

Вступление

В Ваших руках - долгожданное руководство по силовому тренингу, написанное самим Бруксом Кубиком - национальным чемпионом по жиму лёжа и автором многих статей, публикуемых в лучших журналах по силовому тренингу. Эта книга была написана для тех из нас, кто заинтересован в СИЛЕ, а не в её ВИДИМОСТИ; впервые в одной книге он подробно рассказывает о многих наиболее продуктивных методах - не только увеличения мышечной "массы", но развития действительно функциональных мышц в лучших традициях силачей прошлого. Если Вы ищете альтернативный способ тренинга для развития по-настоящему неподдельной силы, то Вы приобрели именно ту книгу, что нужно!

По какой-то причине мы, стремясь к большим объёмам мышц и силе, потеряли направление в Железной Игре. Мы плывём по воздуху, бесцельно, как воздушные шары, подхватываемые и увлекаемые любым изменчивым порывом ветра или "новой" тренировочной системой, постоянно меня направление, постоянно куда-то двигаясь и никуда не приходя в итоге. Автор же хватает нас за ноги, тянет обратно к земле, хлещет по лицу, как ледяной душой, и предлагает нам взглянуть свежим взглядом на позабытые проверенные методы развития массивной, brutальной силы. Он не претендует на статус "изобретателя". Нет, он лишь предлагает нам открыть для себя заново и извлечь из забвения тренировочные методики мастеров прошлого, наших предков по методичному, прогрессивному тренингу с отягощениями.

Этому руководству - обучающему, вдохновляющему, практическому - суждено стать классической книгой по силовому тренингу и занять почётное место в библиотеке каждого серьёзного атлета.

Если вы так же серьёзно настроены, как и я, Вы закажите два экземпляра. Один - для своей библиотеки по силовому тренингу, а другой - для постоянного использования в качестве источника мотивации, до полного зачитывания до дыр!

Предисловие к первому изданию

У этого предисловия три цели. Во-первых, я хочу представиться Вам и немного рассказать о том, что, собственно, мне дало право написать эту книгу. Не считайте за пустое бахвальство, но я лишь хочу предложить доказательство тому, что я - не очередной представитель презренной и жалкой расы кабинетных теоретиков, ставших настоящим бичом для мира силового тренинга и, к тому же, размножающихся при этом как личинки, на которых они и похожи. (Вы ещё услышите о кабинетных "экспертах" дальше в этой книге). Во-вторых, я хочу рассказать, почему я написал эту книгу. В-третьих, я хочу выразить сказать большое спасибо некоторым людям и поблагодарить их за то, что они сделали написание этой книги возможным.

ОБО МНЕ

Мне 38 лет. Я тренируюсь с железом уже более 25 лет. Я ЛЮБЛЮ силовой тренинг и всё лучшее в нём и всегда любил. Почти всю свою жизнь я изучал искусство силового тренинга. Кстати, небольшое отступление: продуктивный силовой тренинг является ни чем иным, как ИССКУСТВОМ... а не наукой. Если кто-нибудь когда-нибудь попытается продать Вам книгу, тренировочный курс или тренажёр, основанные, якобы, на "научных" принципах тренинга, то, не раздумывая, врежьте ему покрепче и бегите прочь от такого человека.

Мой рост 175 см, вес 102 кг. Я занимался борьбой в школе и выиграл много соревнований и наград. Я жил в Иллинойсе и Огайо, когда соревновался в борьбе. Занял третье место на чемпионате штата Огайо по академической борьбе и стал чемпионом штата Иллинойс по греко-римской борьбе. Тяжёлый тренинг с отягощениями помогал мне на борцовском ковре. Я был бы намного лучше, как борец, если бы знал тогда всё, что я знаю сейчас. Информация в этой книге имеет огромную ценность для борцов, игроков в американский футбол и всех остальных, кто занимается боевыми видами спорта. Это книга о развитии ФУНКЦИОНАЛЬНОЙ силы. Если Вы принадлежите к категории самовлюблённых позёров-любителей "накачки" из тех, что любят покрутиться перед зеркалом, то эта книга не для Вас.

После школы я пошёл в колледж, затем поступил на юридический факультет. В настоящее время работаю юристом в большой, по меркам Среднего Запада, юридической фирме. Я - такой же, как и большинство парней, которые будут читать эту книгу: некто, кто серьёзно увлекается силовым тренингом, но не зарабатывает этим себе на жизнь. В возрасте 33-36 лет я выступал на так называемых "натуральных" соревнованиях по пауэрлифтингу и жиму лёжа. Я соревновался в двух разных федерациях. В одной я три раза становился чемпионом США по жиму лёжа, установил три рекорда США в жиме лёжа, а также несколько рекордов на других соревнованиях национального уровня, соревнуясь в категориях 90 и 100 кг. Я также завоевал много титулов на национальных и региональных соревнованиях и установил много рекордов - как национальных, так и на уровне штатов. В другой федерации я два раза становился чемпионом США по жиму лёжа, установил не меньше шести рекордов США и рекордов на соревнованиях национального уровня и установил три мировых рекорда в категории 100 кг. Мой лучший официальный результат - это тот, что принёс мне победу на пятом чемпионате США: 185 кг. Не слабо для юриста средних лет, да?

Также, в одной из федераций, я работал судьёй на нескольких соревнованиях по пауэрлифтингу и жиму лёжа и, однажды, даже занял почётное второе место в соревнованиях на "лучшего мужчину-судью года".

После победы на пяти национальных чемпионатах в жиме лёжа я решил отдохнуть от соревнований и заняться другими вещами - такими как написание этой книги и прочих материалов.

Хотя сегодня я не соревнуюсь в пауэрлифтинге или жиме лёжа, я регулярно тренируюсь, и сегодня я сильнее, чем был в то время, когда выступал. На некоторых моих нынешних достижениях я остановлюсь позже: не хочу сейчас надоедать вам повторением этих цифр. Достаточно сказать, что Ваш автор действительно тренируется, действительно регулярно поднимает тяжёлые веса, написал много статей о различных аспектах силового тренинга и НЕ является кабинетным теоретиком, показал на помосте, что его идеи работают, и доказал - на самом высоком уровне "натуральных" соревнований - что ему есть, что показать, даже в борьбе с лучшими лифтерами мира. Ваш автор - не "кожа да кости", не наёмный писака, понятия не имеющий о тренинге, и, будьте уверены, не очередной учёный пустомеля, не имеющий практического опыта тренировок.

ПОЧЕМУ Я НАПИСАЛ ЭТУ КНИГУ

Я написал эту книгу, потому что люблю силовой тренинг. Я написал эту книгу, потому что ненавижу то, что случилось с Железной Игрой в последние тридцать-сорок лет. Но, самое главное, я написал эту книгу, потому что есть много ценной информации по тренингу, но нет такой книги, в которой можно было бы её прочесть. Большинство книг о

тренинге пишутся для бодибилдеров или псевдо-бодибилдеров, а не для мужчин, заинтересованных в развитии абсолютной, грубой мощи и огромной функциональной силы. Эта книга - попытка выровнять счёт в этом отношении.

Кроме того, эта книга - попытка снова сделать силовой тренинг интересным занятием. Одна за другой выходят книги по силовому тренингу - но их невозможно отличить друг от друга, потому что они излагают всё те же надоевшие идеи. Железную Игру наводнили эксперты-самозванцы, которые на самом деле ничего не могут предложить, когда дело доходит до истинного силового тренинга. Многие из наиболее ценных аспектов силового тренинга были буквально потеряны - похоронены в песках времени, их забыли, ими пренебрегают, их не используют. Что интересно, эти утраченные секреты как раз и являются тем, что доставляет удовольствие в силовом тренинге. Вещи, превращающие его из просто занятия в приключение. Эта книга оживит Ваш тренинг. Можете считать, что эта книга для силового тренинга - своего рода КАМА-СУТРА.

Цель этой книги - открыть ВАМ и любому серьёзно настроенному атлету, который её приобретёт, настоящий кладёз УТЕРЯННЫХ ИДЕЙ, которые действительно работают. Кем бы Вы ни были и сколько бы ни знали о тренинге, эта книга позволит Вам узнать кое-что новое о тренинге и поделится с Вами новыми идеями. А для тех из Вас, кто лишь недавно пришёл в Железную Игру, или тех, кто не знает ничего, кроме "современных" тренировочных методов, эта книга станет настоящим откровением.

Эта книга - просто психический динамит. Она превратит Ваши нынешние представления о тренинге в прах. Она расширит Ваши горизонты настолько, как Вы сейчас себе даже представить не можете. Поднимали ли Вы когда-нибудь тяжёлые бочки? Как насчёт тяжёлых мешков с песком? Когда-нибудь использовали толстый гриф в упражнениях на верх тела? Делали тяжёлые синглы? Как насчёт работы в силовой раме? Как насчёт приседов и жимов лёжа с нижней позиции? Тяжёлая работа на хват? Подъёмы щипковым хватом? Подъёмы с круглой спиной? Прогулка фермера? Смертельные сеты? Становая тяга двумя пальцами? Подъёмы наковальни? Вертикальные подъёмы грифа? Работа с рычагом? Книга рассказывает обо всём этом и о многом другом.

ЛЮДИ, БЛАГОДАРЯ КОТОРЫМ ЭТА КНИГА СТАЛА ВОЗМОЖНОЙ

Эта книга своим появлением обязана многим людям. И, прежде всего, Джинни, моей жене на протяжении вот уже 16 лет, которая никогда (ну, почти никогда) не жаловалась, что я люблю клавиатуру больше, чем её. Спасибо, дорогая.

Во-вторых, это - Билл Хинбёрн, ИСТИННЫЙ джентльмен и человек, олицетворяющий собой всё лучшее, что может предложить Железная Игра. Билл дал мне много ценных советов о практических аспектах издания и маркетинга книги о силовом тренинге. Также он правил и редактировал рукопись, снабжал полезной информацией, предоставил фото для обложки и написал введение. Спасибо, Билл.

В-третьих, это мой хороший друг, Майк Томпсон, который в течение нескольких лет уговаривал меня написать эту книгу и всегда поддерживал и ободрял меня. Майк - один из лучших авторов в этой области и один из сильнейших людей из всех, которых я когда-либо встречал. Кроме того, никто не даст Вам лучше советов по технике, чем Майк. Спасибо, Майк.

В-четвёртых, Боб Веллан. Как Майк, Боб тоже убеждал меня засучить рукава и состряпать книгу и, как Майк, он всегда был рядом в моменты, когда мне были нужны слова

ободрения. Боб - один из самых выдающихся силовых тренеров мира сегодня. Спасибо, Боб.

В-пятых, Грег Пикетт, один из сильнейших обитателей подвалов в мире, настоящий фанат Железной Игры, и один из самых добрых лифтеров, которых я когда-либо видел на помосте. Грег был третьим из моей "группы поддержки писателя", когда я работал над этой книгой, и он, как и другие, помогал мне сохранять сосредоточенность и мотивацию. Спасибо, Грег.

В-шестых, Ким Вуд, силовой тренер команды Cincinnati Bengals, с которым я много раз беседовал о серьёзном силовом тренинге, и немало идей на страницах этой книги принадлежит ему. Если Вы решитесь взяться за тяжёлые мешки и бочки и на следующий день всё тело будет адски болеть, не обвиняйте меня, вините Кима. Это была его идея. Спасибо, Ким.

В-седьмых, Озмо Кииха, который поддерживал мои усилия, публикуя фрагменты из этой книги в виде статей в журнале "The Iron Master", и который позволил мне рекламировать книгу там же. Озмо выдающийся лифтер и коллекционер и один из самых эрудированных людей в этой области. Спасибо, Озмо.

В-восьмых, доктор Кен Ляйтнер. По моему мнению, д-р Ляйтнер - один из самых лучших авторов за всё существование Железной Игры и человек, сыгравший главную роль в продвижении разумного, осмысленного и продуктивного тренинга. Др. Ляйтнер разрешил мне включать в книгу выдержки из его потрясающей рассылки "The Steel Tip", которую он вёл с января 1985 по декабрь 1987, и которая является одним из лучших источников информации о серьёзном силовом тренинге. Д-р Ляйтнер вдохновлял нас на протяжении многих лет своими потрясающими статьями в "Powerlifting USA", "Muscular Development", "Ironman", "N.I.T. Newsletter", "Milo" и других журналах. Спасибо, д-р. Ляйтнер.

В-девятых, д-р Рэндалл Дж. Штрессен, автор книг "Super Squats" и "Ironmind: Stronger Minds, Stronger Bodies", редактор и издатель книги Джона МакКаллума "Keys to Progress", редактор и издатель потрясающей книги Джона Брукфилда "Mastery of Hand Strength", редактор и издатель "Milo" и владелец фирмы "Ironmind Enterprises", которая продаёт качественное и уникальное тренировочное оборудование. Д-р Штрессен также меня поддерживал и дал много ценных советов для книги. Спасибо, д-р Штрессен.

И, наконец, ещё один человек, которого я хочу поблагодарить, это ВЫ. Спасибо за Ваше желание узнать больше о силовом тренинге, спасибо за то, что поверили в меня и купили эту книгу, и спасибо за мужество, решительность, упорство и силу духа, которые потребуются для воплощения тренировочных идей, содержащихся в моей книге. Спасибо, и желаю успеха на тренировках!

ЗА РАБОТУ!

Слишком длинное предисловие для любой книги. Приступим к работе! Открывайте первую главу!

Предисловие ко второму изданию

Первоначально я планировал, что "Тренинг динозавров" будет небольшим (60-80 стр.) руководством. Я думал, что просто откопирую его на ксероксе, прошью и раздам друзьям

- или продаж, экземпляров так 20-30, людям, которые, может, заинтересуются. Потом я осознал, что напечатанная мной рукопись имеет уже свыше 300 страниц, и решил, что издам нормальную книгу.

Затея чуть не рухнула, когда стало известно, что ни один издатель не возьмётся за тираж менее 2000 экземпляров - а столько, я был уверен, мне не продать за всю оставшуюся жизнь. В конце концов, сколько людей действительно интересуются такими старомодными вещами, как тяжёлым железом, тяжёлой работой, "чистым" силовым тренингом, толстыми грифами, работой на хват, мешками, бочками и всем остальным, что содержится под обложкой этой книги?

Билл Хинбёрн, Боб Велан, Грег Пикетт и Ким Вуд всё же уговорили меня довести дело до конца, и, после года написания, правки и исправлений, ничего не подозревающий мир получил, наконец, "Тренинг динозавров".

Затем произошло что-то удивительное. Первое издание с тиражом 3300 было полностью продано за полтора года. Книгу рецензировали в MIO, THE IRON MASTER, HARD TRAINING, IRONMAN и других журналах, она рекламировалась на сайте www.cyberpump.com, она получила отличные рецензии от некоторых самых эрудированных экспертов в области силового тренинга. IRONMIND ENTERPRISES и IRON MAN взялись за её продажу. Её читали тренеры футбольных команд - любительских и профессиональных. Терминология "Тренинга динозавров" стала приживаться повсюду, куда ни глянь; такие словечки, как "ручники", "территория хрома и фикусов", стали употребляться повсеместно. Толстые грифы стали расходиться как горячие пирожки - а если бы у кого-нибудь хватило бы предусмотрительности продавать мешки с песком или бочки, то он бы стал миллионером.

Всё это радовало, конечно, но самое главное - это письма читателей. Строчки, которыми я больше всего дорожу - и я храню их все - часто находились на обратной стороне конвертов и в других подобных местах. Они приходили отовсюду - из Европы и Азии, Австралии и Канады, Мексики и США. Они все были на одну тему; все они содержали, примерно, такие слова: "Спасибо, что вернули мне РАДОСТЬ от общения с Железом, АЗАРТ И УДОВОЛЬСТВИЕ серьёзного силового тренинга!"

Эти письма побудили меня к двум затеям. Во-первых, я задумал переиздать "Тренинг динозавров" во второй раз в исправленном и расширенном виде, дав читателям на этот раз то, о чём они просили в своих письмах: больше тренировочных программ.

Во-вторых, я стал выпускать ежемесячный бюллетень "The Dinosaur Files". Первый номер вышел в августе 1997 г.; читательский отзыв был потрясающим. Если Вам нравится "Тренинг динозавров", попробуйте и "Файлы". (Информация для заказа находится в приложении, вместе с другими источниками ценной, но подчас недоступной тренировочной информации).

Многие написали мне, что такого прогресса, как после прочтения "Динотренинга" и включения его элементов в свои тренировки, у них никогда в жизни не было ещё. Поверьте мне, парни, эта книга - нечто большее, чем просто чернила на бумаге. Это правда работает. Попробуйте. Результаты Вас удивят.

Этого более чем достаточно для предисловия. Пристегнитесь покрепче, начинается одно из самых удивительных приключений в Вашей жизни!

Глава 1. Выбор динозавров

Тренировки с отягощениями - занятие совсем нехитрое. Однако, коммерческие интересы, "кабинетные" теоретики в домашних тапочках и мягких, тёплых креслах и "эксперты", руководствующиеся благими побуждениями, но совсем запутавшиеся, усложнили это дело настолько, что теперь уже никто и не знает толком, как тренироваться продуктивно. Вместо спортзалов, где люди могли бы тренироваться продуктивно и эффективно, по всему миру мы видим спортзалы, в которых люди совершают какие-то нелепые движения и немислимые взмахи, которые не помогут им нарастить и грамма мышечной массы - а и силу они развивают не лучше, чем неторопливая игра в шашки тёплым летним днём.

ПОЧЕМУ НИКТО БОЛЬШЕ НЕ "ПАШЕТ" НА ТРЕНИРОВКАХ?

Давайте рассуждать здраво: приседания со штангой - это одно из самых продуктивных упражнений, доступных человеку. Но много ли Вы встречали залов, где тяжёлые приседания с большим весом регулярно выполняются большинством - а не всего лишь горсткой людей?

А что может быть эффективнее тяги с трэп-грифом? Этот ромбовидный гриф (который, кстати, стоит меньше 150 долларов) позволяет делать тягу с большим весом, при чём безопаснее и продуктивнее по сравнению с обычным прямым грифом. Но много Вы встречали залов, где есть трэп-гриф? А много ли тренирующихся вообще знают, что такое "трэп-гриф"? Сколько из тех, кто тренируется с отягощениями, больше озабочены покупкой модных нынче "аксессуаров" - типа фирменных кроссовок, футболок и шорт с "нужной" символикой, "клёвых" перчаток или бейсболок - чем приобретением трэп-грифа?

Если Вы поставили себе целью развить свою силу и мощь до максимальных пределов, то необходимо забыть о тренажёрах - упражнения на них, за малым исключением - это лишь зря потраченное время. Однако, сколько залов буквально до отказа забиты "самыми последними" и "наиболее эффективными" хромированными чудо-тренажёрами? Сколько тренирующихся тратят буквально всю свою энергию (не будем говорить "усилия") на то, чтобы тянуть или толкать обитые мягким материалом ручки этих "чудотворных" машин?

Для максимального развития грубой мощи и brutальной неподдельной силы в тренировки для верхней части тела необходимо включать упражнения с толстым грифом (с диаметром от 5 до 8 см). Но видели ли Вы где-нибудь в залах такие грифы? А много ли качков вообще видели когда-нибудь подобный гриф? Штанга с толстым грифом была частью обычного набора отягощений любого уважающего себя силовика прошлого. Сегодня же практически никому из тех, кто занимается с отягощениями, даже не приходит в голову использовать штангу с толстым грифом.

Добиться максимального развития мускулатуры и силы во всём теле удастся лишь тому, кто не пожалеет тонн усилий и моря пролитого пота в специализированных упражнениях на хват - главным образом тех, которые связаны с подъёмом, переносом и удержанием очень больших весов, используя разные виды хвата, ручки и грифы различной толщины и формы. Вы знаете хоть кого-нибудь, кто тренируется подобным образом? Сколько из читателей этой книги смогут назвать хотя бы одного человека у них в зале, кто регулярно совершает "прогулки фермера", делает становые тяги или подъёмы на бицепс обратным хватом с толстым 8-ми сантиметровым грифом или поднимает блины, удерживая их пальцами за край?

Выполнение синглов, т.е. одиночных повторений с максимальными и субмаксимальными весами - один из наиболее эффективных способов добиться выдающихся результатов в развитии силы и мускулатуры. Но как много людей регулярно тренируются таким образом? А сколько используют программы, состоящие ТОЛЬКО из единичных повторений - включая разминочные подходы?

Хватит себя обманывать: настоящие результаты невозможны без настоящей работы. Настоящая работа - это когда ты буквально теряешь сознание в конце тяжёлого подхода. Когда доводишь себя, неоднократно, чуть ли не до полной "отключки" после завершения подхода. Когда тренируешься так тяжело, что даже один-единственный тяжёлый подход заставляет твоё тело изнывать от боли в течение нескольких дней. Когда на тренировках ты кричишь и орёшь, с тебя градом течёт пот, а твои мышцы болят. Но сколько тренируются таким образом? Многие ли из тех, кого Вы знаете, делают подъём штанги на бицепс до тех пор, пока гриф буквально не падает у них из рук? А скольких Вы знаете, кто делает приседания или становую тягу до тех пор, пока не падают на землю, да так и лежат минут десять, а то и двадцать? Сравните количество людей, кто тренируется ТАКИМ образом, с теми, кто регулярно проводит в зале по два часа, так при этом ни разу и не вспотев.

Давайте спустимся даже к более простым вещам. Для того, чтобы стать больше, сильнее и выносливее, нужно увеличивать вес на штанге каждый раз, когда это возможно. Суть занятий - в прогрессивном увеличении нагрузки. Если Вы не увеличиваете вес на штанге время от времени, то Вы попросту занимаетесь самообманом. Да, но сколько людей действительно пытаются увеличивать свои тренировочные веса? Сколько людей у Вас в зале из года в год занимаются по одной и той же программе, делая одни и те же упражнения, с тем же количеством подходов и повторений, с тем же весом - и вполне довольны собой? Я однажды ходил в зал, где один парень тренировался с одними и теми же весами 12 лет. За это время он успел, по крайней мере, три раза жениться и развестись. Он чаще менял жён, чем вес на штанге. Каждый из Вас, кто ходит в коммерческий зал, уверен, может назвать, как минимум, с полдюжины его посетителей, страдающих от подобной страстной приверженности к одним и тем же рабочим весам.

НЕЛЕПЫЕ УЖИМКИ СОВРЕМЕННЫХ "КАЧКОВ"

Причина, по которой современный тренинг непродуктивен, очень проста - сегодня большинство тренирующихся с отягощениями просто не заинтересованы в серьёзных результатах. Большинство из тех, кто качают железо ныне, делают это по причинам, далёким от желания развить устрашающую физическую силу и необузданную первобытную мощь. Именно таких-то людей и рады видеть в современных спортзалах. Скажу больше - на самом деле, только в таких посетителях и заинтересованы современные фитнес-клубы.

"Идеальный", с точки зрения администрации спортзала, посетитель - это тот, кто, покрутив немного педали велотренажёра в одном углу зала, затем идёт в другой его угол, чтобы подёргать немного ручки каких-нибудь тренажёров, ну, и, под конец, может быть, поднимет какой-нибудь лёгкий, очень лёгкий вес. Нынешние спортзалы ориентированы на посетителей, которые ходят туда, чтобы пообщаться с приятелями или подцепить приглянувшуюся девочку. И уж МЕНЬШЕ всего администрации такого зала нужны любители серьёзного тренинга.

Типичный зал просто забит ненужными тренажёрами, большинство из которых можно назвать "функциональными" лишь с очень большой натяжкой - как будто они были

разработаны бабуином, а собраны орангутангом. Если уж у этих тренажёров и есть функция, то она одна - соблазнить посетителей, заставить их раскошелиться на абонемент в спортзал, где они смогут пожирать "плоды" занятий на тренажёрах, о которых инструкторы (которые, в свою очередь, есть ни кто иные, как "окружённые ореолом" продавцы) скажут, что это - "новейшие" и "наиболее научно-технически совершенные" тренажёры на рынке. Девяносто процентов оборудования в среднестатистическом зале можно без особого ущерба переплавить или сдать на металлолом.

Ну, что ещё только занимает место в обычном зале? Типичный инструктор - безмозглый олух, у которого нет даже малейшего намёка на тень представления о том, что такое есть продуктивный тренинг. Два моих золотых ретривера, Сэм и Спенсер, могли бы тренировать лучше, чем обычный инструктор, менеджер или владелец зала.

