь обернут, эта "подкладка" тоже должна располагаться строго посередине. Взяв штангу на плечи, отойдите от опор ровно настолько, чтобы они не мешали вам делать приседания. Не отходите назад слишком далеко — устав, вы не сможете одолеть это расстояние и вернуть штангу на

стойки. И не стойте подолгу со штангой на плечах не утомляйте себя попусту.

Варианты приседаний с 20ю повторениями

Иногда бывает так, что культурист делает приседания "до упаду", а ноги совсем не растут. Разгадка в том, что его спина каждый раз "отказывает" быстрее, чем ноги. Тут надо идти на компромисс. Будем считать, что вы уже пытались "поправить" спину с помощью нескольких циклов тренировок с частичной тягой, как описано выше. Будем также считать, что вы провели несколько циклов приседаний со штангой на груди (о них мы поговорим в этой главе немного позже). Ваша проблема может быть связана с тем, что спина устает не во время самих приседаний, а во время пауз отдыха между повторениями, когда мышцы спины вынуждены выполнять тяжелую статическую работу. Чтобы сократить число таких пауз, необходимо переводить дыхание только после каждых двух повторений!

Во время первых десяти повторений вам, возможно, будет хватать от двух до четырех глубоких вдохов между двумя повторениями. К концу сета из 20 повторений придется делать 10 и более вдохов. Именно на этой стадии вы поймете, что значит тяжелая работа. Она покажет, насколько ваша психика умеет управлять измученным, протестующим телом. Можно, конечно, попросту снизить вес, тогда паузы между повторениями автоматически станут короче. Однако при этом снизится эффективность приседаний, ведь чем больше нагрузка, тем выше отдача.

Если дело уж совсем никак не движется, лучше пойти на другой компромисс: увеличить вес и ограничиться сетом из 10 повторений. Если вы, тренируясь по циклической программе, освоите максимальную нагрузку при этом числе повторений, ваш прогресс будет вполне приличным. В таком сете всего девять пауз, и его продолжительность меньше, чем у сета из 20 повторений, хотя вес штанги, разумеется, больше. Переход к десяти повторениям позволит вам уменьшить нагрузку на поясницу, и она перестанет быть вашим ограничивающим фактором. Чтобы компенсировать потерю в количестве повторений (по отношению к сету, в котором их двадцать), отдохните несколько минут, а потом выполните еще один такой же сет. Во втором сете нужно снизить вес штанги на 20 кг.

Подъем на носки

Подставляйте под пятки доску только в том случае, если у вас проблемы с равновесием или эластичностью связок. Отучайте себя от доски, уменьшая ее толщину каждые несколько недель, пока вам не будет хватать лишь высоты подошвы спортивной обуви. Работайте над эластичностью своих ахилловых сухожилий. Выполняйте подъем на носок каждой ногой из самого нижнего положения, с гантелью в левой руке, если тренируете левую ногу, и в правой, если тренируете правую. Постепенно и неторопливо увеличивайте растяжение, пока ваши связки не станут более эластичными.

Держать на полностью растянутом ахилловом сухожилии (когда пятка в нижнем положении) один только вес тела это уже полезно. Очень осторожно покачайтесь в такой позе. Выполняйте это упражнение трижды в неделю, по несколько раз для каждой ноги. Благодаря ему вы рано или поздно сможете присесть правильно, не подкладывая под пятки ничего лишнего.

Некоторым культуристам, привыкшим опираться пятками на толстую доску, бывает не так просто от нее отвыкнуть. Для этого они должны делать упражнения на растяжку связок, немного шире расставлять ноги во время приседаний и сильнее разворачивать носки в стороны. Такая стойка более удобна и эффективна. Освоив ее, вы сможете присесть с большей нагрузкой и добьетесь лучших результатов. Если ваши пятки приподняты над полом, и при этом штанга находится слишком высоко на шее, вы рискуете травмировать поясницу или колени,

Глубина приседаний

Приседайте до положения, в котором бедра оказываются параллельными и почти параллельными полу. Такой глубины вполне достаточно. Если вы будете присесть намного ниже, это сильно увеличит нагрузку на поясничные мышцы. Тогда ваша спина будет "отказывать" первой, в то время как ноги еще могли бы поработать. А для поясницы есть упражнения и лучше, чем приседания со штангой на плечах.

Вам надо обязательно убедиться, что вы приседаете до нужной глубины. Поставьте

сбоку от себя зеркало и потренируйтесь с очень легким весом, чтобы понять, в какой точке ваши бедра становятся примерно параллельными полу. Потом займите место между опорами с ограничителями и найдите способ "засекать" глубину приседаний, не глядя на бедра. Тут может помочь партнер.

Лично я приседаю до того положения, в котором от грифа моей штанги (он у меня прямой) до ограничителей остается не больше двух с половиной сантиметров.

Когда вы приседаете, неважно, с каким грифом, попросите когонибудь в спортзале последить за вами. Иначе вы можете незаметно для себя уменьшить глубину приседаний, а уменьшать ее нельзя ни на сантиметр.

#### Приседания со скамьей

Если вы приседаете над скамьей, касаясь ее или даже садясь на нее, вы можете повредить себе позвоночник. Каждый раз, когда ваши ягодицы касаются скамьи, позвоночник чуть "сдавливается" в вертикальном направлении. Очень легкое касание не принесет вам вреда, но умышленная пауза с ягодицами на скамье это совсем другое дело. А если вы "сломаетесь" во время приседания и "рухнете" на скамью, удар по позвоночнику, не говоря уж о коленях, может иметь тяжелые последствия.

Лучше делайте приседания в стойке, отрегулировав высоту ограничителей так, чтобы гриф ложился на них, когда ваши бедра становятся параллельны полу. В этом случае вы сможете начинать подъем штанги "с полной остановки" на опорах, не рискуя повредить позвоночник во время "полной остановки" на скамье.

В любом случае я не рекомендую вам выполнять приседания со скамьей, хотя такой вариант приседаний рекомендуют многие учебники.

#### Тяжелоатлетический пояс

Очень немногие культуристы из тех, у кого есть проблемы со спиной, нуждаются в специальном поясе. Научитесь приседать правильно, и у вас образуется естественный "пояс" из сильных брюшных и поясничных мышц. Для приседаний со средним и высоким числом повторений силовой пояс особенно неудобен. Он мешает усиленному дыханию и "впивается" в живот, а спина устает не меньше, чем без него.

При выполнении приседаний с низким количеством повторений хороший пояс может оказаться полезным. А если вы готовитесь к силовым соревнованиям, пояс вам просто необходим. Если же вы не стремитесь победить на конкурсе тяжелоатлетов, то вам не стоит к нему привыкать. Личные рекорды вы сможете ставить и без него.

#### Колени

Выполняя приседания, держите колени развернутыми в стороны. Они должны находиться на одной осевой линии со ступнями. Сводить колени во время распрямления ног типичная ошибка. Возможно, вы будете прогрессировать и в этом случае, но, научившись правильно держать колени, вы обеспечите себе более долговременный прогресс и снизите риск травмы.

Начиная новый цикл с умеренными нагрузками, внимательно следите за правильным положением коленей: они должны быть направлены в стороны. Если вы будете поднимать нагрузку постепенно, ваша техника останется правильной и при больших весах. Надо подчеркнуть, что если вы будете ставить ноги достаточно широко и носками наружу, тогда и колени займут нужное положение. Если вы увеличите нагрузку слишком резко, ваши колени могут снова "сыграть" внутрь.

#### Техника приседаний

Большинство культуристов (включая тренеров) просто не умеют приседать правильно. А те, кто все же пытается этому научиться, нередко слишком нетерпеливы: им жаль тратить на обучение свое время и силы. А в результате, наращивая нагрузку, они перестают следить за правильной техникой выполнения приседаний и быстро "въезжают" в застой.

В приседе следите, чтобы ваша грудь была выпячена вперед, а плечи развернуты. Выполняя так каждое повторение, вы отучитесь слишком сильно наклоняться вперед.

Тяжесть нагрузки должна приходиться на середину ступней. Если упор перемещается на носки, вы рискуете потерять равновесие.

Поднимайтесь из нижней точки быстрее, чем опускаетесь. Не расслабляйте ноги в нижнем положении, чтобы набраться сил и потом рывком "выскочить" из приседа. Это путь к травме.

Наоборот, именно напряжение мышц, возникающее в самом низу, должно помогать вам "выйти" со штангой наверх. Опускайтесь медленно (но не слишком), пока не достигнете нижней точки, в которой бедра параллельны полу, после чего сразу же начинайте обратное движение. Подъем штанги должен быть таким же "гладким". Не ускоряйте движение в его конечной фазе.

Во время подъема категорически запрещается задерживать дыхание. Максимальное напряжение сил всегда сопровождается выдохом. Между повторениями дышите глубоко, мощно и шумно.

При движении вверх главную работу выполняют мышцы ног и тазового пояса. Разгибая ноги, следите за тем, чтобы спина оставалась ровной. Для этого надо подать бедра вперед, а плечи чуть поднять вверх. Приподнимая плечи, вы тем самым удерживаете штангу и не даете себе упасть назад. А мускулы ног и тазового пояса поднимают ваше тело вверх.

Когда вы выходите из приседа, ваши плечи должны двигаться не медленнее, чем таз. Если таз будет опережать плечи, вы начнете падать вперед.

Если вы чувствуете, что подъем вот-вот застопорится, сильно толкните штангу вверх обеими руками, как при жиме изза головы, и сделайте мощный выдох. Момент инерции поможет вам одолеть трудную точку и выпрямиться.

Самое безопасное это держать спину ровно. Спина должна быть прямой, хотя, конечно, ее придется немного наклонить вперед. Плечи в подъеме надо приподнимать, однако при этом не закидывайте назад голову.

При выходе из приседа лучше всего смотреть вверх это поможет вам не горбить спину, что приводит к потере равновесия и падению вперед. Но одно дело просто смотреть вверх, и совсем другое сильно запрокидывать назад голову. Если вы устремляете взгляд слишком высоко, возникает тенденция переноса опорных точек на носки, изза чего таз поднимается слишком быстро, и спортсмен тоже может упасть вперед.

Во время паузы между повторениями не перекашивайте и не качайте штангу. Ваш таз тоже должен быть неподвижен. Не переносите тяжесть на одну ногу, чтобы расслабить другую. Между повторениями нельзя горбиться, спина должна быть напряжена постоянно. Не смещайте руки и не пытайтесь передвинуть на плечах штангу лучше поставьте ее на ограничители, отдохните, возьмитесь за нее поудобнее и снова начните сет.

С течением времени технические правила легко забываются. Чтобы сохранить правильную технику, регулярно просматривайте эту главу.

#### Безопасность

Никогда не приседайте до полного изнеможения, не установив ограничители, чтобы штанга ложилась на них сразу после точки, в которой верхняя поверхность ваших бедер параллельна полу. Единственное исключение это тренировка с двумя сильными партнерами, готовыми подхватить штангу в экстренном случае. А лучше всего, когда есть и ограничители, и партнеры. Это придаст вам уверенности и позволит работать с полной отдачей.

#### Увеличение нагрузки

Один из главных принципов тренинга, сформулированных в этой книге, заключается в медленном увеличении нагрузки. Этот принцип так важен, что ему стоило бы посвятить отдельную книгу. Если же вы наращиваете веса слишком быстро, вам грозит множество неприятностей сразу: вы можете "зарезать" тренировочный цикл, утратить правильную технику, убить в себе желание заниматься бодибилдингом и заработать травму. И это особенно справедливо, когда речь идет о приседаниях,

потому что чрезмерная нагрузка (при любом количестве повторений) легко превращает это упражнение в одно из самых ненавистных.

Итак, надо увеличивать вес штанги понемногу и делать это пореже. Тогда вы обеспечите себе более стабильный прогресс, избежите застоя, а ваш организм лучше приспособится к нагрузкам такого рода. Терпение это добродетель, которая нужна в бодибилдинге не меньше, чем в обычной жизни.

Начинайте с малых нагрузок, чтобы иметь возможность спокойно выполнить все двадцать заданных повторений. Добавляйте вес понемногу, тогда ваш организм втянется в работу и сможет одолеть долгий и эффективный цикл. Это гораздо полезней, чем выложиться на первых же тренировках и потом бросить занятия бодибилдингом.

Предположим, что, набравшись духу, вы можете выжать из себя двадцать приседаний с весом 88 кг. Если вы попытаетесь попросту увеличивать вес от занятия к занятию, вы сможете дотянуть до 92 или 94 кг, но тем дело и кончится. А может быть, вы остановитесь уже на 90 кг. Лучше начать с 68 кг и тренироваться дважды в неделю, прибавляя по два кило на каждой тренировке, пока вы не доберетесь до 80 кг. Это займет три недели. Потом перейдите на график "три раза в две недели" и каждый раз добавляйте к штанге по одному кило. Через восемь тренировок (примерно шесть недель) вы дойдете до своего рекордного сета 88x20. Теперь добавляйте по 1 кг (или даже по полкило) каждую неделю, тренируясь только один раз в 57 дней. В таком темпе, прежде чем ваши силы иссякнут, вы сможете дойти до 100 кг или больше это будет полноценный цикл. А если, перейдя отметку 95 кг, вы станете наращивать вес еще медленнее, ваш рекорд в конце цикла может дойти до 110-115 кг. Впечатляет, верно?

Сколько повторений выбрать?

Критика в адрес приседаний и становой тяги отчасти основана на том, что они несправедливо считаются чисто силовыми упражнениями, а это подразумевает малое число повторений. Но работа с малым числом повторений почти не дает массу. Кроме того, тренинг с малым числом повторений увеличивает риск травмы.

Когда вы работаете с очень низким количеством повторений, всякая техническая ошибка чревата серьезными последствиями. Даже маленький "сбой" может привести к травме. Если же число повторений велико, техническую ошибку всегда можно "замазать" и при этом ничего не повредить. Это не значит, что вы должны совсем отказаться от работы с малым числом повторений.

Правильная, техничная работа с малым числом повторений разнообразит тренировки и дает спортсмену возможность один-два раза в год ставить новые рекорды в единичных упражнениях. В главе 13 описано, как с пользой выполнять единичное упражнение (с нагрузкой в 90-95% от максимума) в рамках известного вам тренировочного цикла.

Однако если вас интересует рост мышечной массы, придерживайтесь в приседаниях среднего и высокого количества повторений. Их должно быть от шести (это нижний предел) до двадцати и больше, если у вас достаточно крепкая поясница. Тренируясь с полной отдачей тогда, когда этого требует расписание цикла, вы сможете добиться хороших результатов при работе с разным числом повторений. Изменяя количество повторений от цикла к циклу, вы добьетесь необходимого разнообразия и не дадите угаснуть своему "боевому пылу".

Если приседания не помогают

Некоторым спортсменам приседания не даются они не могут выполнять их в правильном стиле, безопасно и эффективно. Если вы, действительно, принадлежите к этому меньшинству, а не просто хотите увильнуть от тяжелого упражнения, вам лучше заменить приседания на что-то другое. Если у вас проблемы с коленями или исключительно "неудачное" телосложение, например, слишком длинные бедренные кости, то обычные приседания, действительно, могут оказаться неэффективными.

Травмы коленей или поясницы (их причиной могут быть несчастные случаи или столкновения в "контактных" видах спорта) иногда являются непреодолимым препятствием на пути освоения приседаний. Очень высокие люди не всегда бывают способны выполнять это упражнение с достаточной большой нагрузкой. Описанные ниже альтернативные упражнения даются здесь по двум причинам:

1. Чтобы обеспечить безопасную и эффективную замену приседаниям для тех, кто физически не способен продуктивно присесть со штангой на плечах.
2. Чтобы предоставить возможность выбора тем, кто может выполнять обычные приседания, но хотел бы иногда заменять их на что-нибудь равноценное, чтобы избежать психологического однообразия тренировок.

#### Становая тяга

Становая тяга прекрасная замена приседаниям, особенно для высоких и очень худых новичков. Таким культуристам часто бывает легче тянуть штангу, чем присесть с ней. Становая тяга и приседания развивают мускулатуру (в целом) примерно одинаково. Некоторым может принести пользу упорная работа со становой тягой во время обучения технике приседаний. Не жалеете времени на выработку правильной техники приседаний и повышение эластичности связок в сочетании с ростом нагрузки на становую тягу. Этим вы зложите хорошую основу для развития своих мышц в дальнейшем, когда перейдете к приседаниям с большой нагрузкой. (В главе II подробно описано, как следует выполнять становую тягу.)

Делая становую тягу, вы должны соблюдать те же правила, что и при выполнении сета приседаний с двадцатью повторениями. Избегайте чересчур узкого хвата, чтобы предотвратить излишнее сжатие грудной клетки (это важно на финальной стадии сета, когда работать становится особенно тяжело). Выполняйте становую тягу с использованием принципа отдых-пауза, не чаще раза в неделю (с полной нагрузкой). На начальном этапе цикла, когда нагрузки еще невелики, можно делать ее более часто.

Если прогресс в бодибилдинге дается вам с огромным трудом, уделите основное внимание только одному из двух базовых упражнений: либо становой тяге, либо приседаниям, а другое выполняйте с малой нагрузкой. Иначе ваш организм может взбунтоваться.

#### Жим ногами

Это упражнение может быть полезным, если у вас правильная техника выполнения и хороший тренажер. Многие тренажеры для жима ногами не отвечают требованиям безопасности. Они слишком перегружают либо подколенные сухожилия, либо поясничные позвонки (а иногда и то, и другое вместе). Однако если вам попадется хорошо сконструированный тренажер для жима ногами (например, "Наутилус" или "Хаммер"), этих вредных побочных явлений можно не бояться. Если вы будете делать упражнение с выверенной нагрузкой, оно наверняка принесет вам пользу.

#### Приседания с гантелями

Взяв вместо штанги две гантели (с кистевыми ремнями), вы можете обнаружить, что перераспределение нагрузки делает приседания более безопасным и эффективным упражнением. Штанга не врезается в плечи, и давление на поясницу куда меньше.

#### Приседания со штангой на груди

Некоторым бодибилдерам трудно контролировать штангу, если она находится на груди или на уровне плеч. Им не удастся удержать штангу в нужном положении. Проблема здесь не в упражнении как таковом, а в отсутствии правильной техники.

При выполнении приседаний со штангой на груди правильная техника имеет очень большое значение. Надо контролировать положение штанги, следить за правильной схемой движения и ни в коем случае не "подпрыгивать", выходя из нижней точки. Чтобы научиться правильно выполнять это упражнение, надо начать с небольших нагрузок и увеличивать их медленно и осторожно.

Тонкая подкладка под пятками существенно облегчит выполнение упражнения на начальном этапе. Как и в случае с обычными приседаниями, в дальнейшем лучше понемногу уменьшать ее толщину. В бодибилдинге есть традиция: выполнять приседания со штангой на груди (а также другие виды приседаний) с подкладкой под пятками, чтобы перенести основную нагрузку на нижние области квадрицепсов. Этот обычай диктуют не только эстетические требования. Связанный с потерей равновесия отрыв пяток от пола при выполнении приседаний может повлечь за собой травму

коленей. Поэтому, если колени у вас еще не укрепились, лучше надежно подстраховаться бруском. Локти надо держать высоко, гриф должен опираться на дельтовидные мышцы. Вначале можно перекрестить руки на грифе. Когда техника станет получше, а нагрузки побольше, удобнее перейти к прямому хвату чуть шире плеч.

Гибкость и сила придут постепенно, если вы будете упорно и неторопливо поднимать вес, начав с самого малого, и следить за правильной техникой.

Если вы никогда раньше не делали это упражнение, поднимайте нагрузку до максимальной не за несколько недель, а за несколько месяцев. Приседая со штангой на груди, не забывайте и об обычных приседаниях. Приблизившись к максимальной нагрузке в приседаниях со штангой на груди (для безопасности выполняйте их между ограничителями), оставьте на время обычные приседания и сосредоточьтесь на "переднем" варианте. После одногодных тренировочных циклов с этим упражнением снова вернитесь к обычным приседаниям (продолжая выполнять приседания со штангой на груди в качестве второстепенных), тогда следующий цикл принесет вам такие рекорды, о каких вы и не мечтали.

При выходе из глубокого приседа со штангой на груди поясница получает дополнительную нагрузку. Благодаря этому вы научитесь лучше выносить специальные упражнения для ног и спины; кроме того, вашей пояснице будет легче справиться с сетом обычных приседаний из двадцати повторений.

#### Приседания на одной ноге

Встаньте на правую ногу на устойчивой скамье или платформе. левой рукой возьмитесь за что-нибудь неподвижное, чтобы сохранить равновесие. левая нога должна быть вытянута вперед или, если вы стоите на достаточно высокой скамье или платформе, просто опущена. Приседайте на правой ноге, помогая себе левой рукой только в конце сета. Потом сделайте то же упражнение для левой ноги. Когда оно будет получаться хорошо, можете взять в свободную руку гантель.

Сначала вам будет неудобно выполнять это упражнение. Но когда вы научитесь делать его с достаточно тяжелой гантелью, оно станет приносить заметную пользу. Особенно хорошо оно послужит вам, если вы временно не имеете возможности ходить в спортзал и пользоваться штангой.

#### Другие альтернативные упражнения

Если вы хотите поэкспериментировать еще, чтобы найти упражнение, наиболее подходящее для вашей конституции, попробуйте тренажер Смита для приседаний.

#### Вывод

Если вы не можете делать обычные приседания, приложите все усилия к тому, чтобы найти им достойную замену, обеспечивающую необходимую нагрузку на ноги и мышцы тазового пояса. Если вы этого не сделаете, вам будет гораздо труднее добиться общего прогресса в бодибилдинге.

#### Расширение грудной клетки?

Приседания, особенно если выполнять их с максимальной нагрузкой и средним или большим количеством повторений, заставляют спортсмена очень глубоко дышать. Существует методика, согласно которой после каждого сета приседаний выполняются легкие пулловеры с прямыми руками. Считается, что благодаря этому может увеличиться объем грудной клетки, ну а это, в свою очередь, приведет к увеличению потенциала мышечного роста. Согласно такой точке зрения, грудная клетка поддается расширению.

Некоторые бодибилдеры считают, что все это сказки, и грудную клетку нельзя увеличить, сочетая приседания с пулловерами. Они утверждают, что ее объем увеличивается сам собой вместе с ростом общего веса тела.

Эти культуристы говорят, что хорошая "вентиляция" легких во время пулловеров, выполняемых после приседаний, дает только иллюзорное ощущение "распертой" грудной клетки. Но подобное ощущение будто бы вовсе не связано с реальными изменениями положения костей или растяжением и утолщением хрящевых связок.



Строгих доказательств того, что пуловеры увеличивают объем грудной клетки, действительно, не существует. Однако не доказано и обратное. А разговоров насчет пользы пуловеров ведется очень много. Так, может быть, нет дыма без огня? Лично я считаю, что грудную клетку МОЖНО увеличить таким способом. Причем при увеличении грудной клетки визуальнo расширяются грудь и спина; кроме того, грудь становится более выпуклой.

Чтобы выполнить пуловеры правильно, вы должны лечь на скамью вдоль, а не поперек, это совет доктора спортивной медицины Джозефа Хорригана. (Он считает, что если вы лежите поперек скамьи, и ваши бедра занимают низкое положение, то пуловеры оказывают разрушительное воздействие на брюшную стенку.) Локти нужно слегка согнуть, а вес штанги не должен превышать 8 кг. Самое главное в этом упражнении дыхание и растяжка, а не большие веса.

Для увеличения грудной клетки очень полезно похожее на пуловер упражнение под названием "тяга Рейдера к груди". Многие культуристы считают его более результативным, чем обычный пуловер. Автор Пири Рейдер описывает его в своей книге "Руководство по бодибилдингу и поднятию тяжестей" следующим образом. Возьмитесь за предмет, который находится чуть выше вашей макушки (с высотой можно поэкспериментировать), так, чтобы между вашими руками было не более 8 см. Потом отступите назад. Сделайте глубокий вдох и одновременно с этим потяните руки вниз и внутрь. Пири Рейдер подчеркивает, что очень важно не напрягать брюшные мышцы. Они должны быть расслаблены. При выполнении этого упражнения поднимается грудь и обеспечивается "тяга" грудины.

Старайтесь поначалу не злоупотреблять этим упражнением. После введения его в свою программу вы сразу почувствуете огромный "распирающий" эффект, который оно оказывает на грудную клетку.

К этому упражнению надо привыкнуть. Будьте упорны, даже если дело не ладится.

"Тягу Рейдера" надо выполнять ежедневно, а не только в спортзале. Если ваша грудная клетка вообще поддается расширению, то лучшее средство добиться этого сочетание тяги Рейдера к груди" с интенсивными приседаниями и становой тягой.

Не бросайте приседать ни при каких условиях. Усталость от приседаний это драгоценный дар. Приседания один из главных союзников в вашей борьбе за массу. Не расставайтесь с ним никогда!

11

## 10. КОМПЛЕКСЫ

Если вы сразу же решили взять быка за рога и открыли книгу на этой главе, остановитесь. Вам надо вернуться к первой странице и начать чтение с самого начала. Пока вы как следует не усвоите все то, о чем я написал раньше, особенно шесть предыдущих глав, вам не удастся извлечь из этой главы ничего полезного.

Перечень упражнений, который я приведу ниже, пригодится вам только в том случае, если вы будете выполнять каждое из них с учетом всех моих предыдущих советов и замечаний. Если раньше вы были знакомы лишь с самыми популярными на сегодняшний день методами тренинга, мои программы могут показаться вам чересчур необычными. Начните с первой страницы книги, и вы поймете, в чем тут секрет.

Вы должны следовать моим рекомендациям, учитывая особенности своего организма. Какой тренировочный цикл выбрать, с какой частотой заниматься и на сколько сокращать выбранный комплекс все это в конечном счете решаете вы. Я не сумею сделать всю работу за вас. Примите мои советы на вооружение и пользуйтесь ими в той мере, в какой вам позволяет ваш собственный организм (с учетом его индивидуальных черт).

Список упражнений, сетов и повторений сам по себе ничего не значит. Вы должны вдохнуть в него жизнь. Вам надо сродниться с индивидуально подогнанной программой и следовать ей со всем фанатизмом, волей и упорством, каких требуют серьезные занятия бодибилдингом.