Попросите какого-нибудь инструктора или владельца зала показать вам становую тягу одной рукой. Спросите его о дыхательных приседаниях. Посмотрите, что он знает о тяжелоатлетических упражнениях. Проверьте его технику в рывке одной рукой. Понаблюдайте, как он возьмёт на грудь и выжмет над головой штангу с весом, равным, хотя бы, его собственному. Спросите его о подъёмах с круглой спиной, о Джо Хайзе, о системе "5x5", о работе в силовой раме, Хеннане Гёрнере, тяжёлых единичных повторениях, Клайде Эмрихе, индийских палках, прогулке фермера, римской колонне, приседаниях с весом на поясе, подъёмах бочки или Артуре Саксоне. Вы поразитесь тому, что этот парень НЕ ЗНАЕТ. Как класс, современные инструкторы и владельцы залов являются несомненным доказательством того, что некоторые люди ежедневно используют шланги со сжатым воздухом на бензозаправках для надувания собственных голов.

Затем, обратим внимание на типичного посетителя зала. Как правило, это - молодой человек, избалованный и изнеженный, который гораздо больше заинтересован в том, чтобы красиво выглядеть, чем тяжело тренироваться. На самом деле, типичный посетитель зала просто в ужасе сбежит, если Вы попытаетесь заставить его ТЯЖЕЛО работать хотя бы в одном сете одного упражнения. Один-единственный подход дыхательных приседаний попросту убьёт его. На деле, даже один подход тяжёлых подъёмов на бицепс или жимов будет больше, чем он сможет вынести. У него закружится голова даже просто от одного ВЗГЛЯДА на тяжёлую работу. А если он увидит вблизи своими глазами, как тренируется динозавр, то с ним может случиться непоправимое!

Сложив всё вышесказанное вместе, мы получим организацию, которая содействует развитию массового помешательства, а не разумного тренинга с отягощениями. Идиотские тренажёры придуманы для того, чтобы люди ПРИТВОРЯЛИСЬ, что они поднимают тяжести. Инструкторы предлагают посетителям тренировочные программы для того, чтобы те, занимаясь по ним, ПРИТВОРЯЛИСЬ, что они тренируются. Причём посетители спортзалов, судя по всему, отнюдь не возражают, что их водят за нос.

Сегодня тренируются с отягощениями НЕ ДЛЯ ТОГО, чтобы стать больше и сильнее. Акцент делается на том, чтобы "модно" выглядеть: люди тренируются для одной единственной цели - выглядеть "крепкими", "накаченными", "хорошо сложенными", "в форме" и "подтянутыми". Все их действия направлены на то, чтобы получить одобрение окружающих. Они не прилагают и грамма усилия, чтобы развить то, что действительно имеет значение - связки и сухожилия, скелет и очень важные, но не столь "эффектные" мышечные группы - те, что являются ключом к построению силы и мощи (как разгибатели спины). Внешний вид для них - всё, функциональность - ничто. "Тренинг" современных "качков" построен исключительно на тех убеждениях, что сложились у обывателей о нём. Они забывают, что - так же, как и в любом другом деле - в

тренировках с отягощениями никогда нельзя доверять общественному мнению. Лучше всех по этому поводу высказался сэр Роберт Пил (Robert Peel): "Общественное мнение есть смесь глупости, слабости, предрассудков, хороших эмоций, плохих эмоций, упрямства и газетных цитат". Эти слова лучше всего описывают качество информации, доступной "качкам" в наши дни.

ВЫБОР ДИНОЗАВРОВ

К счастью, этому недоразумению в современном тренинге ЕСТЬ альтернатива. Эту альтернативу выбирают "динозавры". Я перенял это слово от моего друга, который относится к тренингу так же, как и я - как-то раз он назвал нас обоих в шутку "динозаврами". Он был прав - мы и есть "динозавры". Современные обитатели развлекательных учреждений, уставленных сверкающими хромом тренажёрами вперемешку с фикусами в горшках и вазах, маленькие мальчики с "крепкими" и "хорошо сложенными" загорелыми телами, которые не могут и один раз присесть с собственным весом, кабинетные теоретики, с их "новейшими" тренировочными системами - все они взирают на нас с презрением и насмешкой, потому что мы, с их точки зрения, безнадежно устарели и вышли из "моды".

МУЖЕСТВО ДИНОЗАВРОВ

Что ж, ну и пусть. Когда все "современные" качки смогут лечь на скамью для жима лёжа и выжать 180-ти килограммовую штангу с грифом 7-8 см в диаметре - от груди до полного выпрямления рук - и сделать это без майки для жима, бинтов и химии - вот тогда мне стоит озаботиться своей старомодностью. Когда каждый из хромово-фикусной тусовки сможет поднять без читинга на бицепс 75 кг с грифом того же диаметра - тогда я задумаюсь, а не отправиться ли и мне в страну хрома и фикусов. Когда те, кто "подкачивают", "накачивают", "приводят в тонус" и "подтягивают" свои мышцы, смогут сидя выжать 115 кг с тем же трёхдюймовым грифом, когда они осияют становую тягу двумя пальцами со 135 кг с грифом 6,4 см в диаметре и присядут до параллели с 225 кг (с нижней точки, без комбеза и бинтов) - тогда я, быть может, начну прислушиваться к "современным" тренировочным идеям. Когда эта бригада кабинетных теоретиков сможет поднять, наконец, свой зад из мягких кресел и пройти 60 метров, держа в руках два "железных чемодана" (по одному в каждой руке) весом по 80 кг, сможет взять на грудь и выжать 100-килограммовый мешок с песком или поднять на плечо бочку весом 125 кг - вот тогда я перестану читать статьи, журналы и книги из 20-х, 30-х, 40-х и 50-х годов и подпишусь на какой-нибудь современный журнал. А до тех пор я лучше останусь живым реликтом.

БЫТЬ ДИНОЗАВРОМ МОЖНО ПО-РАЗНОМУ

В оставшейся части книги будет подробно расписано, в чём заключается тренинг динозавров. Однако, сразу же уясните одну вещь. Я называю "тренингом динозавров" тот тип тренинга, которым я предпочитаю заниматься у себя в подвале. Динотренинг НЕ является какой-то особой системой тренинга, последним научным "открытием" или единственно правильным способом проведения тяжёлых, серьёзных и эффективных тренировок. Любой, кто тренируется тяжело и регулярно, является "динозавром" - в моём понимании этого слова.

Допустим, Вы предпочитаете делать тяжёлые приседания, состоящие из высокого числа повторений, до отказа, после чего Вы делаете тяжёлые становые тяги на прямых ногах, тоже состоящие из высокого числа повторений, затем тяжёлые жимы лёжа в подходах из

среднего числа повторений, затем тяжёлые тяги на верхнем блоке из среднего числа повторений, затем тяжёлые шраги в высоком числе повторений - т.е. Вы тренируетесь как типичный приверженец ВИТ. Можно ли назвать "динозавром" того, кто тренируется по этой программе? Конечно!

Предположим, Вы делаете тяжёлые взятия на грудь в большом количестве сетов, состоящих из малого числа повторений? Являетесь ли Вы "динозавром" в этом случае? Разумеется!

А если Вы занимаетесь по одной из тренировочных программ Брэдли Дж. Штайнера, прорабатывая всё своё тело три раза в неделю? Можно ли назвать Вас "динозавром"? Без сомнений!

Вы занимаетесь по программе дыхательных приседаний д-ра Штрессена из его книги "Супер-приседания?" Можно ли назвать это тренировкой "динозавра"? Да!

Я использую термин "тренинг динозавров", в первую очередь, для того, чтобы провести черту между тем, как тренируются СЕРЬЁЗНЫЕ парни, от того, чем занимается, называя это "тренингом", большинство в спортзалах и фитнес-клубах по всему миру. Продуктивно можно заниматься по-разному. Тяжёлый тренинг может быть разным. Динозавром можно быть по-разному.

Вот как я смотрю на это дело: есть мы, динозавры, и есть остальные. Это нормально, что один динозавр делает на тренировках тяжёлые синглы, а другой - сеты с тяжёлым весом в большом количестве повторений. Между двумя этими людьми гораздо больше общего, чем между любым из них и опрятно одетой, потягивающей прохладительные напитки молодёжью в местном фитнес-клубе.

Общий знаменатель у всех, кто серьёзно относится к своему тренингу, очень простой: ОНИ ТРЕНИРУЮТСЯ ТЯЖЕЛО! Возможно, они тренируются на разном оборудовании, делают разные упражнения, их схемы основаны на разном количестве подходов/повторений, но у них у всех есть одна общая черта: ТЯЖЁЛАЯ РАБОТА!

Если Вам нужно уместить тренинг динозавров в простое определение, то назовите его так: "СТАРАЯ ДОБРАЯ ТЯЖЁЛАЯ РАБОТА". Точка.

НАЗАД К КОРНЯМ

Тренинг динозавров - это то, что составляло основу тренировок атлетов достереоидной эпохи - до того, как пришли теоретики в домашних тапочках и появились коммерческие интересы, извратившие мир тренинга. Тренировка динозавров - это как философия войны Генерала Паттона: "просто, прямо и брутально". Динотренинг суров, труден и требователен. А, также, невероятно продуктивен. Некоторые читатели - особенно те, кто хорошо знаком с историей "железного спорта" - найдут тренинг динозавров очень знакомым. Он не "современен" и не нов. Однако, многие аспекты тренинга динозавров рискуют быть навсегда потерянными на ярком фоне эффективных систем, которые рекламируют нынче повсюду и которым следуют современные "качки". А некоторые аспекты динотренинга уже потеряны, или почти потеряны, и восстановить их сейчас представляется задачей невероятно трудной. Как сказал Гёте: "Всё уже передумано до нас, но задача в том, чтобы ещё раз задуматься".

Тренинг динозавров содержит несколько взаимосвязанных принципов. В основе своей - это система силовой тренировки. В ТРЕНИНГЕ ДИНОЗАВРОВ СИЛА - ЭТО ВСЁ. Лишь после того, как Вами овладеет навязчивая идея добавлять вес в каждом выполняемом Вами упражнении, Вы сможете называться "динозавром". Вы должны упиваться борьбой со всё большим и большим весом. Приобретение первобытной разрушительной мощи и brutальной силы Вы должны рассматривать в качестве самой важной цели своих тренировок.

Динозавры убеждены, что сила приобретается упражнениями со штангой, гантелями, мешками, брёвнами и бочками. Забудьте о привлекательных хромированных тренажёрах в ближайшем фитнес-центре. Они не были нужны 50 лет назад, не нужны и сейчас. Что более важно - они контрпродуктивны.

Динозавры тренируются очень тяжело. Многие следуют системе высокоинтенсивного тренинга (ВИТ), отстаиваемого д-ром Кеном Ляйтнером и другими. Многие работают по проверенной и испытанной временем программе дыхательных приседаний, которая стала популярной в своё время благодаря Хайзу, Берри, Рейдеру, МакКаллуму и, недавно, благодаря д-ру Штроссену и его книге "Супер-приседания". Другие поднимают тяжёлые, тяжёлые веса в множестве подходов, состоящих из малого количества повторений. Что у всех динозавров общее, так это то, что они выжимают буквально последнюю каплю усилий из своего тела в каждом выполняемом ими тяжёлом подходе. Они тренируются так тяжело, что тяжелее уже было бы нельзя. Они выходят за рамки обычного определения "тяжёлого усилия". Динозавры идут на тренировку так, как своё время шли на войну варвары и герои brutальных эпосов эпохи Гомера.

Некоторые динозавры тренируются так тяжело, что в своих тренировках используют единичные повторения. Именно так - они постоянно, неделя за неделей, безо всяких "подводящих" программ, "циклирования" с "выходом на пик" и "периодизации" используют настолько большие веса, что могут сделать только одно повторение с ними. Сейчас так почти никто не тренируется, потому что учёные исследователи "окончательно установили", что единичные повторения не увеличивают ни силу, ни размер мышцы. Кроме того, никто из современных "чемпионов" не делает единичные повторения. Но, подождите-ка. Забудем на минуту о учёных, с шеями не толще их логарифмических линеек, забудем об их секторных диаграммах и восьминедельных исследованиях полудюжины первокурсников. Забудем о "чемпионе", который обязан своими размерами пузырьку с таблетками и шприцу. Вернёмся к нашим корням. Посмотрите, как это делалось до пришествия стероидов, науки и прочей чуши. Те ребята делали единичные повторения! Было время - и это было не так уж давно - и этот факт хорошо задокументирован современниками - когда самые большие и самые сильные люди в мире делали на тренировках множество, множество тяжёлых единичных повторений. По какому праву "качок" 90-х сбрасывает со счетов тренировочную систему, на которой каких-нибудь 50-60 лет назад вырос целый ряд "натуральных" суперменов?

Динозавры тренируются без бинтов, комбезов и жимовых маек. Почему? Потому, что цель этой экипировки - СНЯТЬ нагрузку с суставов и мышц, которые Вы тренируете. У динозавров же другая, прямо противоположная цель - подвергнуть своё тело как можно большей нагрузке. В ответ на нагрузку тело становится больше и сильнее. Зачем саботировать свои усилия на тренировках, прибегая к искусственным средствам, которые делают тренинг ЛЕГЧЕ, когда наша цель - сделать свой тренинг ТЯЖЕЛЕЕ? Динозавры делают свои упражнения более трудными и - более продуктивными - тренируясь с толстыми грифами и гантелями с толстыми ручками. Штанга и гантели, с которыми динозавр делает все жимы, подъёмы на бицепс и упражнения для

хвата/запястья/предплечья, имеют толстый гриф. Динозавр использует гриф толщиной, по крайней мере, 5 см в диаметре, а иногда работает и ещё с более толстым грифом, вплоть до 8 см, в других упражнениях. Тренированный динозавр развивает способность поднимать на бицепс штангу с толстым грифом такого веса, который большинство людей не смогут даже оторвать от земли.

Динозавры убеждены в пользе большого объёма специализированной работы для хвата, запястья и предплечья. Я не имею сейчас в виду, несколько подходов с большим числом повторений сгибаний рук в запястьях с таким лёгким весом, что вызвал бы усмешку у моей бабушки! Я не имею в виду, что Вы должны "скомкать газетный лист пальцами одной руки и сжимать его в ладони в течении 10 секунд" (это не шутка - я прочитал об этом "упражнении" в одном журнале по культуризму). Я говорю о ГРУБОЙ материи - об удержании веса в пальцах, о становой тяге двумя пальцами, подтягиваниях на двух пальцах, подъёмах веса одним пальцем, становой тяге с толстым грифом, взятии на грудь с толстым грифом, подъёмах на бицепс с толстым грифом, обратных подъёмах на бицепс с толстым грифом, вертикальных подъёмах грифа, становой тяге одной рукой, подъёмах бочек и мешков, подъёмах наковален, сгибании гвоздей и прогулках фермера. Динозавра можно узнать по его рукам - ладоням, запястьям и предплечьям - они сильные и массивные. Руки динозавра не имеют ничего общего с мягкими ручонками человека, который озабочен "накачиванием", "подкачиванием" своих мышц или "приданием им тонуса".

Динозавры используют силовую раму для тренировки жимов и приседа из нижнего положения. Обычно Вы начинаете присед или жим из верхнего положения и опускаете гриф в нижнее положение. Но если начинать эти же движения из нижнего положения, то они становятся невероятно труднее и тяжелее. Жим лёжа динозавр начинает таким образом, что гриф в исходном положении находится на ограничителях, почти касаясь груди. Из этого положения динозавр начинает движение вверх, выпрямляя руки. В приседе динозавр осторожно пролезает под гриф (установленный на стойках так, что бёдра параллельны полу, или чуть выше) и встаёт. Делать приседания и жимы таким образом гораздо, гораздо труднее - что собственно и нужно динозавру.

Динозавры любят поднимать тяжёлые, неудобные предметы - брёвна, бочки и тяжёлые мешки с песком. Наковальни тоже подойдут. Любая большая каменная плита, любое большое бревно, любая тяжёлая железная бочка, любой тяжёлый мешок с песком или свинцовой дробью приводят динозавра в восторг. Почему? Потому, что подъёмы тяжёлых, неудобных предметов нагружают мышцы совершенно иначе, чем штанга. Если не верите, возьмите самого сильного человека, которого знаете, и посмотрите, как он возьмёт на грудь и выжмет 70-ти килограммовую бочку с водой или 90-килограммовый мешок с песком. Попросите его поднять на плечо 113-ти килограммовую бочку с водой или мешок с песком. Вам обоим предстоит удивиться тому, как быстро и основательно тяжёлый мешок или бочка посрамит даже самого сильного человека.

На своих тренировках динозавры очень агрессивны. Они сражаются с весом. Они не просто поднимают гриф. Они убивают его, сантиметр за сантиметром. Для них тренировках - это поединок. "Я - против штанги. Не просить пощады и не кого не щадить". Остальные могут общаться между собой во время тренировок, сплетничать и болтать, говорить о политике или заигрывать с особами противоположного пола. Динозавра это не колышет. Динозавр интуитивно понимает, что спортзал - это помещение для одной единственной вещи: яростной, жестокой, спиноломающей, мозгоцепенящей беспощадной тренировки.

И, всё же, большинство динозавров тренируются дома. Они "живут" в подвалах - и этим гордятся. Идиотизм современных залов для них хуже всякой пытки. Современная тусовка вызывает у них глубокие и непрекращающиеся мучения. Они ДОЛЖНЫ держаться подальше от глупости и слабоумия - или глупость погубит их. Они вынуждены прятаться в своих подземных убежищах, чтобы избежать сумасшествия современной качковской среды. Но пусть это не вводит Вас в заблуждение. Вопреки тому, во что владельцы тренажёрных залов пытаются заставить Вас поверить, сильнейшие люди тренируются с отягощениями у себя дома - в обычных, часто примитивных условиях. Средние же результаты обитателя подвала настолько выше средних результатов представителей хромово-фикусного мира, что даже смешно сравнивать. Не думайте, что динозавр слаб, потому что тренируется дома - иначе Вам однажды придётся очень сильно удивиться.

Динозавры не следуют за толпой. Точка. Одобрение толпы нужно мальчишкам. Это мальчишкам необходимо постоянно накачивать собственное эго с помощью очередного представления с Мэдисон Авеню. Им нужно постоянное подтверждение, что они "делают это правильно". Современные качки ничего не могут сделать отдельно от толпы.

Динозавры делают это железом, потом, кровью, тяжёлым трудом и непреклонной решимостью. Требуется характер, убеждение, мужество и сила воли для того, чтобы постоянно на протяжении лет работать с большими весами. Те же самые качества требуются для того, чтобы повернуться спиной к тем, кто тренируются "как все", и тренироваться как динозавр. Динозаврам НЕ НУЖНО одобрение толпы. Если уж и искать одобрения, то лишь того, которое можно было бы получить от МАСТЕРОВ железного спорта, если бы те присутствовали на тренировке: Гарольда Ансорджа, Томаса Инча, Аполлона, Артура Саксона, Луи Сира, Дуга Хепбёрна, Боба Пиплса, Уильяма Буна, Георга Гаккеншмидта, Пири Рейдера, Джо Хайза, Джона МакКаллума, Джона Девиса, Норба Шемански и многих других - устанешь перечислять.

Динозавры соревнуются с великими атлетами прошлого. Динозавр точно скажет тебе, сколько ОН приседает по сравнению с Майло Стайнборном, сколько ОН жмёт по сравнению с Джоном Дэвисом или сколько ОН поднимает в становой одной рукой по сравнению с Томасом Инчем.

Короче, динозавры имеют мужество - а на это ТРЕБУЕТСЯ мужество - сказать "нет" всей этой новейшей чуши, которую в современном компьютеризированном, телевизируемом, гомогенизированном и лоботомированном обществе выдают за "тренинг".

ЕСТЬ ЛИ У ТЕБЯ СМЕЛОСТЬ, ЧТОБЫ ПРИСОЕДИНИТЬСЯ К НАМ?

Динозавры не вписываются в современный мир силового тренинга. Мы - "ископаемые", живые реликты ушедшей эпохи. Обложки современных журналов по культуризму сверкают своим гляncем не для нас. Политика (на подиуме и за кулисами, в раздевалке и в спальне), контролирующая соревнования по бодибилдингу, нас не интересует. Напичканные стероидами "чемпионы" нам по барабану. Мы поворачиваемся спиной ко всей этой новейшей глупости. Мы возвращаемся в предыдущую - и лучшую - эпоху, когда мужчины носили честно заработанные мышцы. Остальные пусть продолжают сходить с ума. Мы понимаем, что мы - вымирающий вид, что наши ряды всегда будут немногочисленны, что только горстка родственных душ присоединится к нам, что мы всегда будем оставаться лишь островком разума в океане безумия. Мы - динозавры. Хватит ли у тебя смелости, чтобы присоединиться к нам?

Глава 2. Продуктивный тренинг

Любой, кто всерьёз увлечён силовым тренингом, вправе ожидать существенного увеличения мышечной массы и силы. Тренировки со штангой РАБОТАЮТ. Работают для каждого. Работают для меня, работают для моих партнёров по залу, работают для спортсменов, ищущих преимущество над соперниками в своём виде спорта с помощью тренировок с отягощениями, работают для Мистера Самого-Крутого-Культуриста-В-Этом-Году, работают для звёзд пауэрлифтинга и будут работать и для ТЕБЯ.

Если Вы занимаетесь тяжестями всерьёз, то Вы вправе ОЖИДАТЬ, что Вы станете больше и сильнее. Вы вправе ожидать быстрого достижения заметных результатов. Может быть, Вам и не удастся накачать руки до 46 см или довести свой результат в приседании до 230 кг и в жиме лёжа до 180 кг за одну ночь - но Вы вправе ожидать заметного увеличения мышечной массы и силы спустя год серьёзных тренировок.

Проблема в том, у большинства людей тренинг отличается либо полным отсутствием результатов, либо его крайне ничтожной эффективностью. Задумайтесь об этом на секунду. Сколько Вы знаете, что НАЧАЛИ тренироваться и БРОСИЛИ это дело через несколько недель или месяцев? А сколько Вы знаете, что тренируются годами, а результатов так и не видно? Многих ли Вы знаете людей, что смогли продвинуться дальше среднего уровня? Сколько Ваших друзей навечно застряли на отметке 90-100 кг в жиме лёжа, примерно столько же в приседании и чуть-чуть побольше в становой тяге (ЕСЛИ они вообще приседают и тянут)?

Так как большинство из тех, что ходят в зал, добились очень скромных результатов, остальные поверили в то, что тренировки со штангой "не работают". Впрочем, есть и такие, кто считают, что тренировки с тяжестями работают только для небольшого числа "генетических одарённых" индивидуумов. Оставшиеся скажут Вам, что тренировки со штангой работают только для тех, кто принимает анаболические стероиды.

Любой, кто говорит вам, что тренировки с отягощениями не работают или работают только для генетических суперменов или работают только для тех, кто принимает стероиды - НЕ ПРАВ.

ТРЕНИРОВКИ СО ШТАНГОЙ РАБОТАЮТ! РАБОТАЮТ ДЛЯ ЛЮБОГО ЗДОРОВОГО ЧЕЛОВЕКА. Не обязательно быть генетическим чудом, чтобы получить отдачу от своих тренировок. Кроме того, Вам не понадобится глотать для этого один анаболик за другим или истыкать свою задницу иголками для того, чтобы быть обеспечить постоянную циркуляцию химических веществ в Вашей крови.

Всё что нужно - это тренироваться ПРАВИЛЬНО. И это, мой друг подводит нас к одному из самых главных вопросов нынешнего дня:

ЧТО ЗНАЧИТ "ТРЕНИРОВАТЬСЯ ПРАВИЛЬНО"?

Хотелось бы мне дать Вам тренировочную программу и в придачу к ней набор простых инструкций, и сказать, что теперь-то Вы знаете о продуктивном тренинге всё. Но не могу. Нет на свете такой вещи, как единственная "самая лучшая" методика тренировок. Не существует и "самой лучшей" программы. Также как и не существует "самого лучшего" набора тренировочных принципов. На вопрос, что же такое "правильный тренинг", нет простого ответа.

Существует много вариаций разумного, продуктивного тренинга. ВСЕ они увеличивают силу и мышечную массу. ВСЕ они дают результаты. Нет такой системы, чтобы была

лучше, чем все остальные. Тем не менее, у всех продуктивных систем тренинга есть общие элементы. Вот они: тяжёлая работа, сокращённые тренировочные программы, прогрессивное наращивание нагрузки, правильная техника и мотивация. Эти пять элементов являются необходимыми "ингредиентами" любой успешной тренировочной программы.