Эффективность программы зависит от множества отдельных факторов. Выбранный вами

перечень упражнений это только основа будущего успеха. Я даю вам лишь образцы программ, которые могут принести любителю пользу. (В главах 12 и 13 вы найдете дополнительные варианты комплексов.) Постепенно вы поймете, какая программа подходит вам больше других. Тогда вы научитесь изменять расписание тренировок и их содержание согласно своим собственным нуждам.

#### Напоминание

Главная идея этой книги заключается в том, что средние любители не должны брать пример с генетически одаренного меньшинства.

Выбрав один из стандартных методов тренинга, типичный любитель сталкивается с огромными, а зачастую и непреодолимыми трудностями. Это не значит, что профессионалы не смогли бы расти, тренируясь по упрощенным программам, включающим в себя только базовые упражнения. Наоборот, их успехи были бы куда больше. Некоторые из профессионалов уже поняли это и сократили частоту и интенсивность своих тренировок.

#### Спортивный инвентарь

В дальнейшем я предполагаю, что мой читатель имеет доступ в зал, где есть обычная штанга с большим количеством блинов (включая очень маленькие), стойка для приседаний и страховочные ограничители (или силовая стойка), устойчивая скамья, параллельные брусья для отжиманий и блочный тренажер.

Даже с помощью абсолютного минимума штанги, скамьи, стойки и ограничителей вы сможете фантастически изменить себя. Этот минимум обеспечит вас всем необходимым, для тяги, жимов и приседаний. Все базовые упражнения это либо тяга и приседания (то есть упражнения "жимового" типа для нижней части тела), либо "жимовые" упражнения для верхней половины тела. Если вы освоите эти три разновидности основных упражнений и будете выполнять их регулярно (но не слишком часто), вы встанете на верный путь постоянного роста массы.

В предложенных мной программах вполне можно сделать разумные замены вот только добавлять ничего не надо. Никогда не увлекайтесь дополнительными "примочками" слишком сильно главными все равно остаются базовые упражнения со штангой. Частенько оказывается, что эффективность занятий в зале обратно пропорциональна количеству хитрых штук, которыми развлекают себя его посетители.

#### Как надо проводить тренировку

Самый простой и разумный способ проведения тренировки сначала разминка, а после нее переход к "рабочим" сетам каждого упражнения по очереди. Возьмем, например, становую тягу на прямых ногах: 50x5 (вес в килограммах), девяносто секунд отдыха, 80x4, девяносто секунд отдыха, потом 100x максимально возможное количество повторений минус один, две минуты отдыха и снова 100x максимально возможное количество повторений минус один. Причем, желательно, чтобы число повторений во втором из рабочих сетов было не меньше 2/3 от числа повторений в предыдущем сете. Затем отдохните две минуты и переходите к следующему упражнению: разминка и рабочие сет, и так далее.

Время отдыха между сетом зависит от упражнения, которое вы выполняете. После тяжелого сета приседаний или становой тяги на отдых потребуется больше времени, чем после тяжелого сета подъемов на носки.

Вариант работы "на пределе" (это самый быстрый способ проведения тренировки) предусматривает "пакетирование" всех разминочных сетов для каждого упражнения в единый разминочный комплекс. (При этом вы получаете очень большую нагрузку на органы дыхания и кровообращения.) Делайте такую разминку сразу после упражнений на пресс. Между разминочными сетом отдохните по девяносто секунд или меньше, а потом быстро готовьте снаряды к серьезной работе. Дальше начинайте делать тяжелые (рабочие) сет один за другим, почти без перерыва, соблюдая порядок упражнений в комплексе.

Если каждый сет выполняется с максимальной нагрузкой, и вы почти не отдыхаете между сетом, тренировка становится до предела "жесткой". Если же сет добавок искусственно затягиваются с помощью таких уловок, как форсированные и негативные повторения, то интенсивность тренировки приближается к абсолютному максимуму.

Устраивать себе такие испытания можно только с величайшей осторожностью, иначе вы сломаетесь очень быстро. Тренируясь в "непрерывном" стиле, обязательно делайте между рабочими сетами паузу около одной минуты (при этом можно сбавлять вес для повторного сета).

Если вы никогда раньше не выполняли рабочих сетов подряд один за другим, уменьшайте паузу между ними постепенно, что бы ваше тело привыкло к этому. Начните с двухминутного отдыха между сетами и уменьшайте его продолжительность на десять секунд каждую неделю. К концу десятинедельного цикла вы будете тренироваться почти в непрерывном стиле. А в следующем цикле можно добиться полной непрерывности.

Оба стиля и обычный, и непрерывный имеют свои достоинства и недостатки, и оба могут дать хорошие результаты. Чем больше вы отдыхаете между сетами и упражнениями, тем с большими весами можете работать. Например, для приседаний становой тяги, выполняемых в непрерывном стиле, придется ограничить нагрузку. Тем не менее, ваши мышцы будут расти, если вы используете максимальную нагрузку для данного числа повторений.

Прежде чем остановиться на какомнибудь одном варианте поэкспериментируйте с программой ее можно "понимать" разному. Проведите несколько циклов с различной продолжительностью пауз между сетами, выбирая ее "по обстоятельствам".

Допустим, вы знаете, что следующие несколько месяцев буду для вас тяжелыми (например, вас ждет серьезная работа или надо чтото сделать дома). Зная, что на тренировки вы будете приходить не в лучшей форме, остановитесь на продолжительности паузы между сетами в две минуты или больше. Это позволит вам проводить эффективные, хотя и не слишком быстрые тренировки,

Если вы знаете, что в ближайшем будущем вам обеспечены все условия для отдыха и восстановления (никаких стрессов не предвидится), переходите к непрерывному стилю тренинга. Проверьте, на что вы способны.

Если вы находитесь на пике цикла, возможно, вам придется: отдыхать между самыми тяжелыми сетами по целых пять минут или больше.

Есть и еще один способ тренинга работа в сверхмедленном темпе. Он описан в главе 13.

В общем, составьте для себя план и строго придерживайтесь его. Если вы выберете для очередного цикла паузу в одну минуту или непрерывный стиль, не меняйте своего решения по ходу дела. Если вы решили поработать с более серьезными весами, определите паузы между сетами в три минуты, следите за тем, чтобы поддерживать именно такие паузы. Если вы остановились на тренинге в сверхмедленном темпе, извлеките из этого метода все, что он может вам дать.

Такая пунктуальность позволит вам разумно оценить преимущества и недостатки разных методов и в дальнейшем выбрать для себя самый перспективный. Прежде чем судить о какомлибо методе, поработайте с ним достаточно долго. Не перескакивайте от одного метода к другому, иначе вы не успеете понять, что в них хорошего и что плохого.

### Сеты и повторения

Конкретные цифры вы будете выбирать сами. Я дам только общую рекомендацию: в упражнениях для верхней половины тела надо выполнять по 13 интенсивных сета с 69 повторениями, а в упражнениях для нижней половины те же 13 сета, но с большим количеством повторений (1020). Это не абсолютный закон, хотя преимущества высокого числа повторений в упражнениях для нужней половины тела особенно в приседаниях можно считать доказанными.

Если вы хотите делать сетов из 57 повторений в упражнениях для верхней половины тела (и даже для нижней) пожалуйста, делайте. Хотите попробовать сетов из 1214 повторений для верхней половины тела? На здоровье! Все это полезно: на ошибках учатся. Выберите то, что вам больше всего подходит, по крайней мере на данном этапе. Выбор одного и того же числа повторений для разных циклов часто ведет к застою. Разнообразие вот что нужно любому культуристулюбителю.

Если вы тренируетесь с полной отдачей, то вряд ли осилите больше трех сетов (не считая разминочных) в каждом упражнении. Скорее всего, их вообще будет один или два. Но если не все ваши рабочие сетов выполняются с максимальной интенсивностью, то в некоторых упражнениях их число может быть увеличено до 56 (при условии, что общее количество упражнений невелико). Будут периоды, когда вы сможете слегка увеличить общее число сетов, выкладываясь на каждом из них почти до отказа. Очень эффективный вариант "5x5" предусматривает пять сетов из пяти повторений с одинаковой нагрузкой (после разминочных сетов). Если вы удачно выполните все пять сетов (итог двадцать пять повторений), на следующей тренировке можете увеличить вес на 2 кг. К середине цикла нагрузка заметно возрастет; тогда последние сетов будут даваться вам значительно труднее, чем первый и второй. Возможно, вы окажетесь уже не в силах выполнять все пять сетов из пяти повторений. Может быть вам надо будет перейти к схеме 55433. На очередной тренировке можно увеличить общее число повторений, перейдя к схеме 55544. В следующий раз это будет 55554. И наконец вы снова вернетесь к исходному варианту "5x5". Затем произойдет новое увеличение веса. Снова постепенно добивайтесь до схемы "5x5". И всегда помните: суть бодибилдинга заключается в упорных, прогрессивных тренировках. Если вам станет совсем трудно возвращаться к схеме "5x5", поищите блины поменьше и добавляйте к штанге уже не по два, а по одному килограмму или даже по полкило.

С дальнейшим увеличением интенсивности (после нескольких очередных прибавок веса) вы можете почувствовать, что пять сетов из пяти повторений это уже перебор. Тогда выбросьте последний сет. Еще несколько весовых прибавок и снова уменьшите количество сетов на единицу. Продолжайте в том же духе, пока не дойдете до одного сета из пяти повторений и второго из трех. Это будет означать конец цикла. Передохните, начните с удобных весов и снова наращивайте их понемногу. На новом этапе сетов приседаний и становой тяги будут очень тяжелыми, поэтому продолжительность отдыха между сетовыми можно увеличить минут до четырех.

Другая интерпретация варианта "5x5" состоит во включении разминочных сетов в общее число. Таким образом, рабочих сетов становится меньше. Для начала вы можете потренироваться по этой схеме она более мягкая а уж потом переходить к полноценным тренировкам "5x5".

Все эти схемы включают в себя большое число сетов и годятся для средних любителей только в условиях применения сильно сокращенных комплексов. Если в течение одной тренировки вы выполняете больше трехчетырех упражнений, эти схемы вряд ли будут вам полезны. Прежде всего, вы должны вплотную подойти к силовым целям, поставленным в главе 3, поскольку описанный мной метод не годится для новичков сначала вам надо заслужить право пользоваться им.

В главе 13 мы подробнее обсудим вопросы, касающиеся количества сетов и повторений, а также некоторые другие вещи в частности, метод сверхмедленного тренинга. При использовании последнего число сетов и повторений надо выбирать особым образом, не так, как при тренинге в обычном темпе. Разумеется, и тут применимо общее правило: сначала надо ознакомиться с программами, понять, как реагирует на них ваш организм, а потом слегка изменить их в соответствии с вашими индивидуальными особенностями.

Упражнения на шею, икры и предплечья

Упражнения на икры и предплечья можно делать с высокой интенсивностью на протяжении более длительных периодов, чем базовые упражнения, вовлекающие в работу сразу много групп мышц. Работа над икрами и предплечьями не так изнурительна, как работа с основными мышечными группами, и не требует такого тщательного планирования циклов. С ней можно поступать проще: первые несколько тренировок цикла проведите с небольшой нагрузкой, затем увеличьте интенсивность, а с третьей или четвертой недели переходите к максимальной нагрузке.

При работе над шейными мышцами нельзя выкладываться до "отказа", однако нагрузка тоже может быть достаточно высокой на протяжении долгого времени.

В конце цикла, когда вы приступаете к освоению новых весов в базовых упражнениях, работу с шейей, икрами и предплечьями можно (или даже нужно) вообще исключить из программы тренировок. На этой, самой тяжелой стадии цикла лучше отдать все силы основным, более важным упражнениям. Кроме того, если вы не будете перегружать свой организм упражнениями, без которых можно обойтись, он

будет быстрее восстанавливаться между тренировками.

Полностью посвятив несколько недель тремчетырем базовым упражнениям, вы предотвратите ненужную "утечку" энергии и повысите способность тела к восстановлению. Такая концентрация усилий позволит вам легче перейти от подготовительного периода цикла к периоду освоения новых весов. Полнее сосредоточьтесь на комплексных упражнениях, однако упражнения на растяжку бросать не стоит. Оставьте их в программе вместе с базовыми движениями.

Людям с очень низким генетическим потенциалом вообще следует ограничиться двумячетырьмя базовыми упражнениями поскольку все остальное будет приносить им только вред. Они не должны выполнять упражнения ни на икры, предплечья и шею, ни на стимуляцию сердечной и дыхательной деятельности, по крайней мере, в первые несколько месяцев или даже одиндва года. Такие культуристы способны прогрессировать лишь благодаря тренировкам по сильно сокращенной программе.

#### Работа с шейей

Хорошо развитая шейная мускулатура очень впечатляет вид и помогает предотвратить травмы шеи при несчастных случаях. Работать с шейей можно и в спортзале, после окончания обычной тренировки, и дома, если вам так удобней. Обычные борцовский мостик тут не подходит, поскольку угрожает травмой шейных позвонков. Шею можно укреплять и развивать с помощью более безопасных упражнений.

Очень полезными могут быть головные ремни, однако с ними надо соблюдать осторожность и не делать рывковых движений. И обязательно избегайте работы с малым числом повторений. Шею очень легко повредить. Не работайте с ней до "отказа". Просто сохраняйте нормальную, приличную нагрузку (сначала приучив себя к ней). Шею нельзя "насиловать", как другие части организма. Сами движения должны быть не слишком размашистыми, особенно наклоны в стороны.

Если у вас нет нужных приспособлений, лучше всего тренировать шею с помощью собственных рук. Взяв короткое полотенце, вы сможете прикладывать нужное усилие к любой части головы, а также ко лбу и затылку. Привыкнув работать с шейей, вы научитесь регулировать нагрузку таким образом, чтобы все повторения в сете, кроме самых первых, были достаточно интенсивными.

Если у вас есть толковый и опытный партнер, вы можете воспользоваться его помощью: пусть усилие прикладывает он. Однако вы должны работать согласованно, чтобы нагрузка всегда действовала в нужном направлении и с нужной силой. Иначе можно получить травму.

#### Работа с икрами

Если вы хотите хорошо выглядеть, вам обязательно надо развивать икры. На них мало действует общий стимулирующий эффект, производимый базовыми упражнениями на все "малые" мышцы в особенности на бицепсы и мышцы предплечий. Нужные упражнения вам поможет выбрать следующая глава.

#### Предплечья

Упражнения для предплечий можно выполнять вне зала. Купите себе хороший эспандер и работайте с ним как следует дватри раза в неделю. Все это вместе в обычными тренировками в спортзале постепенно повысит силу вашего хвата. Очень неплохо также заканчивать каждую тренировку упражнениями на усиление хвата.

Выберите для себя несколько упражнений для предплечий и чередуйте их. Включите в свою программу отжимания на пальцах. Через месяцдругой ваш хват станет гораздо сильнее. А спустя годдва приятели начнут бояться вашего рукопожатия.

#### Работа с прессом

Хотя упражнения на брюшной пресс значатся не в каждой программе, делайте их по меньшей мере дважды в неделю (сеты должны быть достаточно интенсивными). Я рекомендую начинать с них тренировку, ну а если вы предпочитаете заниматься прессом дома что ж, пожалуйста. В следующей главе мы поговорим об упражнениях на пресс подробнее .

## Общая разминка

Разминка помогает уменьшить вероятность травмы во время основной тренировки. С физиологической точки зрения она повышает температуру мышц и крови, а также интенсивность кровообращения. Кроме того, она уменьшает риск возникновения недостаточного притока крови к сердцу (то есть сердечной ишемии) и обеспечивает плавность перехода к тяжелым упражнениям.

Хотя физиологически разминка вполне оправдана, многие тонны мышц были накачаны без ее помощи. Общая разминка очень полезна культуристам среднего и старшего возраста, в то время как молодые бодибилдеры могут запросто обойтись без нее им хватает специальных разминочных сетов, выполняемых перед каждым упражнением.

Отведите десять минут перед тренировкой на легкую разминку: например, покрутите педали велотренажера, попрыгайте, сделайте гимнастические упражнения. Можно завершить разминку упражнениями на растяжку (не слишком интенсивными). Надо заметить, что после хорошей разминки, когда ваше тело станет гораздо более податливым, вам будет намного легче выполнить растягивающие упражнения. Вы потратите на них гораздо меньше времени и усилий, чем если бы делали их "без разогрева". (Более подробно упражнения на гибкость и растяжку описаны в главе 11. )

Если вы выполняете рабочие сетов не подряд, а с промежутками для отдыха, очень кстати бывает "потянуться" в этих промежутках. Некоторые профи считают, что упражнения на растяжку, выполняемые между сетами (то есть сразу после большой нагрузки на мускулы), стимулируют мышечный рост. Тут к их мнению стоит прислушаться.

## Специальная разминка для отдельных упражнения

Приступайте к основным упражнениям только после того, как достаточно разогреетесь. Можно делать все разминочные сетов в начале тренировки, а можно начинать с разминочных сетов каждое очередное упражнение. Чем меньше количество повторений (и выше нагрузка) в рабочих сетам, тем больше внимания следует уделять специальной разминочной работе.

Допустим, что в течение нескольких недель вы выполняете очень тяжелый (для вас) сет приседаний с малым количеством повторений, готовясь к однократному приседанию с максимальной нагрузкой. Ваша разминка перед этим сетом может выглядеть так: 54x8 (вес в килограммах), 94x5 и 114x3 непосредственно перед основным сетом 134x5. Теперь допустим, что вы делаете приседания с 20ю повторениями и максимально возможной для себя нагрузкой пусть это будет 100 кг. Тогда разминка может быть полегче: например, 54x8 и 80x5.

Строго говоря, самой тщательной разминки требуют лишь приседания, становая тяга и жим лежа. Для других упражнений вполне хватает одного или максимум двух разминочных сетов с возрастающей интенсивностью. Избегайте слишком долгой разминки: разминочные сетов и повторения могут утомит вас раньше времени.

## Выработка правильной техники

Хотя в этой книге нет полного перечня технических инструкций для всех упражнений, вы найдете здесь много технических советов, касающихся основных комплексных упражнений (см. главы 9 и II). Тем не менее, вам необходимо найти книжку с подробным изложением технических правил. Рисунки и фотографии помогут вам выработать правильную технику. Обязательно учитывайте советы, данные в этой книге, наряду с техническими рекомендациями других книг по бодибилдингу. Многих технических советов, которые я привожу здесь, вы не найдете ни в одном другом издании.

## Увеличение интенсивности

Такие приемы, как форсированные и негативные повторения, ступенчатые сетов, отдыхпауза и т.д. позволяют поднять интенсивность тренировки выше обычного предела или, говоря иначе, дойти "до отказа". Тренироваться "до отказа" значит выполнять упражнение до тех пор, пока очередное повторение сделать уже не удастся даже при максимальном психическом усилии.

Конечно, тренировки с полной отдачей нельзя проводить на начальном этапе цикла. Что касается сверхинтенсивной техники, ее можно применять только в разумных пределах, тогда она, действительно, принесет пользу. Не прибегайте к сверхинтенсивным методам на каждой тренировке лучше делать это не чаще раза в неделю (для конкретного упражнения), иначе вы наверняка переутомитесь. Особенно внимательно следите за тем, чтобы не пользоваться этими методами с целью "спасти" неудачные сеты. Вы не превратите "плохой" сет в "хороший", если просто выжмете из себя несколько форсированных или негативных повторений, да еще выполненных коекак. Сначала научитесь правильно выполнять основные сеты.

#### Приседания

Как написано в главе 9, выберите для своей программы разновидность приседаний, которая больше всего отвечает вашим целям и индивидуальным особенностям.

#### Шраги

Эти упражнения не включены в приведенные ниже программы. Если вы не чувствуете, что перегружаете свой организм, и уверенно продвигаетесь вперед с помощью выбранной программы, добавьте к ней одно упражнение этого типа и выполняйте его раз или два в неделю. Есть замечательные варианты шрагов, причем не только для трапеций, как обычно принято считать. Существуют даже шраги, развивающие широчайшие мышцы спины и грудь.

Идеальный снаряд для большинства шрагов это штанга. Шраги (с широким хватом) выполняются в положении стоя, наклонившись вперед или лежа лицом вниз на наклонной скамье. Тяните штангу вертикально вверх, сводя лопатки. Можно делать это упражнение и обычным хватом на ширине плеч. В любом случае, поднимая штангу, старайтесь не вращать плечами. Штанга должна двигаться строго вверх.

Между повторениями когда руки и плечи опущены нельзя расслабляться, особенно ближе к концу сета. Если вы расслабитесь, штанга может вывернуть ваши плечи, и дело кончится травмой. Поэтому держите мускулы в напряженном состоянии. Если в конце сета вам будет необходима долгая пауза между повторениями, положите штангу вниз на ограничитель.

#### Аэробные упражнения

Если вы подросток или любитель лет двадцати с очень низким генетическим потенциалом, вам следует совсем забыть об аэробике. Человеческий организм лучше всего реагирует на единственный стимул. Если таких стимулов два или больше, способность тела к адаптации вынуждена распределяться между ними; естественно, в таком случае мышцы растут хуже. Надо сосредоточить свои усилия на достижении какой-нибудь одной цели. Если вы хотите научиться поднимать большие веса, сосредоточьтесь именно на этом. Если же вам хочется улучшить свою сердечную и дыхательную деятельность, преследуйте только эту цель. Выбор тут необходим: двух зайцев вы не поймаете.

Кардиореспираторная (сердечнодыхательная) регуляция очень важна для здоровья, особенно если вам за тридцать, и с возрастом ее значение увеличивается. Вот тут аэробным упражнениям надо воздать должное.

Трудность заключается в том, чтобы налаживать кардиореспираторную систему, не мешая этим прогрессу в бодибилдинге. Под хорошими кардиореспираторными данными я понимаю не те данные, которыми обладает бегун на средние и длинные дистанции. Если вы способны три раза в неделю по 2030 минут выполнять упражнения на стимуляцию сердечной деятельности (в соответствии с возрастом), причем в это время частота вашего пульса близка к верхнему пределу диапазона 6080%, то можно считать, что вы в отличной форме. Чем здоровее вы будете становиться, тем большая нагрузка (сопротивление педалей на велотренажере или скорость "бегущей дорожки") потребуются, чтобы поднять частоту вашего пульса до определенного уровня.

Допустим, вам тридцать лет. Отнимите ваш возраст от 220 и получите 190. 60% от 190 это 114, а 80% от 190 это 152. Следите за своим пульсом во время выполнения упражнения (лучше не останавливаться). Если у вас нет автоматического измерителя пульса, считайте его в течение 15 секунд, а потом умножьте на 4.

Не старайтесь сразу "загнать" свой пульс к 80% пределу. Начните с уровня 60%, а затем очень медленно продвигайтесь к 80%. Если вы находитесь в плохой физической форме, начните всего с 50%, причем обязательно получите на это согласие своего врача. Начинайте с малого и продвигайтесь вперед медленно. Для начала тренируйтесь в течение 10 минут. Затем постепенно увеличьте продолжительность упражнения до 20 минут при сохранении частоты пульса в 60%, и только потом можете повышать частоту пульса.

Если вы будете тренировать свою кардиореспираторную систему упорно и постоянно, ваш организм приобретет способность адаптироваться к увеличению весов в базовых культуристических упражнениях тогда вас не будут "тормозить" сердце и "дыхалка". А если вы проявите нетерпение и сразу перегрузите свою кардиореспираторную систему, это остановит ваш прогресс в бодибилдинге и приведет к общему переутомлению организма. После этого вы можете вообще потерять интерес ко всем видам спорта.

Когда вы впервые включите в свою программу аэробные упражнения, сделайте это за счет небольшого сокращения основного комплекса. Выполняйте немного меньше упражнений с отягощениями или ходите в спортзал не так часто. Когда состояние вашей кардиореспираторной системы улучшится, вы сможете вернуться к прежнему режиму тренировок.

Когда вы достигнете предусмотренной графиком цикла стадии больших нагрузок и начнете чувствовать усталость, ограничьте количество аэробных упражнений или их продолжительность вплоть до конца цикла. Выполняйте их только дважды в неделю и только в течение 1520 минут, а не целого получаса. Частоту пульса лучше удерживать в пределах 70% вместо 80%.

Чтобы не ухудшать способности своего организма к восстановлению, не стремитесь к одновременному прогрессу в аэробных и "тяжелых" упражнениях. Сосредоточьтесь на аэробике в течение месяца между "тяжелыми" циклами, выполняя при этом лишь несколько относительно легких упражнений с весами, чтобы не потерять формы.

После месяца таких тренировок на время забудьте об аэробике. Удовлетворитесь тем, чего вы уже достигли, и переходите к обычным тренировкам с "железом". Закончив очередной цикл, снова вернитесь к аэробным упражнениям и попробуйте продвинуться еще немного вперед. Затем обратно к "железу" в сочетании с легкими, "профилактическими" аэробными нагрузками. Когда состояние вашей кардиореспираторной системы будет удовлетворять вас полностью, просто поддерживайте его на этом уровне и спокойно занимайтесь бодибилдингом.

Если вы будете выполнять аэробные упражнения в конце обычных тренировок, то все остальные дни, когда вы не ходите в спортзал, могут быть полностью посвящены восстановлению. Если же делать аэробные упражнения в дни, свободные от тренировок с "железом", восстанавливаться вашему организму будет труднее вы постоянно будете испытывать легкое утомление.

Существуют особые аэробные упражнения, которые помогают сбросить лишний вес. О них подробно рассказывается в главе 14.