Позвольте привести Вам пример из реальной жизни. Пример того, как различные тренировочные философии могут давать отличные результаты, при условии, что тренировочная программа построена на этих пяти элементах. В Нью-Йорке есть спортзал под названием "The Iron Island Gym". Он принадлежит д-ру Кену Ляйтнеру. Это один из самых лучших залов в мире - возможно САМЫЙ лучший. Д-р Ляйтнер - один из самых известных, самых уважаемых тренеров в нашем деле. Он оказал ОГРОМНОЕ влияние на развитие пауэрлифтинга, работая в качестве судьи и занимая различные административные посты в руководящих органах в этом спорте. Его статьи постоянно публикуются в журналах POWERLIFTING USA, MULO и многих других изданиях. В течении трёх лет в середине 80-х он выпускал и распространял свой бюллетень под названием "The Steel Tip" - и многие из тех, что знают мир железа изнутри, считают, что "The Steel Tip" был одним из самых лучших изданий за всё время. Его знание Железной Игры и понимание продуктивного тренинга буквально заставляет так называемых "экспертов" казаться пигмеями рядом с ним.

И д-р Ляйтнер известен РЕЗУЛЬТАТАМИ. Его клиенты - как женщины, так и мужчины - добиваются, занимаясь под его руководством, настоящих результатов. Причём, под словом "результаты" я имею в виду такие вещи, как победы на чемпионатах штата, региональных и национальных чемпионатах по пауэрлифтингу..... рекорды штатов, национальные и мировые рекорды в пауэрлифтинге..... победы в командных чемпионатах..... атлетов, которые жмут лёжа 180 кг НА РАЗЫ..... приседают 230 кг НА РАЗЫ..... атлетов, выигрывающих награды во всех штатах, всех федерациях, по всей Америке.

А теперь самое интересное. Существуют некоторые аспекты, где наши разные с д-ром Ляйтнером тренировочные философии сходятся один в один. Мы оба верим в тяжёлую работу. Мы оба верим в сокращённые тренировочные программы. Мы оба считаем, что значение пищевых добавок чрезвычайно сильно преувеличено. Мы оба считаем, что можно добиться отличных результатов без стероидов. Мы оба считаем, что сила воли является наиважнейшим качеством для атлета. Мы оба считаем, что штанги и гантели с толстыми грифами являются важной частью тренировочных программ..... что тяжёлая работа на развитие хвата является обязательной для серьёзного атлета..... и что Вы можете добиться невероятного уровня силы и мышечного развития, сочетая работу со штангой и подъём тяжёлых, неудобных в обращении предметов - таких как, брёвна, бочки, мешки с песком или наковальни.

Но между нашими подходами к тренингу есть и отличия. Д-р Ляйтнер предпочитает сделать один очень интенсивный подход до абсолютного мышечного отказа с максимально возможным весом. Таким образом, его атлеты могут сделать один или два разминочных подхода в приседе, а затем выдать один "убийственный" подход на двадцать повторений с весом 180 кг. Сразу же за приседаниями последует один подход становой тяги на прямых ногах на 15 - 20 повторений с весом в 150 - 160 кг. Остаток тренировки может состоять из жима лёжа, тяги верхнего блока к груди, жима стоя, шрагов, подъёма штанги на бицепс с толстым грифом - всё по одному подходу, и пары тяжёлых подходов на хват. Атлет в хорошей форме и с хорошей мотивацией может уложиться в 20 - 30 минут - после чего он будет лежать на полу в луже пота в течении многих, многих минут.

И он вполне может расстаться с завтраком в процессе такой тренировки (у д-ра Ляйтнера по всему залу, в "стратегических" точках, расставлены пустые ведра специально для этой цели).

Я же предпочитаю сделать на тренировке два или три упражнения (не считая работы на пресс и хват), и я делаю каждое упражнения в нескольких подходах в небольшом числе повторений. Обычно я делаю синглы (единичные повторения) во всех упражнениях - даже в разминочных подходах. Начинаю с лёгким весом, постепенно добавляя вес, и дохожу до своего максимального на этот день веса. Я тренируюсь тяжело, но не настолько тяжело, как парни из "The Iron Island Gym". Иногда я тоже падаю на землю после тяжёлого подхода, но не больше, чем на пару минут - и хотя удержать завтрак иногда бывает не просто, покупать ведро для этой цели мне ещё не приходилось.

Работает ли мой подход? Конечно. Выступая в возрастной категории от 33 до 40 лет (submasters), я выиграл пять национальных чемпионатов в жиме лёжа в "натуральных" пауэрлифтерских федерациях, установил рекорды штата, региональные и национальные рекорды Америки в жиме лёжа, и установил в одной федерации несколько мировых рекордов.

Мои партнёры, Брюс Баллок и Тед Солинджер невероятно прибавили в собственном весе при помощи тяжёлой работы с большим весом в малом количестве повторений и в синглах. Брюс за три года прибавил с 88 кг до 120 кг, а Тед с 66 кг до 88 кг за два с половиной года. До того, как они стали тренироваться под моим руководством, они с трудом могли осилить 45 кг в приседе на пять повторений и пожать лёжа тот же вес на раз! Сегодня Тед подбирается к 135 кг в жиме лёжа и 180 кг в приседе - эти веса в 3-4 раза превышают те, с которыми он начинал. Брюс довёл присед до 205 кг и лёжа пожал 150 кг с трёхдймовым грифом (начиная жим с груди). Он также поднял свою становую тягу с жалких 25 кг на 15 раз до 265 кг на раз. Он может поднять на плечо 125-ти килограммовую бочку, а ведь это в ТРИ раза больше, чем его начальный вес в приседе или тяге.

Так чей же тренировочный подход лучше? Кто знает? Кому какое дело? Мой подход отлично работает для меня, подход д-ра Ляйтнера хорошо работает для него. Оба подхода работают, потому что делают ударение на пяти главных элементах продуктивного тренинга: тяжёлой работе, сокращённой программе, прогрессивном увеличении нагрузки, хорошей технике и мотивации.

ДРУГИЕ ПРОДУКТИВНЫЕ СИСТЕМЫ

За долгие годы были предложены и применялись многие другие системы продуктивного тренинга. Пири Рэйдер, основатель журнала "Iron Man" и его бессменный издатель и главный редактор на протяжении 50 лет, предлагал исключительно эффективную тренировочную систему, основанную, главным образом, на одном упражнении: тяжёлых приседаниях на двадцать повторений. Практически то же самое рекомендовал Джон МакКаллум - который многими считается лучшим автором в Железной Игре - каждому, кому нужно было набрать серьёзное количество мышечной массы за как можно более короткий срок. Д-р Рэндалл Дж. Штрессен, редактор и издатель журнала MPO, продолжает эту традицию в своей великолепной книге "Супер-приседания". Многие, кто пробывал приседания в большом количестве повторений, добивались существенных успехов за короткое время. Система "дыхательных" приседаний отличается от моего подхода, и отличается от подхода Кена Ляйтнера, но, тем не менее, является чрезвычайно эффективной.

Один из ведущих авторов в Железной Игре, Брэдли Дж. Штайнер, предлагает тренировочный подход, очень похожий на мой. На самом деле, я вырос, просто пожирая книги и статьи Штайнера, и во многих отношениях считаю его наиболее влиятельным и важным наставником в своей жизни. И, тем не менее, мои нынешние тренировочные идеи не совпадают на 100% с методикой Штайнера. А подход Штайнера, в свою очередь, отличается, в некоторых аспектах, от подхода Ляйтнера, отличается от методики Рэйдера, отличается от идей МакКалума и д-ра Штрассена. И, всё - таки, подход Штайнера РАБОТАЕТ. Это ещё раз подтверждает, что нет ЕДИНСТВЕННО ПРАВИЛЬНОГО тренировочного метода.

ПОЧЕМУ Я НАПИСАЛ ЭТУ КНИГУ?

Но если дело обстоит именно так, то зачем я написал эту книгу?

Я написал эту книгу потому, что доля атлетов, которые действительно знают, как добиваться результатов - несмотря на все усилия Ляйтнера, Рэйдера, МакКалума, Штайнера и других - просто до смешного и абсурдного мала. Рассказывать о продуктивном тренинге - это как постоянно взбираться в гору. Это - битва, не имеющая конца. Но даже если эта книга поможет только одному человеку во всё мире научиться тренироваться эффективно, то и тогда можно уже будет сказать, что написана она не зря.

Я написал эту книгу ещё и потому, что тренировочный подход, который я разработал после нескольких лет тренировок, во многих отношениях уникален и отличается от большинства прочитанного Вами или услышанного. В книге Вы найдёте множество вещей, которые будут для Вас новыми и занимательными - кто бы Вы ни были и как долго бы Вы ни тренировались.

Я представляю свои тренировочные идеи в виде единой системы. Потому, что я подхожу к тренировочному процессу, как к единому целому - где все элементы взаимно дополняют друг друга. Выбор упражнений, стиль выполнения, техника, форма, подходы, повторения, темп тренировки, интенсивность, вес, увеличение нагрузки, расписание тренировок, отдых и восстановление - всё это связано друг с другом. Если бы я изменил хотя бы один элемент, результаты были бы существенно ниже.

И ЕЩЁ РАЗ

Я не собираюсь утверждать, что мой подход - ЕДИНСТВЕННО ПРАВИЛЬНЫЙ, САМЫЙ ЛУЧШИЙ или ЛУЧШЕ, чем другие тренировочные системы. Я предлагаю вам лишь ОДИН ИЗ ВАРИАНТОВ ПРОДУКТИВНОГО ТРЕНИНГА - очень эффективный и своеобразный подход к разумному тренингу, но я никогда не назову свою систему "последним словом", "окончательным решением" или "единственно правильным способом тренировок".

Что, если Вы не согласны с тем или иным базовым элементом моей тренировочной философии? Что, если, например, Вы предпочитаете сделать один тяжёлый отказной подход в приседе на много повторений вместо нескольких сетов с низким числом повторений, как предпочитаю я? НЕТ ПРОБЛЕМ!

ВЫБЕРИТЕ ТЕ ЭЛЕМЕНТЫ МОЕЙ СИСТЕМЫ, КОТОРЫЕ ПОДХОДЯТ ДЛЯ ВАС, И ВКЛЮЧИТЕ ИХ В ВАШУ ТРЕНИРОВОЧНУЮ ПРОГРАММУ. Возьмём, например, мешки с песком. Я ОБОЖАЮ возиться с тяжёлыми мешками с песком. Работа с мешком развивает тот тип грубой силы во всём теле, которого невозможно добиться, работая с

другими снарядами. Ваш тренировочный подход может быть во многом отличен от моего, но если Вы попробуете поработать с мешками с песком, адаптируя эту работу к той схеме подходов/повторений, которая Вам больше по душе, Вы можете обнаружить, что Вам тоже это нравится! И если так, то Вы приобретёте, по крайней мере, одну ценную вещь из этой книги - независимо от того, что Вы можете не соглашаться с остальными 90% её содержания.

Запомните, не существует секретных систем, нет волшебных ответов и нет одной-единственной системы. Силовая тренировка - искусство, не наука. Мы имеем дело не с математическими формулами и не с химическими уравнениями. Мы имеем дело с человеческим организмом, из плоти и крови, страсти и предрассудков, гордости и эмоций. В этой книге Вы найдёте чрезвычайно продуктивную тренировочную систему. Но это - НЕ единственный тренировочный метод. Никто не даст Вам "единственно правильной" тренировочной системы. Читайте, запоминайте, думайте, пробуйте, оценивайте и **ДЕЛАЙТЕ ВАШИ СОБСТВЕННЫЕ ЗАКЛЮЧЕНИЯ.**

Удачи и приятного чтения!

Глава 3. Основные принципы тренинга динозавров

Существует много различных способов стать исключительно сильным. В этой книге подробно рассказывается о том методе силовых тренировок, который мне нравится больше всего и который, как доказало время, оказался для меня самым продуктивным подходом к тренингу. Я называю эту систему "тренингом динозавров". Однажды мой друг, чей взгляд на тренинг похож на мой, назвал нас обоих "динозаврами". Он назвал нас "динозаврами", потому что наши тренировки во многом похожи на тренировочные программы лифтеров прошлого и силачей начала века. Ни его, ни меня нисколько не интересуют новомодные нынче увлечения в области фитнеса и питания. Мы оба абсолютно равнодушны к тем современным тренировочным системам, которые нынешние журналы по культуризму преподносят в качестве "супер-эффективных". Мы оба предпочитаем действовать по старинке.

Тренинг динозавров - это целостная, единая система физических упражнений, построенная на 12-ти ключевых принципах. Эти 12 элементов отнюдь не являются исключительной прерогативой тренинга динозавров. И, тем не менее, динотренинг уникален тем, каким именно образом он увязывает между собой эти принципы. И об этом Вы не сможете прочесть ни в одной другой книге, статье или тренировочном курсе - по крайней мере, я ничего подобного не встречал. А, уж поверьте мне, за последние 30 лет я перечитал практически всё, что было написано на тему Железной Игры.

В этой главе Вы найдёте краткое описание 12-ти фундаментальных принципов динотренинга. В последующих же главах Вы сможете прочесть о каждом из них более подробно.

ПРИНЦИП № 1: ТЯЖЁЛАЯ РАБОТА

Первым и самым важным принципом тренировок динозавра является ТЯЖЁЛАЯ РАБОТА. Ничто из того, что Вы прочитаете в этой или любой другой книге, нисколько не поможет Вам нарастить ни грамма мышц, если только Вы ни наберётесь мужества, решительности и упорства тренироваться очень ТЯЖЕЛО. Вы можете посещать самый лучший спортивный зал в мире, пользоваться лучшим оборудованием, Вы можете тренироваться с самыми что ни на есть идеальными партнёрами, которые будут заряжать Вас энтузиазмом и оказывать Вам всяческую физическую и моральную поддержку, Вы

можете нанять в качестве собственного личного тренера самого авторитетного эксперта в мире в области силового тренинга, Вы можете придерживаться лучшей из всех разработанных диет, принимать самые последние пищевые добавки и заниматься по самой лучшей тренировочной программе в мире - и, тем не менее, если Вы не будете заниматься ТЯЖЕЛО, всё это будет без толку. С другой стороны, Вы можете тренироваться в подвале или гараже - или даже на улице - поднимая при этом всего лишь пару тяжёлых мешков с песком или тяжёлую бочку, и добиться невероятного прогресса - ЕСЛИ БУДЕТЕ ТРЕНИРОВАТЬСЯ ТЯЖЕЛО.

Позвольте мне привести пример того, что я называю тяжёлой работой. Возьмём пример из реальной жизни. 28-е сентября 1995 года. В тот день на тренировке мои партнёры и я сделали четыре сингла с нарастающим весом в жиме лёжа. Чтобы сделать упражнение труднее, мы выжимали трёхдюймовый гриф (7,6 см). Все подходы в жиме лёжа мы делали в единичных повторениях. Все подходы были сделаны в силовой раме, где движение начинается из нижней точки, т.е. гриф покоится на упорах так, что едва-едва касается груди. Почему мы делали жим именно так? Да потому, что начинать движение из нижней точки гораздо труднее! В последнем подходе я выжал 181 кг.

Затем мы делали локауты в жиме лёжа в силовой раме - и снова с трёхдюймовым грифом. Каждый из нас сделал пять синглов с максимальным для каждого из нас на тот момент весом. Я жал 215 кг. Мы только недавно включили локауты в нашу программу, так что мы тогда лишь подбирались к нашим максимальным весам в этом упражнении. На предыдущей неделе я жал 211 кг и вскоре собирался добраться до 227 кг. (Шестью неделями позднее я вышел на результат 256 кг).

Было ли нам легко? Нет. Легко ли было мне выжимать 181 кг по полной амплитуде? Нет. Легко ли было делать локауты с 216 кг? Нет. Каждое упражнение требовало глубокой, сосредоточенной концентрации, выдержки и неумолимой решимости. И пусть мы не тренировались до "полного отказа" (как то делают многие, выполняя сеты, состоящие из нескольких повторений), но, всё же, мы тренировались очень, очень тяжело. Каждый раз, когда мы походили к грифу, мы бросали вызов железу. Каждое повторение было битвой. Каждый раз, когда мы выпрямляли руки в локтях в конечной точке с этим огромным неудобным трёхдюймовым грифом, мы праздновали победу.

Но жим лёжа оказался цветочками по сравнению с тем, что ожидало нас после него.

Незадолго до этого у меня был день рождения и мои партнёры подарили мне новую игрушку: 60-ти литровую пивную флягу. Нет, они подарили мне её без пива. Фляга была пустая. Но мы наполнили её водой. На напольных весах измерили вес. Получилось около 75 кг.

Под конец тренировки мы выкатили бочку во двор перед въездом в гараж и там попробывали взять её на грудь и выжать. Представляю, что Вы подумали - для человека, только что выжавшего лёжа 181 кг с трёхдюймовым грифом, это задача, должно быть, не из тяжёлых. Но не забывайте, что бочка была заполнена водой не до конца. Когда Вы пытаетесь поднять бочку, вода в ней начинает ПЕРЕЛИВАТЬСЯ. Фактически, переливающаяся вода буквально выкручивает бочку у Вас из рук. Если Вы думаете, что поднять такую бочку - это всё равно что поднять 75-ти килограммовую штангу, то Вы очень ОШИБАЕТЕСЬ. Это скорее похоже на попытку поднять над головой дикого кугуара весом в 75 кг.

Я начал с того, что взял бочку на грудь - точнее я ПОПЫТАЛСЯ это сделать. Забросить её вверх оказалось не так сложно, но в верхней точке движения она взбрыкнула, ударилась о мою грудь и отскочила вперёд. Я перехватил её уже у колен, сделал паузу, вздохнул поглубже и попробовал ещё раз. С тем же успехом. Я попробывал ещё раз. В этот раз мне удалось с борьбой затащить её на правое плечо.

ОТЛИЧНО! Теперь я надёжно держал этого маленького монстра у себя на правом плече. Как же мне выжать его вверх? Я попробывал качнуть бочку обратно вперёд - неудачно. Попробовал ещё раз - неудачно. Я подбросил её вверх и назад и закатил за голову на спину. Вода в бочке злобно плеснулась и толкнула меня вперёд. Я почти упал на одно колено и чудом избежал того, чтобы не рухнуть вперёд лицом в землю. Я выпрямился и попытался перевести дыхание.

К этому времени, после того, как я начал бороться с бочкой, прошло примерно 60 секунд. Я уже порядочно устал.

Я попытался выжать вверх бочку с плеч. Она пошла вверх, но затем вода перекатилась и бочка вывернулась из моих рук и рухнула мне на шею. Я попробывал ещё раз. Снова неудача. Ещё одна попытка - и в этот раз я собрал все силы, какие у меня только оставались. Бочка пошла вверх - вверх - затем остановилась, так что моим рукам не хватало одной четверти хода до полного выпрямления рук в локтях - я толкал её изо всех сил вверх - моё лицо побагровело, силы мои были на исходе - бочка не двигалась - я продолжал выжимать - она не подавалась - и вдруг, неожиданно, бочка качнулась вновь, рванулась вниз и врезалась мне в грудь.

Я перехватил на бёдрах и попытался удержать её на весу над землёй, чтобы я смог попробовать поднять её снова на плечо и сделать ещё одну попытку выжать её вверх - но бочка провернулась ещё раз, мои уставшие пальцы не выдержали, и она со злорадным плеском в своей утробе рухнула на траву.

Я опустился на одно колено в полном изнеможении - я не мог даже стоять, согнуться или даже просто пошевелиться. Голова закружилась Мир заходил кругами у меня перед глазами. Мои приятели о чём-то говорили, но их голоса звучали приглушённо и неясно, как будто они говаривали со мной из глубокого тёмного колодца.

"Шикарный подход", сказал Брюс.

Каждый из нас набрасывался на бочку как мог по четыре раза. Каждая попытка была как сражение - со звериной яростью мы накидывались на неё, закидывали на грудь и отчаянно пытались выпихнуть её на вытянутые руки. Но бочка всегда выходила победителем. Она была слишком "живой", выжать её над головой было невозможно. Издеваясь над нами, она, как ртуть, буквально не давалась нам в руки.

В своей последней попытке я бился как мог, и, после титанической борьбы, почти выжал-таки бочку над головой, но, когда до полного выпрямления рук оставались считанные миллиметры, она в очередной раз провернулась и вырвалась из моих рук на землю. В этот момент у меня в глазах потемнело. Я помню, что повернулся к Теду и попытался схватить его за плечо, чтобы не упасть - но промахнулся и рухнул лицом вниз там, где кончался выезд из гаража. До меня дошло, что половина моего тела лежит на проезжей части. Я попытался уползти оттуда, но не мог пошевелиться. В конце концов, я перекатнулся два или три раза через бок и оказался на траве на обочине дороги. Я лежал на спине, хватая ртом воздух. Я всё ещё не мог встать. Я не мог даже пошевелиться. Всё тело онемело. Два

моих золотых ретривера Сэм и Спенсер наблюдали за происходящим с нескрываемым интересом. Должно быть, они думали, что я с приятелями поднимаем железяки исключительно для того, чтобы их позабавить.

"Ты умер, что ли?" - спросил Брюс.

Нет, я не умер. Но был СОВЕРШЕННО измочален. Прошло несколько минут, прежде чем я смог принять стоячее положение, и ещё несколько минут, пока я смог ходить. Тренировка закончилась. Даже если бы я захотел сделать ещё что-то, я бы не смог.

Перепугались ли мои партнёры? Совсем нет. Почему? Потому что мы так тренируемся каждый раз. Неважно, что мы делаем - приседания, становые тяги, поднимаем бочку, поднимаем штангу на бицепс или работаем на хват или выжимаем мешок с песком - как минимум, один из нас всегда заканчивает тренировку, валясь на пол как подкошенный. А чаще всего, валимся на пол мы все трое. Мы доводим наши организмы до такого состояния, когда дальнейшее усилие уже невозможно. Многие назовут это безумием. Динозавры называют это ТЯЖЁЛОЙ РАБОТОЙ.

Кстати, позвольте мне заметить, что существует секрет того, как выжать над головой бочку с водой. В тот момент, когда мы проводили тренировку, которую я привёл для Вас выше, мы этого не знали. Для того, чтобы выжать бочку, заполненную водой, наклоните её на один край так, чтобы её один край оказался на несколько сантиметров выше другого. Выжимая бочку, всегда держите её в таком положении. Вода перельётся на один край и будет там оставаться, вместо того, чтобы плескаться из стороны в сторону. Теперь, когда я знаю, как её держать, я буквально ИГРАЮ с 75-ти килограммовой бочкой.

ПРИНЦИП № 2: БАЗОВЫЕ УПРАЖНЕНИЯ

Вторым критическим элементом в тренинге динозавров является использование базовых ("многосуставных") упражнений. Примерами таких упражнений будут приседания, жимы лёжа, становая тяга, взятия на грудь, подтягивания и отжимания на брусках. Все эти упражнения выдержали проверку и испытание временем, люди нарастили с их помощью буквально тонны мышц. Все эти упражнения задействуют большие группы мышц по всему телу сразу.

В противоположность базовым упражнениям существуют "изолирующие" упражнения, направленно воздействующие на отдельную группу мышц или на отдельный сустав. Примерами таких упражнения являются подъёмы рук через стороны, перед собой, подъёмы рук через стороны согнувшись, разгибания и сгибания ног, гакк-приседания, "девчоночьи" приседания, гиперэкстензии, сведение рук в тренажёре, кроссоверы на блоке, концентрические подъёмы на бицепс, упражнения на трицепс (выпрямления рук в локтевом суставе согнувшись, разгибания рук на блоке и французский жим).

Вы, наверное, заметили, что моя тренировка 28-го сентября 1995-го года состояла всего лишь из трёх упражнений - жима лёжа, тяжёлого локаута в жиме лёжа и взятия на грудь и жима над головой бочки с водой. Такого рода программа типична для динозавров. Вы никогда не увидите динозавров, попусту тратящих своё время на выполнение изолирующих упражнений. Динозавры тренируются в тяжёлых базовых упражнениях - потому что именно эти упражнения строят настоящую силу. Делая изолирующие упражнения, Вы лишь занимаетесь очковтирательством. Можете хоть совсем исключить их из своих тренировок - и не пожалете об этом ни на секунду.

Чтобы сделать ситуацию ещё яснее, возьмите динозавра, который выжимает лёжа 180 кг в силовой раме, начиная движение с груди, с трёхдюймовым грифом. Можете представить, какой фантастической силой и мощью будет отличаться верх тела у такого динозавра? А теперь сравните его с тем плачевным результатом "телостроительства", который может продемонстрировать нам типичный посетитель зала, накачивающий грудь в пяти подходах на наклонном жиме, пяти подходах кроссоверов на блоке, пяти подходах разводок на горизонтальной скамье, пяти подходах разведений на блоке на скамье с обратным наклоном и пяти подходах сведений рук на тренажёре-"бабочке". Возможно, у последнего будет наблюдаться неплохой "памп" во время тренировки - но кто из этих двоих больше? Кто из них сильнее? Вы думаете, "пампер" сможет выжать хотя бы 90 кг от груди с трёхдюймовым грифом? Кого из этих двоих Вы бы хотели видеть рядом с собой в одной футбольной команде, команде по перетягиванию каната или в дружеской драке с пацанами из соседнего двора?