Тренировочные программы

Программа с 20ю повторениями приседаний

1. Упражнения на пресс в стиле "скручиваний"
2. Приседания с 20ю повторениями, а затем "дыхательный" пулlover или тяга Рейдера к груди.
3. Подъем на носок каждой ногой поочередно (с гантелью)
4. Становая тяга на прямых ногах (только один раз в неделю)
5. Жим лежа
6. Тяга на блоке книзу параллельным хватом 7, Жим сидя изза головы

Другой вариант программы с 20ю приседаниями



1. Упражнения на пресс в стиле "скручиваний"
2. Приседания с 20ю повторениями, а затем "дыхательный" пулlover или тяга Рейдера к груди.
3. Подъем на носки с партнером на спине
4. Становая тяга на прямых ногах (только один раз в неделю)
5. Отжимания на брусьях с гантелью на бедрах
6. Тяга в наклоне
7. Жим с груди сидя

Программа с 20ю повторениями становой тяги

1. Упражнения на пресс в стиле "скручиваний"
2. Становая тяга (20 повторений в сете) (только один раз в неделю)
3. Подъем на носки стоя в тренажере
4. Приседания с 10ю повторениями
5. Жим лежа на скамье с наклоном вверх
6. Тяга блока книзу параллельным хватом
7. Жим с груди сидя

Ядром последней программы является циклирование повторений от 11 до 20 в становой тяге. Начните с 11 повторений и добавляйте по 3 повторения каждую неделю. Через три недели вы дойдете до 20 повторений. Потом добавьте к штанге 8 кг, снова вернитесь к 11 повторениям и повторите то же самое, что и раньше. Начать можно с небольшой нагрузки скажем, с веса на 16 кг меньше, чем ваш рекордный вес в становой тяге с 11ю повторениями.

При тренировках по такой схеме настоящая тяжелая работа начнется через несколько недель, после чего вы должны сделать все, чтобы поддержать постоянный прогресс в течение трех месяцев (при необходимости можно уменьшить прирост веса). Такая же схема может оказаться полезной и для тренировок с приседаниями, однако в этом случае наращивайте вес меньшими скачками например, по 46 кг.

Если вы чувствуете, что вам очень трудно достигнуть поставленной цели, и хотите полностью сосредоточиться на становой тяге, не выкладывайтесь до отказа на приседаниях. Лучше сосредоточьтесь на становой тяге. И наоборот если вам с трудом дается программа с 20ю повторениями приседаний, сосредоточьтесь на приседаниях за счет небольшого сокращения интенсивности на становой тяге.

Некоторым из вас могут оказаться не по силам эти программы, тогда выходом станут сокращенные версии. Например:

1. Упражнения на пресс в стиле "скручиваний"
2. Следующие два упражнения выполняются поочередно одно на одной тренировке, другое на другой, и так далее:
  - а. приседания с 20ю повторениями, а затем пулlover или "тяга Рейдера" к груди
  - б. становая тяга на прямых ногах с 15ю повторениями, а затем пулlover или "тяга Рейдера" к груди
3. Подъем на носки с партнером на спине
4. Жим лежа

## 5. Тяга в наклоне

Некоторым из вас только сокращенные программы смогут дать хоть скольконибудь значительный мышечный рост. Коекто из любителей жалуется, что даже два интенсивных сета в каждом из пяти упражнений это уже чересчур много. В таком случае остается только один выход сокращать, сокращать и сокращать. Короткие программы помогут нарастить мускулы даже тем, у кого очень низкий генетический потенциал. Это проверено опытом. Однако в нынешнее время культуристам приходится труднее, чем раньше: ведь спортзалы сегодня битком набиты бесполезными приспособлениями, которые только мешают любителям, отвлекая их внимание от нормальной работы со штангой.

Помните, что даже профессионалы, чей генетический потенциал гораздо выше, нередко выполняют в комплексе всего по три упражнения, а чем это не сокращенная программа? При этом они добиваются колоссального роста массы и силы.

Тренинг по сокращенным программам может творить чудеса надо только быть упорным, не ходить в зал слишком часто, хорошо питаться и отдыхать. Если вы принадлежите к любителям с низким генетическим потенциалом, не тратьте зря время, пытаясь доказать обратное.

Если вы сомневаетесь в полезности сокращенных программ, проверьте мои советы на собственном опыте. Выполните весь комплекс ваших нынешних упражнений с полной нагрузкой и запишите свои рекорды в каждом упражнении максимальный вес, максимальное число повторений. Потом отдохните неделю и возвращайтесь в зал. Теперь выполните тот же комплекс, что и неделю назад, но в обратном порядке. Используйте между сетами паузы той же величины, что и неделю назад, и работайте с теми же весами.

Запишите максимальное количество повторений в каждом наиболее интенсивном рабочем сете. Разумеется, эту тренировку тоже надо провести с полной отдачей. Теперь сравните свои записи с предыдущими. Вы почти наверняка обнаружите, что первые несколько упражнений на второй тренировке были сделаны с большим количеством повторений, чем на первой (когда они были последними). В последних же упражнениях второй тренировки будет меньше повторений, чем тогда, когда они были первыми. Какой из этого следует вывод? Чтобы научиться выполнять каждое упражнение с максимальной нагрузкой, не надо делать много упражнений сразу. Это особенно важно, если вы отдаете много сил своей обычной работе и семье.

Другие сокращенные программы

1. Приседания или становая тяга (по очереди, через тренировку)

2. Жим лежа

3. Тяга на блоке книзу параллельным хватом

4. Подъем на носки стоя в тренажере

1. Приседания или становая тяга (по очереди, через тренировку)

2. Тяга в наклоне

3. Отжимания на брусьях с отягощением

4. Подъем на носки с партнером на спине

1. Жим лежа

2. Приседания (20 повторений в сете)

3. "Тяга Рейдера" к груди

4. Тяга в наклоне

Вариант чередующихся программ:

Программа А

1. Приседания
2. Жим лежа
3. Подтягивания

Программа Б

1. Жим сидя
2. Становая тяга на прямых или согнутых ногах
3. Отжимания на брусьях

Сильно сокращенные программы

1. Приседания
2. Тяга в наклоне
1. Становая тяга на согнутых ногах
2. Отжимания на брусьях

1. Приседания
2. Подтягивания

1. Толчок
2. Приседания

1. Приседания
2. Ничего

1. Становая тяга на согнутых ногах
2. И опять ничего

1. Толчок
2. Ничего

1. Рывок
2. Приседания

1. Приседания
2. Жим (с ограничителей)
3. Больше ничего

1. Приседания
2. Тяга верхнего блока

1. Становая тяга на согнутых ногах
2. Жим лежа

1. Становая тяга на согнутых ногах
2. Жим (с ограничителей)

Олимпийские виды поднятия штанги жим с груди, толчок и рывок в сочетании со  
Страница 67

вспомогательными упражнениями типа тяги верхнего блока это комплексные упражнения, которые могут дать отличные результаты, если выполнять их с соблюдением правильной техники. Здесь очень важна безопасность. Опытным атлетам нечего бояться, но новичка эти упражнения могут привести к травме. Если вы можете найти хорошего тренера, используйте свой шанс и постарайтесь освоить олимпийские упражнения тогда результаты в массе не заставят себя ждать.

Следующие комплексы упражнений (программы А и Б) надо выполнять поочередно, тренируясь каждый третий или четвертый день. В них применяется сверхинтенсивная техника, но только по одному "запредельному" сету на каждое упражнение. Не надо доходить до такой максимальной интенсивности на каждой тренировке. Делайте это, когда почувствуете себя в достаточно хорошей форме, может быть, всего один раз в две, три, даже четыре недели. А остальные тренировки проводите с "нормальной" нагрузкой до "отказа" по одному два сета на упражнение.

Имейте в виду: эти программы требуют очень серьезных усилий. Даже с учетом циклического изменения нагрузки они могут не подойти большинству из вас. Если вы чувствуете, что вот-вот "выдохнетесь", убавьте нагрузку. Но тем из вас, у кого все в порядке и с тренировками, и со всем остальным (с работой, домом, питанием и т.д. ), эти программы могут принести большую пользу.

#### Программа А

1. Жим ногами с полной амплитудой, затем сразу приседания
2. Подъем на носки с гантелями до "отказа"
3. Жим лежа до "отказа", затем форсированные повторения, и сразу отжимания от пола
4. Тяга на блоке книзу до "отказа", затем сразу негативные подтягивания
5. Жим сидя до "отказа", затем жим на наклонной скамье с тем же весом
6. Подъем на бицепс
7. Жим лежа узким хватом (около 4 см между большими пальцами), затем сразу жим лежа обычным хватом с форсированными повторениями

#### Программа Б

1. Приседания максимальное количество повторений с фиксированным весом (увеличивать число повторений на 12 на каждой очередной тренировке)
2. Подъем на носки с партнером на спине до "отказа", затем то же по принципу "отдыхпауза"
3. Становая тяга на прямых ногах обычное для вас количество сетов и повторений
4. Отжимания на брусьях до "отказа", затем негативные повторения
5. Подтягивания до "отказа" и негативные
6. Жим изза головы до "отказа", затем либо "отдыхпауза", либо форсированные повторения
7. Подъем на бицепс до "отказа", затем повторения в стиле "отдыхпауза"

Если становая тяга на прямых ногах выполняется сразу за приседаниями, тренировка становится исключительно тяжелой. Вообразите себе: сет приседаний, выполняемых до "отказа", и сразу же вслед за этим сет становой тяги на прямых ногах с числом повторений, близким к максимальному. Причем вся разминка для обоих упражнений уже выполнена вами в начале тренировки. Штанга для становой тяги приготовлена заранее, так что после приседаний вам остается только "подползти" к ней и взяться за дело.

Мало что может сравниться с этим сочетанием оно доводит человека до полной отключки, зато стимулирует колоссальный мышечный рост. Вы никогда не узнаете,

почем фунт лиха, если тренер или партнер по тренировкам не проследит за тем, чтобы вы полностью выложились на этих двух упражнениях. Попробуйте раз в неделю заниматься по такой программе:

1. Приседания используйте вес, с которым вы можете сделать не менее двенадцати повторений; потом сразу же переходите к следующему упражнению.
2. Становая тяга на прямых ногах с весом, который позволяет вам сделать по крайней мере двенадцать повторений. После этого вы рухнете на пол. Отдохните минут десять, а потом продолжайте программу.
3. Подъем на носки
4. Жим лежа
5. Тяга на блоке книзу

Это короткая программа, потому что поверьте мне! первые два упражнения выжмут из вас все соки. На следующей тренировке, которая будет проходить без становой тяги, можете сделать несколько дополнительных упражнений (если хотите).

Следующие программы выполняются поочередно (каждая на своей тренировке):

#### Программа А

1. Становая тяга на прямых ногах 1x15, отдых и затем 1x10с тем же весом
2. Жим стоя 1x10, 1x6 3, Подтягивания 1x12,1x8
4. Отжимания на брусьях 1x10, 1x6
5. Подъем на носки 1x25, 1x20

#### Программа Б

1. Приседания 1x15, отдых и затем 1x10 с тем же весом
2. Жим лежа 1x12, 1x8
3. Шраги 1x15, 1x10
4. Жим гантелей сидя 1x8
5. Тяга на блоке книзу параллельным хватом 1x10,1x6
6. Подъем на бицепс 1x10, 1x6
7. Подъем на носки 1x30, 1x25

Вы можете использовать в разных рабочих сетах каждого упражнения один и тот же вес, а можете чуть увеличивать его для повторного сета это зависит от того, сколько вы отдыхаете между сетами.

Чередуйте две следующие программы, используя известную вам схему 5x5. Частоту тренировок подберите для себя сами. Вы можете начать с трех раз в неделю, тогда каждая из этих программ будет выполняться вами три раза в каждые две недели. Позже, когда интенсивность возрастет, можно перейти к тренировкам дважды в неделю тогда каждая программа будет выполняться один раз в неделю.

#### Программа А

1. Приседания
2. Жим лежа
3. Тяга верхнего блока или тяга в наклоне

#### Программа Б

1. Становая тяга на прямых ногах
2. Подъем на носки (сеты из 1015 повторений)
3. Жим стоя (с ограничителей)

Популярные сплитпрограммы не только не помогают мышечному росту как правило, они даже мешают типичным любителям добиваться успехов. Однако при разумном подходе к делу некоторые сплитпрограммы могут оказаться полезными. Общий объем работы, предусмотренный сплитпрограммами для любителей, не должен быть слишком большим. Сплитпрограммы служат для того, чтобы распределить по нескольким тренировкам малый или средний объем работы. Каждое комплексное упражнение выполняется только один раз в неделю. Это еще больше уменьшает продолжительность каждой тренировки и позволяет повысить ее интенсивность без ущерба для восстановления. Далее я привожу несколько вариантов таких сплитпрограмм. Хотя они предполагают большее число тренировок в неделю, обратите внимание на частоту выполнения каждого отдельного упражнения. Количество сетов и повторений определите сами, исходя из советов, которые я дал в предыдущих главах.

#### Программа 1

Воскресенье

Жим лежа обычным хватом

Жим сидя

Подъем на бицепс

Жим лежа узким хватом (около 4 см между большими пальцами)

Вторник

Становая тяга (обычная или на прямых ногах)

Тяга на блоке книзу

Четверг "необязательный" день

Жим лежа с малой нагрузкой

Жим сидя

Подъем на бицепс

Суббота

Приседания

#### Программа 2

Понедельник

Приседания

Отжимания на брусьях

Четверг

Становая тяга на прямых ногах

Жим изза головы

Суббота

Жим лежа

## Тяга в наклоне

Программа тренинга для типичного любителя подразумевает выполнение каждого комплексного упражнения один раз в неделю плюс несколько дополнительных упражнений на каждой тренировке. Каждое базовое упражнение выполняется в свой день. Работу с шеей, икрами и хватом можно проводить дважды в неделю. Вот пример такой программы:

### Понедельник

Становая тяга на согнутых ногах

Подъем на бицепс

"Скручивания" до положения сидя

Среда

Жим лежа

Жим лежа узким хватом (4 см)

Тяга на блоке книзу или к поясу сидя

Пятница

Приседания

Жим стоя с ограничителей

"Скручивания" до положения сидя

Всегда помните, что ваша тренировочная программа не единственная на свете. Существует множество хороших, эффективных программ, которые можно составить с помощью советов, данных мною в этой книге. Каждому любителю понадобится своя программа в зависимости от его индивидуальных особенностей, опыта, уровня мышечного развития и конкретных жизненных обстоятельств.

Если вы проявите упорство и будете следовать одной из программ этой главы, подобрав для себя нужный объем работы и частоту тренировок, если вы будете хорошо питаться и много отдыхать, ваши мышцы обязательно начнут расти. Вы будете поражены тем, каких успехов можно добиться, если отказаться от бессмысленных, неэффективных и даже вредных популярных комплексов.

### Последовательность программ

Последовательность зависит от ваших целей и возможностей, от времени года, от того, какие части тела вы хотите развить, от количества и качества вашего сна и от степени вашего энтузиазма. Все эти факторы могут меняться и влиять как на содержание, так и на эффективность ваших тренировок. Я предлагаю вам прочитать эту книгу целиком, а потом сесть и разработать для себя годовую программу тренинга. Подойдите к этому делу серьезно, с учетом того, что в течение года в жизни может случиться многое.

Избегайте, например, того, чтобы последний месяц цикла приседаний с 20ю повторениями пришелся на тот период, когда у вас будет дополнительная работа по вечерам, вы не сможете нормально отдыхать и высыпаться. Не планируйте никаких рекордов на тот месяц, когда вам предстоит двухнедельный отпуск с семьей.

Составив планы на год вперед, подумайте, хорошо ли выбранные программы сочетаются друг с другом. После цикла тренировок с одним или двумя максимально интенсивными сетами ваше тело и мозг будут требовать перемен. А это значит, что следующим должен стать цикл с большим количеством сетов и несколькими новыми упражнениями при меньшей интенсивности тогда ваша мышечная масса сможет "догнать" вашу возросшую силу.

Ставьте себе цели, пишите планы, но не старайтесь слишком жестко придерживаться избранного графика. Делайте перерывы в занятиях, если вам надо отдохнуть или

обстоятельства временно не позволяют тренироваться как следует. Но, в общем, план вещь полезная. Если вы знаете, к чему стремитесь, и знаете, каким образом этого достичь, можно считать, полдела уже сделано. Остается быть терпеливым и организованным.

#### Продвинутый любитель

Как быть продвинутому любителю с достаточно развитой мускулатурой, уже достигшему целей, поставленных в главе 3? Может ли он двигаться дальше? Реально ли это? Конечно. Когда вы подниметесь до уровня, обозначенного в главе 3, перед вами откроются следующие возможности:

а) Экспериментирование со специальными методами тренинга для продвинутых любителей. Когда вы наберете достаточную мышечную массу, у вас появится возможность увеличить объем работы на тренировках и их частоту, по крайней мере в течение отдельных периодов. Программы, как и раньше, будут состоять, в основном, из комплексных упражнений, но сетов в них будет больше, некоторые из этих упражнений будут выполняться вами чаще. Кроме того, вы сможете в течение длительных периодов работать с очень низким числом повторений, не рискуя переутомиться. Однако кое-что останется неизменным. Например, вам надо будет регулярно возвращаться к такому важному упражнению, как приседания с 20ю повторениями.

б) Использование "отделочных" программ. Если вы хотите сделать свое тело понастоящему совершенным (а в этом и есть суть бодибилдинга), то есть добиться гармонии, симметрии, хорошего "рельефа", правильной формы отдельных мышц, а может быть, и поучаствовать в соревнованиях, тогда вам придется внести в свои программы заметные изменения. Но имейте в виду: "отделочные" упражнения не сделают ваши мышцы еще больше. Если вы хотите стать больше и сильнее, забудьте о "шлифовке" до тех пор, пока не накачаете свои мышцы до желаемых размеров. "шлифовка" подразумевает выполнение большого количества изолирующих упражнений.

в) Сочетание пунктов а) и б), то есть выполнение отдельных тренировочных циклов согласно каждому пункту. Какими бы методами (или сочетанием методов) вы ни пользовались, не думайте, что, став большим и сильным (по меркам средних любителей), вы можете забыть о советах, данных в этой книге. Это не так. Когда вы одолеете куда больший объем работы и возьмете на вооружение новые способы тренинга, риск перетренированности все равно останется. Поэтому при составлении тренировочных программ обязательно учитывайте все, что здесь было мною сказано.

Возможно, что по достижении продвинутого уровня вам придется фокусировать внимание на отдельных упражнениях, чтобы подтянуть ту или иную мышечную группу до совершенства. Не исключено, тут обнаружится, что то или иное упражнение у вас не идет" например, жим лежа, становая тяга или жим изза головы. Значит, надо будет полностью сфокусироваться на этих "отстающих" упражнениях, причем на каждом в отдельности, а после того, как вы добьетесь максимального веса и идеальной техники в каждом, проведите тренировочный цикл только на основе этих; упражнений, а не приседаний или становой тяги, чтобы закрепить ' результат.

#### Мотивация

Чтобы стать еще больше и еще сильнее, надо очень сильно этого захотеть. Смутных, абстрактных желаний здесь недостаточно. Не надейтесь, что сможете нарастить силу и массу походя, одновременно решая другие жизненные проблемы, например, семейные или профессиональные.

Главное это сила желания. Вы должны желать результата так сильно, чтобы быть готовым на все лишь бы это не противоречило здравому смыслу и правилам безопасности.

Кто хочет, тот добьется! Возможно, вы уже убили целые годы на бесполезные тренировки по популярным методикам жаль, что эта книжка попала вам в руки только теперь! Однако если вы, действительно, хотите изменить себя, вы не бросите тренироваться даже после долгих лет бесплодных усилий.

Поставьте перед собой реальные цели, регулярно отмечайте в дневнике свои достижения, не поддавайтесь отчаянию, сохраняйте решимость, не давайте пессимистам морочить вам голову.



От вашего отношения к делу зависит многое, если не сказать все. Лучшая мотивация для продолжения занятий это успех. Если ваши тренировки будут эффективными, ваш энтузиазм и способность выносить большие нагрузки увеличатся. Вы станете дисциплинированнее и в жизни, и в зале. Верно и обратное: чем больше у вас будет неудач, тем меньше останется энтузиазма.

Не тратьте время на то, чтобы доказать, что вы исключение из правил, а значит, советы, данные в этой книге, не имеют к вам никакого отношения.

Настройте себя на серьезную, тяжелую работу с базовыми упражнениями. Настройте себя на то, чтобы хорошо и правильно питаться дома. Настройте себя на то, чтобы как следует высыпаться по ночам. Без этой "настройки" вам никогда не стать большим и сильным.

Тренировочные программы, рассчитанные на любителей, не так уж сложны. Но одних эффективных методов тренинга мало. Чтобы добиться успеха, нужно упорство, терпение и дисциплина, а это уже гораздо сложнее. Способны ли вы на такой подвиг?

Не давайте своему энтузиазму угаснуть постоянно добивайтесь прогресса в зале. Чтобы не потерять веры в успех, еще и еще перечитывайте эту книгу. Будьте волевым и настойчивым!

12

## 11. Техника

### Злоупотребление культуризмом

Если вы тренируетесь слишком много, слишком часто и с плохой техникой ("нырки" во время приседаний или отжиманий на брусках, "корчи" при жиме лежа и "дерганье" веса при различных тягах), это не только мешает вам добиться прироста мышечной массы и силы, но и подвергает организм огромному риску. Рано или поздно все это приводит к стойким болезненным ощущениям в суставах или даже серьезным травмам суставов и связок, не говоря уж о разочаровании из-за отсутствия прогресса. Чем человек старше, тем больше вреда приносит ему неверная методика тренинга и неверная техника

Выберите для себя совсем другую тактику. Составьте программу из нескольких базовых упражнений, ходите в зал не очень часто, циклически меняйте интенсивность тренировок и внимательно следите за своей техникой. Все это не только обеспечит вам стабильный прогресс, но и предотвратит травмы. Избрав своим девизом правило "лучше меньше, да лучше", вы сделаете огромный шаг к тому, чтобы сделать свои занятия бодибилдингом долгими и плодотворными. Надо подчеркнуть, что значение правильной методики наиболее велико,

Перегружая себя физически (даже при соблюдении правильной техники), вы неизбежно придете к психическому срыву или физической травме. Плечи, поясница, колени все это может отказать" раз и навсегда.

Особенно узким местом интенсивного тренинга являются мышцовращатели группа из четырех маленьких мышц, которые начинаются на лопатке, а другими концами крепятся к верхней части плечевой кости. Их назначение состоит в том, чтобы не давать головке плечевой кости "болтаться" в плечевом суставе. Таким образом, головка плечевой кости "привязана" к углублению в лопатке. Это позволяет руке свободно двигаться в плечевом суставе без соударений кости о кость.

Самую большую нагрузку мышцовращатели получают, когда спортсмен выполняет упражнения на спинные, грудные и плечевые мускулы. Мышцовращатели интенсивно работают, когда вы "качаете" бицепсы или выполняете становую тягу. Отсюда правило: в вашей программе должно быть больше "легких" тренировок, чем "тяжелых". Иначе травма вращателей неизбежна. Особенно это важно, если суставы плеч у вас недостаточно подвижны или были когданибудь травмированы (пусть даже незначительно) .

Поясница получает наибольшую нагрузку во время приседаний и становой тяги. Кроме того, она активно работает, когда вы выполняете тягу к поясу или слишком сильно

выгибаете спину при жиме лежа или изза головы. (Кстати, если вы переутомляетесь на тренировках и вдобавок не очень аккуратно выполняете приседания и становую тягу, это значит, что вы уже "созрели" для серьезной травмы. )

Излишние перегрузки на тренировках ведут как минимум к возникновению болей в мышцах, растяжению связок и бурситу. Частенько бывает, что культуристы (и другие силовики) в итоге начинают испытывать постоянное недомогание. Болевые прострелы становятся привычными, и с ними приходится бороться с помощью лекарств.

Избегайте переутомления! Пусть ваши тренировочные программы будут разумными. Циклически меняйте интенсивность занятий. Тщательно выполняйте упражнения на растяжку по меньшей мере через день, а во время работы в зале бойтесь технических погрешностей как огня. Работа с полной отдачей, местная и общая усталость все это прекрасно, но постоянная борьба с болью и утомлением абсолютно недопустима. Не надо копать яму самому себе!

Как избежать перетренированности

Причиной перетренированности может быть слишком высокая интенсивность тренинга или излишняя частота занятий. Ограничьте объем работы на тренировках или перейдите на менее плотный график (можно сделать и то, и другое).

Перетренированность может возникнуть и как результат житейских неприятностей: они влияют на вашу способность к восстановлению и могут выбить вас из привычной колеи. Если ваш организм "разучился" восстанавливаться изза проблем на работе или дома, то вам необходимо изменить обычную тренировочную программу.

Проще говоря, если вы начинаете "волочить ноги", а ваш спортивный пыл угасает, значит, вы перетренировались.

Постоянная усталость, сильная боль в мышцах и потеря энтузиазма вот наиболее явные симптомы перетренированности. Но есть и другие. К ним относятся, например, уменьшение или полное прекращение роста тренировочных весов, потеря собственного веса, бессонница, общий упадок сил, который дает себя знать даже в свободные от тренировок дни, и низкая сопротивляемость организма простуде и болезням вообще. Вдобавок учащается пульс в состоянии покоя и повышается кровяное давление.

Местные болевые ощущения и общая усталость неперенные спутники любого бодибилдера. Но "полезную" общую усталость, которая является положительной реакцией организма на тренировки, ни в коем случае нельзя путать с тяжелым утомлением, подтачивающим силы и подрывающим здоровье. Как следует потренироваться, принять душ, а потом славно поесть все это доставляет большое удовольствие. Но окончательно вымотать себя, и без того усталого, а потом еле вылезти из спортзала это совсем другое. Начиная новый тренировочный цикл после непродолжительного перерыва, вы должны чувствовать себя совершенно отдохнувшим. Причем, если вы сразу приметесь работать "на полную катушку" (пусть даже с меньшими весами, чем в конце предыдущего цикла), то обязательно загоните себя в состояние перетренированности. В дальнейшем болевые ощущения и систематическая усталость не дадут вам прогрессировать и подорвут расчетную схему цикла. В итоге вы собьетесь с темпа и завянете в лучшем случае на тех же весах, с которыми научились работать еще в предыдущем цикле.

Некоторые авторы утверждают, что для предотвращения перетренированности необходимо разнообразить свои занятия. Если при этом вы не выходите за рамки описанных мною методик, предназначенных для генетически типичных и не употребляющих "химии" любителей, то тут не может быть возражений. Однако при этом нельзя завышать объем работы или переходить на слишком высокую для любителя интенсивность. Режим тренинга, диктуемый характером цикла, принудительно нельзя менять! В противном случае прогресса не будет!