Давайте задумаемся о другом. Вернитесь к нашему предыдущему разговору о тяжёлой работе. Насколько ТЯЖЕЛО, по Вашему мнению, сделать подход с большим числом повторений кроссоверов на блоке с сопротивлением в 5-7 килограммов? Насколько ТЯЖЕЛО прокачивать грудь разводками лёжа на скамье с гантелями по 15 кг? Кто работает ТЯЖЕЛЕЕ - парень, что весь вечер качает грудь, или тот, кто выжимает на вытянутые руки 180 кг в результате взрывной комбинации усилия, страстного желания, решимости, силы воли и свирепой мышечной силы?

Динозавры тренируются в базовых упражнениях, потому что такая тренировка - единственный способ тренироваться ТЯЖЕЛО. Изолирующие упражнения могут дать чувство хорошего пампа, но никогда не дадут Вам по башке и не повалят Вас на землю, как тяжёлый подход приседаний или становой тяги. Для тех, кто обладает мужеством и решимостью тренироваться ТЯЖЕЛО - в противоположность тем, кто просто РАССУЖДАЕТ о тяжёлых тренировках - базовые упражнения единственный путь.

ПРИНЦИП № 3: СОКРАЩЁННЫЕ ТРЕНИРОВКИ

Третьим критическим элементом тренинга динозавров является использование коротких, нечастых, сокращённых тренировочных программ. Что такое "сокращённая программа"? Вернитесь назад к моему рассказу о тренировке, где я делал жимы лёжа и поднимал бочку. Сколько упражнений я сделал? Три. Сколько подходов в каждом упражнении? Четыре в первом движении, пять во втором и четыре в последнем упражнении. Всего - 13 подходов. На некоторых тренировках у меня чуть больше подходов, на других же - меньше. Как правило, я делаю от 8-ми до 20-ти подходов - при этом, как минимум, половина из них - разминочные.

Как часто я тренируюсь? Когда как. Иногда я тренируюсь через день. Иногда три раза в неделю. Иногда только два раза в неделю. Всё зависит от того, какие упражнения я делаю, насколько сильно я загружен на работе, а также от расписания работы и учёбы моих тренировочных партнёров и рабочего графика моей жены. Мы не паримся по этому поводу. Мы знаем, что не развалимся, если пропустим тренировку - если Вам нужна НАСТОЯЩАЯ мышечная масса, то лишний день отдыха не повредит. Мы просто выбираем день, когда мы все можем собраться вместе и помучить железо - затем спускаемся в подвал и делаем это. Отдохнём день-другой, встречаемся вновь и снова делаем это.

Мы чередуем упражнения на каждой тренировке, мы никогда не делаем одни и те же упражнения на двух тренировках подряд. И опять-таки, мы не ставим себе жёстких правил, в какой именно последовательности делать эти упражнения. У нас есть примерно

с десятков "ключевых" упражнений, которые мы стараемся сделать по крайней мере раз за десять-двенадцать дней, и набор упражнений на хват, которые мы включаем в программу по желанию. Если остаётся время и силы, мы включаем в программу всякие необычные штучки (мешки с песком или поднятие бочки). За период времени в десять-четырнадцать дней у нас получается КАК СЛЕДУЕТ нагрузить каждую мышцу тела - и при этом у нас остаётся достаточно времени для отдыха и восстановления.

Многие из тех, что занимаются с железом, напротив, заиклены на заранее расписанных тренировочных графиках и ходят в зал от четырёх до шести раз в неделю. Среднестатистический посетитель зала, наверное, тренируется в два или три раза чаще, чем мы, и, возможно, делает в пять раз больше различных упражнений и выполняет в десять раз больший объём работы. Но кто тренируется тяжелее? Кто поднимает больше? Кто доводит свой организм до абсолютного предела усталости? Кто в конце тренировки оказывается на полу в луже пота?

Давайте посмотрим фактам в лицо. Можно тренироваться ТЯЖЕЛО или можно тренироваться ДОЛГО, но невозможно тренироваться И тяжело, И долго ОДНОВРЕМЕННО. Тяжёлые тренировки и долгие тренировки - взаимно исключают понятия. А так как динозавры знают, что развивает силу и увеличивает мышечную массу именно тяжёлая работа, то они делают всё возможное, чтобы иметь возможность тренироваться тяжело - а такую возможность даёт лишь использование разумных сокращённых программ.

ПРИНЦИП № 4: ТЯЖЁЛЫЕ ВЕСА

Четвёртый элемент тренинга динозавров - это использование тяжёлых больших весов. Под "тяжёлым" я понимаю такой вес, с которым Вам будет ТЯЖЕЛО выполнить заданное количество повторений. "Тяжёлый" - понятие относительное. В контексте серьёзных тренировок это означает: "настолько тяжёлый, насколько это возможно при условии соблюдения хорошей техники". Что тяжело для одного, для другого может быть легко. Для новичка тяжёлым в жиме лёжа может быть вес в 45 кг. Для опытного же атлета в этом же упражнении тяжёлым может быть вес в 160-180 кг. Но, занимаясь каждый со своим весом, оба атлета будут, тем не менее, следовать этому ключевому принципу динотренинга, потому что каждый из них занимается с тяжёлым - для себя - весом.

Однако, со временем новичок продвинется в жиме лёжа с 45 кг до 135 и даже больше. Он ДОЛЖЕН добраться до весов, тяжёлых с точки зрения любого атлета, если хочет добиться серьёзных успехов на пути увеличения силы и мышечной массы. Развлекаясь с маленькими весами, невозможно стать большим и сильным. С лёгких весов можно НАЧАТЬ, однако, впоследствии Вам лучше настроиться на серьёзное их увеличение. Если Вы не настроитесь на покорение серьёзных весов, то отдача от Вашего тренинга будет ничтожной или вообще никакой.

ЛЮБОЙ средний человек имеет в себе потенциал добраться до 135 кг в жиме лёжа, 180 кг в приседе и 225 кг или более в становой тяге. МНОГИМ под силу значительно превзойти эти цифры в одном из этих трёх движений - в зависимости от конкретной структуры Вашего тела и наследственно заложенного потенциала, а НЕКОТОРЫМ под силу намного превзойти эти цифры во всех движениях. Как однажды заметил Рэг Парк: "Не ставьте себе целью какой-то конкретный вес - не думайте о том или ином весе, как о слишком тяжёлом - для Вас не должно быть предела".

НИКОГДА НЕ НЕДООЦЕНИВАЙТЕ СЕБЯ! Если Вы будете тренироваться **ТЯЖЕЛО**, то сможете добиться таких результатов, каких Вам сейчас и представить себе трудно. Не позволяйте себе даже на секунду мыслей о том, что, мол, "тяжёлые" веса - это удел других парней. Нет. Добраться до них сможете И ВЫ. Всё, что нужно - это время, терпение, настойчивость, тяжёлая работа и **ЛИТРЫ ПОТА!**

ПРИНЦИП № 5: ПОСТЕПЕННОЕ УВЕЛИЧЕНИЕ НАГРУЗКИ

Пятый базовый элемент тренинга динозавров - это **ПРОГРЕССИВНОЕ** увеличение нагрузки. Что я имею в виду? Прежде всего - постепенное увеличение весов (хотя прогресс может выражаться не только в этом). Я просто имею в виду то, что каждый раз, когда вам удаётся выполнить заданное число повторений в сете, Вы просто **ОБЯЗАНЫ** увеличить вес на штанге. Если Вам удалось сделать пять повторений с весом 90 кг в приседаниях, то продолжать делать те же пять повторений с этим же весом дальше уже не имеет смысла. Напротив, Вам следует пытаться сделать больше, чем раньше - например пять повторений с весом в 92,5 кг. А как только Вы осилите пять повторений с этими 92,5 кг, Вам нужно будет пробовать сделать пять повторений с ещё большим весом. Если рабочие веса не растут, то Вы тоже расти не будете. Если в рабочих весах застой, знайте - Вы не прогрессируете. Для того, чтобы стать большим и сильным - я имею в виду **ПО-НАСТОЯЩЕМУ** большим и сильным - Вы **ДОЛЖНЫ** увеличивать вес на грифе при каждой же возможности.

Прогрессировать в весах - это значить бросать своим мышцам вызов на каждой тренировке. Для динозавра каждая тренировка - это вызов. Каждая тренировка - это шанс улучшить свой прошлый результат: поднять больший вес, сделать больше повторений, улучшить технику, провести тренировку с большей концентрацией и вниманием. Если Вы не прогрессируете, то Вы либо катитесь вниз, либо стоите на месте. Динозавр постоянно стремится улучшить свои способности. Он никогда не поживает на лаврах.

ПРИНЦИП № 6: ПРАВИЛЬНАЯ СХЕМА ПОДХОДОВ/ПОВТОРЕНИЙ

Шестой критический элемент тренинга динозавров - это правильная схема подходов/повторений для каждого отдельно взятого атлета. Нет такой одной схемы подходов/повторений, которая бы подходила бы идеальным образом ко всем, кто занимается с железом. Кому-то подходят мультисеты с низким числом повторений (например, пять подходов по пять повторений). Другие растут от тяжёлых синглов. А иным подходит один-единственный подход, выполняемый до полного отказа. То, что работает для меня, может работать или не работать для Вас. А то, что работает для Вас, может работать или не работать для Ваших приятелей по залу. Когда дело доходит до подходов и повторений, тут нет универсального ответа, применимого для каждого на земле. Точка.

Слишком уж много атлетов слепо следуют установкам кого-либо ещё в вопросе подходов/повторений. Кто-то делает один подход на 8-12 повторений, потому что прочитал книжку или статью, где пропагандируется именно эта система. Другие делают подходы по пять повторений, потому что так хочет их тренер. Другие же делают сет, состоящие из двух и трёх повторений, потому что тренируются в зале, где занимается какой-нибудь чемпион по пауэрлифтингу, а он именно так и тренируется. А иные делают тяжёлые синглы, потому что их приятель любит делать тяжёлые синглы.

Все эти атлеты делают одну и ту же ошибку: они используют схему подходов/повторений, которая подходит кому-то ещё - но им она может как подходить, так и не подходить.

Когда дело доходит до подходов и повторений, Вам придётся определить, что же работает для ВАС, а не для кого-то другого, кого, может быть, Вы уважаете или чьё мнение кажется Вам разумным. Будьте МУЖЧИНОЙ. Мужчины думают сами за себя. Мужчины умеют принимать собственные решения. Используйте схему подходов/повторений, которая РАБОТАЕТ ДЛЯ ВАС - и имейте мужество сказать "НЕТ, СПАСИБО!" всем другим схемам.

ПРИНЦИП № 7: ШТАНГИ С ТОЛСТЫМ ГРИФОМ

Седьмой критический элемент тренинга динозавров заключается в том, чтобы постоянно - практически всегда - использовать толстые грифы практически во всех упражнениях на верхнюю часть тела и хват. Почему именно толстые грифы? Тому есть несколько причин - но главная причина напрямую связана с принципом № 1 тренинга динозавров, который называется "ТЯЖЁЛАЯ РАБОТА". Динозавры тренируются с толстыми грифами, потому что использование толстых грифов позволяет превратить любое упражнение из просто тяжёлого в невероятно тяжёлое. Не важно, как тяжело Вы тренируетесь - Вы сможете тренироваться ЕЩЁ ТЯЖЕЛЕЕ - и, соответственно, более продуктивно - если станете использовать во всех упражнениях на верхнюю часть тела толстый гриф.

Силачи начала века регулярно использовали толстые грифы в тренировках и на своих представлениях. Они развивали при этом фантастическую силу. Представьте себе жим прогнувшись (жим над головой одной рукой) с весом 168 кг в исполнении Артура Саксона. Гаккеншмидт выполнял рывок одной рукой с весом 90 кг. Герман Гёрнер мог поднять в становой тяге одной рукой 330 кг. Саксон поднимал мешок муки весом в 136 кг с земли и выжимал его на вытянутые руки над головой. Луи Сир мог поднять на плечо бочку в 182 кг ОДНОЙ РУКОЙ. Все эти атлеты регулярно использовали на своих тренировках толстые грифы и гантели с толстыми ручками - и все они добились ужасной, умопомрачительной силы. Может быть, просто может быть, и современные атлеты могут чему-нибудь поучиться у динозавров прошлого. И, возможно, одной из тех вещей, которым мы действительно можем научиться у наших предков, является важность тренировок с толстым грифом.

ПРИНЦИП № 8: РАБОТА НА ХВАТ

Восьмой элемент тренинга динозавров - это акцент на большое количество недетской работы на хват. Это ещё одна область, где силачи прошлого остаются непревзойдёнными. Тяжёлая работа на хват была регулярной частью программы любого силача. Сегодня же, практически никто серьёзно не занимается хватом. Это огромнейшая ошибка. Работа на хват является абсолютно необходимой при развитии ФУНКЦИОНАЛЬНОЙ силы.

Сегодня, большинство даже не утруждает себя тренировкой предплечий (!), а те, кто и этим и занимается, обычно сводят эту работу к паре подходов с большим числом повторений сгибаний рук в запястьях или подъёмов на бицепс обратным хватом с весом едва превышающим пустой гриф. То, как тренируют свой хват динозавры, абсолютно не похоже на чепуху из журналов для памперсов. Динозавры поднимают, удерживают и носят тяжёлые, неудобные предметы - штанги, гантели с толстыми ручками, бочки, мешки с песком, брёвна, наковальни и другие предметы. Динозавры тренируют хват с большими весами и с высокой интенсивностью. Они ставят себе целью нечто большее, чем просто пара хорошо развитых предплечий. Их цель - довести силу и мощь рук и пальцев до абсолютного максимума. Цель - развитие такой силы, по сравнению с которой тиски покажутся игрушкой!

ПРИНЦИП № 9: ТЯЖЁЛЫЕ, НЕУДОБНЫЕ ПРЕДМЕТЫ

Девятый критический элемент тренинга динозавров - это регулярное использование на тренировках тяжёлых неудобных предметов. Динозавры не ограничивают себя штангами - даже с толстыми грифами. Они расширяют свои горизонты. Они обрушивают свою мощь и на другие предметы. Они берутся за тяжёлые, неповоротливые, неудобные в обращении предметы, которые могут нагрузить мышцы так, как простой штанге и не снилось.

В очередной раз мы оказываемся в долгу перед атлетами прошлого за этот давно забытый, но исключительно эффективный тренировочный метод. В стародавние времена найти штанги и гантели было гораздо труднее, чем сейчас. Останавливало ли это атлетов тех лет? Ни на секунду!

Атлеты прошлого учились тренироваться с простыми предметами, найти которые было гораздо проще, чем штангу или гантели. Бочки и фляги разных размеров и весов были популярными спортивными снарядами. А также мешки с песком или крупой. Наковальни тоже были в ходу. Тяжёлые брёвна. Даже тяжеленные камни использовались для тренировки силы, когда штанги не было под рукой.

Интересно, что атлеты прошлого смогли добиться большего развития силы с помощью бочек, фляг, мешков с песком и прочих подручных предметов, чем все (за исключением, разве что, самых сильных) атлеты современности, имеющие в своём распоряжении самое современное оборудование и новейшие "ноу-хау".

Думаете я шучу? Как-нибудь попробуйте следующее: сделайте себе мешок с песком весом 90 кг и попробуйте его поднять и выжать над головой. Давайте - попробуйте. Хватит тут сидеть и спорить со мной о том, насколько я "устарел". Оторвите задницу от стула, купите себе старый армейский вещевой мешок, купите четыре мешка с песком по 22,5 кг, сделайте из всего этого один 90-килограммовый мешок и попробуйте выжать его над головой.

А когда убедитесь, что 90-килограммовый мешок поднять на головой невозможно, прочтите следующий отрывок из классической работы Эрла Лидермана "СЕКРЕТЫ СИЛЫ", опубликованной в 1925-м году:

"Сила..... не является исключительной прерогативой крупных людей. Никто не доказал это более убедительно, чем атлет-ветеран Джон У. Смит из Бостона. Смит..... никогда не весил более 76 кг и в то же время, что касается силы и мощи, ему было под силу всё, на что способны от природы одарённые гиганты. И хотя предпочтение он отдавал гантелям, он был одним из тех, кто мог поднять и нести ВСЁ, ЧТО УГОДНО. Рассказывали, что однажды он проходил мимо грузчиков, которые загружали грузовик 90-килограммовыми мешками с цементом.

Смит.....остановился и пошутил на тот предмет, какой шум грузчики подняли, работая с "такими маленькими мешками". Мужчины возмутились и ответили с негодованием, что "работать с такими ТЯЖЁЛЫМИ мешками может только настоящий мужчина", и предложили ему раздеться и самому попробовать, так ли это легко, как ему казалось. Не снимая пальто, Смит схватил один мешок, забросил его себе на плечо и затем медленно выжал его вверх на выпрямленные руки. Затем изумлённые грузчики наблюдали, как он схватил сразу два мешка, по одному в каждую руку, и ЗАБРОСИЛ их в грузовик (стр. 48-49)."

Как 76-ти килограммовому Смигу удавались такие удивительные трюки? Я считаю, это всё потому, что всю свою жизнь он тренировался с тяжёлыми литыми гантелями, бочками, флягами, мешками с песком и другими не менее тяжёлыми и неудобными предметами. Работая с ними, он добился такого развития силы, которая заставит любого современного чемпиона - кроме, разве что, сильнейших из них - чахнуть в пыли. Динозавры тренируются с тяжёлыми неудобными предметами, потому что знают - как знал это Смит - что тренировка с ними - это самый эффективный путь к развитию силы человеческого тела.

ПРИНЦИП № 10: РАБОТА В СИЛОВОЙ РАМЕ

Десятый важный элемент тренинга динозавров - это регулярное использование силовой рамы, особенно для приседаний и жимов лёжа. Динозавры ЖИВУТ в силовой раме. Динозавру для проведения полной и чрезвычайно эффективной тренировки - а на деле для проведения настоящей пытки, от которой немеет тело - не нужно ничего более экзотического, чем силовая рама, штанга и блины в достаточно интересном количестве.

Динозавры используют силовую раму несколькими способами. Два самых распространённых и наиболее эффективных я использовал в описанной ранее тренировке 28-го сентября 1995 года: (1) выполнение движений из нижней точки, (2) "локауты".

Многие из лифтеров знакомы с "локаутами", но очень немногие могут сказать, что они имели опыт работы в силовой раме, когда движение начинается из нижней точки. Такая работа предполагает начало каждого движения из крайней нижней точки амплитуды движения, а не из обычно используемого стартового положения. Например, в жиме лёжа из нижней точки в начальном положении гриф находится на упорах таким образом, что едва касается груди атлета, когда тот пролезает под него. В приседе из нижнего положения гриф покоится таким образом, что атлету приходится подсаживаться под него, чтобы занять исходное положение для начала движения. Как Вы можете себе представить - выполнять таким образом жим лёжа и приседания значительно труднее - невероятно тяжелее, чем выполнять эти движения обычным образом. Разумеется, именно поэтому динозавры жмут лёжа и приседают таким образом: выполнение движений из нижней точки амплитуды делает их только ТРУДНЕЕ!

Ещё динозавры делают локауты - обычно концентрируясь на приседаниях, жимах лёжа, жимах стоя и становых тягах. Такая работа с тяжёлыми весами в верхней части амплитуды движения развивает невероятную силу суставов и сухожилий. Увеличение силы суставов и сухожилий оказывает в свою очередь сильнейший, так называемый "эффект переноса", что помогает атлету справляться с более тяжёлыми весами при выполнении обычных движений по полной амплитуде - да вообще любых атлетических упражнений, которые он вздумает выполнять для своей забавы.

Выполнение упражнений из нижней позиции - относительно новая идея, а вот работа в верхней части амплитуды (локауты и удержания тяжёлого веса) практикуется уже очень давно. И это ещё одна из тренировочных идей, которую мы можем позаимствовать у атлетов прошлого. У силачей прошлого не было силовых рам, но они выполняли большое количество удержаний и работы по ограниченной амплитуде с невероятными весами. Одним из самых популярных упражнений была работа со сбруей, когда атлет как бы осёдлывал тяжеленную штангу, которая привязывалась к телу при помощи тяжёлых цепей и очень крепких плечевых ремней. Атлет начинал движения из положения, при котором его ноги были почти выпрямлены, и занимал такую позу, когда он мог оторвать вес от

пола всего лишь небольшим выпрямлением ног, на дюйм или около того. Амплитуда движения буквально составляла всего дюйм - а веса в районе 450-900 кг!

Другим популярным трюком с удержанием веса, который показывали буквально на всех выступлениях силачей, назывался "Надгробный памятник Геракла". В этом трюке атлет занимал позицию, похожую на краба, лицом вверх, когда вес тела приходится на руки и ноги. На бёдра клали большую доску, а на доску помещали груз. Целью было не поднять доску, да и вообще не двигаться, а напротив, удержать доску. Обычно в качестве груза выбирали мужчин из публики - скажем, 12-20 человек общим весом в 900 кг и более. Теперь Вы знаете, почему трюк назывался "Надгробье Геракла"!

Динозавры знают, что атлеты прошлого выполняли движения с укороченной амплитудой и удержания неспроста. С какой же целью они делали эти упражнения? Дело в том, что тем самым они развивали силу суставов и сухожилий до невероятного уровня - буквально выстраивая своё тело изнутри. Вот почему так много атлетов прошлого были способны обращаться с тяжелейшими весами, несмотря на то, что они УСТУПАЛИ мышечными размерами типичным современным чемпионам. Атлеты прошлого развивали НАСТОЯЩУЮ силу: силу суставов и сухожилий. Динозавры используют движения с частичной амплитудой в силовой раме точно по этой же причине.

ПРИНЦИП № 11: КОНЦЕНТРАЦИЯ

Одиннадцатый элемент тренинга динозавров - это глубокая, почти гипнотическая сосредоточенность во время тренировки. Динозавр знает, что его единственным самым большим преимуществом является сила разума, и он также знает, что сила разума может быть сфокусирована только тогда, когда атлет тренируется в состоянии полной концентрации.

Для непосвящённого зрелище динозавра, занятого серьёзной тренировкой, может быть устрашающим. Динозавр тренируется в состоянии полнейшей, абсолютной сосредоточенности. Во время тренировки он даже не будет знать, кто находится с ним в одном помещении. Он забудет обо всём, что происходит вокруг. Весь его мир сузится до упражнения, которое он выполняет в данный момент. Ничто другое для него не существует. Всё, что существует для динозавра - это то повторение, которое он выполняет в данный момент.

Динозавры специально развивают силу своей концентрации. Они осознают, что способность концентрироваться - это приобретённый навык. Его можно развивать со временем. И способность концентрироваться всегда можно улучшить. Для динозавра развитие способности концентрироваться также важно - или даже БОЛЕЕ ВАЖНО - чем любой другой аспект успешного тренинга.

ПРИНЦИП № 12: ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ УСТОЙЧИВОСТЬ

Двенадцатый ключевой элемент тренинга динозавров - это психологическая устойчивость. Этот элемент включает в себя много важнейших качеств: желание, решимость, настойчивость, твёрдость характера, мужество и упорство. К сожалению, эти характеристики редко встречаются у современных качков, потому что никто не занимается развитием этих качеств всерьёз как частью тренировочной системы. Тренинг динозавров сознательно провоцирует психологическую устойчивость атлета. Тренинг динозавров не просто развивает сильное тело. Он развивает сильную ЛИЧНОСТЬ.

Возьмите в качестве простого примера мужество - мужество отличаться от окружающего мира. Сколько книг по тренингу с отягощениями учит Вас быть "одним из толпы"? Все книги делают это, разве не так? ВСЕ они учат Вас ходить в зал и делать в точности то же самое, что делают все остальные, в той же самой манере, в том же количестве подходов и повторений, используя то же самое оборудование. Сколько книг осмелилось предложить Вам делать что-то радикально отличающееся - например, жимы лёжа с толстым грифом..... подъёмы мешков с песком..... или подъёмы бочек? Одна из причин этому очень проста: и автор, и издатель отлично знают, что книга, пропагандирующая "нетрадиционные" тренировочные методики, никогда не будет такой популярной, как та, что предлагает систему "делай как все".

Сколько людей имеет МУЖЕСТВО делать что-то такое, что выделяет их из толпы - например, тренироваться с тяжёлыми мешками с песком или бочками? Немного. Но динозавров интересует РЕЗУЛЬТАТ, а если мешки и бочки приносят хороший результат, то динозавры будут с ними тренироваться, не обращая внимания на то, сколько ухмылок и усмешек будут расплываться на лицах из толпы в зале. Динозавр имеет мужество отличаться от толпы.

Я мог бы привести другие примеры того, что я называю психологической устойчивостью, но пока достаточно и этих. По мере того, как вы будете продвигаться вглубь книги, Вы увидите, что тема психологической устойчивости золотой нитью, проходит через все аспекты тренинга. Если Вы решите научиться у этой книги всего одной-единственной вещи, то запомните этот урок, и запомните его хорошенько.

Глава 4. Тяжёлая работа

Динозавры строят мышцы и силу старым добрым способом. Они ЗАРАБАТЫВАЮТ их.

Тренировка динозавра - это, прежде всего, ТЯЖЁЛАЯ работа. С этим согласны все динозавры - вне зависимости от того, насколько могут различаться их мнения по другим аспектам тренинга. Тяжёлая работа - это также и то, что, больше чем что-либо другое, отличает динозавра от прочей тренирующейся братии. Лишь очень и очень немногие, занимаясь с железом, тренируются ТЯЖЕЛО - с этим фактом спорить невозможно. Большинство людей прикладывают больше усилий во время прополки сорняков во дворе, чем на тренировках. Динозавр же, тренируясь, работает настолько тяжело, что буквально уже одно это зрелище способно повергнуть обычного посетителя спортзала в ужас.

ПОЧЕМУ ТЯЖЁЛАЯ РАБОТА НЕОБХОДИМА

Динозавры тренируются тяжело, потому что это - единственный способ значительно увеличить силу и мышцы. Ничто, кроме ужасающе тяжёлой работы, не строит мышцы. Точка. Нет никакого "лёгкого" способа увеличить мышцы и силу. Какой-то "особой" системы, которая могла бы привести Вас к большим бицепсам и невероятной силе без необходимости прикладывать тяжкие усилия и проливать галлоны пота, нет. И никогда такой системы не будет. ТЯЖЁЛАЯ РАБОТА была, есть и будет единственным способом развития тела человека.

Почему тяжёлая работа увеличивает силу и мышцы? Ответ заключается в научном термине под названием "сверх-компенсация". Вот, в двух словах, как сверх-компенсация вынуждает Ваше тело становиться больше и сильнее после тяжёлой тренировки.

Предположим, что Ваше тело должно поддерживать некоторый объём мускулатуры и силы - хотя бы для того, чтобы Вы могли выполнять обычные действия, необходимые для выживания: ходить, стоять, держать стакан с водой, есть, нажимать кнопки на клавиатуре компьютера, поворачивать ключ зажигания в машине, переключать каналы на телевизионном пульте, открывать банку с пивом, пользоваться картой "American Express" и т.д. В современном мире без этих действий выжить сложно, но ни одно из них нельзя назвать ни трудным, ни тяжёлым. Задумайтесь - обычный современный человек может прожить целый день без малейшего физического напряжения. Как на это реагирует организм человека? Будучи от природы ленивым, тело станет поддерживать лишь те мышечные объёмы и лишь ту силу мышц, которые необходимы ему для этой ежедневной жизнедеятельности. Количество мышц, необходимое для выживания в нынешнем мире современному человеку среднего роста со средней толщиной костей, смехотворно мало. Если современного среднестатистического мужчину поставить на весы, то Вы увидите, что его вес будет равным 67-73 кг, а в приседании, жиме лёжа и становой тяге его максимальный результат вряд ли превысит 45-68 кг.

Так, а теперь давайте проведём эксперимент. Возьмём обычного городского парня в возрасте 20-25 лет и отправим его в лесозаготовительный лагерь в Норт-Вудс. Пусть это будет очень старый лагерь - где нет ни лесовозов, ни бензопил, где вообще нет никаких двигателей - ни дизельных, ни бензиновых. Всё делается с помощью топоров, ручных пил и крюков и других простых инструментов труда. Допустим также, что нашему обитателю городских трущоб приказано работать в паре со мной, самым большим и сильным лесорубом. Кроме того, дадим недвусмысленно понять нашему начинающему дровосеку, что он будет пристрелен на месте, если будет замечено, что он отлынивает от работы. Кроме того, он будет пристрелен, если попытается сбежать с этих лесозаготовок в течение первого года.

Что произойдёт?

Наш горожанин почти загнётся в течение первых десяти-пятнадцати минут тяжёлой работы в лесу. К концу первого рабочего часа он будет убеждён, что НЕПРЕМЕННО отдаст концы ещё до того, как закончится день. Однако, каким-то образом, ему удаётся продержаться до конца рабочего дня. Он будет так вымотан, что не сможет стоять на ногах. До своей койки ему придётся добираться на карачках.

На следующее утро он чувствует в теле такую боль и разбитость, что едва может двигаться. И он ни за что не поднялся бы с кровати, если бы не мысль о страшном бригадире с огромным охотничьим ножом и не менее ужасным пистолетом. Мысль о смерти - лучшая мотивация, не правда ли?

Он выходит из барака и снова приступает к работе. Он снова рубит, пилит, поднимает, тянет и копает. Он делает это день за днём. Неделю за неделей. Месяц за месяцем. И вот его контракт заканчивается.

Давайте-ка сейчас снова поставим нашего парня на весы. Что мы видим? Посмотрите-ка, да он на 9-18 кг потяжелел! Всё его тело покрылось добротными, жёсткими, плотными мышцами. А как увеличались его объёмы! Ему не раз приходилось менять одежду на размер больше в течение этого прошедшего года. Кроме того, за этот год он стал в четыре-пять раз сильнее.

Что случилось?

Всё просто. Случилось то, что и должно было произойти. Тяжкий труд лесоруба заставил его тело вырасти и стать сильнее как можно быстрее. Телу НЕ нравилось, как чувствовал себя наш герой-дровосек после первого часа работы, и оно просто НЕНАВИДЕЛО, как он чувствовал себя на следующее утро. Тело запаниковало. Организм понял, что ему придётся выбрать одно из двух: либо как можно быстрее стать больше и сильнее, либо умереть.

Вот так в игру вступил инстинкт выживания. Как я сказал, ничто не мотивирует лучше, чем мысль о смерти. У тела не осталось выбора - ему пришлось стать больше и сильнее как можно быстрее. Поэтому оно и выросло. Это И ЕСТЬ пример "сверх-компенсации".

Вам не обязательно ехать в Норт-Вуд, чтобы трансформировать себя подобным образом. Достаточно будет ТЯЖЕЛО работать на тренировках. Вы должны работать в спортзале так, чтобы тело воспринимает ситуацию как вопрос жизни и смерти. Вы работаете так тяжело, чтобы Ваше тело ПОВЕРИЛО, что оно должно вырасти и стать сильнее - иначе оно умрёт.

Если Вы можете поднять на бицепс 30 кг десять раз и Вы поднимаете именно столько на каждой тренировке, то Вы не включаете тот "сигнал тревоги", который заставляет тело увеличиваться и становиться сильнее. Делая что-то, что Вы уже и так можете сделать, недостаточно для запуска процесса роста. Вы должны пытаться сделать невозможное. Нацельтесь на ДВЕНАДЦАТЬ повторений с весом 30 кг. Или попробуйте сделать десять повторений с весом 32,5 кг. Сделайте ЧТО-ТО более трудное, т.е. то, что потребует больше усилий - по сравнению с последней тренировкой. Вместо того, чтобы сделать сет из 10 повторений с комфортным для Вас весом 30 кг, делайте такой сет, который свалит Вас с ног. Не бросайте сет до тех пор, пока штанга не выпадет у Вас из рук. Ваша цель - схватить свой механизм роста за горло и дать ему порядочную взбучку. Вы должны запустить механизм выживания любой ценой.

Применяйте этот принцип к любому и каждому движению. Никогда не почивайте на лаврах. Никогда не довольствуйтесь тем, что у Вас уже есть. Расширяйте свои пределы. Превосходите самого себя. Постоянно старайтесь улучшить свои достижения. Зачем? Затем, что, только такая работа имеет право называться тяжёлой - достаточно тяжелой для того, чтобы запустить внутренний механизм тревоги, запускающий рост.

ЧТО ТАКОЕ НАСТОЯЩАЯ ТЯЖЁЛАЯ РАБОТА

Итак, я убедил Вас, что тренировки должны быть тяжёлыми. Из этого вытекает принципиальный вопрос: ЧТО ЖЕ ТАКОЕ тяжёлый тренинг?

Я отвечу на этот вопрос, приведя примеры того, что НЕ ЯВЛЯЕТСЯ тяжёлой работой.

Тяжёло работать - это НЕ значит выполнять много сетов, упражнений и повторений.

Тяжёло работать - это НЕ значит использовать последний компьютеризированный чудо-тренажёр, разрекламированный в журналах.

Тяжело работать - это НЕ значит выполнять огромный объём работы, подолгу находиться в спортзале или тренироваться часто.

Тяжёло работать - это НЕ значит добиваться "пампа", "жжения" или других подобных ощущений.

Тяжело работать - это НЕ значит стоять перед зеркалом и издавать истошные вопли, симулируя интенсивную работу, но поднимая при этом лёгкий вес и бросая сет при малейших признаках дискомфорта.

Тяжело работать - это значить брать вес, максимально тяжёлый для того количества повторений, которое Вы поставили себе целью, и затем ДЕЛАТЬ эти повторения - все до единого - с хорошей техникой.

Позвольте мне повторить. Тяжёлая работа - это когда Вы берёте вес, который является максимально тяжёлым для того числа повторений, на которое Вы нацелились,... и ДЕЛАЕТЕ эти повторения... делаете повторения с ХОРОШЕЙ ТЕХНИКОЙ.

ПРИМЕР ТЯЖЁЛОЙ РАБОТЫ

Допустим, Вы делаете жим сидя. Предположим, Ваша нынешняя сила позволяет Вам сделать шесть повторений с весом 55 кг. Повесьте на штангу 35 кг и сделайте один сет из шести повторений для разминки. Это будет достаточно лёгкий сет, который не утомит Вас, но накачает много крови в работающие мышцы, разогреет плечевые и локтевые суставы и, в целом, "подготовит" Вас к предстоящей более тяжёлой работе.

Добавьте к грифу 10 кг (итого будет 45 кг) и сделайте второй сет из шести повторений. Он, конечно, будет чуть труднее сета с 35 кг, но и сильно утомительным его тоже назвать нельзя.

Теперь поставьте 55 кг. Настройтесь на шесть повторов. Выжимайте штангу вверх как можно сильнее и мощнее - опускайте гриф под контролем, в среднем темпе. Главное - не делайте движений "в отбив" и вздумайте применять какой-либо читинг. НЕ НУЖНО считать, сколько секунд Вы поднимаете штангу, а сколько секунд опускаете. Такой счёт лишь отвлекает внимание. Сосредоточьте всё своё внимание на движении штанги и забудьте обо всё остальном.

Когда Вы делает сет с 55 кг, первые один-два повтора покажутся довольно лёгкими. Третье и четвёртое покажутся чуть тяжелее, но, всё же, не вызовут чрезмерного напряжения. Пятое повторение будет тяжёлым. Шестое будет ОЧЕНЬ тяжёлым. Подъём штанги над головой может занять несколько секунд - Вы можете "застрять" в мёртвой точке, с наполовину выпрямленными руками, дрожащими локтями и покрасневшим лицом. Если этот шестой повтор отнял у Вас все силы, то закончите сет на этом. С другой стороны, если Вы чувствуете, что Ваши силы на этом ещё не иссякли, и что шестой повтор дался Вам с меньшим трудом, чем на предшествующих тренировках, то глубоко вздохните и попробуйте сделать седьмое и даже восьмое повторение. Ваша цель - работать до тех пор, пока не сделаете последнее, КРАЙНЕ трудное, но, тем не менее, возможное (ЕДВА возможное!) повторение.

Передохните четыре или пять минут, поставьте на штангу вес 60 кг и попробуйте сделать заключительный сет из четырёх или пяти повторов. В этом сете каждое последующее повторение будет даваться Вам со все возрастающим усилием и напряжением, и для завершения сета Вам придётся проявить немалую силу воли и концентрацию. И снова - Ваша цель - сделать так, чтобы последнее повторение - будь то четвёртое, пятое или шестое - было для Вас очень, очень трудным.

Проделав всё это, Вы сделаете четыре сета, которые лучшим образом служат примером тому, что я называю "тяжёлой работой". Вы взяли хорошее, базовое и эффективное

упражнение (жим сидя) и за десять-пятнадцать минут выполнили четыре сета, которые довели Ваши плечи, верх спины и трицепсы почти до полного изнеможения. Возможно, Вы и не работали до абсолютного отказа - но Вы, тем не менее, работали тяжелее, чем 90% парней из Вашего зала. Вы, несомненно, работали достаточно тяжело, чтобы разрушить мышечные волокна и заставить своё тело включить тот "сигнал тревоги", о котором мы говорили выше.

Короче, Вы запустили мышечный рост.

ЕЩЁ ОДНИ ПРИМЕР ТЯЖЁЛОЙ РАБОТЫ

Многие из тех, кто читает этот текст, предпочитают делать один сет до кратковременного мышечного отказа во всех упражнениях. В такой схеме, разумеется, нет ничего плохого - как нет ничего плохого и в той схеме из примера выше, которая подразумевает несколько сетов из небольшого количества повторений. Какую схему Вы выберете - это вопрос, прежде всего, Вашего темперамента. Помните, существует много способов стать большим и сильным. Никто не вправе заявить, что только его система делает людей "БОЛЬШИМИ И СИЛЬНЫМИ".

Для тех, кто предпочитает делать один сет до отказа - вот Вам пример тяжёлой работы, основанной именно на такой схеме.

Возьмём для примера лифтера, который пытается сделать 15 повторений с весом 180 кг в становой тяге с трэп-грифом. Он делает разминку 60 кг x 5, 100 кг x 3 и 140 кг x 1. Почему так мало повторений? Потому что этот лифтер сосредотачивает все свои усилия на одном брутально тяжёлом сете со 180 кг. Его разминочные сеты состоят из минимального количества повторений, достаточных, тем не менее, для того, чтобы подготовить его - как физически, так и морально - для этого одного-единственного сета со 180 кг на грифе.

Наш парень ставит 180 кг. Он покрывает руки мелом, затягивает потуже пояс и сосредотачивается, глубоко концентрируется на предстоящей битве. Его глаза закрыты. Он дышит реже и глубже. Всё его тело заметно увеличивается, мышцы предвкушают предстоящую работу. Лоб покрывается лёгкой испариной.

Он открывает глаза, делает шаг вперёд, занимает исходное положение и делает несколько глубоких вдохов.

Затем он приседает, берётся за штангу и начинает ТЯНУТЬ.

В первом повторении он двигается быстро. Он опускает штангу почти до касания пола и без паузы начинает второй подъём.

Работа продолжается, повторы идут один за другим. Но после первых четырёх-пяти повторений штанга замедляет свою скорость. Седьмой повтор идёт медленно. Лифтер дышит как паровоз. Лицо багровеет. Вены, как верёвки, выступают по всему телу. Пот катится градом. Перед началом восьмого повторения, он опускает штангу на пол, выпрямляется, делает три глубоких вдоха и выдоха, затем приседает, берётся за гриф и поднимает его вверх для девятого повторения. Движение практически останавливается, когда штанга проходит колени - лифтер мычит от боли - и тянет дальше вверх.

Он опускает штангу почти до касания с полом и начинает поднимать снова вверх без паузы. Его руки, плечи и верх спины выглядят так, как будто высечены из гранита,

стальные мышцы выступают буграми, когда он тянет штангу вверх. Он тянет - тянет - тянет и повтор завершён. Он стоит прямо, держа штангу в руках, глотает воздух - затем опускает гриф на пол, снова выпрямляется и делает несколько огромных, судорожных вдохов.

Десять сделано - осталось ещё пять!

Он приседает, берётся за ручки и тянет изо всех сил. Каждая мышца его тела сокращается в мучительном усилии, борясь с земным притяжением. Он кричит от боли и тянет штангу вверх, которая никак не хочет подниматься выше колен - кричит - и тянет - и, неожиданно, штанга проходит колени, а затем и нижнюю часть бёдер - и вот он стоит уже в конечной позиции.

Одиннадцать сделано - осталось четыре.

Он опускает штангу, касается пола и тянет - тянет - и вымучивает ещё одно агонизирующее повторение. Он чувствует, будто ему на грудь давит наковальня, лёгкие будто набиты сахарной ватой, голова кружится, ноги, трапеции и предплечья в огне, в животе появляется мутное чувство.

Он опускает штангу, проходит несколько сантиметров вверх и штанга замирает в нескольких сантиметрах от пола. Тянет - но ничего не происходит. Штанга не движется.

Он опускает штангу на пол и склоняется над ней в агонии, руки на коленях, едва сдерживая тошноту и пытаясь отключить своё сознание от боли, которая скручивает всё тело.

Проходит двадцать секунд и он тянет снова - и, неведомо откуда взяв силы, заканчивает-таки повторение.

Штанга с грохотом опускается на пол, лифтер опускается на одно колено и, в агонии, хватает ртом воздух. Разумеется, об ещё одном повторении не может быть и речи.

Через 30 секунд он делает ещё одно повторение.

Штанга на полу. Лифтер стоит над ней, слегка качаясь. Цвет лица пепельно-бледный. Майка насквозь пропитана потом. Очевидно, что силы оставили его.

Но он так не думает.

Спустя тридцать одну секунду после завершения четырнадцатого повтора лифтер приседает, берёт ручки и тянет в пятнадцатый раз. Штанга будто приварена к полу - но медленно, сантиметр за сантиметром, она начинает подниматься. Лицо лифтера из бледного становится багровым. Вены выступают как пожарные шланги. Он кричит от боли. Штанга продолжает двигаться - но как медленно! Он тянет - тянет - тянет - и выпрямляется со штангой - его всего трясёт, он дрожит, держа в руках массивный вес. Штанга поставлена на пол, он делает шаг вперёд, спотыкается и падает лицом вниз.

Через пять минут он находит в себе силы перевернуться на спину.

Через десять минут он уже может встать на четвереньки.

Через две минуты он уже может встать и неверной походкой двинуться к крану с водой.

Он только что закончил ТЯЖЁЛЫЙ сет. То, чему мы стали свидетелями, было ещё одним примером ТЯЖЁЛОЙ РАБОТЫ.

ЕЩЁ ОДИН ПРИМЕР ТЯЖЁЛОЙ РАБОТЫ

Помните, я говорил о различных способах добиться своего. Многие серьёзные лифтеры делают очень тяжёлые сеты с очень малым количеством повторений - иногда только с одним повтором в сете. Можно ли это назвать тяжёлой работой? Поверьте, это так. Вот Вам ещё один пример.

Наш лифтер тренирует руки. Его цель - сделать пять подходов в сгибаниях рук со штангой на бицепс. Чтобы сделать при этом упражнение труднее и тяжелее, он берёт гриф толщиной 7,5 см. Он будет делать одно повторение в сете, начиная с лёгкого веса и добавляя вес в каждом подходе.

Он ставит штангу на штыри в силовой раме на высоте немного выше колен. Так он сможет брать штангу в нужном исходном положении в каждом повторении.

Он начинает с довольно лёгкого веса - 43 кг. Несмотря на то, что вес небольшой и справиться с ним легко, он предельно собран и сосредоточен. Наблюдая, как он занимает исходную позицию, можно увидеть, насколько выверены его движения. На протяжении всего движения, вверх и вниз, его техника идеальна.

Он возвращает штангу на ограничители, выставляет на ней новый вес - 52 кг, отдыхает минуту-другую, наносит на руки мел и подходит к штанге. И снова, он фокусирует всю свою энергию и внимание на предстоящей задаче. Он крайне сосредоточен, несмотря на разминочный вес. Словно находясь в транс, он выполняет ещё один идеальный повтор.

В третьем сете ему предстоит осилить 61 кг - впечатляющий вес для человека, который использует гриф толщиной 7,5 см. Попробуйте как-нибудь.

Наш лифтер натирает руки мелом, подтягивает пояс, подходит к штанге, становится в исходную позицию, расправляет широчайшие, фиксирует локти по бокам, делает глубокий вдох, хватает штангу так, как будто хочет завязать её узлом, поднимает со штырей. Короткая пауза - и руки лифтера сгибаются - с идеальной техникой. То же самое ментальное напряжение и та же сосредоточенность, блокирующая все сигналы из вне. Складывается ощущение, будто, поднимая вес, он находится в параллельном мире. И только вздувшиеся мускулы и разрывающиеся вены на верхней части тела говорят нам о тяжеленном весе на штанге.

Было ли это максимальное усилие? Нет. Было ли ему легко? Нет. Его дыхание сбито, торс, лицо и руки покрываются видимой испариной пота. Верхние части рук и предплечья начинают раздуваться под воздействием какой-то силы, идущей глубоко изнутри. Это увеличение мышц - не типичный памп, который Вы можете наблюдать у бодибилдеров. Это - нечто не столь очевидное, но более впечатляющее.

Он нагружает штангу до 70 кг и чуть-чуть отходит, думая о предстоящем подходе. Он повторяет подход снова и снова в своём воображении, представляя, как подходит к штанге, как расставляет ноги, выпрямляется, расправляет широчайшие, прижимает локти, делает глубокий вдох, берётся за гриф и начинает повтор. Он как будто бы наблюдает за

собой со стороны - он видит, как он тянет штангу вверх изо всех сил, как штанга сантиметр за сантиметром проходит мёртвую точку. Он видит, как его лицо краснеет, а на руках и по всему верху тела вздуваются вены. Он видит, как штанга медленно поднимается до конечной точки. Видит, как ему, с трудом, но, всё-таки, удаётся сохранить хорошую технику. Видит, как с него градом катится пот. Слышит, как напряжение и боль, когда повторение подходит к концу, вырывают из его тела рык. Он чувствует эту боль. Чувствует это напряжение. Наслаждается победой, когда вес подчиняется ему.

Затем он шагает к штанге и делает в точности всё то, что только что представлял себе - трудное, но идеальное повторение с весом 70 кг.

А потом он ставит 75 кг. Отдыхает несколько минут, и затем всё повторяется вновь, как и перед сетом со 70 кг. Концентрация, визуализация, репетиция, ощущение, подход к штанге - постановка, дыхание, фиксация, хват - и сет начинается.

Это как схватить буйвола за рога. В тот момент, когда штанга оказывается в его руках, он ему предстоит сделать интенсивное, brutальное усилие. Штанга сражается за каждый сантиметр своего пути. Такое ощущение, будто в ту секунду, когда он хватается за штангу, штанга хватается за него.

С идеальной техникой, он поднимает штангу вверх - достигает мёртвой точки - скорость подъёма падает настолько, что со стороны кажется, будто штанга застыла на месте - он борется - борется - упирается - замирает на полных пять секунд, прикладывая к штанге все свои силы - и неожиданно, каким-то образом, штанга продолжает движение вверх.

И повторение завершается. Штанга замирает в конечной точке. Лифтер опускает её на штыри, выходит из рамы и чуть не падает на пол. Он полностью выжат. Пройдёт несколько минут, прежде чем он даже задумается о том, чтобы сделать что-либо ещё. Его руки онемели от плеча до кончиков пальцев. То, идущее изнутри, от самых костей, ощущение раздутости мышц, появившееся ещё во время разминочных сетов, становится ещё заметнее. Его связки и сухожилия будто пульсируют от усилия.

Он не будет делать больше никакой дополнительной работы на руки сегодня. Ему это не нужно. Когда тренируешься тяжело, нет необходимости работать много, чтобы добиться нужного результата.

ИНТЕНСИВНОСТЬ ПОНАРОШКУ

В течение многих лет большинство авторов отмечали важность ТЯЖЁЛОЙ РАБОТЫ на тренировках. И большинство людей соглашались - по крайней мере на уровне мышления - что тяжёлая работа необходима для получения больших и сильных мышц. Тем не менее, в реальности, подавляющее большинство людей просто не способны работать так, чтобы их усилия действительно можно было бы назвать "ТЯЖЁЛОЙ работой".

Пойдите в любой зал в любой точке земного шара и спросите у любого тренирующегося, верит ли он в пользу тяжёлого тренинга. Вы ЗНАЕТЕ, что он ответит: "Конечно, верю".

Спросите его, тренируется ли он сам тяжело. Неизбежен ответ: "Естественно, чёрт побери!"