Работа с грудными мышцами

Жим лежа

"Технический" жим лежа одно из самых эффективных упражнений, которое развивает в первую очередь грудь, дельты и трицепсы. Как правило, проблемы с этим упражнением возникают, когда культуристы берутся за его "усиленные" варианты. Например, жим лежа очень широким хватом и жим лежа над шеей. Хотя некоторые

бодибилдеры могут выполнять эти разновидности без всякого вреда, это скорее исключение из правила. Если у вас когданибудь была травма плеча, забудьте об "усиленных" вариантах навсегда. А если травмы не было, то увлечение этими двумя разновидностями жима запросто может наградить вас таким "приобретением".

Чем шире хват, тем сильнее разворачиваются плечи и локти. А чем сильнее развернуты плечи, тем легче их травмировать. Самый широкий хват из всех допустимых это когда ваши предплечья параллельны друг другу (при опущенном на грудь грифе). Если в момент, когда гриф находится на груди, ваши запястья разнесены шире, чем локти, то вы напрашиваетесь на неприятности. Это тем более справедливо, если вы опускаете гриф близко к ключицам. Уменьшите ширину хвата и опускайте гриф на соски или еще ниже "ниже" здесь означает "ближе к талии". Не старайтесь "хорошо потянуть" грудь, опуская гриф на ключицы или, что еще хуже, почти на шею. Эффект такой растяжки минимален, а вот риск травмировать плечи огромен.

### Отжимания на брусьях

Отжимания на брусьях, выполняемые с соблюдением правил безопасности, одно из самых полезных упражнений. Это упражнение комплексное, оно вовлекает в работу сразу множество мышц.

Если отжимания, даже при медленном их выполнении, вызывают у вас сильный дискомфорт в плечевых суставах, то вы вряд ли сможете к ним "привыкнуть". Тогда вам лучше отказаться от этого упражнения (тем более если у вас когданибудь была серьезная травма плеча).

Если же вы способны нормально, без проблем отжиматься на брусьях, это отлично. Только никогда не забывайте о разминке: сначала надо выполнить отжимания без дополнительной нагрузки и с ограниченной "глубиной", затем постепенно увеличить "глубину" до полной (но без "перебора"). Нельзя расслабляться в нижнем положении, повиснув на плечевых костях, и безвольно "нырять" вниз. Ваши мышцы должны быть напряжены постоянно. Когда вы начнете отжиматься с отягощением, привязанным к поясу, его вес надо увеличивать опятьтаки медленно и понемногу. А когда вы достигнете максимальной нагрузки, не работайте с ней целыми месяцами без перерыва. Помните о том, что нагрузку надо менять циклически.

Так же как и жим лежа, отжимания на брусьях развивают грудные мускулы, дельты и трицепсы. Чтобы сделать акцент на трицепсах, надо держать тело в вертикальном положении и отжиматься с поднятой головой и отведенными назад локтями. Если вы хотите лучше разработать грудь, наклонитесь вперед, "сгорбитесь", немного "растопырьте" локти и опускайтесь до максимально возможной глубины. Выходя из нижней точки, попрежнему оставайтесь "сгорбленным". Чтобы распределить нагрузку на мышцы более равномерно, принимайте среднее между двумя описанными положение.

Не надо уродовать упражнение, стараясь перенести всю нагрузку только на какуюто одну группу мышц. Гораздо естественнее отжиматься в удобном для себя положении. Чем вам будет удобнее, тем больший вес вы сможете взять без нарушения технических правил. Ну а для вас, как для любителя, самое важное это преодоление веса. Именно такой подход превращает отжимания в базовое упражнение, одновременно "раскачивающее" грудь, плечевой пояс и руки.

### Работа с мышцами плечевого пояса

Главными, самыми простыми и эффективными упражнениями на мышцы плечевого пояса являются жим изза головы и жим с груди последний обычно называют просто жимом или жимом стоя.

Если вы будете выполнять эти упражнения сидя, опираясь спиной на почти вертикальную скамью (то есть чуть отклонившись назад), ваша поясница будет избавлена от излишней нагрузки, и риск травмирования поясницы станет минимальным.

### Жим изза головы

Жим изза головы несправедливо критикуют за повышенный риск травматизма. Виноват тут не жим, а сами атлеты, которые не соблюдают необходимых правил безопасности.

Если ваши плечевые суставы недостаточно гибки, то из-за перенапряжения известные вам мышцы-вращатели воспаляются, и к тому же в них возникают микроразрывы.

Не беритесь за жим из-за головы, если ваши плечи не обладают необходимой для этого гибкостью. Начав работать с жимом из-за головы, используйте очень малые веса до тех пор, пока не убедитесь, что можете выполнять это движение классически верно и без всяких болезненных явлений.

#### Тяга к груди стоя

Это упражнение часто рекомендуют любителям, хотя будь моя воля, я бы попросту его запретил. На своем горьком опыте я, убедился, что тяга к груди стоя исключительно травмоопасна.

Не увлекайтесь выполнением тяги до груди с большими весами и работайте без "читинга" (то есть не "забрасывайте" штангу вверх по инерции). Если у вас не хватает на это здравого смысла, ваши плечи взбунтуются первыми. И расплатой станет постоянная боль.

Такой вид тяги "подарит" вам не только боль в плечах, но и боль в пояснице. Выполнение этого упражнения в "расслабленном" стиле (на самом деле спина должна быть прямой и напряженной) может создать проблемы с поясницей (даже если раньше у вас таких проблем не было).

#### Подъемы через стороны

Подъемы через стороны не входят в число комплексных упражнений, которые вовлекают в работу большое количество мышц и порождают полезную общую усталость. Повремените с выполнением подъемов через стороны до тех пор, пока на вас не станут оборачиваться восемь из каждых десяти прохожих.

Однако на всякий случай запомните, что рекомендуемое выполнение подъемов через стороны с направленными вниз большими пальцами (как будто выливаешь воду) может вызвать болевые ощущения в плечах и далее травмы суставов. От этого упражнения пострадало очень много культуристов. Одному Богу известно, почему подъемы через стороны приобрели такую популярность!

#### Частичный жим

Чтобы целенаправленно разработать боковые головки дельтовидных мышц с помощью простого базового упражнения, используйте верхние 710 сантиметров жима из-за головы "локауты"

Отрегулируйте силовую стойку (а если ее нет, то тренажер Смита) так, чтобы штанга ложилась на опоры на 710 сантиметров ниже верхней точки амплитуды. Поставьте ноги чуть шире плеч; ширина хвата должна быть примерно равна ширине плеч. Не помогая себе ногами, двигайте штангу вверх-вниз на эти 710 сантиметров без передышек как в верхней, так и в нижней точке траектории.

Штанга должна скользить вверх по двум опорам силовой стойки. (Это упражнение можно выполнять и сидя.) Работайте со штангой до тех пор, пока не откажут руки. Когда вы выжимаете штангу на самый верх, ваша голова должна быть заметно впереди грифа, как и при обычном жиме из-за головы. Тут вам понадобится гибкость плеч. Если ваши плечи еще недостаточно гибки, отложите это упражнение до лучших времен.

Это частичное упражнение можно выполнять с гораздо большими весами, чем полный жим. Как следует разминайтесь, переходите к полной нагрузке не сразу, а за несколько недель, потом регулярно увеличивайте вес, и ваши дельты станут расти.

#### Работа с мышцами спины

Если вы будете выполнять становую тягу на прямых или согнутых ногах с полной нагрузкой не чаще раза в неделю, то это упражнение практически не угрожает вам травмами. Но если вы хотите совсем исключить риск травмы спины, то вам надо сначала затвердить назубок правила безопасности при выполнении становой тяги, а уж потом браться за составление тренировочного цикла и "подгонку" частоты

тренировок. Становая тяга (и все ее разновидности) это одно из самых полезных упражнений в бодибилдинге, если относиться к ней именно как к упражнению, а не превращать ее в демонстрацию силы. Чтобы получить от становой тяги все, что она может дать, нужно выполнять ее со средним или высоким количеством повторений. Однако избегайте чересчур высокого числа повторений двадцати уже вполне хватит, а большинству средних любителей можно ограничиться шестьюдвенадцатью. Загляните в главу 9, где мы обсуждали количество повторений при приседаниях: все, что там сказано, в полной мере относится и к становой тяге.

#### Становая тяга на прямых ногах

Это великолепное упражнение, в котором работает все тело с головы до пят. Но тут есть одна особенность: его нельзя выполнять до полного "отказа" мышц. Работа до "отказа" слишком сильно напрягает мелкие мышцы спины и может привести к их травме. Заканчивайте это упражнение за одно повторение до "отказа". Результат от этого не пострадает.

Поскольку становая тяга на прямых ногах это очень важное упражнение, его следует описать подробнее. При правильной технике его выполнения оно приносит огромную пользу, однако если делать его неправильно, оно может причинить вам немало вреда. Будьте осторожны и учитите следующее:

а. Если у вас была серьезная травма спины, не делайте этого упражнения, пока не получите разрешение опытного спортивного врача. Даже если у вас были незначительные травмы, к врачу надо сходить обязательно.

б. Начинайте выполнять это движение только после того, как научитесь доставать носки ступней согнутыми пальцами рук при полностью выпрямленных ногах. Чем шире ваш хват, тем более гибким вы должны быть для успешной работы с этим упражнением. Делая становую тягу, избегайте чрезмерно широкого хвата, иначе можно перенапрячь спину при работе с большими весами. Вполне достаточно держать руки на ширине плеч.

в. Чтобы увеличить гибкость своего тела, выполняйте упражнения на растяжку, описанные ниже в этой главе, особенно первое из них.

г. Пока вы не станете достаточно гибким, выполняйте становую тягу на прямых ногах стоя на полу, с блинами от 15 до 20 кг. Это позволит вам избежать перенапряжения.

д. Когда делаете упражнение, следите, чтобы штанга равномерно двигалась почти вплотную к ногам. Она не должна удаляться от вас.

е. Когда у вас хватит на это гибкости, делайте становую тягу на устойчивой скамье или платформе. Лучше всего подобрать высоту платформы так, чтобы брать за лежащую на полу штангу на уровне подъема вашей ноги.

ж. Поднимая гриф со скамьи, отрывайте его от скамьи в позе, обычной для становой тяги на согнутых ногах, а потом сразу распрямляйте ноги, переходя в напряженную позицию на прямых ногах. В этой позиции гриф должен касаться верхнего края шнуровки на ваших туфлях. Ради обеспечения безопасности необходимо всегда держать гриф поближе к ногам.

з. Из описанной позиции вы должны медленно и равномерно поднимать штангу. Никаких рывков, перекашиваний или резких ускорений. Потихоньку полегоньку, наверху очень короткая пауза, и снова вниз.

и. Не старайтесь чрезмерно выпрямлять нижнюю часть спины, как при становой тяге на согнутых ногах. Работая со штангой, держите голову поднятой, и ваша спина не будет округляться больше, чем нужно.

к. Не отклоняйтесь назад, когда штанга достигнет верхнего положения. Гиперэкстензия в верхней точке (это относится ко всем разновидностям становой тяги) может повлечь за собой травму позвоночника.

л. Обычно я рекомендую не разгибать колени до предела во время упражнения. Но если у вас нет проблем ни с коленями, ни со спиной, вы можете выполнять его на абсолютно прямых ногах. В последнем случае приучайте себя к тяге постепенно, не

используя максимальных весов, какое бы число повторений вы ни выбрали. К максимальным весам можно перейти только через несколько недель. Если у вас появятся трудности, откажитесь от этого стиля и вернитесь к прежнему с чуть согнутыми ногами.

м. Если это упражнение для вас ново, начните с веса штанги, равного примерно половине вашего собственного веса, и постепенно увеличивайте нагрузку не больше чем на два с половиной кило в неделю (на начальном этапе). Когда сеты станут достаточно интенсивными, уменьшите темп роста нагрузки.

н. Привыкнув к этому упражнению, начинайте выполнять его дважды в неделю. Если вы работаете с хорошей нагрузкой, хватит и одного раза. Возможно, еще лучше будет один раз в десять дней.

о. Если ваши ноги, спина и мышцы тазового пояса могут выдержать еще не одно повторение становой тяги, а руки уже не в состоянии удержать штангу, то вам нужны кистевые ремни.

п. Если с учетом всего вышесказанного вам все же не удастся безупречно выполнять становую тягу на прямых ногах, продолжайте делать ее стоя на полу, а не на платформе.

#### Как держать гриф

При выполнении становой тяги на прямых ногах со средним или высоким количеством повторений (исключите работу со слишком низким числом повторений одно, два или три) слабым местом часто оказывается хват. Беритесь за гриф, повернув ладони к себе, и обязательно используйте кистевые ремни. Не забывайте дополнительно тренировать силу хвата.

Какую бы разновидность становой тяги вы ни выбрали, удерживать штангу (с прямым грифом) будет нелегко. Если вы используете прямой хват (ладони обращены к себе), то нагрузка при подъеме штанги распределяется по позвоночнику симметрично. Применение разнохвата порождает вредный "крутящий момент, изза которого возможно травмирование поясницы. Чтобы уменьшить влияние этого дисбаланса, а значит, и вероятность травмы, меняйте положение рук от тренировки к тренировке (сначала, например, правую ладонь к себе, а левую от себя, потом наоборот). Даже если вы обнаружите, что один из вариантов разнохвата для вас удобнее другого, все равно надо их чередовать.

Чтобы уменьшить влияние "крутящего" момента при разнохвате, подберите наиболее удобное расстояние между кистями. Попробуйте сместить руку, обращенную ладонью от себя, на 25 см ближе к центру грифа. Начните искать удобное положение рук, как только приступите к выполнению цикла становой тяги, и вы постепенно "нащупаете" самый лучший для вас хват. Таким образом, к концу цикла вы будете брать за штангу оптимальным для вас способом.

#### Становая тяга на согнутых ногах

Обычная становая тяга, разрабатывает мышцы задней поверхности бедер, таза и поясницы не так хорошо, как становая тяга на прямых ногах. Зато она сочетает нагрузку на эти мышцы с колоссальной нагрузкой на все тело. Это великолепное упражнение для стимуляции общего мышечного роста.

Правильная техника выполнения делает становую тягу на согнутых ногах безопасной и сверхэффективной. Но если вы будете допускать технические ошибки, злоупотреблять работой с малым количеством повторений или пытаться взять вес, который слишком велик для вас, вы нарветесь на серьезные неприятности. Либо делайте это упражнение правильно, либо не делайте вовсе. Прежде чем переходить к большему весам, научитесь выполнять становую тягу без огрехов (как и в случае с приседаниями), а потом медленно увеличивайте нагрузку, внимательно контролируя технику. Вот некоторые технические указания:

Пятки должны стоять немного ближе друг к другу, чем носки; иначе говоря, носки надо немного развернуть. Ноги нельзя расставлять слишком широко; руки должны находиться на ширине внешней стороны лодыжек или чуть дальше, чтобы при тяге штанги руки не натыкались на бедра. Руки от плеча до кисти должны быть строго вертикальны. Руки должны оставаться прямыми в течение всего упражнения и не

"обгонять" усилия тела по подъему штанги за счет сгибания в локтях.

Не надевайте обувь с заметным каблуком, иначе вам трудно будет сохранять равновесие: каблуки заставят вас наклоняться вперед. Пользуйтесь обувью без каблука или на очень низком каблуке. Кроме того, подошвы не должны скользить по полу.

Перед началом тяги, в наклоне, колени должны быть согнуты как следует (таз намного ниже плеч). Спину надо распрямить, голова должна быть наклонена вперед. Тяга выполняется с помощью совместного скоординированного усилия ног и спины.

Поднимайте штангу плавно и неторопливо первые несколько сантиметров можно специально проходить помедленнее. Нагрузка должна приходиться точно на середину ступней и пятки, а не на носки. Начиная подъем штанги, попытайтесь пошевелить пальцами ног. Если окажется, что это невозможно, и вы жестко опираетесь на носки, то в этом случае штангу по мере подъема "поведет" вперед, а это означает риск перенапрячь поясницу. Не поднимайте штангу рывком. В ответ вас "бросит" вперед, и если вы работаете с максимальным для себя весом, то запросто "сорвете" поясницу,

Едва приступив к подъему штанги, начинайте отводить назад плечи и голову. Тогда ваши плечи будут все время занимать правильное положение и спина не будет слишком горбиться. (Однако резко откидывать голову назад не рекомендуется.) Кроме того, благодаря этому ваш таз не будет подниматься слишком быстро, что привело бы к смещению центра тяжести вперед. Гриф должен двигаться вдоль ног, почти вплотную к ним. Если он хоть на пару сантиметров отклонится от этого пути, у вас могут быть неприятности, особенно при работе с низким количеством повторений. При среднем и высоком количестве повторений небольшие отклонения грифа от правильного пути не так опасны.

Выпрямившись, не подавайте таз вперед и не отводите плечи слишком далеко назад. Эти движения вызывают гиперэкстензию в пояснице и могут повлечь за собой серьезную травму (см. пункт "к" в перечне замечаний, относящихся к становой тяге на прямых ногах). Выполняя любую разновидность становой тяги, вы должны стоять прямо и ни в коем случае не откидываться назад.

Я описал здесь обычный стиль выполнения становой тяги на согнутых ногах. Тяга в стиле сумо (когда ноги широко расставлены, а за гриф берутся между ног) практикуется в соревнованиях тяжелоатлетов как единичное упражнение с максимальным весом. Если вы собираетесь участвовать в соревнованиях по подъему тяжестей, вам надо будет потренироваться с тягой сумо, так как этот способ, возможно, позволит вам взять больший вес. Однако типичным любителям я советую придерживаться обычного стиля.

Как и в случае со становой тягой на прямых ногах, тягу на согнутых ногах нельзя выполнять до полного отказа мышц. (Нельзя также применять форсированные и негативные повторения.) Следите за собой и никогда не делайте последнего, "убийственного" повторения. Если при полном напряжении сил на проход последних десяти сантиметров тяги вам требуется 10 секунд или больше (особенно при работе с малым числом повторений), то ваша поясница, можете считать, уже предельно перегружена, особенно если вы при этом еще и круглите спину. Все это может очень плохо кончиться. Будьте осторожны!

#### Безопасность

Обычные приседания и все виды становой тяги дают очень большую нагрузку на поясницу.

Между тренировками, которые особенно сильно перегружают нижний отдел позвоночника, должен быть больший интервал отдыха, чем обычно. Если приседания и становая тяга приходятся у вас на разные дни недели, это значит, что ваша спина интенсивно работает дважды в неделю. Попробуйте выполнять приседания и становую тягу в один и тот же день (один раз в неделю). Тогда ваша поясница сможет отдыхать на протяжении почти семи суток. Можно также попробовать делать становую тягу реже, чем приседания, например, только один раз каждые 1014 дней.

Не шутите со своей поясницей. Если вы почувствуете, что с ней не все в порядке, отложите очередную тренировку с приседаниями или становой тягой до тех пор, пока

ваша поясница не восстановится полностью. Имейте в виду, что работа на огороде или занятия другим физическим трудом могут тоже сильно утомить поясницу, так что перед следующим посещением спортзала вам понадобятся лишние день-два отдыха. Подгоните режим своей работы в саду или на огороде к режиму тренировок или наоборот.

Если на тренировке вы почувствуете, что с поясницей что-то случилось, прекратите упражнение немедленно. Отдохните и возвращайтесь в спортзал через неделю или позже, когда ваша спина полностью придет в порядок. Даже слабые болезненные ощущения в пояснице могут слегка повлиять на технику выполнения становой тяги или приседаний, а этого уже хватит, чтобы получить серьезную травму. Если боли в пояснице не утихают, идите к врачу.

#### Ремни и крючья

Кистевые ремни и специальные крючья позволяют культуристу тренироваться с большей нагрузкой (будь это работа со штангой, с гантелями или на тренажере). Хотя это тормозит развитие силы естественного хвата или даже ослабляет его, главные группы мышц получают возможность прогрессировать быстрее.

Применяя ремни или крючья, будьте осторожны. Надев их в первый раз, не увеличивайте нагрузку в тяге к поясу больше чем на 10 кг, а в становой тяге на 15 кг. Иначе вы рискуете заработать травму, поскольку ваши плечи и локти еще не привыкли к тренировкам с такими большими весами. Увеличивайте нагрузку понемногу, в течение нескольких недель, и не теряйте техники. Тогда вы не причините себе вреда.

#### Тяга в наклоне

Традиционная тяга штанги в наклоне при условии правильного ее выполнения это замечательное упражнение. Выполнять ее правильно значит держать колени согнутыми; живот должен находиться над верхней частью бедер. Торс должен быть расположен под углом к полу примерно в двадцать градусов. Голову держите поднятой, гриф берите на ширине плеч. Начинайте тянуть руками, а не спиной. Дергать штангу нельзя — нарветесь на неприятности. В этом смысле здесь все так же, как и при становой тяге.

Поэкспериментируйте с хватом разной ширины и разной высотой подъема грифа. Ладони должны быть обращены или к себе (как при становой тяге), или от себя (как при подъеме на бицепс). Советую вам опереться лбом об удобную скамью на высоте пояса, это поможет вам выдержать правильную технику выполнения упражнения. Благодаря этому вы научитесь поднимать штангу плавно, а не "дергать" гриф, что рискованно травмой поясницы.

Обычная тяга штанги в наклоне может быть опасна, если вы делаете ее технически неверно, и особенно если у вас слабая спина. В последнем случае лучше использовать другие варианты этого упражнения. Возьмите высокую скамью ее высота должна быть такой, чтобы, когда вы лежите на ней лицом вниз, удерживая штангу в вытянутых руках, блины почти касались пола. Добейтесь такого положения, отрегулировав высоту скамьи или подобрав блины меньшего диаметра. Выполняйте тягу в наклоне на этой скамье, лежа лицом вниз, и ваша спина всегда будет здоровой.

Тяга Тштанги тоже хорошее упражнение, если вы прочно фиксируете таз и основную работу выполняете за счет мышц спины и рук. "Рывки" и здесь недопустимы, поскольку могут травмировать поясницу.

#### Подтягивания и работа на блоках

Выполняя подтягивания, не "падайте" вниз и не расслабляйтесь в нижней точке, наклоняя голову вперед (при этом лопатки выворачиваются наружу и вверх). Плечи должны быть напряжены, голова поднята, а взгляд направлен чуть вверх. То же самое относится и к тяге на блоке книзу, точнее, к тому моменту, когда ваши руки полностью распрямляются. Тут ваш взгляд должен быть направлен вверх, а голова немного откинута назад. Следите, чтобы голова не наклонялась вперед, а дельты и руки не расслабились, иначе рабочий вес "вывернет" вам плечевые суставы.

Неправильное выполнение некоторых упражнений с блоками, предназначенных для



спины, может оказаться опасным для плеч. Хотя обычно рекомендуют выполнять такие упражнения при максимальной амплитуде, этой рекомендации можно следовать только в том случае, если у вас гибкие суставы.

Возьмем, например, тягу на блоке сидя, когда трос блока параллелен полу. Если выполнять это упражнение с полной амплитудой, то между повторениями надо расслаблять руки и плечи, чтобы в это время мышцы спины испытывали максимальное растяжение. Однако при этом перенапрягаются мышцовращатели, что может привести к травме. Так что, лучше держать голову поднятой и не расслаблять плечи в конце каждого повторения. Не роняйте голову и не позволяйте весу "тянуть" за собой расслабленные руки и плечи.

Существует много вариантов упражнений с блоком, предназначенных для спины. Выбирайте те из них, которых вам попросту удобнее. Пользуйтесь средним или узким хватом — очень широкий хват опасен. Используйте прямой или разноименный хват (в зависимости от упражнения), если это обеспечивает вам более удобное и безопасное положение, чем при обычном хвате ладонями от себя. Не пользуйтесь рукоятями, которые неудобно или просто опасно тянуть. Безопасность прежде всего!

Выполнение подтягиваний или тяги на блоке снизу очень широким хватом тоже ведет к травмам. Это не значит, что травмы при таком выполнении неизбежны, тем не менее их вероятность заметно увеличивается. Не надо рисковать — работайте на блоке только средним или узким хватом.

## Ноги

### Упражнения на икры

Часто ли вам приходилось слышать о том, что спортсмен получил травму, выполняя упражнения на икры? Хотя возможно и это, если выполнять подъемы на носки не плавно, а рывками и с очень большим весом. Так можно повредить и сами икры, и позвоночник. Все упражнения на икры надо выполнять плавно и в полном диапазоне, со средним или высоким числом повторений. Если ваша спина укреплена тренировками со становой тягой, то большие нагрузки в тренажере для работы с икрами проблем не вызовут.

Полезно выполнять и подъемы на носок одной ноги, а также подъемы с партнером на спине. Все подъемы на носки стоя надо делать на выпрямленных ногах (за исключением тех случаев, когда применяются сверхинтенсивные методы). Есть еще один вариант: подъемы на носки сидя, когда основная нагрузка приходится на камбаловидные мышцы, а не на икроножные, как при подъеме на носки стоя.

Что касается подъемов сидя, то лично мне они не принесли абсолютно никакой пользы. Развитием своих собственных икр я обязан практически одному упражнению: подъему на носок одной ноги с гантелей в руке (со стороны рабочей ноги). Другие упражнения, которые тоже кое-чем помогли — это подъемы на носки с партнером на спине и работа стоя в тренажере для икр.

### Приседания

Самое главное упражнение для ног — это приседания (и их варианты). Обычные приседания вполне безопасны, если выполнять их аккуратно и правильно. Их не рекомендуется делать только тем культуристам, у которых очень длинные бедренные кости, и тем, у кого были травмы спины или коленей. А такие исключения очень и очень редки.

Чтобы научиться приседать правильно и эффективно, обратитесь к главе 9.

### Работа с брюшным прессом

Подъемы ног лежа, подъемы туловища лежа, подъемы ног в висе и другие похожие упражнения считаются для пресса основными. Однако эти упражнения могут повредить даже здоровую спину, не говоря уж о травмированной в прошлом.