А теперь понаблюдайте за одной его тренировкой.

Что же Вы увидите?

Если только Вам не попался очень необычный индивидум, наш "Мистер Интенсивность" во всех упражнениях берёт вес на 20-25 кг меньше своего действительно максимума и делает только половину повторов из тех, что мог бы сделать, если бы действительно тренировался тяжело. Как только вес начинает казаться тяжёлым, он бросает подход. Он выходит из игры как только начинает чувствовать малейшее жжение в мышцах. Он не хочет испытывать боль и дискомфорт. "Лучше не перегибать палку", говорит он.

Если же он заметит, что Вы наблюдаете за ним, он попытается выдать пару своих фирменных трюков, чтобы изобразить (для непосвящённых) тяжёлый тренинг. Сначала в ход пойдут фальшивые рыки и стоны. Затем он искусно изобразит, как будто бы он борется с весом в мёртвой точке, напрягаясь, якобы, "изо всех сил" под неподвижной штангой. Как только повторения станут тяжёлыми, он пустет в ход читинг, снимая тем самым нагрузку с тех мышц, ради которых, собственно, и делается упражнение. К концу сета он, скорее всего, закричит (особенно, если зайдёт симпатичная девушка, и ему захочется произвести на неё впечатление).

Вся эта театральная постановка будет ВЫГЛЯДЕТЬ и ЗВУЧАТЬ впечатляюще. Но работа, выполняемая при этом, будет настолько же "тяжёлой", насколько "тяжела" игра в домино.

Вы можете либо действительно тренироваться тяжело, либо притворяться, что тренируетесь тяжело. Большинство людей ПРИТВОРЯЮТСЯ, что тренируются тяжело. Они всегда тренируются так, чтобы это выглядело хорошо со стороны - на тот случай, если кто-то за ними наблюдает - но когда доходит до настоящего дела - серьёзного, тяжёлого тренинга - они бегут со всех ног.

Отличить тех, кто действительно тренируется тяжело, от тех, кто лишь играет в зале, легко. Тот, кто тренируется тяжело, становится больше и сильнее от тренировки к тренировке. Он регулярно увеличивает вес на штанге. Ему приходится это делать, потому что его сила растёт. Если он не увеличит вес и/или не увеличит повторения, то упражнение станет для него слишком лёгким.

Человек же, изображающий псевдо-интенсивность, никогда не станет хоть сколько-нибудь сильнее. Следовательно, ему приходится заниматься всегда с одним и тем же весом, одним и тем же количеством повторений и внешность его не изменится нисколько. Он НЕ МОЖЕТ добавить вес или повтор, потому что сила его не увеличивается.

Если Вы заметите кого-то, кто изображает на тренировках сверхчеловеческую интенсивность, посмотрите, что будет с его тренировочными весами через месяц-другой. Если они не увеличатся то, скорее всего, перед Вами хороший актёр, разыгрывающий спектакль под названием "псевдо-интенсивность".

ПОЧЕМУ ЛЮДИ ТЕРПЯТ НЕУДАЧУ

Люди, которым не даются результаты от тренинга с отягощениями, обычно схожи в одном: они не тренируются тяжело. Проще говоря, это - единственная общая причина неудач в силовом тренинге. Как однажды написал Д-р. Кен Ляйтнер (THE STEEL TIP, выпуск 1, номер 10, октябрь 1985 г.):

"Мой опыт говорит, что большинство тренирующихся не достигают успеха по следующим причинам:

1. Они не тренируются максимально тяжело.
2. Они не верят, что программа, состоящая из ограниченного числа упражнений, может быть продуктивной.
3. Они не тренируются максимально тяжело.
4. Они не верят, что могут значительно увеличить свою силу или размеры мышц.
5. Они не тренируются максимально тяжело."

НЕ ПОЗВОЛЯЙТЕ ЭТОМУ СЛУЧИТЬСЯ С ВАМИ! Тренируйтесь тяжело! Тренируйтесь на результат! Имейте смелость стать большим и сильным! ПРИДЯ В ЗАЛ, БУДЬТЕ МУЖЧИНОЙ!

КАК ТРЕНИРОВАТЬСЯ ТЯЖЕЛО

Чтобы тренироваться тяжело, Вы должны постоянно соревноваться с самим собой. Старайтесь одолеть больший вес, сделать больше повторов и улучшить свою технику и концентрацию. Ставьте цели - высокие цели. А затем приступайте к усердной работе, чтобы покорить их.

Каждый из вышеприведённых примеров тяжёлой работы является тому иллюстрацией. Чем занимался, тренируясь, каждый из лифтеров выше? Они стремились к своим целям. У первого была цель сделать определённый вес в заданном количестве повторений. Второй стремился сделать 15 повторов со 180 кг в трэп-тяге. Третий - сингл с 75 кг в подъёме на бицепс с грифом толщиной 7,5 см. Каждый имел чётко определённую, заранее поставленную цель и работал как зверь, чтобы её достичь.

ЕЩЁ РАЗ

Позвольте мне закончить эту главу, повторив ЕЩЁ РАЗ, что тяжёлая работа - это самый важный элемент любой, действительно продуктивной тренировочной программы. Не имеет значения, делаете ли Вы много или мало повторений... один сет или несколько... занимаетесь ли Вы со штангой или таскаете мешки с песком... тяжелоатлет Вы или пауэрлифтер... Если Вы не тренируетесь ТЯЖЕЛО, Вы попусту тратите время.

Ни одной тренировочной концепции не принадлежит монополия на хорошие результаты. Существует много способов добиться потрясающего успеха в силовом тренинге. Но все эти способы основаны на ТЯЖЁЛОЙ РАБОТЕ. Если Вы не желаете или не можете тренироваться так тяжело, как позволяют Вам Ваши возможности, то Ваши результаты будут очень, очень далеки от желаемых. Силовой тренинг РАБОТАЕТ - но только если ВЫ работаете!

Глава 5. Упражнения динозавров

Динозавры делают базовые упражнения. Базовыми упражнениями являются приседания, жимы стоя, взятие на грудь штанги, рывки, тяжелоатлетические тяги, взятие на грудь гантелей, жимы стоя с гантелями, толчковые жимы, толчки, взятие на грудь одной рукой, рывки одной рукой, тяга штанги в наклоне, становые тяги, жимы лёжа в силовой раме (начиная с нижней точки, когда штанга лежит на штырях, касаясь груди), подъёмы на

бицепс со штангой, шраги, подъёмы корпуса с согнутыми ногами, подъёмы ног, работа на шею, наклоны в стороны и подъёмы на носки.

Динозавры также выполняют много работы для развития предплечий, хвата и запястий. Для них есть много хороших упражнений, я приведу некоторые из них в главах 13 и 14.

Динозавры также выполняют специальные упражнения для развития общей, всесторонней силы и мощи. Для этого они поднимают бочки или бревна, упражняются с тяжёлыми мешками, поднимают наковальни и т.д. Эти упражнения нельзя назвать "традиционными", но я считаю их базовыми, потому что они прорабатывают всё тело целиком.

Вот и всё, что делают динозавры. Как я уже говорил, динозавры держатся основ.

КАК РАСТУТ МЫШЦЫ

Динозавры делают базовые движения, потому что базовые движения наиболее продуктивны. Чтобы понять, почему одни упражнения более продуктивны, чем другие, нужно понять, как мышцы становятся больше и сильнее. Подождите, не убегайте - я не собираюсь Вас "грузить" заумной терминологией из последнего учебника по физиологии упражнений. Вообще-то, мне ещё не попадалось ни одной "научной" статьи или монографии, в которой содержалась бы хоть сколько-нибудь полезная информация о том, как наше тело увеличивает мышечные размеры и силу. Самое лучшее объяснение этому я нашёл в книге Брэдли Дж. Стейнера "Полное руководство по эффективному тренингу со штангой", которая была издана около 20 лет назад и которая до сих пор является одной из лучших книг о разумном силовом тренинге. Информацию, которую я излагаю в этой главе, я почерпнул именно из этой книжки.

Суть её в том, что Ваши мышцы становятся больше и сильнее, когда Вы систематически заставляете их выполнять трудные задачи - например, пытаетесь сделать шесть повторов в базовом упражнении с весом, с которым на прошлой тренировке Вы смогли сделать только пять. Такая тяжёлая работа заставляет Ваши мышцы "распадаться". После этого Вы отдыхаете день или два, хорошо питаетесь и даёте Вашим мускулам возможность вырасти больше и стать сильнее, чем раньше.

Мышцы состоят из волокон, состав которых отличаются у разных людей, но у каждого человека он остаётся постоянным в течение всей его жизни. Чтобы увеличить силу и размер мышц, необходимо увеличить толщину отдельных волокон, из которых состоит мышца. А для этого надо прорабатывать мышцы с весом, достаточно тяжёлым для того, чтобы последнее повторение в любом сете, несмотря на все Ваши усилия, было почти невозможным.

Когда Вы работаете так тяжело, по телу разбегаются сигналы примерно такого содержания: "Тревога, тревога! Этот безумец хочет убить нас! Что нам делать?" Ответ: "Мы подрастём немного и, следовательно, станем сильнее и сможем справиться с этим безумием в следующий раз, когда он снова потащит нас в зал".

Проще говоря, мышцы растут и становятся сильнее, когда Вы заставляете их тяжело работать в базовых упражнениях. Вам НЕ нужно делать много сетов и повторов. Но что Вам НУЖНО делать - так это работать ПРЕДЕЛЬНО ТЯЖЕЛО - работать так тяжело, что работать тяжелее уже было бы нельзя. Это запустит "сигнал тревоги", который заставит тело принять меры и стать больше и сильнее, чтобы в следующий раз ему было не так тяжело. Такую систему строительства мышц я называю "разрушение-восстановление".

Короче говоря, запомните эти два момента. Во-первых, Ваши мышцы становятся больше и сильнее после того, как Вы подвергнете их тяжёлому стрессу на тренировках; а, во-вторых, "тяжёлый стресс" не означает выполнения МНОЖЕСТВА упражнений. Напротив, "тяжёлый стресс" заключается в выполнении пары хороших, ТРУДНЫХ сетов в тяжёлых, базовых движениях, которые позволяют Вам для проработки любой отдельной группы мышц использовать наибольший возможный вес.

"НАКАЧИВАЮЩИЕ" УПРАЖНЕНИЯ

Сотни тысяч, если не миллионы, слов написаны о том, как увеличить размер рук, "накачивая" мышцы кровью посредством частого выполнения многих сетов подъёмов на бицепс и трицепсовых разгибаний. Авторы таких статей, курсов и книг хотят убедить Вас в том, что размер и сила рук увеличиваются, якобы, исключительно из-за объёма крови, который Вы временно загнали в руки на тренировке. Это просто не соответствует действительности, а такие утверждения есть результат неправильного представления о том, как мышцы увеличивают размер и силу.

"Накачка" ("памп") - это искусственное состояние раздутости мышцы от прилившей к ней крови - ничего общего с увеличением действительного размера или силы мышц это не имеет.

"Пампинговые" тренировочные системы, с точки зрения роста настоящих мышц, не дают практически ничего. Именно поэтому сторонники "пампинговых" систем тренинга порой выглядят впечатляюще, но не имеют такой силы, о которой, казалось бы, говорит их внешность. Мне приходилось видеть огромных людей, которые с трудом могли шесть раз отжаться на параллельных брусьях - без дополнительного веса! Если бы их сила соответствовала их внешности то, эти монстры могли бы одолеть в отжиманиях шесть-восемь повторений с 90 кг. Они МОГЛИ БЫ иметь всё - то есть, тело, которое не только бы выглядело сильным, но и было сильным - но у них нет ничего кроме тела, которое просто неплохо выглядит. Не понимаю, как можно не хотеть быть И большим, И сильным?

Проблема "пампингового" подхода к тренингу заключается в том, что такая система практически не нагружает мышцы. Вместо того, чтобы "накачиваться", выполняя сет за сетом с лёгким весом, пытаясь получить проходящее ощущение надутости мышцы кровью, Ваш тренинг должен быть направлен на то, чтобы привести мышечные волокна к распаду.

"Памперы" могут, в конце концов, добиться достаточно больших размеров рук, грудных и широчайших, но действительно впечатляющей внешности они не добиваются никогда. Как написал д-р Кен Ляйтнер в мартовском выпуске "The Steel Tip" 1987 года (том 3, номер 3), им не хватает "ауры мощи". Цитирую д-ра Ляйтнера:

"Человек, который добился значительного увеличения мускулатуры - при чём сделал это с помощью базовых, тяжёлых упражнений - и выглядит по-особому. Это даже трудно описать словами - хотя каждый ощущает это, когда видит. Чрезвычайно раскачанным культуристам часто не хватает этого "облика" - даже тем из них, кто отличается очень большой мышечной массой и объёмами. При всех своих размерах, они выглядят, как мой младший брат заметил однажды, "как культуристы, как набор частей тела". Тот же, кто тренировался, по-преимуществу, в "базовых" упражнениях и способен справляться с довольно тяжёлыми весами в умеренно высоком числе повторений, выглядит мощным и

сильным. Он имеет некую "ауру силы", которой, повторюсь, трудно дать определение - но, тем не менее, она, несомненно, существует."

И последнее. Упражнения имеют как "прямой", так и "косвенный" эффекты. Это означает, что когда упражнение запускает мышечный рост в одной части тела (прямой эффект), оно также запускает мышечный рост, хотя и в меньшей степени, по всему телу (косвенный эффект). Приседания и становые тяги оказывают ОГРОМНЫЙ косвенный эффект. Если Вы приседаете и тянете, Вы запускаете рост не только в ногах и спине, Вы в буквальном смысле растёте везде.

Подъёмы на бицепс и жимы, в противоположность этому, оказывают незначительный косвенный эффект - если они его вообще оказывают. Что же касается "пампинговых" движений - таких как подъёмы в стороны, выпрямления ног, приседания в гакк-тренажёре, разводки с гантелями и сведение рук в тренажёре - то они не оказывают хоть сколько-нибудь значительного косвенного эффекта. Это - одна из многих причин, почему КРИТИЧЕСКИ важно включать приседы и становые в свои тренировочные программы. Это также объяснение тому, почему изолирующие движения - просто потеря времени.

ГЛАВНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ

Каждый специалист имеет свои, что называется, "орудия труда". Для людей, которые стремятся стать больше и сильнее, такими "орудиями труда" являются тяжёлые упражнения. Как и во многих других областях, в тренинге существует огромное множество этих "инструментов" (т.е. упражнений), которые Вы, возможно, захотите перепробовать. Если же Вы достаточно мудры, то Вы ограничите число выполняемых упражнений до нескольких базовых движений - при чём это относится не только к новичкам, но и к большинству продвинутых атлетов. Если разобраться, то окажется, что существует: 1) только 20 или 30 полезных упражнений; 2) небольшое число других упражнений, нужных для тренировки хвата, реабилитации после травмы или других специфических целей; 3) стремящееся к бесконечности число "второстепенных", опасных или совершенно неэффективных упражнений. Разрабатывая разумную тренировочную программу, Вы должны сосредоточить свои усилия только на тех упражнениях, которые имеют наибольшую ценность.

Я называю эти важные упражнения "главными" - это слово я одолжил у Брэдли Дж. Стейнера. 30 лет назад он написал статью в четырёх частях для журнала "Iron Man", в которой он перечислил, какие упражнения он считает "главными". Возможно, тому, кто верит в чудеса современных технологий (или кто верит, что все люди старше 20 лет, родились в средневековье) это покажется странным, но список "главных" упражнений Стейнера практически идентичен моему - хоть я и составил свой на 30 лет позже. "Главные" упражнения - это базовые упражнения, т.е. те, что существуют много-много лет и доказали свою наибольшую эффективность для развития силы и массы.

СТРОИМ НОГИ ДИНОЗАВРА

Вы не застанете динозавра за выполнением тех глупых изолирующих упражнений, которыми напичканы тренировочные программы почти всех в сегодняшнем жалком и безумном мире. Вы никогда не увидите динозавра, выполняющего выпрямления ног, сгибание ног, приседы в гакк-тренажёре или тренажёре Смита, выпады или "девчоночьи приседы". Приседания - вот чем занимаются динозавры. Они презирают почти все другие "упражнения" для ног. В идеальном мире, где спортзалами бы управляли динозавры, тренажёры для выпрямления ног и прочих хлам были бы переплавлены в блины, гантели,

стальные балки, бочки и прочие вещи, которые строят силу и массу, когда Вы их поднимаете.

СТРОИМ ГРУДЬ ДИНОЗАВРА

Динозавры не "бомбят" и не "атакуют" свою грудь с помощью всевозможных бесчисленных упражнений. Они не делают разводки на горизонтальной скамье, на скамье с наклоном вверх, на скамье с наклоном вниз, кроссоверы на блоках, не сводят руки в тренажёре. Сверкающие хромом тренажёры для груди оставляют динозавров абсолютно равнодушными. Тяжёлые жимы - вот чем занимаются динозавры. Динозавры делают жимы самым трудным и тяжёлым способом - начиная снизу, когда штанга в начальном положении лежит на в раме, касаясь груди. И, вдобавок, практически все жимовые упражнения на скамье динозавры делают с толстым грифом.

Тяжёлые жимы лёжа - это всё, что может потребоваться динозавру для груди. Почему? Потому что жать лёжа с толстым грифом намного, намного труднее, чем жать с обычным 28-ми миллиметровым грифом. Зачем динозавру, который довёл силу своего верха тела до уровня, позволяющего ему выжимать лёжа 180 кг и более с нижней точки с толстым грифом, добиваться "пампа" с помощью развонок или кроссовера? Тяжёлый жим лёжа прорабатывает весь торс - при чём делает это так, что любое дополнительно упражнение будет лишним. С другой стороны, худосочные подписчики журналов по культуризму могут "качать" свою грудь сведениями рук в тренажёре или на кроссоверах хоть до Судного Дня - но сравняться с динозавром силой и мощностью, позволяющими ему выжать лёжа 180 кг с толстым грифом, они не смогут никогда - и никогда им не увидеть массивного развития торса, как у динозавра.

Некоторые динозавры любят выжимать лёжа тяжёлые гантели или предпочитают делать жимы на наклонной скамье. Если Вам нравятся эти упражнения, смело включайте их в свою программу.

Впрочем, может возникнуть пара проблем: (1) как принять исходное положение, и (2) где найти достаточно тяжёлые гантели, если Вы тренируетесь в коммерческом зале. (Если Вы тренируетесь дома, Вы можете купить гантельные грифы BIG BOY DUMBBELL BARS™, которые продаёт фирма "IRONMIND® ENTERPRISES", и нагружать их любыми весами). Поговорите с владельцем зала о последней проблеме. Что касается первой проблемы, то решить её может лишь пара тренировочных партнёров-здоровяков, которые "подстрахуют" Вас при работе с гантелями.

Некоторым динозаврам нравятся отжимания на брусьях с дополнительным весом. Другие же избегают это упражнение, потому что оно приводит у них к болям в плечевых суставах. Если Вам отжимания нравятся, и плечи не болят, работайте в них так же тяжело, как и в других упражнениях.

СТРОИМ ДЕЛЬТЫ ДИНОЗАВРА

Динозавры тренируют плечи тяжёлыми жимами. Сидя и стоя. Со штангой и с гантелями. Некоторые используют толстый гриф почти во всех жимовых движениях. Вдобавок, динозавры выжимают над головой брёвна, бочки и тяжёлые мешки с песком или дробью.

Вы никогда не увидите динозавра, делающего разводки в стороны, жимы Арнольда или использующего новейший хромированный тренажёр для дельт, чтобы построить плечи. Зачем эти девчачьи движения нужны динозавру, который жмёт сидя 115 кг на грифе

толщиной 7,5 см? Что подъёмы в стороны с гантелями в 10 кг могут дать человеку, который жмёт 115 кг? И если говорить о развитии мышц, то тот, кто жмёт 115 кг, будет иметь дельты, подобные пушечным ядрам, а тот, кто машет в воздухе гантельками, будет иметь дельты, похожие на дробь 11-го калибра.

СТРОИМ РУКИ ДИНОЗАВРА

Динозавры строят свои трицепсы тяжёлыми жимами лёжа и над головой, а бицепсы - тяжёлыми сгибаниями рук со штангой. Они используют толстые грифы для большинства упражнений на верх тела, включая подъём на бицепс. Динозавры могут построить 45-ти сантиметровую руку с помощью всего четырёх или пяти СИНГЛОВ в НЕДЕЛЮ. Это будут 45 сантиметров крепких, плотных, функциональных, полных мощи мышц, а не 45 сантиметров набитой стероидами, "накачанной" сахарной ваты.

Динозавры работают тяжело во всех упражнениях - и упражнения на руки не исключение. Я жму лёжа узким хватом более 180 кг с грифом в 7,5 см (начиная от груди), и могу согнуть руки с 77 кг с грифом в 7,5 см, 82 кг с грифом в 5,5 см и 84 кг на пять раз с грифом для подъёма на бицепс.

Сравните эти цифры с весами тех ребят, которые "бомбят" свои руки десятками упражнений по 5-6 сетов в каждом, тренируя руки при этом 2 или даже 3 раза в неделю. Динозавры, может быть, и несовременны, и не отличаются высоконаучным и высокотехнологичным подходом, но они СИЛЬНЫ!

СТРОИМ СПИНУ ДИНОЗАВРА

Большинство ребят в залах не работают над спиной, а если и работают, то ограничиваются при этом вертикальными и горизонтальными тягами на блоках для широчайших и, может быть, сетом-другим гиперэкстензий или сетом ещё какого-нибудь упражнения для поясницы. Динозавры же работают над всей спиной и работают ТЯЖЕЛО. Если и есть одна часть спины, которую динозавр выделяет среди остальных - так это низ спины.

Разумеется, он прорабатывает и широчайшие, и трапециевидные - но особый акцент делается на этих, имеющих огромное значение, стальных колоннах, расположенных вдоль позвоночника.

Для спины динозавр делает тяги штанги в наклоне, подъёмы на грудь, рывки, высокие тяги, подъёмы на грудь и рывки одной рукой, обычные становые тяги и становые на прямых ногах.

Кроме того, динозавры работают над спиной, поднимая бочки, тяжёлые мешки и другие предметы (см. главу 15). Некоторые завершают проработку спины, выходя на улицу и выполняя частичные становые тяги со своими машинами!

ПОЧЕМУ ДИНОЗАВРЫ ДЕЛАЮТ БАЗОВЫЕ УПРАЖНЕНИЯ

Динозавры работают в базовых упражнениях, потому что они - единственные упражнения, которые развивают мышцы и силу. Если бы разводки через стороны развивали мышцы и силу, то динозавры делали бы их. Но так как они не развивают ничего, то динозавры их игнорируют. То же самое и с кроссоверами на блоках, разводками гантелей лёжа, концентрированным подъёмом на бицепс, разгибаниями ног и любыми другими, когда-либо изобретёнными, изолирующими упражнениями. Ха, да если

игра на гармошке, стоя вверх ногами головой в ведре с вареньем, строила бы мышцы, динозавры делали бы так. Но если упражнение не выполняет свою задачу, то для динозавра оно не существует.

Тренинг динозавров тяжёл, брутален и труден. Динозавр может тренироваться так тяжело, что 4-5 синглов с увеличивающимся весом в ЛЮБОМ упражнении, будет более чем достаточно для любой тренировки. Возьмите, например, наиболее часто встречающееся из базовых упражнение: старый добрый подъём на бицепс. Подъёмы просты, да? Слишком базовые, чтобы развивать мышцы, да? Слишком лёгкие для "продвинутого" атлета, да?

Ага, точно! На последней тренировке рук я взял гриф в 7,5 см и сделал всего пять синглов с 43, 52, 61, 70 и 80 кг. Последний почти прикончил меня. Я чуть не вырубился. Мои тренировочные партнёры уже решили было, что я не жилец, и были готовы поручить моим золотым ретриверам, Сэму и Спенсеру, оттащить меня за дом и зарыть. На той тренировке я не мог больше ничего сделать на руки - да и зачем? Что могли сделать для меня концентрированные подъёмы на бицепс с 15-ти килограммовой гантелей, что уже не сделали тяжёлые синглы - причём сделали лучше, быстрее и намного эффективнее?

Изолирующие движения, которые сегодня делают большинство тренирующихся, не прибавят Вам ни грамма мышц и ни капли силы. Всё, что они сделают - это подточат Ваши восстановительные способности, сделают трудным и, как это чаще всего случается, почти невозможным сверхвосстановление после тяжёлых тренировок. Они не делают ничего для роста мышц и делают всё, чтобы помешать росту. Так зачем же их делать?

ЭКСПЕРИМЕНТ ДЛЯ СКЕПТИКОВ

Некоторые из Вас, должно быть, удивлены, почему я не включил в список Ваше любимое упражнение или почему пропустил любимое упражнение на руки "Мистера X" этого года? Причина проста. Мой замысел заключается в том, чтобы дать Вам хороший, честный совет. Я не хочу пытаться выглядеть умнее, рекомендуя Вам несколько сотен различных упражнений. Я предлагаю базовые движения, потому что только их и стоит делать. Я не предлагаю разводки через стороны, приседания в гакк-тренажёре, разгибания для трицепса, сгибания ног, разгибания ног, разводки и сведения рук в тренажёре, столь часто встречающиеся сегодня в программах большинства тренирующихся, потому что эти упражнения потенциально опасны, однозначно второстепенны и абсолютно неэффективны, если сравнивать их с базовыми движениями - такими как приседы, тяги и жимы.

Если Вы мне не верите, пожалуйста - потренируйтесь три месяца по программе, которая не будет включать в себя ничего, кроме разгибаний и сгибаний ног, сведений рук в тренажёре, концентрированных сгибаний рук и разгибаний в наклоне на трицепс. Делайте сколько хотите сетов и повторов и тренируйтесь так часто, как хотите. После этого потренируйтесь три месяца по программе, в которой будут только жим лёжа, присед и тяга верхнего блока в понедельник, и жим на плечи, становая тяга и подъём на бицепс в четверг. Только два дня в неделю. В каждом упражнении делайте пять сетов из пяти повторений - два разминочных с постепенным увеличением веса и три рабочих с таким тяжёлым весом, какой только сможете одолеть в пяти повторениях. Увеличивайте вес при каждой возможности.

По окончании второго трёхмесячного периода Вы станете значительно больше и сильнее чем, когда начинали его. Первая программа будет просто потерей времени, тогда как

вторая будет очень продуктивной, только потому что Вы сосредоточите все усилия на важных упражнениях. Подумайте об этом.

РАЗВОДКИ В СТОРОНЫ, РАЗГИБАНИЯ НОГИ И ЛЕММИНГИ

Я понимаю, что "все" делают разводки в стороны, разгибания ног, сгибания ног, трицепсовые разгибания, разводки на блоках и остальные упражнения, которые я назвал совершенно бесполезными. Ну и что? Если 10000 леммингов бросятся в океан и утонут, а Вы будете леммингом с номером 10001, будут ли Ваши действия от этого менее абсурдными, если Вы скажете "все так делают"? Меня не волнует, что делает весь окружающий мир. Мне нужны результаты, а не то, что модно. Динозавры знают, что их тренинг радикально отличается от того, что стало нормой почти во всех коммерческих залах. Их не волнует, что их способы тренировки практически противоположны общепринятому мнению. Они не переживают, что не делают изолированных упражнений, которые большинство людей сегодня считают неотъемлемым компонентом продуктивного тренинга. Динозавры всего лишь хотят увеличивать массу и силу, и они осознали, что к этой цели ведёт лишь одна дорожка - базовые упражнения. Если Вы хотите быть динозавром, оставьте изолированные движения тем, кто ходит в зал за "пампом", "тонусом" и просто "потусоваться". Динозавры держатся основ!

Глава 6. Сокращённый тренинг

"Непродолжительность", "тяжесть" и "относительная редкость" - вот чем отличаются тренировки динозавров. Типичная тренировка динозавра может состоять не более чем из двадцати сетов - причём как минимум половина из этих сетов будут разминочными. В среднем, динозавр делает на одной тренировке от восьми до пятнадцати сетов. Некоторые же тренировки могут состоять всего из четырёх или пяти сетов. В неделю же динозавр тренируется только два или три раза. Это означает, динозавру для тренировки своего тела хватает 50-ти сетов В НЕДЕЛЮ. Это также означает, что динозавр посвящает тренингу не более трёх часов в неделю. Такие тренировки называются "сокращённым тренингом".

ДВА ВИДА СОКРАЩЁННОГО ТРЕНИНГА

Тренироваться сокращённо можно двумя способами. Первый способ заключается в проработке всего тела на каждой тренировке. Например, Вы можете тренироваться в понедельник и четверг. В понедельник Вы, допустим, делаете приседания, жимы лёжа, тягу верхнего блока и жим сидя. В четверг - жим ногами в тренажёре "HAMMER STRENGTH", становую тягу на прямых ногах, подтягивания, отжимания на брусьях и подъём на бицепс стоя с грифом диаметров 5 см. Таким образом, Вы прорабатываете всё тело дважды в неделю, но на каждой тренировке Вы делаете разные упражнения. Получается, что одно и то же упражнение Вы делаете один раз в неделю.

Второй способ сокращённого тренинга предполагает, что Вы делаете одно базовое упражнение один раз в неделю и делаете только два или три упражнения на тренировке. Например, Вы делаете приседание и жим лёжа в понедельник; жим для плеч, тягу верхнего блока и отжимания на брусьях в среду; становую тягу или подъём на грудь, шраги и подъём бочки в пятницу.

При обоих способах атлет волен сам выбирать конкретное количество сетов, повторений и упражнений. Что тот, что другой способ позволяют Вам тренироваться так, как Вам нравится больше - будь то смертельные подходы из большого количества повторов с

большим весом... или пять сетов из пяти повторов... или тяжёлые синглы... или работа в раме... или что угодно ещё, что придёт Вам в голову.

Если же Вы хотите увеличить отдых между тренировками, то возьмите за основу период из десяти дней или двух недель. Например, Вы можете делать две тренировки в десять дней вместо двух тренировок в неделю. Или три раза в две недели вместо трёх раз в одну. Вариаций множество.

КАК ТРЕНИРОВОЧНЫЕ ПРОГРАММЫ МЕНЯЮТСЯ СО ВРЕМЕНЕМ

Если Вы заметили, сокращённые тренировочные программы очень похожи на те тренировочные программы, о которых Вы читали в журналах 40-х, 50-х и начала 60-х годов. Это тот тип тренинга, который использовали лучшие тяжелоатлеты - те программы, которые превратили Дэвиса, Шемански, Коно и Эмриха в суперменов. Об их программах Вы можете прочесть в журналах "MILO" и "THE IRON MASTER" (два моих любимых журнала - вряд ли где-то печатаются журналы лучше этих). Сокращённый тренинг не предлагает ничего НОВОГО. Именно так тренировались В ПРОШЛОМ. И именно так должны тренироваться СЕЙЧАС.

Вплоть до начала и даже середины 60-х большинство людей тренировались по довольно разумным программам. Они обычно тренировались три раза в неделю. Даже очень одарённые, с физической точки зрения, люди обычно не брались за веса чаще четырёх раз в неделю. И программы были просты. Парни делали приседания, жимы лёжа, становые тяги и становые на прямых ногах, тяжелоатлетические подьёмы, жимы для плеч, тяги в наклоне, подьёмы на бицепс и почти ничего больше. Самые большие и сильные люди мира и те ограничивали свои программы несколькими базовыми упражнениями. И никто не делал в упражнениях сет за сетом. От трёх до пяти сетов было достаточно для большинства - а если кто и делал больше, так это лифтеры, которые тренировали силу в малом числе повторений. Те же, кто тренивались "ради мышц", обычно делали два-три сета из среднего числа повторений в каждом упражнении. Если же делали предельно тяжёлый сет из большого количества повторений (например, 20 дыхательных приседаний с большим весом), так вообще делали только один сет!

Стероиды всё изменили. Стероиды дали возможность тренироваться дольше и чаще. Ребята на стероидах могут тренироваться дольше и чаще, чем те, кто их не используют. Но проблема в том, что парням, которые не прикасаются к стероидам, промыли мозги: их заставили поверить, что прогрессируют хорошо только те, кто занимается по объёмным, сложным и частым программам, т.е. по тем программам, по которым занимаются "химики". На самом же деле, всё наоборот. Если "натуральный" атлет начнёт копировать "химиков", то ему практически ничего не светит в смысле прогресса. Если Вы хотите, чтобы Ваш натуральный тренинг был продуктивным, Вы ДОЛЖНЫ разумно ограничить свои тренировки по частоте и продолжительности.

Динозавры не применяют стероиды, но это НЕ значит, то они не заинтересованы в прогрессе.

Именно поэтому, динозавры сокращают свои тренировочные программы и занимаются так же, как занимались самые большие и сильнейшие люди планеты в прошлом - ещё до того как против лифтинга и бодибилдинга было использовано "химическое оружие".

СОКРАЩЁННЫЙ ТРЕНИНГ И ТЯЖЁЛАЯ РАБОТА

Динозавры занимаются по сокращённым тренировочным программам всего по одной-единственной причине: потому что динозавры тренируются ТЯЖЕЛО. Когда тренируешься тяжело, заниматься по длинным и сложным программам невозможно - равно как невозможно и тренироваться часто. Если Вы работаете ТЯЖЕЛО, Вы ДОЛЖНЫ снизить число упражнений до самого минимума. Если Вы тренируетесь ТЯЖЕЛО, Вы ДОЛЖНЫ снизить число сетов до минимального возможного числа. Если Вы тренируетесь ТЯЖЕЛО, Вы ДОЛЖНЫ ограничить число тренировок на неделе. Короче говоря, ПО-НАСТОЯЩЕМУ ТЯЖЁЛЫЙ ТРЕНИНГ НЕ МОЖЕТ БЫТЬ НЕСОКРАЩЁННЫМ.

ЭКСПЕРИМЕНТ

Думаете, я шучу? Думаете, я преувеличиваю? Думаете, что не соображаю, что говорю? Думаете, что те тренировочные принципы, о которых я толкую, не годятся для "настоящих мужчин"? Думаете, что ВЫ - тот человек, который докажет, что я ошибаюсь?

Прекрасно - думайте, что хотите. Продолжайте верить, что можно тренироваться тяжело, делая при этом множество различных упражнений и бесконечное количество сетов и ходить в зал шесть раз в неделю. Нет закона, который запрещает верить в это.

Но давайте проведём эксперимент, прежде чем Вы сделаете окончательный вывод, что я не знаю, о чём говорю. Идите в зал. Хорошенько разогрейтесь и сделайте пару разминочных подходов с увеличением веса в приседе до параллели. Затем поставьте на штангу вес, с которым можете обычно сделать десять повторений. Штанга обязательно должна стоять в силовой раме, чтобы с Вами не случилось ничего плохого, если вдруг застрянете в нижней точке. Пока не приседайте - а только наденьте на штангу блины. Сами приседания будут потом.

Затем, рядом соберите другую штангу для становой тяги на прямых ногах. Поставьте вес, с которым Вы обычно делаете 10 повторений. Если Вы не делаете обычно становую на прямых, то поставьте вес примерно на 10 кг больше, чем для тяги в наклоне. Если же Вы не делаете обычно тягу в наклоне, поставьте вес на 25 кг меньше, чем в приседе.

После этого идите к скамейке для жима и поставьте там на штангу вес на 10-15 кг МЕНЬШЕ Вашего максимума для десяти повторений, попросите друга приготовиться к тому, что ему придётся страховать Вас на жиме.

Теперь всё готово для эксперимента. Возьмите штангу, которую Вы приготовили для приседаний и на которой Вы выставили свой максимальный вес для десяти повторений - и сделайте ТРИДЦАТЬ ПОВТОРЕНИЙ. Меня не волнует, как Вы будете делать этот сет. Возможно, Вам придётся делать паузы между сетами, чтобы остановиться и перевести дыхание... Возможно, к концу сета Вам придётся перейти к стилю "отдых-пауза", выдавливая из себя по одному повтору за раз... Возможно, Вы грохнетесь на пол в середине сета... Возможно, Вы не сможете подняться из нижней точки и Вам придётся вылезать из-под штанги, разбирать штангу, снова водружать её на упоры и снова вешать блины. Возможно, на весь сет у Вас уйдёт 10 минут. Возможно, Вас начнёт тошнить на середине сета. Повторяю, что всё это меня не волнует. Просто сделайте сет. Тридцать повторений. Не пятнадцать, не двадцать и не двадцать пять, а ТРИДЦАТЬ. И ни одним повтором меньше. Причём каждый повтор должен быть полноценным движением - не девчачьим четверть-приседом или другим частичным недоразумением. В каждом повторении опускайтесь вниз до тех пор, пока верх бедёр не будет параллельным полу - а

если Вы опустились до нужной глубины, то повторение не засчитывается и Вам придётся сделать его ещё раз.

Когда закончите приседать, ползите к штанге, приготовленной для тяги. Если Вам нужно остановиться и проблеваются, сделайте это, но не задерживайтесь. Беритесь за гриф и выдайте двадцать повторов в становой тяге с прямыми ногами. Держите штангу под контролем на всём пути вверх и вниз. Никаких частичных повторений и отбива от пола. Повторяю - если Вам нужно остановиться и перевести дух, то не бойтесь сделать паузу - главное, чтобы Вы доделали сет до конца и сделали все 20 повторений.

После тяги идите к скамье для жима и выжмите штангу десять раз. (Страховщик обязателен.) Повторения старайтесь делать подряд. Если Вашему партнёру придётся снять несколько блинов с грифа - пожалуйста. Только не проводите за этим весь день. Если Вам нужно остановиться, чтобы перевести дух, сделайте это. Но не слезайте со скамьи, пока не сделаете все десять повторений.

Затем запрыгивайте на перекладину и сделайте пятнадцать идеальных подтягиваний. Сделайте подряд столько повторений, сколько сможете, а остальные доделайте в стиле "отдых-пауза".

Под конец возьмите в охапку 70-килограммовый мешок с песком и обойдите с ним вокруг квартала. Так и держите его, обхватив, на всей дистанции. Если Вам потребуется остановиться и опустить его на землю, чтобы передохнуть - пожалуйста, но помните - каждый раз, когда Вы опускаете мешок, Вам придётся поднимать его снова. Если такого мешка с песком у Вас нет, то подойдут две 25-30-килограммовые гантели. Возьмите в каждую руку по гантели - и вперёд!

После переноски мешка или гантелей можете считать, что закончили ДИНОЗАВРОВУЮ часть программы. А теперь, на Ваше усмотрение, можете делать что угодно - всё, что Вы считаете нужным для "полного" и "всестороннего" развития. Можете делать сколько хотите сетов и упражнений. Ха, да хоть две сотни упражнений по десять сетов в каждом - если Вам так хочется.

Конечно, если Вы выbleвали все кишки после приседов и потеряли сознание после тяг, проблевались снова после жима и пролежали на полу двадцать минут после таскания мешка, Вы, может быть, не захотите больше ничего делать. Это нормально. Запомните, мы ведь проводим эксперимент. Вы изучаете ценный тренировочный принцип. Вы убеждаетесь на практике, каким маленьким объёмом тренинга можно обойтись, если Вы тренируетесь тяжело.

Вы, скорее всего, решите, что Вам не нужны какие-либо дополнительные упражнения. Прекрасно. Полежите на полу, пока мир не прекратит вращаться перед Вашими глазами.

Возможно, желание встать у Вас возникнет не раньше чем через 30-40 минут. Затем идите в раздевалку и примите душ. Только смотрите, не засните от усталости прямо под душем. Дорога домой (пешком или на машине) может даваться Вам с трудом. Придя домой, Вы просто ляжете на диван и не сможете ничего делать в течение 2 часов. Короче, Вы будете чувствовать себя так, как будто Вас переехал грузовик. Прекрасно. Помните, всё это - часть эксперимента.

Когда Вы проснётесь на следующий день, Вы будете чувствовать невероятную боль. Я удивлюсь, если Вы сможете вообще встать с постели. Прекрасно. Всё это - часть эксперимента.

Решите, когда Вы снова пойдёте в зал после Вашей первой "экспериментальной" тренировки. Я бы посоветовал держаться подальше от зала в течение одного дня или двух, но ведь я - всего лишь старомодный невежа, так что не обращайтесь на меня внимания. Ведь в последнем номере журнала (для "НАСТОЯЩИХ" качков) говорится, что Вы должны тренироваться шесть раз в неделю минимум. Так что не слушайте меня. Идите в зал - ЕСЛИ ВЫ ХОТИТЕ. Решение принимаете Вы. Однако, вот простые правила эксперимента: Вы можете делать в зале всё, что хотите, но лишь после того, как сделаете в начале тренировки те же самые упражнения, что и на прошлой тренировке, в таком же количестве сетов и повторений - но только на этот раз добавьте к штанге 2,5 кг в каждом упражнении. Так что, если захотите пойти "качнуть бицуху", пожалуйста - но ПОСЛЕ приседаний, тяги на прямых ногах, жима лёжа, подтягиваний и таскания тяжёлого мешка.

Если же Вы, всё-таки, решите отдохнуть день-другой перед следующей тренировкой - прекрасно. Делайте то, что считаете нужным в данных обстоятельствах. Помните, что это - всего лишь эксперимент.

Выполняйте эту программу каждый раз, когда идёте в зал. Эти упражнения должны быть первыми на Ваших тренировках. Посещайте зал так часто, как хотите. Тренируйтесь два или три раза в день - если уверены, что именно так часто нужно тренироваться для "настоящих" результатов. Делайте то, что считаете нужным.

Но помните - каждой тренировке Вы делаете сначала эту brutальную комбинацию "присед-тяга-жим-подтягивания-таскание мешка". И прибавляйте каждый раз 2,5 кг в каждом упражнении на каждой тренировке.

Продолжайте эксперимент в течение шести недель.

Что же произойдёт? Произойдёт очень простая вещь. Вы НЕМЕДЛЕННО поймёте, что для ТЯЖЁЛОГО тренинга необходимы редкие тренировки. Вы также поймёте - НЕМЕДЛЕННО - что Вам не хочется делать более четырёх или пяти ТЯЖЁЛЫХ упражнений. Кроме того, Вы поймёте, что больше Вам просто НЕ ОСИЛИТЬ. Вы поймёте, что для того, чтобы поставить Вас на колени, достаточно одного тяжёлого сета базового, тяжёлого упражнения (такого как приседания).

Самое главное - Вы поймёте, что динозавры тренируются сокращённо, потому что, ТРЕНИРУЯСЬ ТЯЖЕЛО, заниматься не по сокращённым программам невозможно физически.

ТРЕНИНГ ДИНОЗАВРОВ ПРОТИВ ТРЕНИНГА КРОЛИКОВ

Некоторые думают, что динозавры делают мало упражнений, потому, мол, что они ленивы. Трудно придумать что-то, более далёкое от правды. Если кто в зале и ленится, так это те, кто сидят в зале час за часом, день за днём, но при этом не делая ничего, что хотя отдалённо напоминало бы ТЯЖЁЛУЮ РАБОТУ!

Если Вы хотите лёгкой работы, то отправляйтесь в зал и проведите тридцать минут за накачкой бицепса большим количеством повторений, медленными движениями с детскими весами. Затем займитесь "формой" своих грудных мышц, проведя около часа за

разводками, кроссоверами и блестящими тренажёрами для сведения рук. Если будете братья за смешные веса и держаться подальше от отказа, то сможете провести в зале весь вечер, добиться потрясающего пампа, впечатлить всех девочек в зале, выдуть литры воды и, в целом, подтвердить свой имидж "настоящего качка".

И, напротив, Вы можете прийти в зал и сделать один тяжёлый сет приседаний или становой тяги так, что **СВАЛИТЕСЬ НА ПОЛ БЕЗ СИЛ**.

Так что Вы выбираете? Предпочтёте ли Вы "долгий, но лёгкий путь"? Или у Вас хватит духа, чтобы попробовать нечто в корне радикальное - а именно, попробовать тренироваться **КАК МУЖЧИНА**?

УСТРОИМ РЕВОЛЮЦИЮ

Мы должны научить всех тренирующихся с отягощениями работать **ТЯЖЕЛО**. Без симулянства. Без искусственных гримас, воплей и рычания. Тренироваться, как говорит мой друг Майк Томпсон "**ПО-НАСТОЯЩЕМУ**". Когда люди в спортзалах поймут, в чём заключается тяжёлая работа и осознают её пользу, они забросят идиотские программы и марафонские тренировки. Они станут динозаврами: суровыми обитателями подвальных залов, которые живут ещё одним "тем самым" повтором, ещё одним "тем самым" килограммом, первобытным азартом кровавой схватки с железом.

Способствуйте революции. Тренируйтесь тяжело. Тренируйтесь невыносимо тяжело. Тренируйтесь так, как будто Ваша жизнь зависит от того, сделаете Вы это последнее повторение или нет. Тренируйтесь так тяжело, чтобы пара тяжёлых упражнений вырубали Вас до самого четверга. Тренируйтесь так тяжело, чтобы мысль пойти в зал после 48-72 часов после последней тренировки, казалась бы абсурдной. Тренируйтесь так тяжело, чтобы любители потренироваться по 4 часа в день, 6 дней в неделю блевали бы в свои бутылки с водой, глядя то, как Вы занимаетесь. Покажите им, как тренируются динозавры. Покажите, как тренируются мужчины. Имейте смелость тренироваться **ТЯЖЕЛО**. Имейте смелость тренироваться по сокращённой программе. Будьте **ДИНОЗАВРОМ!**

Глава 7. Большие веса

Динозавры тренируются тяжело. Они тренируются тяжело, потому что им нужна сила. Если Вы хотите стать по-настоящему сильным, то другой альтернативы **НЕТ**. Если Вы не намерены тренироваться тяжело, Вы **НИКОГДА** не наберёте ни ощутимой мышечной массы, ни силы. Кроличьи веса дают кроличье тело. Точка.

Если бы меня могли слышать славные атлеты прошлого, то для них сказанное мною выше прозвучало было само собою разумеющимся. Георг Гаккеншмидт кивнул бы головой, соглашаясь со мной.

Майло Штайнборн поддержал бы меня в ту же секунду. Артур Сэксон сказал бы: "Да, всё верно." Томас Инч промолвил бы: "Парень, ты попал в точку."

Ну, а если дело обстоит именно так, то почему же так много современных качков пытаются строить силу, занимаясь с ничтожными весами? Почему же так много современных тренировочных систем убеждают, что Вы должны делать движения медленно и подконтрольно, пытаться полностью "устранить инерцию" и "прочувствовать движение" в каждой точке амплитуды, т.е. заставляют Вас прибегать к тем

тренировочным методам, которые буквально обрекают Вас на использование лишь пигмейских весов? Почему так много современных качков, которые осилили 60 кг в жиме лёжа и 90 кг в тренажёре для жима ногами, убеждены, что они - "сама крутость"?

Название игры

Ответ прост. Современные посетители спортзалов забыли, что то, чем они занимаются, называется "тренинг с отягощениями", и что слово "отягощение" происходит от слова "тяжесть". Они позабыли, что смысл этого занятия - поднимать большие веса. Вместо того, чтобы ходить в зал "поднимать тяжести", люди нынче ходят туда "прокачивать мышцы" или "подрельфиться". И почти никто не отдаёт себе сегодня отчёт в том, какой потенциал силы и мощной мускулатуры, скрывается в каждом человеческом теле.

В этом (как и во многих других плохих вещах, которые случились с Железной Игрой) следует винить популярные журналы по культуризму. Эти издания долгие годы систематически пропагандировали и прославляли бодибилдинг. Силовой же аспект тренировок практически во всех публикациях отодвигается на задний план. Новичков, которые только-только заинтересовались тренингом с тяжестями, приучают поклоняться тем или иным "чемпионам" из-за их "чемпионской" внешности. На силу же стали смотреть как на некий вовсе необязательный атрибут. А картинки с изображением напряжённого бицепса, наоборот, рассматривают как иконы. Присед в 275 кг больше никому не интересен. Пляжный мальчик с "прорисованными бицепсами" не в силах поднять бумажный пакет? Это не важно. Ведь "главное" - это то, как он выглядит.

Но были времена, когда сила человека соответствовала его внешности - или даже превышала её. Взять, например, Артура Сэксона. Человек весил всего 95 кг. Грудная клетка 118 см. Рука 42 см. Но Сэксон мог взять с пола 135-килограммовый мешок муки и поднять его над головой. Если Вы думаете, что это - немного, то сходите в хозяйственный магазин, купите шесть мешков с песком по 22,5 кг каждый. Сложите их все в старый вещмешок - такой можно купить за 15 долларов в любом армейском магазине. А затем попробуйте поднять его над головой. Если Вам удалось поднять 135-килограммовый мешок с песком над головой, дальше можете не читать. Вам не нужна эта книга, потому что Вы - один из самых сильных людей на Земле, и я ничему не могу Вас научить. Но если Вы НЕ МОЖЕТЕ поднять 135-килограммовый мешок с песком, то присядьте-ка и задумайтесь - как же Артур Сэксон, имея руки окружностью всего 42 см, смог поднять его?