Проблемы, связанные с этими упражнениями, возникают из-за несогласованности между спинным сгибанием и тазовым сгибанием. Спинное сгибание — это сгибание позвоночника, которое вызывается сокращением прямых и косых мышц живота (косые мышцы видны только на хорошо развитой мускулатуре). Они прикрепляют грудину и

ребра к лонным и подвздошным костям. Напряжение этих мышц предотвращает слишком сильный изгиб поясницы, уменьшая внутреннюю кривизну поясничного участка позвоночника.

Тазовое сгибание совсем другое дело. Оно происходит, когда торс или нижняя половина тела сгибаются в области таза и когда колени подтягиваются к груди. Это бывает при подъемах ног лежа, подъемах ног в висе и обычных вариантах подъемов туловища. При этих движениях брюшные мышцы сокращаются только изометрически (пассивно), хотя создается полное впечатление, что основная нагрузка ложится именно на них. Но на самом деле в этих упражнениях работают сгибатели бедра.

Сгибатели бедра это подвздошнопоясничные мышцы (они находятся внутри тела, и снаружи их не видно) и прямые мышцы бедра, которые являются частью квадрицепсов (четырёхглавых мышц). Переразвитие сгибателей бедра может привести к слишком сильному выгибу поясничного участка позвоночника и болям в пояснице. В некоторых видах спорта (например, в гимнастике) спортсмены вынуждены развивать эти мышцы, и потом им приходится расплачиваться за это болями в спине.

Мало того, что большинство традиционных упражнений "на пресс" не развивает брюшных мышц в достаточной степени, вдобавок эти упражнения еще и плохо влияют на спину. Да, они вызывают болезненные ощущения в брюшной области. Однако боль и "жжение", которые вы чувствуете, являются результатом усталости сгибателей бедра и усталости брюшных мышц, которые пассивно сокращаются, в то время как сгибатели бедра активно работают. Этот комбинированный эффект и создает ложное впечатление, будто брюшные мышцы работают на пределе.

Если вы хотите понастоящему тренировать брюшной пресс, выбирайте упражнения, которые дают нагрузку не на сгибатели бедра, а на спинные сгибатели. А это значит, что предпочтение надо отдать тем упражнениям, где таз зафиксирован, например, "скручиваниям". К тому же сейчас появилось много тренажеров для пресса, которые позволяют удерживать таз неподвижным. Крепкие мышцы пресса нужны, чтобы обеспечить стабильность средней части тела при становой тяге и приседаниях. Хорошо развитые брюшные мышцы создают естественный силовой пояс", защищающий ваш позвоночник. Пресс надо тренировать серьезно и упорно. Если вы будете выполнять соответствующие упражнения прямо перед становой тягой или приседаниями, это уменьшит стабильность средней части тела, необходимую для базовых упражнений. Отсюда правило: перед базовыми упражнениями пресс лучше не "качать".

#### Повороты туловища

Повороты туловища например, сидя "верхом" на скамье со штангой на плечах отнюдь не помогут вам сбросить лишний вес в области талии. Они заставляют работать "на разрыв" соединительную ткань, покрывающую межпозвоночные диски. Позвоночник не очень хорошо приспособлен для крутящих движений гораздо лучше он работает на изгиб и вытягивание, что происходит при упражнениях типа становой тяги. Сколько бы вы ни "вертелись" со штангой, вы не похудеете ни на сантиметр, зато имеете все шансы заработать травму поясницы. Убирать лишний жир надо другими способами. Навсегда забудьте о поворотах туловища.

#### "Скручивания"

Ложитесь на пол и положите голени на скамью, согнув колени. Затем просто отрывайте плечи от пола. Не надо пытаться подать туловище как можно выше, иначе заработают сгибатели бедра. "Скручивания" это движение с подчеркнuto небольшим диапазоном. Нижняя часть позвоночника ни при каких условиях не должна отрываться от пола. Даже не пробуйте касаться коленей локтями! "Скручивайте" именно пресс, а не позвоночник.

#### "Скручивания" на верхнем блоке

"Скручивание" с помощью верхнего блока может быть очень полезным. Следите, чтобы поясница все время оставалась неподвижной. Двигаться должна только верхняя часть туловища (и руки, которыми вы держитесь за рукоять блока). Чтобы уменьшить нагрузку на локти, используйте не прямой хват, а хват ладонями к себе. Не надо брать слишком большой вес, иначе вы будете просто дергать трос, сгибаясь в области таза и работая мышцами рук и верхней части спины. Делайте упражнение аккуратно, без тазового сгибания. Сгибаться должен только позвоночник.

Это упражнение может быть опасным, если после "скручивания" вы позволяете грузу "тянуть" вас вверх это вызовет гиперэкстензию поясницы.

#### Работа с шеей

Выполняя любые упражнения, надо смотреть только перед собой. Если в конце тяжелого сета вы резко повернете голову, может произойти растяжение шейных мышц.

Когда вы жестко держитесь за что-нибудь неподвижное, например, за рукоятки тренажера для жима ногами, большое усилие при последнем повторении заставит вас непроизвольно поднять плечи. По сути речь пойдет о выполнении изометрического (пассивного) шрага огромной силы, и вы обязательно травмируете шею. Берегите свою шею и не "изумляйте" ее неожиданными движениями, к которым она не приучена.

Не закидывайте голову назад на последнем повторении тяжелого сета становой тяги. Двигать головой медленно это одно, а резко откидывать ее назад совсем другое. Не надо и ронять голову на грудь. При этом тоже можно перенапрячь шею.

Короче, не делайте резких движений головой, особенно, под нагрузкой. Это избавит вас от травм шейных мышц, которые по праву считают одними из самых мучительных.

#### Тренинг рук

Если вы не злоупотребляете специальными упражнениями для рук и не применяете неудобного хвата, а просто работаете с базовыми упражнениями, это вряд ли приведет к травме локтей или кистей.

Включайте в свою программу базовые упражнения на руки такие, как жим лежа узким хватом, отжимания на брусьях и подъемы на бицепс, а не второстепенные, вроде разгибаний рук лежа, жимов вниз на блоке и подъемов на скамье Скотта. Тогда ваши мышцы будут прогрессировать быстрее и надежнее. Но и здесь надо быть внимательным к технике. Рассмотрим, например, жим лежа узким хватом. Если вы используете очень узкий хват, это будет "неприятно" вашим запястьям и локтям. Вместо очень узкого хвата лучше применять хват с расстоянием между большими пальцами около 40 см.

Не надо подражать "звездам", которые "бомбят" свои толстые руки жимами вниз на блоке, разгибаниями лежа и концентрированными подъемами. Вы успеете заняться всем этим, когда отдадите должное основным комплексным упражнениям и как следует "накачаете" общую массу рук.

Если вы будете дергать штангу при подъемах на бицепс, "ронять" ее из верхнего положения или совершать другие резкие движения (как при специализированной работе с руками, так и при выполнении тяговых упражнений, в которых руки играют вспомогательную роль), у вас обязательно будут неприятности с локтями и предплечьями. Соблюдайте правильную технику это правило особенно важно при тренинге рук.

#### Нужны ли изолирующие упражнения?

По ходу дела я упоминал некоторые изолирующие упражнения, хотя, в основном, эта книга посвящена обсуждению базовых, комплексных упражнений, поскольку они куда важнее в деле набора массы.

Я мог бы очень долго рассказывать о том, как обеспечить безопасность при выполнении кроссоверов на блоках, разведений лежа, отведений назад в наклоне, сведений на тренажере, тяги на блоке через стороны, разгибаний ног и многих других специальных упражнений. Знаний у меня хоть отбавляй, ведь я убил на эти упражнения безумное количество времени и сил, стараясь, как советуют, "детально разработать каждый отдельный мускул". Опираясь на свой богатый опыт, могу смело утверждать, что ни одно изолирующее упражнение не помогло мне прибавить к своей мышечной массе ни грамма.

Самый тяжелый вариант разгибаний ног (вместо приседаний) не сделает ваши бедра

более мощными. Как бы блестяще вы ни выполняли кроссоверы на блоках двумя руками (вместо жима лежа), ваша грудь не станет шире и крепче. Целые часы, посвященные введению руки назад (вместо жима узким хватом и отжиманий), не помогут вам понастоящему разработать трицепсы. Даже сотни сетов подъемов на скамье Скотта не превратят ваши бицепсы в нечто, достойное внимания.

Когда вам надо что-нибудь сделать, вы подбираете подходящие для этого инструменты. Если вы хотите вырыть в саду яму, вы не станете вооружаться зубочисткой. Так вот, когда вам надо попросту увеличить мускулатуру, не мельчите. Не пользуйтесь изолирующими упражнениями! По крайней мере до тех пор, пока не подниметесь до тех силовых высот, которые я описал в 3 главе.

#### Дыхание

Многие культуристы имеют привычку задерживать дыхание во время самого тяжелого этапа каждого повторения тяги или жима. Это может стать причиной кратковременной "отключки" мозга, что очень опасно при работе с большим весом. Кроме того, задержка дыхания может вызвать увеличение кровяного давления до опасных пределов. Это повышает вероятность инсульта, в особенности для тех любителей, кому за 3540 лет.

Когда вы подходите к самой тяжелой фазе упражнения, задерживать дыхание нельзя. Вместо этого надо делать выдох. И это относится не только к тренировкам в зале. Делая любую тяжелую работу, не задерживайте дыхание в критический момент, а, наоборот, сильно выдохните.

Начните привыкать к этому прямо сейчас, с самого начала тренинга. Следите за тем, чтобы не задерживать дыхание во время тяжелой работы. Поверьте мне: это позволит вам прожить на несколько лет дольше!

#### Специально для подростков

Впечатлительные и легковверные подростки составляют в среде бодибилдеров своего рода "группу риска".

Молодым ребятам, начитавшимся популярной литературы, с трудом верится, что прогресс в зале не является результатом длительных и частых тренировок, экзотических диет, применения тренажеров, сложных восстановительных процедур и фанатической приверженности к тяжелому изматывающему тренингу.

Чтобы ваши тренировки были безопасными, необходимо принять меры предосторожности, каким бы генетическим потенциалом вы ни обладали. Молодежь не должна бросаться в бодибилдинг, как в омут. Действие больших нагрузок на неокрепшие кости может затормозить естественный рост юноши.

За исключением совсем незрелых юнцов, большинство ребят может начинать занятия бодибилдингом с четырнадцати лет, при условии, что они будут тренироваться по разумным программам. Однако для двадцатилетнего программа должна быть уже совсем другой.

Умеренный и безопасный тренинг может принести всем молодым ребятам только пользу, особенно если они участвуют в соревнованиях по другим видам спорта. Укрепляя свои мышцы, связки и суставы, подростки становятся менее подверженными травмам. Очень молодые ребята не способны "качаться" так же эффективно, как юноши постарше, но и им бодибилдинг принесет много пользы.

Очень молодым подросткам нельзя резко поднимать тяжести и выполнять упражнения, при которых позвоночник работает на "сжатие" и "кручение". Те, кто постарше (ребята от шестнадцати до девятнадцати), могут постепенно и осторожно вводить эти упражнения в свои тренировочные программы. Опасными для подростков младше шестнадцати лет считаются приседания со штангой на плечах, жимы ногами и становая тяга. Все эти упражнения вполне можно заменить другими выбором достаточно велик.

Очень молодые, еще не созревшие ребята могут извлечь много пользы из упражнений, где "нагрузкой" является их собственный вес. Это отжимания от пола и на брусьях, подтягивания, "скручивания" и гиперэкстензии без дополнительного веса. Эти упражнения великолепно развивают верхнюю половину тела. Программу можно

дополнить шагами вверх по ступеням лестницы с гантелями (при большом количестве повторений) и обыкновенным бегом.

Работу с малым числом повторений необходимо исключить надолго. О единичных упражнениях с максимальным весом не может быть и речи так же как о форсированных и негативных повторениях и тому подобных приемах. Если хотите соревноваться, делайте это при высоком количестве повторений: "Кто подтянется двенадцать раз с самым большим весом?"

Когда вам будет ближе к двадцати, настанет пора подумать о более серьезных тренировках. Тогда вы сможете включить в программу приседания и становую тягу надо только следить за техникой и избегать работы с малым числом повторений. Можно попытаться освоить и олимпийские виды жимы и толчки, но с умеренными весами и под наблюдением опытного тренера.

Вместо того, чтобы определять уровень физической зрелости "календарным" способом, лучше определять его по вторичным половым признакам. У некоторых парней усы начинают расти до четырнадцати лет, а другие подростки могут отставать от них на несколько лет. Очень молодые, но уже полностью созревшие подростки могут с пользой тренироваться по программам для взрослых, а более старшим, но еще незрелым ребятам это будет не по силам.

Возьмем для примера пятнадцатилетнего парня, который выглядит как двенадцатилетний. Сравним его с одноклассником, который на вид не отличается от взрослого. При одном и том же возрасте это совершенно разные люди. Несозревший парень не способен эффективно тренироваться по тяжелой программе, более того, методы тренинга для взрослых могут нанести ему непоправимый вред.

Если тинэйджеры не принадлежат к числу особо одаренных генетически и необычайно развитых физически везунчиков, то они не смогут добиться существенного прироста мышечной массы и силы, пока их возраст не приблизится к восемнадцатидвадцати годам. Тут не надо лелеять несбыточные надежды.

Для обеспечения безопасности и предотвращения злоупотреблений подростки должны тренироваться под наблюдением. Необходимо регулярно проверять, насколько подходит им их тренировочная программа. Подростки не должны поддаваться соблазну и брать на вооружение неразумные, опасные программы.

Я специально говорю все это, поскольку среди культуристов, жалующихся на медленный рост мышц, немало подростков. Они могут ошибочно решить, что все их неудачи связаны только с погрешностями методики. На самом же деле во всем виноват возраст. Если такие культуристы-подростки возьмут на вооружение предлагаемые мною программы из базовых движений, то их ждет катастрофа.

#### Гибкость

Вам вовсе не обязательно становиться "человеком-змеей" из цирка, однако регулярное выполнение нескольких упражнений на растяжку и гибкость вам необходимо. Оно поможет предотвратить травмы и сделать ваши тренировки более эффективными. Но имейте в виду, что чересчур активные занятия упражнениями на растяжку могут и сами стать причиной травмы. Тут тоже необходима осторожность.

Самой неприятной травмой, которую я получил в зале, наградили меня отжимания на брусьях. Я делал их медленно, но не приучил к ним свой организм путем постепенного, от тренировки к тренировке, увеличения глубины. И в результате повредил себе левое плечо оно болело целых полгода.

Вместо того, чтобы ежедневно выполнять целую серию упражнений на гибкость, составьте для себя небольшой комплекс упражнений на растяжку и делайте их через день с умеренным количеством повторений. Такая программа не потребует от вас слишком многого. Но тренироваться по ней необходимо регулярно, иначе не будет и результатов.

Не делайте упражнений на растяжку, не разогревшись. Никогда не забывайте размяться! Иначе вы можете получить травму. Кроме того, если вы не разогрелись, вам будет труднее выполнять упражнения с нужной амплитудой.

Я настоятельно советую вам делать упражнения на гибкость после силовых

упражнений. Работа с весами "размячит" ваше тело, и вы скорее и легче приобретете необходимую гибкость. Есть и еще одно соображение: растяжки в конце тренировок помогают снять мышечную усталость.

Если вы делаете упражнения на гибкость перед тренировкой с весами, посвятите минут десять разминке на велотренажере. Перед работой с весами лучше не пытаться выполнять упражнения на растяжку в полном диапазоне. Делайте их так, чтобы они не вызывали у вас неприятных ощущений, "полную" растяжку лучше отложить на конец тренировки.

Если вы "тянетесь" дома, делайте это в теплой комнате и лучше не с утра, а ближе к вечеру. Тогда вы будете более "податливы". "Держите" каждую растяжку по крайней мере десять секунд, стараясь в это время максимально расслабиться. При этом вы должны чувствовать лишь слабый дискомфорт. Тяните связки на протяжении 510 секунд, затем повторяйте в кадрах упражнении по три задержки.

Не торопитесь. Принимайте наиболее напряженную позу постепенно пусть на это уходит столько времени, сколько вам нужно. Потом начинайте считать до десяти. Возможно, вам удастся принять позу с максимальным растяжением связок лишь через несколько попыток. Добившись этого, сделайте по очереди три задержки и переходите к другому упражнению.

Никогда не делайте в напряженной позе резких движений. Не выворачивайте себе суставы. Короче говоря, не перебарщивайте,

Вот несколько упражнений на гибкость, которые не отнимут у вас много времени, но принесут заметную пользу:

1. Положите правую ногу на скамью или спинку стула (в зависимости от вашей гибкости). Не "кругля" спину, наклонитесь вперед так далеко, как только сможете. Зафиксируйте позу. Повторите упражнение для левой ноги. Начните с низкой скамьи и постепенно увеличивайте ее высоту. Это великолепная растяжка для подколенных сухожилий и поясницы.

2. Держа торс прямо и вертикально, шагните далеко вперед правой ногой левая должна быть прямой, насколько это возможно. Не меняя положения торса, "сядьте" так, чтобы левое колено коснулось пола или, по крайней мере, приблизилось к нему. Зафиксируйте позу. Повторите упражнение для другой ноги. Это прекрасная растяжка для ног и тазовой области. Увеличивая длину "шага", вы будете постепенно увеличивать свою гибкость.

3. Лежа на спине и согнув правое колено, подтяните его руками к груди и влево. Задержитесь. Повторите то же самое с другой ногой. Подтянув оба колена к груди, перекатитесь назад так, чтобы ваши колени коснулись лба. Постепенно, через несколько недель, вы сможете почти касаться коленями пола по обе стороны от головы. Однако не торопитесь, иначе можно повредить шею. Эти растяжки разрабатывают сгибатели бедра и позвоночник.

4. Встаньте у стула и возьмитесь за его спинку правой рукой. Поднимите левую ступню, сгибая ногу только в колене. Потом возьмитесь левой рукой за левую лодыжку и потяните ее строго вверх. Повторите упражнение, стоя на другой ноге. Это растяжка квадрицепсов.

5. Стоя в дверном проеме, обопритесь предплечьями о косяки. Ладони должны быть обращены вперед, руки от плеча до локтя параллельны полу. Руки согнуты в локтях под тупым углом. Очень медленно и осторожно наклонитесь вперед вы почувствуете, как "тянутся" ваши плечи и грудные мышцы. Тут надо быть очень внимательным не перестарайтесь, иначе получите травму. Не надо специально подавать вперед плечи. Они сами "потянутся" туда вслед за торсом. Чтобы обеспечить прогресс, можете постепенно отступать от порога назад (сохраняя положение рук): тогда при наклоне вперед плечи будут испытывать большее напряжение. Делайте это очень осторожно, прогрессируя понемногу от тренировки к тренировке. Ваше тело должно "привыкнуть" к этому упражнению. Не надо спешки.

6. Сядьте на стул. Не отрывая ног от пола, а ягодиц от сиденья, повернитесь назад и схватитесь за спинку стула обеими руками. Развернитесь как можно сильнее и зафиксируйте позу. Затем поворот в другую сторону. Это отличная растяжка для позвоночника, мускулов спины, шеи и плеч. Но не слишком усердствуйте. Приучайте

себя к упражнению медленно и постепенно.

7. Разрабатывайте лодыжки, запястья и шею, делая медленные движения ногами, кистями и головой впередназад и круговые.

Выполнение этого комплекса, при трех задержках в каждом упражнении, займет у вас около двадцати минут. Не считайте это пустой тратой времени. Это очень полезное и предотвращающее травмы дополнение к вашей тренировочной программе. Если делать упражнения на растяжку через день, это будет не слишком обременительно. Вы даже получите удовольствие!

Заканчивайте эти тренировки полезным упражнением для глаз. Сядьте поудобнее и меняйте направление взгляда вверхвниз, из стороны в сторону, по часовой стрелке, против часовой стрелки. Никаких интенсивных движений. Делайте по несколько повторений для каждого движения. Не напрягайтесь сначала ваши глаза будут быстро уставать. От тренировки к тренировке увеличивайте число повторений и диапазон перемещения взгляда. Это упражнение отнимает всего пару минут, но благодаря ему ваши глазные мышцы всегда будут в хорошей форме. И тогда вас не постигнет распространенная болезнь бодибилдеров близорукость.

#### Мануальная терапия

Найдите себе хорошего, опытного "мануальщика". Сделайте это до того, как получите травму, а потом консультируйтесь с ним, если у вас будут неприятности с суставами и связками мышц. Пусть он объяснит вам (с учетом ваших индивидуальных особенностей), как избавляться от микротравм с помощью отдыха, льда, компрессии (сдавливания бинтами и пр.), а также как правильно применять прогревающие процедуры. Не слушайте чужих подсказок и "умных советов".

Не тренируйтесь "через" сильную боль. Разберитесь, изза чего у вас возникла проблема, и внесите в свою программу необходимые поправки словом, учитесь на своих ошибках.

Учтите, если мануальный терапевт или хирург, специализирующийся на травмах, никогда не имел дела с людьми, которые занимаются поднятием тяжестей, он вряд ли сможет дать вам нужный и полезный совет. Постарайтесь найти врача со "спортивным" уклоном. Если такого нет, то попросту обратитесь к самому лучшему профессионалу, какого только удастся найти.

Эта глава очень важна. Следуйте ее рекомендациям. От того, что вы сейчас делаете в зале, во многом зависит ваше будущее здоровье. Не насилуйте свой организм за это обязательно придется платить, не теперь, так потом. Правильная техника и соблюдение принципов безопасности не только обеспечат вам долгую и плодотворную жизнь они помогут добиться хороших результатов и в настоящем. Если вы будете тренироваться неправильно, вам не видать успеха ни через месяц, ни через год. Безопасность имеет в бодибилдинге огромное значение.

13

#### 12. СПЕЦИАЛИЗАЦИЯ

Одна из величайших ошибок середнячковлюбителей заключается в том, что они слишком рано берутся за специализацию, причем без всяких на то оснований. Не перестаю удивляться, сколько новичков буквально с первой тренировки набрасывается на специализированные программы для развития отдельных частей тела. И во главу угла, конечно, ставят бицепс. Но для среднего любителя, который не может сделать 20 повторений приседаний с весом хотя бы в полтора раза больше собственного, нет никакого смысла тренироваться по принципу специализации. Это абсолютно бесплодное занятие. Для начала надо научиться приседать 20 раз с весом значительно превышающим собственный. И только после этого специализированные программы начнут давать результат.

Во всех залах, где мне довелось побывать, я обязательно натыкался на подросткановичка, который упорно и целенаправленно "бомбил" руки, при том, что общий вид его тела мог вызвать только жалость. Узкие плечи, впалая грудь, хрупкая спина, ноги, как спички... О какой "специализации" здесь можно говорить? Давайте расставим по местам приоритеты. Нет смысла поливать глазурью несуществующий торт!

## Приоритеты

Накачивать отдельные мышцы, не добившись оптимального развития базовых мышечных групп это значит ставить с ног на голову самую суть бодибилдинга.

Средний любитель физиологически не способен накачать руки, икры, плечи, грудь и шею, пока не наберет достаточно "массы" в области ног, таза и спины. Это попросту невозможно! Начинать надо с главного, т.е. с большого. В этом есть глубочайший смысл. Когда вы усиленно прорабатываете бедра, ягодицы, спину и толкающие мышцы верха тела, малые группы мышц тоже получают стимул для роста. Вы отдаете предпочтение крупным мышцам, но и мелкие будут расти. Что для этого нужно? Приседания, становая тяга, жимы лежа и над головой, тяга в наклоне и на блоке и внизу плюс немного специализированной работы: подъемы на бицепс, подъемы на носки для икр и пара упражнений для шеи (причем не на каждой тренировке).

## Ведущие и ведомые

Главный двигатель прогресса малых мышц рост крупных, в этом весь секрет массы. Если вы будете спустя рукава относиться к развитию бедер и спины, то у вас возникнут большие проблемы с проработкой всего остального. И как бы вы ни выкладывались, никакого результата не получится.

Это не значит, что надо делать ТОЛЬКО приседания, жимы и тягу. Хотя эти упражнения в любом случае дадут рост работающих мышц, с точки зрения перспективы ограничиваться ими нельзя. Сокращенные программы отличный способ сдвинуть рост с мертвой точки и заложить фундамент для расширенных комплексов. Но на определенном этапе четырех упражнений в комплексе вам уже не будет хватать. Придется расширить комплекс, добавить новые упражнения. Не обязательно делать их на каждой тренировке, можно распределить по разным дням недели. Такой подход позволит вам добиться баланса во всем теле, "отталкиваясь" от уже развитых бедер, ягодиц и спины.

Запомните: упражнения на бедра, ягодицы, спину и грудь это ваши приоритеты. Они "ведущие", а остальные, какими бы важными они вам не казались, "ведомые".

## Мощные руки

Как "накачать" большие руки? Ответ выглядит парадоксальным: придерживайтесь базовой программы, нацеленной на развитие ног, ягодиц и спины. Когда вы добьетесь приличных результатов в приседаниях (сможете делать больше повторений с весом больше стартового, скажем, на 40 кг), то и при подъеме на бицепс увеличьте вес гантели на 10 кг. И если вы будете делать подъемы с полной выкладкой, бицепсы получат новый толчок для роста. Опятьтаки, освоив на приседаниях штангу на 40 кг тяжелее прежнего, вы сможете "утяжелить" и жим лежа килограмм на 2030. И трицепсы тоже получат стимул к росту.

Если вы горите желанием добавить пяток сантиметров к обхвату бицепса, придется набрать как минимум 12 кг массы по всему телу. Если вы весите 60, 65, 70, 75 или даже 80 килограммов, не стоит и мечтать о 45сантиметровом бицепсе! Мало кому удастся накачать мощные руки при тщедушном теле. И вы вряд ли будете исключением.

Допустим, вы делаете пятнадцать сетов на бицепсы, и еще пятнадцать на трицепсы, а приседания, становую тягу и жим лежа в минимальном объеме, разве что для проформы. Вы убеждены, что таким образом атакуете руки "со всех флангов". Но правда заключается в том, что ощутимого роста рук такой подход не даст. Повторю, специализация будет работать только в том случае, если вы уже освоили приседания и тягу с серьезными весами.

По мере того, как набирают силу и массу основные мышечные структуры (бедра, ягодицы, спина, грудь), растут и более мелкие мышцы. Все взаимосвязано. Для тяжелого жима лежа необходимы мощные трицепсы. Становая тяга с серьезным весом требует сильных и хорошо развитых бицепсов. А для того, чтобы присесть со штангой, вдвое превышающей собственный вес, вы должны нарастить достаточно мышц по всему телу.

Чем больше и сильнее крупные группы мышц, тем выше потенциал мелких. Подумайте



об этом. Допустим, хват руки у вас 30 см. При этом вы приседаете или делаете становую тягу со штангой не больше 80 кг. В таком случае вам нечего надеяться даже на самую мизерную прибавку в хвате рук. И никакие специализированные упражнения тут не помогут, сколько бы вы их не делали.

Что вам нужно, так это подналечь на приседания, становую тягу, жим лежа и другие базовые упражнения. Добейтесь здесь увеличения рабочих весов как минимум на 50%. Когда вы будете делать десять повторений приседаний со штангой 160 кг и наберете около 12 кг мышц по всему телу, вы сможете воплотить в жизнь мечту о 40сантиметровом бицепсе. А если вы замахиваетесь на больший хват, добавьте еще повторений на приседаниях (с весом вдвое больше собственного), и наберите еще больше массы по всему телу.

#### Пропорции

Если постоянно тренироваться по сокращенным программам, мускулатура может развиваться непропорционально.

На начальном этапе нет ничего лучше, чем сокращенные программы. Но придерживаться их год за годом нецелесообразно. Оптимальный вариант (на хорошо продвинутом уровне) выглядит так: основные силы вы отдаете базовым упражнениям (на бедра, спину, грудь), а ту энергию, которая остается, направляете на специализированные упражнения для малых групп мышц. Таким образом вы добьетесь равномерного и пропорционального развития всей мускулатуры тела.

Возможно, это будут не "идеальные пропорции", но вполне достаточные на том этапе, когда вы еще продолжаете расти и набирать силу. А вот когда вы полностью раскроете свой мышечный потенциал, можно будет заняться детальной специализацией: "подтягиванием" отстающих мышц и их "шлифовкой".

#### "Уравниловка"

"Почему бы не уделять всем частям тела равное внимание с самого первого дня тренировок? У ж тогда наверняка ни одна мышца не будет отставать!" Так рассуждают многие. Однако, работа по такому принципу исключает полноценное восстановление. Короче говоря, никакого прогресса не получится.

Если вы, как и большинство средних любителей, не стремитесь соревноваться на профессиональном уровне, почему вас должно тревожить, что задние дельты на 10% меньше передних и боковых? Или что зубчатые мышцы недостаточно "прорисованы"? Или что внутренняя головка трицепса чутьчуть "отстает" от внешней? Конечно, с явственной непропорциональностью необходимо бороться. Но зачем биться головой об стенку ради мельчайших деталей, которые заметны только судьям на турнирах "звездного" уровня?

Думайте о том, чтобы наращивать больше мышц, и избегайте явного дисбаланса. Не забивайте себе голову тонкой "настройкой". Только когда доходишь до предела в росте силы и массы, можно заниматься "детализацией": а что еще, собственно, остается делать? Но, говоря по правде, мало кто из любителей достигает этой стадии.

Конечно, разные хитрые варианты упражнений дают возможность менять нагрузку и прицельно воздействовать на разные компоненты мышечных групп. Но по сути, эффект от таких "вариаций на тему" значительно ниже, чем всеобъемлющий эффект простых базовых комплексов.

Ваша цель номер один развитие всей мускулатуры, а не отдельных мелких деталей. Чем больше вес штанги в приседаниях, тем больший рост дают бедра. Чем тяжелее становая тяга обычная или на прямых ногах тем лучше растет спина. И чем тяжелее жим лежа, тем больше становятся плечи, грудь и трицепсы.

При этом не надо впадать в крайности. Если вы совсем не прорабатываете икры или шею, вы рискуете заполучить себе заметно "отстающее" место. Поэтому еще раз повторяю: прорабатывайте ВСЕ части тела, но исходя из стратегических приоритетов.

В общем и целом, я бы советовал придерживаться такой программы на специализацию, в основе которой лежат упражнения на развитие бедер, ягодиц, спины и мышц

плечевого пояса. Собственно говоря, к этой категории можно отнести все комплексы, предлагаемые в этой книге. Для среднего любителя это лучший способ накачать всю мускулатуру тела, включая мелкие "эффектные" мышцы, вроде бицепса.

"Мощная" внешность

Предположим, вы сможете построить большие руки, плечи и грудь без накачки основных структур (ноги, ягодицы, спина). Как же глупо и нелепо будет выглядеть такое тело! Ведь именно хорошо развитые бедра, ягодицы и спина (особенно верх трапеций и низ спины) создают ту самую ауру силы и мощи, о которой мечтают все культуристы.

Среди новичков существует мнение, что ягодицы как раз не надо "качать": мол, чем они меньше, тем "мощнее" воспринимается все тело в целом. На мой взгляд, это так же нелепо, как утверждение, что слаборазвитые трапеции и тонкая шея создают иллюзию "широких плеч".

Если ягодицы плохо развиты, то накачанные ноги и "толстая" спина будут выглядеть непропорционально. А гигантские ягодицы при худой спине и тощих ногах это уж совсем антиэстетично. Сильным и мощным должно быть все тело. Хорошо развитая шея не только создает впечатление силы, но и служит защитой от травм.

Тот, кто разделяет мнение, что ягодицы должны быть как можно меньше, обычно избегает базовых приседаний и становой тяги. И таким образом ставит заслон для развития многих важных мышц не только на ногах, спине и ягодицах, но и по всему телу. Именно так любитель становится закоренелым неудачником.

Техника специализации

Допустим, что вы уже заложили фундамент для перехода к специализированным программам, нацеленным на "подтягивание" отстающих групп мышц. С чего же теперь начинать?

Прежде всего, убедитесь, что вы **ДЕЙСТВИТЕЛЬНО** заложили этот фундамент. Это значит, во-первых, что вы приседаете с весом как минимум в полтора раза больше собственного (к примеру, если ваш вес 75 кг, то ваша штанга 150 кг, при весе 85 кг 170, и так далее). Причем вы должны делать не меньше 20 полных повторений (до параллели), практически без отдыха между ними. На становой тяге вы должны делать не меньше 10 повторений с весом 175-200% от собственного, опять же с минимальным отдыхом между повторениями.

Если вы достигли этой стадии, специализированные программы скорее всего, начнут давать результат. Но может случиться и так, что переходить к ним для вас пока что рановато. И понять это вы сможете только на практике. Возможно, условия, которые я обозначил, конкретно для вас не подходят. Тогда придется подождать.

Не думайте, что я выступаю против специализации. Наоборот, я всецело за. Просто я хочу, чтобы специализированные комплексы действительно работали. А для этого принципиально важно заложить базовый фундамент.

Как вы будете "специализироваться" зависит от ваших целей и самоощущения. Возможно, вы почувствуете необходимость прицельно прорабатывать одну часть тела, а остальным дать отдохнуть от серьезного тренинга. Возможно, после нескольких недель такой проработки вам вообще придется отдохнуть от работы в зале. В любом случае, успех вашей специализации зависит от того, насколько внимательно вы читаете эту главу.

Главное не перебарывать. Если вы будете делать специализированные упражнения слишком часто и в раздутом объеме, вы так и не сдвинетесь с мертвой точки, даже если успели заложить необходимый фундамент. Опытным путем определите для себя оптимальную частоту тренировок, их объем и интенсивность. Увеличивая объем работы над отдельной частью тела в два, три, а то и четыре раза, вы не добьетесь ничего, кроме переутомления, разочарования или даже травмы.

Выбор цели

Специализируйтесь только на одной группе мышц ни в коем случае не на двух, трех, или больше. Некоторые культуристы доходят до того, что превращают свою

"специализированную" программу в изолированную проработку ВСЕХ мышц. Это бесплодное занятие. Выберите однуединственную группу мышц верх рук, плечи, икры, большие грудные мышцы, верх спины, и так далее и уделяйте ей большую часть внимания, а остальным, соответственно меньшую. Все должно быть уравновешено: вы ставите во главу угла одну группу и даете ей мощнейшую нагрузку, Значит, работу над остальной мускулатурой вам нужно ограничить.

#### Время специализации

Специализированные программы рассчитаны на краткосрочную перспективу. Не растягивайте их надолго. Помните: программа предназначена для человека, а не человек для программы. Берите из нее все, что нужно до тех пор, пока она дает результат. А сколько продлится этот период зависит от самой программы, от конкретного культуриста и его способности к восстановлению.

Возможно, для вас достаточно будет четырех недель. Может быть, понадобится шесть недель, восемь, или даже больше. Но как только вы заметите, что выжали все из программы и начали топтаться на месте, бросайте ее. Сделайте перерыв на неделю или около того и возвращайтесь к обычным, базовым комплексам. Заняться специализацией вы сможете потом, когда в этом возникнет потребность.

#### Индивидуальная "подстройка"

Как и все комплексы, предложенные в этой книге, вам надо будет "подогнать" программу специализации под себя. Это не значит, что я перекладываю на вас ответственность по выбору упражнений. Просто мы должны принимать во внимание сугубо индивидуальные факторы, причем не только генетические данные, но и образ жизни, возможность полноценно отдыхать и высыпаться, тренировочный опыт и так далее.

#### С чего начать?

Для начала лучше всего подойдет такая схема: вы будете тренировать "целевую" группу мышц дважды в неделю, а остальные один раз. Те мышцы, которые не попали под "специализацию", тоже нужно прорабатывать, но строго в меру только чтобы избежать атрофии. Для них делайте одиндва разогревочных сета и пару "тяжелых", но не до "отказа". Если доводить до "отказа" "нецелевые" мышцы, вы попросту не сможете уделять достаточно психического внимания "целевым". И в результате получится, что "избранная" для специализации группа мышц не будет расти: вместо того, чтоб сосредоточиться конкретно на ней, вы разменяете свои усилия по мелочам.

Специализированная программа для рук выглядит так:

Понедельник и пятница

Подъем штанги на бицепс

Отжимания на брусьях (определите для себя технику, которая позволила бы работать с максимальным напряжением)

Подъем штанги на бицепс разнохватом (если неудобно выполнять упражнение с прямым грифом, возьмите E2штангу)

Жим лежа узким хватом (расстояние между большими пальцами 28 см)

Среда

"Скручивания" для пресса

Приседания

Подъем на носок одной ногой (с гантелей)

Становая тяга на прямых ногах или тяга гантели в наклоне

Жим лежа

## Жим изза головы

Как видите, для верха рук отведены специальные дни, а остальные группы мышц прорабатываются отдельно. Это нужно затем, чтобы в "специализированный" день ничто не отвлекало вас от прокачки "целевых" мышц. Тем не менее, руки будут постоянно получать нагрузку: в понедельник и пятницу прямую, в среду косвенную. Возможно, такое напряжение окажется для вас чрезмерным. Тогда можно совместить специализацию с тренингом других мышечных групп (в понедельник или в пятницу), но в любом случае руки вы должны прорабатывать в первую очередь в начале тренировки.

Допустим, в понедельник вы совместили прокачку рук с тренировкой остальных частей тела. Таким образом, среда у вас высвобождается, и руки смогут "отдыхать" целых четыре дня до "специализированной" пятницы. Вы получаете два тренировочных дня и пять "выходных". По сравнению с первым вариантом (три тренировочных и четыре выходных) для среднего любителя разница будет весьма заметная.

Возможен и другой вариант тренировать "целевые" мышцы "специализированно" три раза в неделю. Вам придется сбавить проработку других мышечных групп и строго следить за восстановлением. В любом случае больше месяца тренироваться по такой схеме не стоит.

Насколько интенсивно надо тренировать "целевые" мышцы и в каком объеме? В достаточном, но не чрезмерном. Что это значит в достаточном? Главный совет: лучше меньше, но интенсивней. Выкладывайтесь до предела только на специализации: можете немного увеличить число сетов, не снижая интенсивности. Не думайте, что четыре упражнения для рук выполнить легче,

чем тяжелые приседания, становую тягу, жимы лежа или жимы из головы. Все зависит от степени усилия. Если вы будете "качать" руки с максимальным усилием и делать на каждое упражнение по 23 сета с полной выкладкой, вы сами увидите, какая тяжелая эта работа.

При всем том надо помнить, что эти комплексы, хоть они и специализированные, нацелены прежде всего на построение массы, а не на детализировку. Это жизненно важно для тех, кто хочет получить за счет специализации дополнительный стимул к росту.

### Повышаем интенсивность

Как уже говорилось в главе 10, у сверхинтенсивной техники есть свои недостатки. Но при продуманном использовании она может принести пользу во время работы на специализацию. Вот пример программы для рук, модифицированной с учетом сверхинтенсивных приемов:

#### Понедельник

Начните с разогревочных сетов с умеренными весами, чтобы подготовить руки к предстоящей тренировке.

1. Подъем штанги на бицепс сидя положение сидя превращает обычные повторения в частичные и позволяет опускать гриф на бедра, обеспечивая применение принципа "отдыхпауза".
2. Отжимания на брусьях
3. Подъем штанги на бицепс до "отказа"
4. Жим лежа узким хватом до "отказа" (отдых 10 минут)
5. Подъем на носки с партнером на спине
6. Становая тяга на прямых ногах или тяга в наклоне
7. Жим лежа
9. Жим изза головы (стоя или сидя)

## 10. Подъемы туловища в стиле "скручивания"

(В упражнениях 510 интенсивность придется понизить, так как первая половина тренировки посвящена рукам. Но это не столь важно, если ваш приоритет руки.

Пятница

Разогревочный сет отжиманий от пола и подъемов на бицепс с легкими и умеренными весами подготовят руки к предстоящей работе.

1. Подъем штанги на бицепс сидя
2. Отжимания на брусьях
3. Подъем на бицепс разнохватом до "отказа", затем снизить вес на 50% и продолжить упражнение опять же до "отказа"
4. Жим лежа узким хватом до "отказа" плюс два форсированных повторения
5. Отжимания на брусьях по методу сверхмедленного тренинга (см. главу 13)
6. Подъем на бицепс со штангой сверхмедленно.

Дополнительные советы

С особым вниманием отнеситесь к отдыху между сетами. Какое бы время отдыха вы не выбрали для себя, четко его придерживайтесь. Допустим, вы совсем не отдыхаете (если это единичные сетовые упражнения, выполняемые друг за другом без перерыва), или отдыхаете минуту или 90 секунд (когда делаете несколько сетов в упражнении). Еще один вопрос: сколько сетов необходимо делать? Чем интенсивнее вы работаете, тем меньше должно быть сетов. А чем больше сетов, тем ниже интенсивность.

Здесь можно попробовать несколько вариантов. Например, всего один сет до полного и окончательного "отказа". Или много сетов на грани "отказа", скажем, три или четыре.

Много сетов это не значит шесть, восемь или двенадцать, когда волеяневолей приходится спускать интенсивность на тормозах. Не забывайте, двигатель роста это усилие. А при таком количестве сетов развить максимальное усилие попросту невозможно.

Не стоит всегда придерживаться одинакового числа повторений. Но и постоянно менять это число при проработке "целевых" мышц нежелательно. Я предлагаю такую схему: в одном цикле вы делаете 68 повторений, в другом 1012, в следующем берете другое число. Или чередуйте количество повторений: на одной тренировке 68, на другой 1012, и так далее, меняя вес в зависимости от объема работы. Всегда напоминайте себе: главное качество повторений, а не количество. Избегайте однообразия: это касается и тренировочных дней, и упражнений и сетов/повторений.

Темп и скорость повторений тоже необходимо варьировать. Если вы привыкли давать себе "вздохнуть" между повторениями, делайте их "нонстопом", особенно при специализации. Или чередуйте тренировки по скорости и темпу.

При этом знайте: техника, которая дает результат при специализации, может обернуться медвежьей услугой при проработке всего тела.

Период "размягчения"

Допустим, работая по всеобъемлющей программе (для всего тела), вы даете бицепсами мощную нагрузку три сета специальных упражнений. Или делаете для икр три сета подъемов на носки до полного "отказа". Это значит, что вам лучше подождать с переходом к специализированной прокачке бицепсов и икр.

Вы "накачали" эти мышцы, они стали очень жесткими, и специализация будет сейчас непродуктивной. Прежде, чем работать над ними специализированно, надо добиться

некоторого их "размягчения".

Если в ближайшем будущем вы планируете специализацию на бицепсах, на пару месяцев значительно урежьте работу конкретно над ними. Замените ее прокачкой спины. И то же самое если вы собираетесь целенаправленно заняться икрами, забудьте на месяц о подъемах на носки.

Размягчение" это способ заставить "целевые" мышцы лучше отвечать на специализированную проработку. Через пару недель вы сможете вернуться к своей обычной "тяжелой программе", а еще через четыре недели к "всеобъемлющему" циклу. И "целевые" мышцы прибавят как минимум 2,5 см по сравнению с исходным "жестким" состоянием. Но если вы будете избегать "размягчения" и подойдете к специализированной программе с "жесткими" мышцами, вы не прибавите ни миллиметра.

#### Предварительное утомление

Из всех сверхинтенсивных приемов только предварительное утомление (и еще, пожалуй, сверхмедленный тренинг) можно применять на протяжении длительного времени, не рискуя перетренироваться.

Как добиться "предварительного утомления"? Для этого надо сразу после изолирующего упражнения выполнить базовое. К примеру, вы делаете подъемы через стороны до отказа", а следом жим изза головы, тоже до "отказа". Подъемы через стороны нацелены на боковые головки дельт. А жим, нагружая все три компонента дельт, доводит их до полной отключки". Конечно, жим вы будете делать с облегченным весом, но общая нагрузка на плечевой пояс получится весьма порядочная.

Прежде, чем приступать к изолирующему упражнению, придется подготовить снаряд для базового. Переходить от первого к комплексному надо очень быстро, чтобы пауза длилась не больше пары секунд. Лучше всего, чтобы на страховке стоял партнер: нагрузка очень большая, и в базовом упражнении можно потерять контроль над снарядом.

Предварительное утомление один из вспомогательных инструментов специализации. Самые подходящие сочетания упражнений для этого, кроме уже упомянутого разгибания ног и приседания, подъемы на бицепс и подтягивания (тяга блока книзу), жим блока книзу и отжимания на брусьях.

Недостаток этой техники заключается в том, что ее очень трудно применять в обычном (то есть переполненном) зале. Вам понадобится сразу два снаряда. Ну а если кто-то утащит у вас изпод носа приготовленный для базового упражнения снаряд, как раз когда вы делаете изолирующее?

#### День за днем и дважды в день

Вот еще одна ударная техника, которая может дать колоссальный толчок для роста, правда, при крайне осторожном применении: тренировки "день за днем". Возьмем, к примеру, нашу программу для рук. Вы будете работать три дня подряд, а в остальные дни недели отдыхать. Можно тренироваться и четыре дня подряд, но перед следующей проработкой рук придется взять уже четыре или даже пять дней отдыха. Это, действительно, сверхинтенсивная техника. Руки получают колоссальную нагрузку. Поэтому остальные группы мышц лучше тренировать раз в неделю в один из дней, что и руки. Таким образом, в те дни, когда вы не прорабатываете руки, вы отдыхаете и вообще не приходите в зал.

Один совет по поводу дней, когда вы будете тренировать и руки, и остальные части тела (если, конечно, вы с этим справитесь). Лучше всего качать руки утром, а все остальное днем. Даже не помышляйте о том, чтобы переходить к работе над всем телом сразу после рук. Специализация требует огромной интенсивности, и после нее у вас не будет сил ни на что другое.

Еще одна сверхинтенсивная техника, рассчитанная только на краткосрочное применение тренировки "целевых" мышц дважды в день. Если говорить о руках, то с учетом этой техники вы будете работать над ними два раза в день три дня в неделю. На дневной тренировке число сетов и повторений должно отличаться от утренней схемы. Неважно, одинаковы ли обе тренировки по составу упражнений. В

любом случае, для рук это гигантская нагрузка.

Возможно, всего за месяц вам удастся прибавить целый сантиметр в обхвате бицепса. Главное при этом свести до минимума работу над остальными частями тела и тщательно следить за отдыхом, восстановлением и питанием.

#### Сеты без передышки

В период специализации вы можете поэкспериментировать и с этой техникой. Для начала разогрейте руки. Затем подготовьте снаряды для всех упражнений, которые вы собираетесь делать, и расположите их как можно ближе друг к другу. Число повторений в каждом сете около восьми. С начала первого упражнения и до конца последнего вы не будете отдыхать ни секунды. По мере того, как вы продвигаетесь от сета к сету, веса должны уменьшаться. Об этом вам придется позаботиться заранее, до начала первого сета. Какими должны быть веса, вы сами определите по опыту примерно через две тренировки.

Как вы понимаете, применять эту технику в переполненном зале еще труднее, чем прием предварительного утомления. Так что если вы все-таки решились на сеты без отдыха, ищите для себя зал, где мало посетителей.

Пробуйте все!

Не существует одноединственного способа "подтягивания" отстающей группы мышц. В вашем распоряжении множество приемов, и каждый из них даст результат, если вы будете следить за восстановлением и избегать перетренированности.

Вы должны тренироваться очень интенсивно, постоянно наращивать веса и четко следовать своей программе, как в зале, так и вне его. Помните: успех в бодибилдинге складывается из многих деталей. И если одна из них останется без внимания, все остальные усилия пойдут прахом.

Прочитав эту главу, выберите для себя один или несколько предложенных вариантов, и поэкспериментируйте с ними около месяца. Если дело пойдет на лад, значит, вы нашли программу специализации, которая эффективно работает именно на вас. Через несколько месяцев обычного тренинга снова вернитесь к ней и еще раз убедитесь в правильности своего выбора. Но даже если ничего не получилось, не отчаивайтесь. Вы приобрели опыт, и ничего не потеряли.

#### Специализация одного дня

В одной из своих книг известнейший методист Пири Рейдер рассказывает об однодневной программе специализации. Для начала он попробовал на себе такую специализацию для рук: тренировал их каждые 90 минут (шесть раз в день) в течение недели. Он делал два упражнения из двух сетов: одно для бицепсов, другое для трицепсов, веса брал меньше своих обычных и никогда не работал до предела. За эту неделю он прибавил в обхвате верха руки 1,5 сантиметра.

Позднее Рейдер трансформировал эту специализацию в однодневный вариант, опять же на примере рук. Он предложил каждый час делать два упражнения одно для бицепсов и одно для трицепсов. Интенсивность здесь выше, чем в предыдущем варианте, но все же не до "отказа".

После каждой тренировки он советует массировать мышцы, а через полчаса после "основной" проработки рук делать "облегченную" (в промежутке между двумя "тяжелыми тренировками").

Работая над своей книгой, я попробовал на себе этот метод, правда, в несколько измененном виде. "Если не хочешь провести в зале двенадцать часов кряду, подумал я, значит, надо тренироваться дома." Поэтому своей целью я выбрал трицепсы для них не требуется сложного оборудования.

Эпопея началась в 9 утра и закончилась в 9 вечера. Каждый час я делал по три сета отжиманий. Повторений я выполнял столько, чтобы дойти до грани "отказа", между сетами отдыхал не больше минуты, и с каждым сетом уменьшал число повторений: в первом сете 12 или больше, во втором 10, в последнем 7.

Каждые полчаса я дополнительно делал три сета отжиманий от пола с узкой

постановкой рук, стараясь, чтобы вся нагрузка ложилась на трицепсы. Но при этом интенсивность была гораздо ниже, чем на "основных" отжиманиях, и число повторений меньше.

Таким образом за 12 часов я провел 13 "основных" тренировок (каждый час) и еще 12 "легких" (каждые полчаса). Через неделю я измерил обхват руки он увеличился на полсантиметра! Выходит, овчинка стоит выделки! Конечно, не такой впечатляющий рост, как у самого Пири Рейдера. Но ведь я прорабатывал только трицепсы!

Если и вы решитесь испытать на себе этот метод, выбирайте такое упражнение, которое вам хорошо знакомо. И помните, что день специализации должен быть полностью освобожден от посторонних отвлекающих дел. Тренируйтесь, отдыхайте, каждый час или два пейте питательные напитки и думайте о том, что все получится.

Чтобы система работала

В следующей главе я расскажу подробнее о сетях, повторениях и составлении комплексов. Усвойте раз и навсегда, что каждая глава этой книги крепко связана с остальными. Взятые по отдельности, они ничего вам не дадут. Книга единое целое, только так ее надо воспринимать, и тогда она принесет вам пользу. Так что читайте и перечитывайте ее по несколько раз. На примере рук вы сможете составить для себя программы специализации для других частей тела. Делайте это вдумчиво и серьезно. Учитесь, набирайтесь опыта, "слушайте", как отвечает тело на программу, по необходимости вносите в нее поправки: меняйте упражнения, схемы сетов/повторений, темп и скорость движений, частоту тренировок.

А что если, несмотря на все усилия и жесткую дисциплину, тщательно "скроенная" программа все-таки не сработает? Тогда отбросьте ее, на время вообще откажитесь от специализации и сосредоточьтесь на всеохватывающем тренинге всего тела.

Помните, ваша программа максимум в том, чтобы тело росло равномерно, как единое целое. Программинимум: вы должны добиться увеличения хотя бы на 25% весов в основополагающих упражнениях приседаниях, становой тяге, жиме лежа, жиме изза головы. И тогда вы будете расти без всяких "специализированных" упражнений!

14

### 13. ШИРОКИЕ ВОЗМОЖНОСТИ

Итак, вы уже познакомились со всеми факторами тренинга (за исключением питания), необходимыми для составления индивидуальной программы. Теперь пришло время охватить единым взглядом все эти слагаемые и составить из них свою собственную формулу успеха.

Некоторые культуристы добиваются устойчивого прогресса путем сверхмощного тренинга (один сет до "отказа"). Другие предпочитают делать 35 "тяжелых", но не "запредельных" сетов, некоторые прорабатывают все тело дважды в неделю, а другие делают часть упражнений два раза в неделю, часть один раз. Некоторые тренируют все группы мышц каждый пятый или шестой день, другие расписывают такую "всеобъемлющую" нагрузку на три или даже четыре дня, выполняя каждое упражнение всего раз в неделю.

Одни работают исключительно с гантелями и штангой, другие исключительно на тренажерах, третьи комбинируют то и другое. Некоторые предпочитают делать повторения медленно и с умеренными весами, некоторые в быстром темпе, с большими весами, но без "читинга". Одни выполняют повторения без передышки, другие с короткими паузами.

Одни любят хорошо отдохнуть между сетами, другие отдыхают не больше минуты, третьи вообще идут "нонстопом". Некоторые (те, кто работает с лентой) проводят в зале не меньше двух часов, другие укладываются в полчаса. Одни привыкли делать по 10 повторений в сете, другие шесть-восемь, третьи не больше пяти. Одни выполняют всего парутройку упражнений, другие гораздо больше.

В любом случае, надо исходить из реальных условий своей жизни и степени жизненных стрессов. Надо гибко приспосабливаться к внешним обстоятельствам только так можно добиться стойкого прогресса. Для этого я предлагаю вам



несколько вариаций на базовую тему. Исходя из них, вы сможете составить для себя самую действенную и самую "индивидуальную" программу.

Надо по-прежнему менять число повторений?

Существует мнение, что количество повторений необходимо постоянно изменять: сегодня 68, завтра 1520. При малом числе повторений, мол, лучше прорабатываются "быстрые" волокна, то есть "силовые" компоненты мышц. А когда вы делаете много повторений, нагрузка перемещается на "медленные" волокна, отвечающие за выносливость.

Однако есть и другая точка зрения: чтобы действительно нагрузить медленные волокна, необходимо делать сотни повторений — десятки тут не помогут. "Выносливые" компоненты мышечных волокон если и увеличатся в своем объеме, то крайне незначительно. Так что нечего тратить время на большое число повторений в сете. Лучше придерживаться среднего числа повторов (до 10) — это даст гораздо больший рост.

Какое же из двух мнений соответствует истине? По большому счету, это не суть важно. Вместо того, чтобы разбираться, где правда, а где ложь, надо сосредоточиться на напряженной работе в зале и постоянном увеличении весов. Как именно вы делаете свои повторения и добиваетесь ли при этом прогресса — вот главные вопросы. Задумываться о теории имеет смысл только на финальной стадии, когда потенциал уже достиг своего предела. Пока же вы находитесь в процессе построения базиса, нечего тратить время на бесплодное теоретизирование и при этом забывать об интенсивных тренировках. Некоторые культуристы нахватывают столько нужной и ненужной информации, что превращаются в ходячие энциклопедии по бодибилдингу. Зато когда дело доходит до практики, они мало на что способны. Не увлекайтесь теориями — делайте дело!

Если вы будете постоянно наращивать веса и тренироваться с полной отдачей, вам пойдет на пользу любое число повторений и малое и большое. Кому-то нравится делать много повторений. Некоторые упражнения лучше приспособлены для этого, но здесь опять-таки важно индивидуальное ощущение. Если ваши икры быстрее растут при 20 повторениях в сете, отлично, продолжайте в том же духе. Вам достаточно 10ти? Тоже хорошо! Ноги, скорее всего, будут отвечать ростом и на 20, и на 68 повторений приседаний. Возможно, вы прогрессивно наращиваете веса на жиме лежа при 57 повторениях, а при 10 это вам уже не удастся. Смотрите сами. Ищите свой путь.

#### Единичные повторения

Тренировки с очень низким числом повторений — три, два, или даже одно являются бесценным инструментом в наращивании силы.

Низкое число повторений укрепляет связки, суставы и кости, кроме того, вот тутто как раз и включается в работу максимальное число мышечных волокон. Правда, такой тренинг не даст вам солидной прибавки массы, зато вы обязательно станете сильнее.

Прежде чем приступать к упражнениям с малым числом повторений, вам надо выполнить те силовые задачи, которые поставлены в главе 3, или, по крайней мере, близко к ним подойти. Другими словами, надо быть опытным культуристом. Новичку лучше даже не думать о единичных повторениях.

Итак, подготовьте вес в 90% от того, с которым вы можете четко и технично сделать пять повторений. Начните с разминки, потом сделайте пять разовых повторений с весом 90% от максимального, отдыхая между ними около двух минут. Через пару таких тренировок поднимайте число разовых повторений до десяти. На следующей тренировке увеличьте вес на 2 кг и сделайте опять-таки 10 разовых повторений. С каждой неделей вы сможете увеличивать вес на 2 кг, и так в течение месяца или двух, если вы, конечно, тренируетесь не слишком часто, хорошо питаетесь и спите, и учитываете остальные факторы, описанные в этой книге.

По мере того, как веса будут приближаться к новой для вас высшей отметке, уменьшайте их наращивание до 1кг в неделю и больше отдыхайте после каждого второго единичного повторения. Когда вы уже не сможете делать все 10 повторений с новым весом, продолжайте его наращивать понемногу, но при этом урежьте число

повторений. Возможно, когда вы подойдете к очередному абсолютному максимуму, вам придется брать лишние день-два отдыха между тренировками. Придерживайтесь такой схемы, тренируйтесь столько, сколько сможете до следующего абсолютного максимума. Техника должна быть идеально четкой, восстановление как никогда полноценным, разминка как никогда тщательной, а тренировки суперсокращенными.

Эта техника очень жесткая, поэтому всю остальную работу сведите к нескольким базовым упражнениям с общепринятой схемой сетов и повторений. Единичные повторения можно делать в нескольких упражнениях, но если для вас это первая попытка, начинайте все-таки с одного. И если вы все сделаете правильно, сами увидите, какой фантастический результат дает эта адская работа.

#### Разнообразие упражнений

Часто говорят, что тренинг должен быть разнообразным. Так якобы обеспечивается "полноценное развитие мускулатуры".

Конечно, разнообразие в культуризме необходимо, но "разнообразить" нужно в первую очередь комплексные, базовые упражнения. В частности, менять надо не сами основные упражнения, а способ их выполнения. Возьмем, например, жим штанги стоя. Вместо того, чтобы из цикла в цикл повторять один и тот же жим стоя с обычной штангой, можно делать некоторые изменения. Жмите штангу с опорой силовой стойки. Жмите ее, сидя на скамье со слегка наклонной спинкой.

Примерно то же самое можно делать и с другими основными упражнениями. Способы выполнения базовых упражнений настолько разнообразны, что вы не заскучаете, даже не прибегая к изолированным упражнениям, которые все равно не помогут вам стать больше и сильнее.

Еще один способ внести в тренировки разнообразие при неизменной программе — это сменить зал. Иногда смена внешних условий поразительным образом оживляет угасший энтузиазм.

#### Сверхинтенсивный тренинг и его альтернативы

Для того, чтобы выполнить приседания со средним или высоким числом повторений, а сразу вслед за этим становую тягу (причем оба упражнения почти до полного "отказа" мышц), нужны упорство, энтузиазм и огромная сила воли. Ну а что, если добавить к этой паре еще несколько базовых упражнений, выполняемых до "отказа"? Вряд ли можно вообразить себе что-нибудь потяжелее! Тот, кто способен тренироваться так постоянно с учетом циклического изменения нагрузки, соответствующего отдыха между тренировками и правильного питания, обязательно станет очень сильным, очень здоровым, будет иметь великолепное сердце и легкие, невероятно устойчивую психику, причем добьется всего этого не за десятилетия, а за считанные годы. Эффективность такого тренинга огромна. Но он требует полной отдачи сил. Одна сверхинтенсивная тренировка ничего вам не даст. А вот если вы поработаете так несколько месяцев (не пренебрегая другими важными факторами), то результаты будут налицо.

Этот стиль тренинга необычайно суров, требует квалифицированного наблюдения со стороны тренера или, по меньшей мере, партнера, большого энтузиазма и жизненных условий, которые есть у немногих. Если вы можете тренироваться в этом стиле тогда вперед. Если вы можете применять его лишь от раза к разу тоже хорошо. Сверхинтенсивная техника позволяет развить мускулатуру в рекордно короткие сроки (повторю, при условии, что вы нормально восстанавливаетесь между тренировками).

Скажу вам честно: тренироваться в сверхинтенсивном стиле это мало кому доступно. Если вы откровенно обделены генетикой, вам просто нельзя работать в таком "запредельном" варианте — это не принесет ничего, кроме вреда.

Как еще увеличить эффективность тренировок, не прибегая к сверхинтенсивным методам? Делайте больше сетов в каждом из небольшого числа базовых упражнений. Сеты должны быть полноценными (почти до "отказа"). Чем больше сетов, тем ниже должна быть интенсивность каждого из них. Вот примеры, которые иллюстрируют сказанное:

Тренировка до полного изнеможения, дважды в неделю

(вся разминка проводится в начале комплекса, все снаряды подготавливаются заранее, чтобы упражнения можно было делать одно за другим. )

1. Приседания до полного "отказа", около 20 повторений
2. Становая тяга на прямых ногах закончить за одно повторение до полного "отказа", около 15 повторений (становая тяга выполняется только раз в неделю)
3. Подъем на носки до полного "отказа" плюс частичные повторения
4. Отжимания на брусьях до полного "отказа", затем негативные повторения
5. Тяга одной рукой до полного "отказа", около 10 повторений 6, Жим сидя до полного "отказа", около 10 повторений
7. Подъем штанги на бицепс до полного "отказа" , около 8 повторений
8. "Скручивания" до полного "отказа".

Работать "до полного отказа" значит выполнять упражнения до тех пор, пока вы не сможете сдвинуть штангу даже на сантиметр.

"Нормальная" интенсивная тренировка, дважды в неделю.

Каждое упражнение выполняется с разминкой (23 сета), потом идут основные "тяжелые" сеты. Между сетами отдых по две минуты. Каждый рабочий сет выполняется до "отказа".

1. "Скручивания"
2. Приседания 3 сета (один раз в неделю или три раза в каждые две недели, если дважды в неделю для вас слишком много)
3. Подъем на носки 4 сета
4. Жим лежа 5 сетов
5. Становая тяга на прямых ногах 2 сета, один раз в неделю
6. Жим изза головы 3 сета
7. Тяга на блоке к груди 3 сета
8. Подъем штанги на бицепс 3 сета
9. Отжимания на брусьях 2 сета.

Сеты в каждом отдельном упражнении можно делать либо с постоянным весом и уменьшающимся от сета к сету количеством повторений, либо с постоянным количеством повторений и уменьшающейся нагрузкой.

"Нормальная" интенсивная сплитпрограмма с тренировками трижды в неделю

Разбейте предыдущую программу на две равные половины, собрав в одну из них все жимовые упражнения для верхней половины тела, а в другую все тяговые упражнения. Выполняйте получившиеся комплексы поочередно первый в понедельник, второй в среду, первый в пятницу, второй в понедельник, и так далее. Как и в любом другом случае, тренировочные дни надо выбирать с учетом жизненных условий и способности к восстановлению.

Другой вариант "нормальной" интенсивной сплитпрограммы с тренировками трижды в неделю.

Воскресенье

Жим лежа 5 сетов

Подъем штанги на бицепс 4 сета

Жим лежа узким хватом 3 сета

Подъем на носки 34 сета

Вторник

Становая тяга 23 сета

Тяга в наклоне 4 сета

Шраги 2 сета

Работа с шеей и предплечьями

Пятница

Приседания 5 сетов

Подъем на носки 34 сета

Жим сидя 4 сета

Подъем штанги на бицепс 4 сета

Отжимания на брусьях 3 сета

Работа с шеей и предплечьями

Что касается количества повторений, его лучше время от времени менять (только не в пределах одной тренировки или даже одного цикла). Поработайте с разным количеством повторений: 46, 68, 810, 1012, а в упражнениях для нижней половины тела можно иногда доходить до 1520 и даже до 2530 повторений. Разнообразить свои тренировки очень полезно, но делать это надо с умом. Поддерживайте в себе энтузиазм, иногда меняя количество повторений (и другие не слишком важные переменные величины). Но даже наиболее удачно выбранное число повторений не гарантирует вам успеха для этого нужны еще упорство и сила воли.

"Рисунок" повторения

Повторения можно делать без перерыва или с паузой отдыха. Промежуток отдыха между повторениями может быть коротким и не очень коротким. Выполнение повторений без перерыва ограничивает рабочий вес, зато сокращает общую продолжительность сета. Короткие промежутки отдыха позволяют работать с более значительными весами. Если сделать паузы почти максимальными, по тридцать секунд или больше (это обычно практикуется в чисто силовом тренинге, когда штангу между повторениями кладут на пол или на опоры), сет как бы разбивается на ряд идущих друг за другом разовых повторений.

Отдельным упражнениям больше подходит какойнибудь один стиль. Подъемы на носки лучше всего делать без перерыва. Приседания и становую тягу очень трудно делать без отдыха между повторениями надо хотя бы перевести дух. Другие упражнения можно выполнять в смешанном стиле. Первую половину повторений можно делать почти без перерыва, а вторую половину с кратким отдыхом. Все три способа имеют свои преимущества и дают, что самое важное, разную нагрузку на организм в целом.

Все это вы можете учесть при составлении тренировочной программы. Однако торопиться вам некуда, поэтому не старайтесь использовать все варианты сразу. Распределите их по нескольким тренировочным циклам. Проверьте, что вам подходит, а что нет. А уж потом можно остановиться на самом эффективном для вас стиле.

Многие культуристы так увлекаются подбором самого "лучшего" ритма, что забывают о главном: прогресс в бодибилдинге немыслим без тяжелой работы и постепенного наращивания весов.

Хорошо то, что приносит результаты

Тренировочную программу вы будете составлять для себя сами. Только вы можете

учесть все: свой личный опыт, свою физическую форму, свой образ жизни, свои возможности для занятий культуризмом, свое психическое состояние, уровень своего энтузиазма, свои нынешние достижения, свой интерес и свои цели. То, что подходит вам сейчас, может оказаться неподходящим через шесть месяцев, или через двенадцать, или даже через три. Однако всегда придерживайтесь главных ориентиров: выбирайте небольшие комплексы упражнений (в основном, базовых), используйте малое или среднее число сетов, меняйте количество повторений, ходите в спортзал не слишком часто, пробуйте разные циклические схемы, как следует отдыхайте и правильно питайтесь. Тогда вы будете расти.

Хорошо то, что приносит результаты. Если составленная вами программа эффективна, лучшего не надо и желать. Пусть вы тренируетесь совсем не так, как все остальные. Не надо бояться экспериментов. Если вы будете упорно придерживаться популярных, но непродуктивных методов тренинга, ничего путного из этого не выйдет. При правильном же подходе к делу вы сможете стать очень большим и сильным, даже если сейчас вам в это не верится. Не копируйте чужие методы. Вы строите свое тело, а не чужое. Для вас хорошо то, что приносит результаты вам, а не комуто еще.

Неужели и кости растут?

Существует мнение, что занятия культуризмом могут положительно повлиять на структуру костей атлета, особенно если этот атлет подросток или молодой человек чуть старше двадцати лет. Те, кто так считает, советуют выполнять приседания с высоким числом повторений в сочетании с "дыхательными" пулловерами или тягой Рейдера к груди, что якобы увеличивает объем грудной клетки и ширину плеч. Есть точка зрения, что ширину плеч могут увеличить также тяги на блоках, шраги очень широким хватом и даже жим изза головы.

Как относиться ко всему этому? Мой ответ прост: верить! Я считаю, что все молодые и не очень молодые культуристы должны активно использовать "растягивающие" грудь упражнения.

Все физически крепкие и серьезно настроенные бодибилдеры должны включать в свои программы приседания с большим числом повторений, пулловеры, тяги на блоках и жим изза головы. В некоторые циклы вполне можно включить и шраги широким хватом (простые или на наклонной скамье).

Сверхмедленный тренинг

Медленный темп выполнения повторений стали применять не вчера, но логическое обоснование его продуктивности появилось недавно. Вам стоит испытать на себе и этот метод. Он принадлежит к числу немногих методов культуристического тренинга, которые, действительно, эффективны.

Сверхмедленный тренинг требует особой схемы сетов и повторений, не похожей на ту, которая применяется в тренировках с обычным темпом. Однако все остальное, о чем мы говорили в этой книге (то есть частота тренировок, циклическое изменение нагрузки, медленное наращивание рабочих весов, сокращенные программы и так далее), сохраняет свою силу и для сверхмедленного тренинга.

Сверхмедленный тренинг нравится не всем. Одни культуристы свято убеждены в том, что он попросту никуда не годен, тогда как другие с уверенностью причисляют его к лучшим методам тренинга. Разберитесь во всем сами, поэкспериментируйте и сделайте собственный вывод.

Схема тренировок

Обычно рекомендуют сет из 35 повторений для продвинутых культуристов и сет из 48 повторений для новичков. Позитивная (концентрическая) часть каждого повторения (собственно тяга или жим) занимает десять секунд, а негативная (эксцентрическая) фаза (опускание веса) пять секунд.

Паузы в верхней точке амплитуды не делаются, то есть вы не отдыхаете в промежутке между фазами подъема и опускания веса. Нет пауз и между самими повторениями. Прямо перед локаутом (то есть полным завершением отдельного повторения), вы снова отправляете вес вверх, так что мышцы не получают на отдых и доли секунды. Конечно, в какойто миг штанга останавливается, чтобы сменить

направление движения, но вы должны выполнить "разворот" вектора силы медленно и непрерывно, как будто, сидя за рулем, плавно разворачиваете машину. "Разворот" в точке с наименьшим сопротивлением (вверху для подъемов на бицепс или вверху для приседаний) делается быстрее, чем в точке, где сопротивление наибольшее. Мускулы напряжены в течение всего сета перерывов нет, поэтому работать в таком стиле тяжело.

Продолжайте сет, не задерживая дыхания, пока штанга не замрет в ваших руках. Это случится на позитивной стадии какого-то одного из повторений. Записывайте в дневник только то количество повторений, которое вы сделали полностью. Последнее частичное повторение не учитывается, пока в дальнейшем не станет полным.

Когда штанга останавливается, это еще не конец сета. Вы должны продолжать статично тянуть или жать ее еще в течение пятнадцати секунд или больше.

#### Наблюдение

Без постороннего наблюдателя вам будет трудно сохранять правильный темп до конца сета. Даже если вы и начнете считать секунды, ваше внимание в дальнейшем переключится на выполнение самих сверхмедленных повторений. Тем более, что они очень утомительны и болезненны. Чтобы не "загнать" темп на последних повторениях, вам понадобится партнер.

Если вам приходится тренироваться одному, и вы хотите испытать на себе сверхмедленный метод, не считая при этом секунды, то у вас остается только один выход. Выполняйте позитивную фазу каждого повторения как можно медленнее, безо всякого счета. Жмите или тяните штангу елееле, лишь бы она не останавливалась. Негативная фаза повторения должна выполняться вдвое быстрее. Как бы ни было трудно, сохраняйте первоначальный темп.

Потренируйтесь дома, перед часами. Делайте то же самое, что будете делать в спортзале, засекая время. Ежедневно выполняя по несколько таких повторений, вы настроите свои внутренние "часы" на сверхмедленные повторения (десять секунд вверх, пять вниз, плюс время на "развороты"). Это поможет вам в зале. Прибегайте к таким "холостым" тренировкам и в дальнейшем, чтобы не потерять нужного темпа.

#### Терпение и упорство

Чтобы освоить этот метод, нужно время. Будьте упорны и терпеливы. Вам придется снизить веса примерно наполовину (по отношению к весам, которые вы используете для сета из пяти повторений при нормальном темпе). Начните с четырех повторений, выполняя их очень тщательно. (Больше четырех повторений можно делать в том случае, если вы достаточно сильно снизили рабочий вес.) Сначала ваше самолюбие может пострадать от такого резкого снижения веса. Но если вы всерьез решили освоить сверхмедленный тренинг, не обращайте внимания на то, что могут подумать другие. Научитесь выполнять в сверхмедленном стиле 68 повторений, потом немного увеличьте нагрузку и снова вернитесь к четырем повторениям.

#### Трение

Если вы используете тренажеры, в их механических частях не должно быть трения. Если оно есть и вы чувствуете, что рукоять "застревает", нарушая плавность движения, смените тренажер.

#### Дополнительные советы

Для начала выберите себе максимум шесть базовых упражнений и выполняйте их дважды в неделю. Например: приседания, становая тяга на прямых ногах или шраги (каждое упражнение по очереди, раз в неделю), жим лежа, тяга на блоке книзу, жим изза головы, подъемы на носки. По желанию можно добавить к этому изолирующие упражнения для рук. Не снижайте эффективность сверхмедленного стиля слишком частыми тренировками. В период обучения, когда вы работаете с малыми нагрузками, можно ходить в зал чаще, чем потом, когда нагрузки станут большими.

Будьте готовы к тому, что для освоения сверхмедленного тренинга и подбора нужных весов потребуется несколько недель (а не одна-две тренировки). Начинайте с малого и тщательно следите за техникой.

Посвятив десять минут общей разминке и упражнениям на пресс, вы можете сразу приступать к шести основным упражнениям каждое из одного сета. Между упражнениями надо отдыхать ровно столько, сколько нужно, чтобы подготовить следующий снаряд.

Вся тренировка займет у вас минут тридцать, а если вы обойдетесь без разминки, то и меньше. Если у вас есть проблемы со временем, сверхмедленный стиль окажется как раз кстати.

Работайте с партнером или ограничителями, которые в случае чего могут "снять" с вас штангу не забывая, что в конце сета надо тянуть или жать неподвижный вес еще пятнадцать секунд. Это значит, что вы не должны, например, опускать штангу на опоры в приседаниях или при жиме лежа. Если у вас нет надежных опор с ограничителями для приседаний и жима лежа, лучше замените эти упражнения на становую тягу на согнутых ногах и отжимания на брусьях.

Даже если вы долго занимаетесь в сверхмедленном стиле, не ждите, что, вернувшись к обычной программе, вы сразу удвоите свои прежние тренировочные веса. Нет, сверхмедленный тренинг рассчитан на рост массы, а не силы. Чтобы сохранить свои прежние достижения, надо не забывать и работу в обычном темпе. Попробуйте делать ее на каждой второй или третьей тренировке.

Хотя сверхмедленный темп это экзотика бодибилдинга, многие новички могут обнаружить, что удобнее всего начать свои занятия культуризмом именно в таком стиле. Месяца через два, как следует освоив всю процедуру, они могут попробовать сочетание сверхмедленного стиля с другими. Однако тренировки при этом не должны удлиняться не "нагромождайте" один тип тренинга на другой. Или чередуйте занятия в разных стилях.

Если вы настроены скептически и хотите сначала проверить эффективность сверхмедленного тренинга, испытайте его на какойто одной части тела и делайте упражнения в сверхмедленном темпе прежде всех остальных. Говоря "часть тела", я имею в виду относительно небольшую мышцу, например, бицепс. Кстати, такое знакомство лучше, чем ничего. Измерьте обхват своих бицепсов, начните с малых нагрузок (2 упражнения), отработайте технику, наращивайте веса в течение трех месяцев, занимайтесь как следует, но не больше трех раз в неделю (достаточно и двух), Потом снова измерьте обхват бицепсов. Поверьте, вы обнаружите прибавку не меньше 2,53 см.

15

#### 14. ПИТАНИЕ

Переход на культуристское питание не такое уж простое дело. Прежде всего, есть придется больше, чем раньше, медленно, но верно увеличивая прием качественной и полноценной пищи. Возможно, некоторым из вас потребуется получать 1000 калорий в день сверх привычной нормы. А для этого надо полностью перекроить" свою диету. Не думайте, что вам будет достаточно пары дополнительных стаканов молока в день. Любителю, которому рост дается с большим трудом, необходимо есть минимум вдвое больше обычного. Конечно, это не значит, что вы должны придерживаться такой сверхдиеты всю жизнь. Но где то года дватри, до тех пор, пока не наберете достаточно мышц, вам придется питаться именно так.

Если вы едите мало, никакого роста не будет, и никакая тренировочная программа тут не поможет. Вместе с тем, нельзя считать, что питание предопределяет рост мышечной массы. Главное это сам тренинг: его интенсивность, регулярность и методическая грамотность. Методика в бодибилдинге на первом месте. А питание и полноценный отдых делят между собой второе.

Десятки тысяч средних любителей придерживаются идеально сбалансированной диеты с недостаточным количеством калорий, протеина, углеводов и микроэлементов, и ко всему прочему принимают массу пищевых добавок. И все равно не растут просто потому, что плохо тренируются.

#### Молоко

Лучшим источником калорий для силовиков считается молоко. Это, действительно, чудодейственный продукт, Анаболические свойства которого доказаны опытом многих

поколений тяжелоатлетов, культуристов, пауэрлифтеров, короче, всех, кто так или иначе связан с "железом".

Некоторые люди плохо усваивают молоко и потому считают, что этот продукт им противопоказан. Тут не надо делать поспешных выводов. Прежде, чем обращаться к искусственным пищевым добавкам, из которых 90% приготовлено на основе того же молока, точнее, молочного порошка, попробуйте найти такой способ приема натурального молока, который бы свел до минимума пищеварительные проблемы. Например, пейте молоко только на сытый желудок. Не вливайте его в себя стаканами, а пейте относительно маленькими порциями. Если это не поможет, попробуйте перейти на полностью обезжиренное молоко (есть и такое) .

Если и этот номер не пройдет, купите в аптеке энзимы в таблетках. Возможно, эти таблетки помогут вашему организму лучше справляться с лактозой, которая содержится в молоке и вызывает симптомы кишечного расстройства.

Некоторые люди лучше усваивают натуральное молоко, чем пастеризованное. Если у вас есть такая возможность, попробуйте пить парное молоко.

Допустим, вы перепробовали все эти варианты, и ни один из них вам не подошел. Значит, надо искать другой путь получения дополнительных калорий. Тем, кому нет необходимости сильно увеличивать калорийность питания, можно ограничиться небольшой прибавкой в "твердой" пище. Но среднему любителюновичку (особенно подростку), который плохо усваивает молоко, но вместе с тем нуждается в значительной прибавке калорий, помимо "твердой", придется искать подходящую для себя "жидкую" пищу. Только такой вид продуктов обладает высокой скоростью усвоения и потому позволяет "грузить" в себе сотни калорий без риска переест и расстроить себе желудок. (Набрать те же 35004000 калорий за счет "твердых" продуктов, практически, невозможно.) Это могут быть высокопитательные, уже готовые продукты вроде йогурта или "самопальный" коктейль из 56 яичных белков. Поэкспериментируйте, и вы наверняка найдете чтото подходящее взамен молока.

#### Разнообразие пищи

Некоторые виды пищи и содержащиеся в ней химические вещества могут вызывать аллергию. Особенно этим грешат продукты с химическими добавками и консервантами. Конечно, когда живешь в большом городе, полностью отказаться от них невозможно. Но по мере сил сведите их употребление до минимума.

Разнообразие в еде это своего рода профилактика аллергии. Не надо сосредотачиваться на какомто одном виде пищи или напитке, даже если они подходят вам по всем статьям. Дайте организму возможность отдохнуть от того или иного продукта. Например, если вы обычно пьете много молока, вовсе откажитесь от него в перерыве между тренировочными циклами, или даже на протяжении первых двухтрех недель нового цикла. А потом можете снова вернуться к молоку.

Не надо каждый день есть на завтрак овсянку. Чередуйте ее с гречкой, рисом или манкой. Точно так же не стоит в качестве гарнира всегда есть картошку. Заменяйте ее макаронами, бобовыми, просто хлебом и другими крахмалистыми углеводами. Вы привыкли всегда пить апельсиновый сок? Но почему бы не попробовать грейпфрутовый, ананасовый, мандариновый, яблочный?

#### Жир и холестерин

Практически все современные системы питания в бодибилдинге призывают избегать жира и холестерина как чумы.

Безусловно, за приемом жира и холестерина стоит следить, но не надо превращать заботу о своем здоровье в психоз трястись над каждым лишним желтком и каждым глотком молока. Более того, нельзя автоматически причислять к "вредным и плохим" все диеты, содержащие много жира и холестерина. Тут все гораздо сложнее: надо учитывать разные факторы.

Если вы получаете достаточно свежих молочных продуктов и яиц, не налегаете на копченое мясо, колбасу и консервированные мясные продукты, едите много клетчатки, свежих фруктов, зелени и оливкового масла, не курите, не колете себе стероиды, принимаете комплексные мультивитамины с минералами, если вы не предрасположены генетически к повышенному содержанию холестерина в крови, тогда



почему вы должны изнурять себя строжайшими, абсолютно обезжиренными диетами? А коли уж вы решили в интересах профилактики уменьшить содержание жиров в рационе, достаточно будет перейти с цельного молока на маложирное, и вместо жирных сыров покупать т.н. "облегченные".

Другое дело бодибилдер, который ведрами вливает в себя цельное молоко, съедает по полсотни яиц и по килограмму жирного сыра в день, не брезгует копченостями, консервами, сосисками и т.п., ест крайне мало грубой клетчатки и крайне много рафинированной пищи. А вдобавок ко всему еще и ударяет по стероидам. Печень у него едва ворочается: вот для такихто жиры и холестерин все равно что нож острый.

При всем при этом я вовсе не хочу сказать, что за жиром и холестерином можно вовсе не следить. Однако прежде надо оценить образ жизни, так сказать, в целом. Если он явно "нездоровый", тогда жир и холестерин, действительно, нанесут здоровью вред. Но при нормальной жизни риск практически равен нулю.

Тем не менее, я настоятельно рекомендую любому культуристу периодически проверять свою кровь на предмет холестерина. Если уровень холестерина в норме, значит, вы все делаете правильно. Но даже если он и повышен, это еще не значит, что в вашей диете слишком много жира. Не стоит принимать на веру это распространенное "модное" мнение, пока вы не рассмотрели все возможные причины. А они могут быть самыми разными, включая заболевания печени.

Если вам за 35, замените часть животных жиров оливковым маслом, орехами, рыбой, семечками. Возможно, вы будете получать даже больше жиров, но холестерина уж точно станет в вашем питании меньше.

В любом случае, не паникуйте, думая, что повышение уровня холестерина автоматически делает вас кандидатом в "инфарктники". У сердечных болезней есть множество других причин, например, курение, плохая наследственность, высокое давление, диабет и т.д. А холестерин всего лишь один, и не самый главный, из факторов риска.

И еще одно важное замечание. Профессионалы, которые массированно применяют стероиды, вынуждены придерживаться строжайшей диеты с предельно низким содержанием жира, иначе их печень попросту "загнется". Титулованные чемпионы пропагандируют свои обезжиренные диеты как своего рода правило бодибилдинга. На самом же деле без них им просто не обойтись. Но у насто с вами с жирами совсем иные отношения!

Пока вы молоды, можете есть жирную пищу в разумных пределах. Перевалив за средний возраст, сокращайте в рационе жиры (как и калорийность в целом). Но не превращайте разумную осторожность в фобию. Кстати, для того, чтобы избежать избытка жиров, имеется еще одна важная причина: вам надо получать много углеводов, а им необходимо достаточно "свободного места".

#### Продолжительность жизни

Бытует мнение, что стрессы сокращают жизнь. И потому, мол, спортсмены долго не живут: тяжелый тренинг сокращает отведенный им судьбой жизненный срок. По моему мнению, продолжительность жизни зависит прежде всего от наследственности. Некоторые люди попросту "запрограммированы" на долгожительство. А выполните вы эту программу или нет, зависит от того, как вы будете следить за своим здоровьем

Если большую часть жизни вы провели в нездоровом "угаре", в частности, питались как попало, то переход в 35 лет на здоровую пищу (в том числе нежирную) вам мало что даст. Поезд ушел. Слишком много вреда уже нанесено здоровью! Так что заботиться о себе надо смолodu.

В этом смысле занятия бодибилдингом ничего не прибавят и ничего не убавят от того "багажа", который вы уже накопили за прошедшие годы. Тяжести не сделают вашу жизнь короче, но они и не смогут чудесным образом удлинить ее.

#### Учет калорий

Подсчет калорий по диетологическому справочнику это самое нудное, что есть в

бодибилдинге. Но без этого никак не обойтись, по крайней мере, на первых порах.

В течение нескольких недель принимайте примерно одинаковое количество калорий, после чего взвесьтесь и определите, к чему вы пришли. Если роста не получилось, добавьте еще 300 калорий в день (за счет качественных питательных продуктов). Опять посмотрите, какой будет результат. Разумеется, все это при условии, что вы находитесь "внутри" тренировочного цикла, работаете по продуктивной программе с оптимальной частотой тренировок, и при этом полноценно отдыхаете.

Повышайте прием калорий, пока продолжаете стабильно расти без существенной прибавки в жировых отложениях. Если вам меньше 25 лет, скорее всего, вам надо получать 4000 или даже 5000 калорий в день. Когда вы станете старше, вы сможете расти, получая меньше калорий.

Если вам необходима уж очень большая прибавка в калориях, скажем, тысяча, две или три, не делайте этого одним "прыжком". Увеличивайте количество калорий постепенно как веса на тренировках. Невозможно перейти от приседаний в 90 кг сразу к 140 кг. Вы наращиваете вес шаг за шагом: килограмма по 2 или по килограмму, или по полкило. Точно так же поступайте и с диетой. Увеличивайте порции понемногу, пусть тело постепенно привыкает к новой системе питания. Больше всего калорий надо получать в те 46 недель цикла, когда вы тренируетесь с максимальной интенсивностью. На облегченной стадии цикла нет нужды в повышенной калорийности всему свое время. Самая интенсивная часть цикла это время, когда вам необходимо получать больше всего белкового "топлива", витаминов и качественных пищевых добавок. Другими словами, это время, когда вы закладываете самую мощную основу для будущего мышечного роста.

При этом помните, что набор веса не самоцель. Вы должны точно знать, за счет чего прибавляете в весе. Есть что попало и становится как можно толще, "разбухать" такой подход не годится. Нам с вами нужны мышцы, а не жир. Все время проверяйте толщину жировой прослойки в области талии: двумя пальцами "ущипните" жировую складку. Если она великовата, урежьте калории и придирчивым взглядом окиньте тренировочную программу достаточно ли хорошо она работает

Помните, чтобы преобразовать в мышцы даже самые качественные продукты и пищевые добавки, необходимо тонироваться по эффективной системе.

И тем не менее, средний любитель не сможет построить мышцы без маломальского накопления жировой прослойки. Если вы не склонны к полноте, нет ничего страшного в том, чтобы вместе с мышцами прибавить немного жирка. Он без следа "растворится", когда вы возьметесь за "рельеф" и мышечную прорисовку.

Даже не пробуйте уклониться от подсчета калорий. Если вы не будете знать, сколько калорий в день получаете, то как вы сможете установить для себя оптимальную (для роста) калорийность? Относитесь к питанию так же серьезно и вдумчиво, как к тренингу: ставьте перед собой постепенные цели и достигайте их. Распределяйте калории между "твердой" пищей и молоком, готовьте питательные смеси в блендере. Ешьте часто и понемногу, но никак не гигантскими порциями дватри раза в день. Если вам требуется значительный мышечный рост, есть надо пять, а то и шесть раз в день.

Сколько вы будете есть, а сколько пить, зависит целиком от вас. Тут надо учесть, какой у вас распорядок дня, как работает ваше пищеварение и так далее. Лично мне больше всего подходит такой вариант: плотный завтрак и ужин, а между ними сок, фрукты, молоко и протеиновые коктейли. Молоко и коктейли дают массу питательных веществ и не требуют долгого приготовления. Так я перекусываю каждые два часа в полном согласии со своим желудком. Но если бы вместо фруктов и напитков я стал есть солидную, плотную пищу, система пищеварения немедленно бы взбунтовалась.

В целом диета среднего культуриста вещь, не требующая насилия над собой. Пейте молоко, ешьте рыбу, яйца, злаковые (не только хлеб), фрукты и овощи, орехи, семечки, бобовые. И как можно больше свежей, грубоволокнистой пищи. Каждый обед или ужин начинайте с "натуральной" закуски, например, с моркови или помидоров. Короче, расшибаться в лепешку из-за диеты вам не придется правильное питание не требует таких уж героических усилий.

Но если вы будете питаться нерегулярно, да еще и некачественной, "вредной" пищей, то как бы вы не выкладывались в зале, мышечный рост обязательно начнет

"сбавлять обороты". Не забывайте: успех в бодибилдинге все равно, что детская картинкаголоволонка. Он складывается из разных факторов. Все дело за вашей сообразительностью.

## Аппетит

Аппетит один из лучших показателей продуктивности тренинга. Если после тренировки вам хочется есть, значит, вы действуете правильно. Но если аппетит понизился, значит, вы что-то упустили в зале и/или плохо восстановились. Все это я прошел на собственном опыте.

Целых четыре года я был вегетарианцем: не ел абсолютно никаких животных продуктов, только растительные. От года к году мне становилось все труднее ходить в зал. Аппетит вообще пропал. Я терял мышцы, слабел, пока наконец не включил в свою диету яйца. Какую огромную разницу я ощутил! Я снова смог нормально тренироваться! И аппетит вернулся на круги своя. Чуть позже я добавил к яйцам молоко и наконец стал опять наращивать мышцы. С тех пор я определяю эффективность тренинга с помощью аппетита. Если тренировка прошла хорошо, после нее ужасно хочется есть. Такой повышенный аппетит держится дватри дня, после чего чуть снижается, и тогда я опять "подстегиваю" его тренировкой.

При недостаточно эффективном тренинге аппетит не повышается. Он остается постоянным, или еще хуже, начинает "таять", как и мышцы по всему телу. Тогда надо всерьез задуматься о переменах.

Если вы хотите расти, не давайте себе голодать. Ощувив приближение чувства голода, немедленно его утолите. Голод приводит к тому, что организм начинает питаться самим собой, и все усилия в зале тогда сходят на нет.

Не надо делать большого перерыва между приемом пищи и тренировкой. Иначе организм начнет "голодать" непосредственно во время тренировки, хотя вы сами можете этого не заметить. Если вы плотно поели, двухчасового перерыва будет достаточно. А еще лучше за час до тренировки выпить молочный или другой питательный коктейль, который усваивается легче и быстрее, чем твердая пища. А после тренировки, минут через пятнадцать, выпейте еще один такой коктейль, чтобы обеспечить себя протеинами и углеводами.

## "Толстый" любитель

Большинство начинающих любителей худенькие ребята, мечтающие стать больше. Но бывают и толстые новички, и у них трудностей гораздо больше. Мало того, что им не хватает силы и массы. Им надо еще и избавиться от лишнего жира.

Только генетически одаренные и накачанные стероидами бодибилдеры могут наращивать мышцы и избавляться от жира одновременно. Нам это попросту недоступно. Не надо ставить перед собой невыполнимые задачи. Сосредоточьтесь на том, чтобы терять жир без ущерба для тех мышц, которые у вас уже есть. А это значит, что ваши тренировки должны быть короткими, очень интенсивными и базовыми. Когда вы сбросите лишний жир, можете чуть увеличить число калорий и заняться собственно ростом. Главное стройте свое тело МЕДЛЕННО.

## Как быть?

Итак, вы хотите избавиться от жира раз и навсегда. Это значит, что вам потребуется не кратковременное усилие, а развернутый план на всю жизнь: меньше еды, больше энергетических затрат, качественное питание, терпение и настойчивость. Вы будете есть в основном низкокалорийную пищу, которая дает ощущение сытости, но не откладывается в виде жира: нежирную, несладкую, нерафинированную. Чтобы уберечь мышцы от распада, ешьте часто и понемногу. Между приемами пищи не должно быть долгих промежутков: вам необходимо поддерживать достаточный уровень энергии, иначе организм начнет питаться собственной мышечной тканью.

Найдите подходящий способ увеличить свои энергетические затраты с расчетом на долгое время, чтобы не только "сжигать" лишний жир, но и не давать ему накапливаться. Поскольку при всем том вы будете тренироваться с отягощениями, упражнения на "сжигание" жира не должны быть слишком обременительными. Лучше всего подойдет простая ходьба: вы будете терять много калорий без риска

"перегореть".

#### Калории и мышцы

На тренировках вы "сжигаете" калории, но этим дело не ограничивается. Во время тренировки обмен веществ ускоряется, и сохраняет эту скорость еще несколько часов после того, как вы ушли из зала. То есть и во время послетренировочного отдыха вы "сжигаете" больше калорий, чем обычно.

Интенсивные упражнения наращивают мышцы. А мышцы, как известно, поглощают энергию. И чем больше у вас мышц тем выше скорость обмена веществ во время отдыха. А чем выше эта скорость, тем больше калорий вам требуется для поддержания жизненных функций. То есть, чем больше мышц, тем больше калорий вам нужно. Таков закон: по мере роста мышечной массы и диета становится все менее жесткой.

#### "Сжигание" жира

Упражнения, если они длятся больше десяти минут подряд, заставляют тело "сжигать" жир ради энергии. Причем жир сгорает не только в той части тела, которую вы прорабатываете. Энергия вырабатывается путем распада жировых клеток по всему телу. Нельзя целенаправленно "сжечь" жировые отложения в конкретной части тела.

Эффективно "сжигают" жир аэробные упражнения. Давайте обратимся к главе 10, к той ее части, где говорится о частоте пульса. Вам нужна такая частота пульса, которая позволит работать долгое время. Пять минут с частотой 80% от максимума это не тот случай. Ваша аэробная тренировка должна длиться как минимум двадцать минут.

Три раза в неделю по двадцать минут этого вполне достаточно. Плюс к тому вы можете заниматься ходьбой ежедневно, или, по крайней мере, в те четыре дня недели, которые свободны от аэробных тренировок. Если вы будете ходить 4560 минут, процесс "сжигания" пойдет гораздо быстрее.

Вдобавок к этому сократите обычное для вас число калорий на 250500 (героических усилий опятьтаки делать не надо), и вы будете терять 500 граммов жира каждую неделю. То есть, 2 кг жира за месяц и 24 за год. Помните, план рассчитан на долгосрочную перспективу!

Если потеря веса приостановилась или прекратилась совсем, ускорьте темп своей ходьбы. При этом немного уменьшите число калорий, дайте себе больше физической нагрузки и наберитесь терпения скоро вы снова начнете худеть. Аэробные упражнения должны быть разнообразными. Бесконечная езда на велотренажере может лишить терпения любого, даже самого целеустремленного человека. Поэтому чередуйте стационарный велосипед с беговой дорожкой, лестничным и гребным тренажером, степпером, и так далее.

Когда вы сбросите достаточно жира, можете чуть сократить объем аэробных тренировок, чуть увеличить калории в рационе и перейти на программу по построению тела. Отныне у вас будет другая цель: рост силы и мышц. Но двигайтесь к ней медленно, постепенно. Один методически неверный шаг, и жир найдет дорогу обратно.

#### Раздельное питание

Я пробовал на себе и классический, и модифицированный варианты раздельного питания. Что такое "классический вариант"? Это значит, надо все есть отдельно: фрукты, белковую пищу и крахмалистые углеводы. Зеленые салаты можно есть и с протеинами, и с крахмалом, фрукты нельзя смешивать ни с чем. Крахмалистую пищу (картофель, хлеб) нельзя есть вместе с продуктами, богатыми протеином (яйца, рыба, мясо). Между приемами пищи промежутки в 4 или 5 часов.

По этому очень общему описанию видно, что так крайне трудно (практически невозможно) соблюдать культуристическую диету.

Я несколько изменил систему и в течение десяти лет придерживался модифицированного "смешанного" варианта. Надо сказать, мое пищеварение стало

работать бодрее, и вообще я почувствовал себя значительно лучше. Не могу сказать с уверенностью, что модифицированный вариант на всех без исключения действует так же хорошо, как на меня. Но многим из вас он, скорее всего, подойдет. Если у вас нелады с пищеварением и общим самочувствием, попробуйте есть так, как я вам предлагаю. Запомните главное правило: не столь важны конкретные продукты, сколько то, как они сочетаются между собой,

Я никогда и ничего не запиваю молоком. Чаще всего я пью его за час или спустя три часа после приема пищи. Но при этом каждые два часа я пью напитки на основе молока. Мой ужин, скажем, состоит и из белковой пищи (яйца, сыр, рыба) и из крахмалистой (хлеб, крупы, картофель), но я как бы разделяю его на две части: первая протеиновая, вторая углеводная. А между ними двадцатиминутный перерыв, своего рода "смена блюд", во время которой я обычно ем сырые овощи. И по моему ощущению, такая система так же, если не более эффективна, чем классическое раздельное питание, когда между приемом протеиновых и углеводных блюд проходит несколько часов.

Бодибилдеру, который нацелен на рост силы и массы, необходимо получать много калорий. И строгое разделение в питании для него не столь важно. Браться за это дело стоит тем, чье пищеварение работает плохо. Во всяком случае, мне модифицированный вариант подходит гораздо больше, чем обычная схема питания. Если у вас исключительно здоровый желудок, даже не морочьте себе всем этим голову.

#### Диетическая клетчатка

Диета, богатая клетчаткой, полезна во многих отношениях. Разумеется, я не призываю вас есть отруби в чистом виде. Клетчатку можно получать из нерафинированных, натуральных продуктов круп, картофеля, бобовых, орехов, семечек и фруктов. Диетическая клетчатка автоматически настраивает организм на правильный, здоровый лад.

Я прочитал уйму книг по питанию и диетологии и сделал важный вывод: ни одна система, даже самая хитроумная, не оспаривает диетическую ценность клетчатки. Ее полезные свойства не вызывают сомнений ни у кого. Однако, если вы долгое время придерживаетесь рациона с низким содержанием клетчатки, не стоит в одночасье перескакивать на другую крайность. Здесь, как и во всем, нужна постепенность.

#### Пищевые добавки

Многие бодибилдеры вконец заморочены рекламой и считают добавки прямотаки панацеей. Они забывают о том, что рост мышц основывается прежде всего на тренинге и натуральной, естественной пище. Вместо того, чтобы определить истинную причину застоя и пересмотреть отношение к тренингу и питанию, они листают журналы и обивают пороги магазинов в поисках новой чудодейственной добавки.

Производители пищевых добавок целенаправленно убеждают нас в том, что без их продуктов (причем в гигантских количествах) добиться роста попросту невозможно. Реклама наступает по всем фронтам. И не удивительно, что молодые, неопытные культуристы становятся ее жертвами.

Безусловно, некоторые добавки, действительно, очень питательны и полезны. В этом никто не сомневается. Но нет сомнений и в том, что ни одна добавка не может соперничать с натуральной, естественной пищей.

Кроме того, действенные добавки всего лишь капля в море бесполезных и "дутых" продуктов. Чего только не появлялось на рынке за последние годы: октакозанол, цитохром С, бетаситостерол, смилакс официаналис, гамма оризанол, диметилглицин, инозин, экстракт йохимбе, цикорфенил, дибензоцид, СНВ, диозгенин и так далее, и тому подобное. Старые продукты появлялись под новыми именами, в чуть измененном виде. Некоторые добавки, превознесенные рекламой прямотаки до небес, вдруг объявлялись совершенно никчемными.

Никогда, повторяю, никогда не ставьте во главу угла пищевые добавки. Как бы там ни было, это все же ДОБАВКИ, то есть малая часть целого. Так уж случилось, что пищевые добавки сейчас в большом фаворе. Нормальное, здоровое питание как бы отступило на задний план.

Ничего не напишешь: спорт в наши дни дело коммерческое, а где коммерция, там и обман. Тем не менее, я не перестаю удивляться, сколько на свете "качков", которые с легкостью принимают на веру рекламную брехню, свято следуют бредовым советам и забывают о главных, совершенно очевидных вещах.

#### Без доказательств

Каждый производитель пищевых добавок во весь голос кричит о чудодейственных свойствах своего товара. Но большинство этих утверждений не имеет под собой никакой основы. Дело в том, что на проведение тщательных и серьезных исследований компаниям пришлось бы потратить огромные деньги. А это бы означало для них разорение. Поэтому мы до сих пор не имеем взвешенных научных доводов в пользу тех или иных продуктов. Исследования ведутся абы как, на скорую руку, лишь бы поставить "галочку". В частности, наблюдения проводятся над мизерным числом испытуемых, над стариками, истощенными детьми и так далее. О каких "доказательствах" тут можно говорить? Но не только дороговизна серьезных исследований отпугивает производителей пищевых добавок. Говоря по правде, они боятся, что получат результат, далекий от их рекламных обещаний.

#### Как пользоваться добавками

Никакая добавка не может сделать продуктивным изначально неправильный тренинг. Если сочетание тренинга, естественной пищи и отдыха не дает вам результата, не думайте, что сможете сдвинуться с мертвой точки с помощью пищевых добавок. Наверняка вы просто не так тренируетесь, едите или отдыхаете. Выясните это, найдите причину, устраните ее, и только когда вы начнете "расти", можете с чистой душой экспериментировать с пищевыми добавками.

Средний любитель способен достичь фантастических результатов без всяких добавок (витамины и минералы в расчет не идут). Исходя из этой доказанной истины, вы должны понимать, что отсутствие прогресса результат ошибок в тренинге, питании или отдыхе. А добавки тут ни при чем.

Лучше всего экспериментировать с добавками во время самой интенсивной стадии тренировочного цикла, когда вы постоянно доводите себя до предела, и потому нуждаетесь в помощи "извне". Попробуйте принимать в это время качественные протеиновые порошки, а кроме того одну или две добавки "непитательного" свойства, например, креатин. Не надо делать это постоянно пользуйтесь добавками в определенных целях, короткое время. Исключение здесь составляют только витаминноминеральные комплексы, и отдельно витамины С и Е. Их надо принимать всегда, изо дня в день, в течение всего года.

Витамины и минералы особенно необходимы тем, кто в силу какихто причин не может придерживаться сбалансированной диеты. Если вы не хотите или не можете "сбалансировать" свое питание, по крайней мере, обеспечьте себя витаминами и минералами в капсулах. Разумеется, нет ничего лучше здорового питания, свежих и нерафинированных продуктов. При такой диете витамины и минералы в капсулах вам и вовсе не понадобятся.

Мир бодибилдинга ждетне дождется, когда же наконец появится дешевая, абсолютно безвредная, доступная без рецепта, стопроцентно изученная и проверенная пищевая добавка, которая действительно РАБОТАЕТ. К сожалению, ничего подсобного наука пока не изобрела. И все же не будем терять надежду!

Если вы правильно расставляете акценты в тренинге, разумное применение пищевых добавок поможет вам ускорить мышечный рост (повторяю: при условии продуктивной программы). Но если в тренинге и восстановлении у вас беспорядок, добавки не принесут ничего, кроме злости и разочарований: мол, еще одно средство не сработало!

#### ЗАКЛЮЧЕНИЕ

##### Другая точка зрения

Существует множество мнений насчет того, какой метод тренинга может скорее привести к намеченной цели (даже если речь идет о средних любителях). Очень часто аргументы в пользу разных методов бывают одинаково убедительны. Вы должны

### Бодибилдинг [buckshee.petimer.ru](http://buckshee.petimer.ru)

сами выбрать себе метод, который кажется вам наиболее подходящим, и испытать его на эффективность. Учитесь на своем опыте и своих ошибках. Экспериментируйте разумно, с учетом советов, взятых из надежных источников. Тогда вы поймете, что вам нужно.

Эта книга отличается от основной массы популярной литературы по бодибилдингу. Здесь принята другая точка зрения на любительский тренинг. Таким образом, у вас появляется более широкий выбор между альтернативными подходами к занятиям культуризмом. Большое количество информации может сбить с толку. Но гораздо важнее то, что большое количество информации даст вам возможность найти самый эффективный для себя метод тренинга и в полной мере реализовать свой генетический потенциал.

Спасибо, что читали книгу на форуме Бакши [buckshee](http://buckshee.ru) Спорт, авто, финансы, недвижимость. Здоровый образ жизни. Приятного чтения!

<http://buckshee.petimer.ru/>

<http://petimer.ru/> Интернет магазин, спортивное питание, косметика, сайт

Интернет магазин одежды Интернет магазин обуви Интернет магазин

<http://worksites.ru/> Разработка интернет магазинов. Создание корпоративных сайтов. Интеграция, Хостинг.

<http://filosoff.org/> Философия, философы мира, философские течения. Биография

<http://dostoevskiyfyodor.ru/> Приятного чтения!