Сэксон мог поднять такой мешок, потому что он ВСЕГДА тренировался тяжело. Постоянные упражнения с тяжёлыми весами на протяжении многих, многих лет невероятно укрепили сухожилия и связки Сэксона. И, вдобавок, помогли ему нарастить массивную, очень плотную мышечную ткань. Тело Сэксона не представляло собой "набора" накачанных, красиво выглядящих частей тела - каким являются большинство нынешних "чемпионов". Нет, его тело было цельным куском подвижной стали, выкованной в пламени усилия и решимости, закалённой в море пота. Его тело было таким же крепким как железо, которое он поднимал - или даже крепче его. Сэксон был так далёк от современного атлета, крутящегося перед зеркалом, что любое сравнение было бы нелепым.

Динозавры тренируются тяжело

Динозавры тренируются как Артур Сэксон. Они тренируются тяжело. Вы никогда не увидите динозавра, "накачивающего" свои мышцы ничтожными весами. Вы никогда не

увидите динозавра, размахивающего лёгкими гантельками, словно он пытается взлететь. Когда динозавр тренируется, он берёт самые большие веса, с которыми может справиться. И он всегда старается увеличить вес на штанге.

Что значить "тяжело"?

Динозавры знают, какие веса способно поднять человеческое тело, при условии правильной тренировки этого тела. Динозавры хорошо знают историю. Они могут сравнивать свои рекорды с рекордами самых сильных НАТУРАЛЬНЫХ атлетов прошлого. Именно так они и делают. Динозавр не сравнивает себя с теми, кто использует анаболические стероиды. Он ЗНАЕТ, что чистый атлет не может состязаться с "химиком". Что делает динозавр? Он сравнивает себя с теми Королями Силы, что царствовали ДО появления стероидов.

Джон Дэвис: Ориентир для динозавров

Возьмём, например, Джона Дэвиса. В расцвете своих сил, Дэвис был, судя по всему, самым сильным человеком в мире. Помимо того, что он 12 раз выигрывал чемпионат США, 6 раз чемпионат мира и 2 раза становился Олимпийским чемпионом по тяжёлой атлетике, Дэвис был невероятно и всесторонне силён просто как стронгмэн. Его лучшие рекорды на тренировках были следующими (согласно апрельскому номеру журнала "The Iron Master", 1993 г.):

Взятие на грудь и жим - 170 кг

Присед - 250 кг x 3, 238 кг x 8, 227 кг x 10

Становая тяга - 320 кг

Жим лёжа - 193 кг

Рывок одной рукой - 97,5 кг

Строгий подъём на бицепс - 97,5 кг

Толчок с двумя гантелями - 128,8 кг (64,4 кг каждая)

Выкручивание - 125 кг

Строгий подъём на бицепс с гантелью - 47 кг

Карьера Дэвиса продолжалась с 1937 по 1956 гг., он начал выступать в весовой категории 82 кг (в 15 лет) и почти сразу превратился в огромного тяжеловеса. В расцвете сил он весил 106 кг - именно с этим собственным весом он преодолел 180 килограммовый барьер в толчке на чемпионате США 16 июня 1951 года. (Дэвис толкнул 182,5 кг и стал первым в истории спортсменом-любителем, поднявшим в толчке более 180 кг на официальных соревнованиях. Шарль Ригуло толкнул 180 кг раньше Дэвиса - но Шарль был к тому моменту профессионалом и использовал специально изготовленную, удлинённую шаровую штангу).

Основная часть карьеры Дэвиса выпала на время, предшествующее появлению анаболических стероидов. Согласно журналу "The Iron Master", Дэвис впоследствии рассказывал, что стероиды были доступны всем, и другие атлеты использовали их ещё во время его карьеры, но сам он никогда их не применял, опасаясь побочных эффектов. Его карьера и рекорды подтверждают это - в отличие от большинства современных "звёзд", вдруг за один день ставших чемпионами - восхождение Дэвиса к его рекордам было плавным на протяжении всей своей карьеры. Его толчок в 182 кг в 1950 году был наилучшим его результатом. Если кто-то вздумает обвинять его в применении стероидов, то этому человеку придётся предположить, что Дэвис толкнул 182 кг на стероидах (ведь это был его рекорд), но, раз так, то Дэвис должен был бы использовать стероиды в 1950-

ом году или даже раньше - но это представляется крайне маловероятным. "Дианабол" получил распространение среди американских спортсменов лишь в 1962 или 1963 гг. (и тогда он распространился как лесной пожар). Итак, в отличие от большинства атлетов, мы имеем все основания с большой степенью уверенности говорить, что рекорды Дэвиса - это достижения чистого честного атлета.

Сравниваем Ваш жим лёжа

Итак, достижения Джона Дэвиса могут служить прекрасным ориентиром для тех натуральных атлетов, которые ставят себе высокие, но реалистичные цели. Возьмём жим лёжа. Так как Дэвис весил 106 кг, когда выжал лёжа 193 кг, то, следовательно, он справился с весом в 1,82 раза больше собственного. Соответственно, атлеты с собственной массой тела 72, 82, 90 и 100 кг могут ориентироваться в жиме лёжа на 131, 150, 164 и 182 кг.

Если Вы - человек среднего роста и средней костной структуры, Вы должны стремиться увеличить собственный вес (за счёт прибавления мышц) до 80-100 кг. Если Вы весите 82 кг, то для того, чтобы сравняться с Дэвисом (с учётом Вашего веса), Вы должны выжать 150 кг. При весе 86 кг, Вы должны жать 157 кг. При весе 90 кг Вы должны жать 164 кг. При весе 95 кг Вы должны жать 173 кг. И при весе 100 кг Вы должны жать 182 кг.

Эти числа дадут Вам представление, насколько Вы близки к первоклассному жиму лёжа при любом собственном весе. Допустим, Вы весите 86 кг и можете выжать 138 кг. Используя Дэвиса как эталон, получаем, что рекорд мирового уровня равен 157 кг. Вы справились с 88% от этого? Что же, неплохо. Но ещё есть, куда расти. По крайней мере, Вы должны справиться с 90% - 140 кг.

Некоторые из Вас могут подумать, что жим лёжа в 193 кг при собственном весе 106 кг не является сверхъестественным. Позвольте возразить - Вы упускаете несколько важных моментов. Во-первых, Дэвис был всесторонне развитым атлетом и силачом, он НЕ специализировался на жиме лёжа. Он имел НЕВЕРОЯТНОЕ развитие мышц ног и тазового пояса. В отличие от многих поклонников жима лёжа, у него был не только массивный верх и он разгуливал отнюдь не на цыплячьих ножках. Многие спецы по жиму лёжа имеют собственный вес, который на добрые 10-15 кг меньше того веса, какой у них был бы, если они так же бы усердно, как верх тела, тренировали и ноги. Ха, я знаю парней, которые могут выжать лёжа 160 кг, а приседают с весом 100 кг. Человек с таким дисбалансом в силе и мускулатуре естественно будет иметь лучшее соотношение "вес штанги к весу тела", чем тот всесторонне развитый стронгмэн, который тяжело работает в упражнениях на ноги.

Во-вторых, Дэвис жал без жимовой майки. А такая майка, как известно, прибавляет 10-20 кг к высшему достижению лифтера. Человек, который жмёт 193 кг без майки, может выжать в ней 200-210 кг. Так что, если Вы сравниваете Ваш рекорд с достижением Дэвиса, жмите без жимовой майки. Если же Вы сравниваете свой рекорд в майке, Вы должны добавить по меньшей мере 10 кг, чтобы уравнять условия. Это увеличивает рекорд Дэвиса до 200 кг - что и на сегодня является огромным достижением для любого чистого атлета - включая тех, кто делает только жим лёжа и другие упражнения лишь на верх тела.

В-третьих, Дэвис делал жим лёжа без стоек. Он делал становую со штангой, садился, ложился на спину, брал штангу на грудь, выжимал на вытянутые руки, делал весь сет,

перекатывал штангу обратно на ноги, садился, вставал и опускал штангу на пол. Несомненно он выжал бы лёжа больше, если бы брал штангу со стоек.

Сравниваем присед

Теперь обратимся к приседаниям. Дэвис сделал 250 кг x 3, 238 кг x 8, 227 кг x 10. Это тянет на сингл в 260-270 кг. Будем ОЧЕНЬ консервативны. Пусть будет 260 кг. (Между прочим, Дэвис приседал в "олимпийском" (тяжелоатлетическом) стиле, и мог бы сделать больше в "пауэрлифтерском" приседе.) Эти приседы были зафиксированы на тренировках между 1938 и 1941 годами, и наибольший вес Дэвиса в то время был 100 кг, так что будем использовать этот вес, вместо 106 кг. Присед в 260 кг при весе 100 кг означает, что атлет присел с 2,6 своими весами. Для атлетов с другой массой тела эквивалентами будут следующие результаты в приседе:

72 кг-й атлет - 187 кг
82 кг-й атлет - 212 кг
90 кг-й атлет - 234 кг
100 кг-й атлет - 260 кг
108 кг-й атлет - 281 кг
118 кг-й атлет - 307 кг

Используя эти ориентиры, ВЫ можете сравнить себя с атлетом международного уровня. Допустим Вы весите 88 кг и можете присесть 188 кг без костюма для приседаний и бинтов (Дэвис их не использовал). Используя известный коэффициент, получим 229 кг. Ваш присед в 188 кг составляет 82% от достижения Дэвиса. Это значит, что Вы добились МНОГОГО, но можете продвинуться ещё дальше. По крайней мере, дойдите до 90% - 206 кг.

Сравниваем становую тягу

Теперь тяга, в которой Дэвис поднял 320 кг (это, в основном, результат его тяжелоатлетических тренировок, потому что он никогда не увлекался этим упражнением и делал его крайне редко). При весе в 106 кг, тяга в 320 составляет 3,03 веса атлета. Для атлетов других весов:

72 кг-й атлет - 218 тяга
82 кг-й атлет - 248 тяга
90 кг-й атлет - 273 тяга
100 кг-й атлет - 303 тяга
108 кг-й атлет - 327 тяга
118 кг-й атлет - 358 тяга

Эти ориентиры покажутся достаточно большими тем из Вас, кто не является длинно-рукой, коротко-туловищной "машиной для тяги". Да, они ВЕЛИКИ. Но Дэвис имел огромную силу спины после многих лет взятий на грудь, высоких тяг и рывков. Эти ориентиры велики, потому что выведены с человека, который занимался тяжёлой атлетикой - а тяжёлая атлетика как ничто другое развивает мощь спины.

Сравниваем вашу силу в подъёмах над головой

Теперь вернёмся к Джону Дэвису и его рекордам - он поднял с пола и выжал над головой 170 кг (это было проделано на тренировке). При весе 106 кг, это составляет 1,61 веса тела

- НЕВЕРОЯТНОЕ проявление силы. (Феноменальность этого рекорда такова, что Дэвис никогда не мог воспроизвести его на соревнованиях. На официальных соревнованиях его рекорд в подъёме штанги с пола и жиме равнялся 155 кг при весе 100 кг, т.е. 1,55 своего веса).

Если взять за ориентир оба рекорда Дэвиса в подъёме с пола и жиме (170 кг на тренировке и 155 кг на соревнованиях), то атлеты разных весовых категорий должны стремиться к следующим результатам в этом упражнении:

72 кг-й атлет - 116/112 кг подъём с пола и жим
82 кг-й атлет - 132/127 кг подъём с пола и жим
90 кг-й атлет - 145/140 кг подъём с пола и жим
100 кг-й атлет - 161/155 кг подъём с пола и жим
108 кг-й атлет - 174/167 кг подъём с пола и жим
118 кг-й атлет - 190/183 кг подъём с пола и жим

Для многих из Вас это выглядит нереальным - особенно для тех, кто жмёт лёжа или лёжа на наклонной скамье, вместо жима стоя. Снова напоминаю, что Дэвис был тяжелоатлетом, поэтому для него толчок был соревновательным движением. Однако, эти числа всё равно дают понять, что многие современные атлеты достаточно далеки от своего максимума в жимах над головой.

Виной этому преобладающая популярность жима лёжа. Он распространился после Второй Мировой Войны. Многие атлеты прошлого никогда не делали его или делали очень редко. Бессмертный Джон Гримек НИКОГДА не жал лёжа. Вплоть до 70-х атлеты уделяли почти равное внимание жиму лёжа и жиму над головой. Многие чемпионы тех лет имели огромные плечи после долгих лет тяжёлых жимов с груди или из-за головы. Неважно, сколько ты жал лёжа, тебя не считали "сильным", пока ты не справлялся со 100 кг и больше в жиме над головой - на разы!

Затем парни забросили жим над головой и стали жать лёжа. В результате, мы имеем сегодня многих ребят, которые могут выжать лёжа мировой рекорд, но имеют очень скромные достижения в жиме стоя. Сравним современных жимовиков с рекордами Дэвиса - 193 кг в жиме лёжа и 170 кг в подъёме штанги с пола и жиме над головой. Получается, что у Дэвиса жим стоя равен 88% от жима лёжа. Это означает, что парень, который жмёт лёжа 90 кг, должен смочь взять с пола и выжать стоя 88%, т.е. 79 кг. Парень, который жмёт лёжа 135 кг, должен справиться со 119 кг.

Продолжим сравнение:

жим лёжа 160 кг - подъём с пола и жим 141 кг
жим лёжа 170 кг - подъём с пола и жим 150 кг
жим лёжа 180 кг - подъём с пола и жим 158 кг
жим лёжа 190 кг - подъём с пола и жим 167 кг
жим лёжа 200 кг - подъём с пола и жим 176 кг
жим лёжа 210 кг - подъём с пола и жим 185 кг
жим лёжа 220 кг - подъём с пола и жим 194 кг

Я понимаю, что Дэвис специализировался на толчке, а большинство ребят сегодня, наоборот, специализируются на жиме лёжа. Я понимаю, что Дэвис хорошо умел брать штангу на грудь, и никто другой, кроме тяжелоатлетов, не может делать это также хорошо. И, всё же, эти числа очень, очень далеки от того соотношения жимов стоя и лёжа,

которое демонстрируют сегодняшние лифтеры. Даже если пропустить взятие на грудь, и позволить атлету взять штангу со стоек, его результат будет далёк от 88% Дэвиса. Возможно, что это потому, что Дэвис знал "технику" тяжёлоатлетического жима и умел справиться в нём с весом, который превышал его результат в "чистом" жиме с груди? Возможно. Пусть современный атлет сделает швунг или даже толчковый жим. Он всё равно будет далёк от того уровня силы в подъёмах над головой, которого достиг Дэвис.

Взгляните фактам в лицо. Больше всего современные атлеты отстали от атлетов прошлого именно в жиме над головой (исключение может составлять сила хвата). Даже сильнейшие атлеты нашего времени проигрывают в этом упражнении атлетам прошлого.

Однако, не позволяйте этому факту обескуражить Вас. Если Вы жмёте 160 кг лёжа и 100 кг стоя, не отчаивайтесь. Ведь Вы только что обнаружили область, ГДЕ СКРЫВАЕТСЯ ОГРОМНЫЙ ПОТЕНЦИАЛ СИЛЫ. Если Вы добрались до 160 кг в жиме лёжа, значит Вы уже хорошо понимаете, как надо тренировать себя. Вам осталось лишь применить Ваши знания к тяжёлому жиму над головой. Использовали ли Вы тяжёлые локауты, чтобы развить такую силу в жиме лёжа? Почему бы Вам не попробовать тяжёлые локауты в жиме стоя? Помогли ли жимы в раме с нижней точки Вашему жиму лёжа? Почему бы не попробовать жимы сидя с наклонной спинкой - 80 градусов - в раме, с нижней точки (с груди)? Помогли ли жимы гантелей лёжа Вашему жиму лёжа со штангой? Почему бы не попробовать то же самое для жима стоя?

Если Вы уже много жмёте лёжа, Вы, быть может, уже приближаетесь к своему пределу в этом конкретном упражнении. Но это вовсе не значит, что Вы не можете прибавить в других движениях, в которых Вы не усердствовали!

Сравниваем силу в подъёме на бицепс

Теперь посмотрим на рекорд Дэвиса в этом упражнении - поистине мировой класс. Осмо Кайиха говорит (в журнале "The Iron Master"), что Дэвис поднял в подъёме на бицепс стоя 97 кг при собственном весе всего лишь 87 кг - что является одним из лучших результатов всех времён в строгом сгибании рук со штангой. 1,11 собственного веса - потрясающий рекорд! Эквиваленты для других собственных весов - в СТРОГОМ подъёме на бицепс с ПРЯМЫМ грифом:

72 кг-й атлет - 80 кг подъём на бицепс
82 кг-й атлет - 91 кг подъём на бицепс
90 кг-й атлет - 100 кг подъём на бицепс
100 кг-й атлет - 111 кг подъём на бицепс
108 кг-й атлет - 120 кг подъём на бицепс
118 кг-й атлет - 131 кг подъём на бицепс

Сравниваем всестороннее развитие силы

Теперь попробуем сравнить силу, фиксируемую в различных движениях. Сложим все рекорды Дэвиса в три пауэрлифтерских движениях, в жиме стоя (его лучший официальный рекорд) и в подъёме на бицепс. Сумма пяти движений составляет 1030 кг (включая 193 кг в жиме лёжа, 250 кг в приседе, 320 кг в тяге, 170 кг в толчке м и 97 кг в подъёме на бицепс). Мы знаем, что некоторые из этих рекордов были установлены, когда Дэвис весил даже меньше - но, не будем мелочиться, возьмём для сравнения вес 106 кг. Получается, что сумма Дэвиса составляет 9,69 раз его собственный вес.

Попробуем сравнить это число с гипотетическим современным атлетом, который весит 88 кг и смог добиться следующего: 152 кг в жиме лёжа, 190 кг в приседе, 233 кг в тяге, 106 кг в жиме стоя и 79 кг в подъёме на бицепс. Его сумма равна 760 кг или 8,62 собственных веса. Это неплохо. Он может показать 89% достижений Дэвиса.

Теперь возьмём другого воображаемого атлета - спеца по жиму лёжа. Допустим, что он весит 110 кг и жмёт лёжа 197. Приседает 204, тянет 229, жмёт стоя 118 и поднимает на бицепс 84. Его сумма получается 832 кг, или 7,45 своих весов. Это хуть похуже, чем у предыдущего гипотетического атлета. - ведь это составляет всего 77% суммы Джона Дэвиса.

Теперь возьмём третьего гипотетического человека - современного качка, который тренируется среди хрома и фикусов и поражает всех девочек в зале свое внешностью "мальчика с картинки", белозубой улыбкой, золотистым загаром и приятной мускулистостью. Юный Адонис весит 78 кг, жмёт лёжа 84, приседает 88, тянет 125, жмёт стоя 61 и поднимает на бицепс 50. Сумма - 408 кг, или жалкие 5,2 своих веса. Что составляет 54% силы Джон Дэвиса (с учётом поправки на собственный вес).

Смазливый мальчик - прекрасный пример современного "качка", который не тренируется на силу, не заботится о всестороннее мощном теле и заинтересован только в привлекательной внешности - рельефом, подтянутом и подкачанном теле. Возможно, он знает всё о суперсетах, трисетах, предварительном утомлении, пампинге, самых последних добавках, он в курсе всех новостей и слухов в бодибилдинге и, разумеется, он знает АБСОЛЮТНО ВСЁ о том, как следует "наряжаться" и во что одеваться мужчине при "выходе в зал", но он не имеет понятия, что такое тренинг с отягощениями на самом деле.

Не продавайте себя дешево

Даже те, кто намного, НАМНОГО серьезнее относятся к своему тренингу, продают себя дешево, когда дело касается тех целей, которые они ставят себе в спортзале. Слишком многие верят, что 100 кг в жиме - "это круто". Слишком многие убеждены, что 140 кг в приседе - "это неплохо". Слишком многие полагают, что 160 кг в становой тяге - "это прилично". Слишком многие поспешат Вас заверить в том, что 55 кг в жиме стоя или 50 кг в подъёме на бицепс - "это отличный результат".

Современный качок не представляет себе, какую феноменальную силу можно развить, занимаясь правильно. Он не имеет ни малейшего понятия о скрытом потенциале, который зажат в человеческом теле. Он продаёт себя очень дешево. Он довольствуется скромными достижениями в силе и мощи, потому что не имеет понятия, как много он может достичь, если вложит всю душу и сердце в свой тренинг.

Территория динозавров

Динозавры живут в совсем другом мире, отличном от того, в котором обитают посетители современных спортзалов. В том измерении, где живут динозавры, большие результаты ОЖИДАЮТСЯ от каждого атлета. Динозавры сравнивают свою силу с силой Джона Дэвиса и других Бессмертных Железной Игры.

Они хорошо знают, что большие веса находятся в пределах досягания любого обычного человека, а очень большие веса доступны многим. Динозавры тренируют своё тело тяжёлыми весами. Динозавры мыслят тяжёлыми весами. Динозавры помнят то, что,

похоже, забыл уже весь остальной мир: "тренировка с отягощениями" предполагает "подъём тяжестей"!

Посмотрите на свои тренировочные веса. Сделайте переоценку своих достижений и задумайтесь над тем, куда Вы идёте. Сравните себя с Джоном Дэвисом. Сравните себя с другими динозаврами прошлого. Будьте агрессивны. Увеличьте вес на штанге. Не довольствуйтесь убогими весами лишь потому, что они на 20 кг больше тех Ваших весов, с которым Вы начинали тренироваться. Ставьте высокие цели. Стремитесь к весам, которые будут гнуть Ваш гриф в любом упражнении. ТРЕНИРУЙТЕСЬ ТЯЖЕЛО! Если Вы - новичок или продвинутый атлет, тренируйтесь с самыми большими весами, с какими только можете справиться, и постоянно увеличивайте вес на штанге. Если Вы - опытный атлет, наберите больше блинов. Забудьте о лёгких весах. Забудьте о медленных, контролируемых движениях на счёт с пигмейскими весами. Забейте на блестящие чудесные тренажёры, нагруженные абсурдно лёгкими весами. Никогда не тратьте своё время на изолирующие упражнения, которые обрекают Вас на использование мизерных весов - удел обитателей страны хрома и фикусов.

Тренируйтесь тяжело. Если Вы не тренируетесь тяжело, то можете с таким же успехом вообще прекратить заниматься.

Ну же. Возьмите обязательство. Пообещайте себе, что Вы ДОСТИГНЕТЕ огромной силы. Решите для себя раз и навсегда, что Ваша цель - достичь результатов не менее 90% от достижений Джона Дэвиса (с поправкой на свой вес тела). Теперь идите и тренируйтесь!

Глава 8. Увеличение весов

Динозавры понимают, что УВЕЛИЧЕНИЕ ВЕСОВ - это ключ к успеху в силовом тренинге. Без увеличения весов ничто другое не имеет значения. Даже тяжёлая работа теряет смысл, если Вы не добавляете блины на гриф. Почему? Потому что если Вы **ДЕЙСТВИТЕЛЬНО** тренируетесь ТЯЖЕЛО, Ваша сила увеличивается. А если Ваша сила увеличивается, то Вам нужно будет увеличивать вес и на штанге. Если Вы не увеличиваете свои веса, то тренировки станут ЛЁГКИМИ.

Прочитав предыдущий абзац, Вы, возможно, воскликните: "Да это же проще пареной репы!". Но, тем не менее, подавляющее большинство людей, тренирующихся со штангой, никогда не достигают больших успехов лишь потому, что не увеличивают вес на грифе каждый раз, когда это возможно.

ЗАЙДИТЕ В ЛЮБОЙ ЗАЛ...

Зайдите в любой зал, в любой точке земного шара, и запишите - какие упражнения делают обычные посетители зала на своих тренировках, а также - с каким весом, в скольких повторениях и подходах. Наведайтесь в этот же зал ровно через год. Что Вы увидите? Почти все без исключения посетители делают те же самые упражнения, с теми же самыми весами, в том же самом количестве повторений и сетов. Не изменится НИЧЕГО.

ДИНОЗАВРЫ, НЕ ПОХОЖИЕ НА ДРУГИХ

Динозавры - другие. Для динозавров каждая тренировка - испытание. Каждую свою тренировку динозавр рассматривает как возможность побить свой прошлый рекорд. Каждый тренировка динозавра - это битва - битва до ПОБЕДЫ! Победа - это когда ты

побиваешь свой собственный предыдущий рекорд - и делаешь так снова. И снова. И снова.

Динозавр НИКОГДА не бывает довольным своим нынешним уровнем силы и развития. Динозавр никогда не скажет себе, что он "уже достаточно большой" или что он "уже достаточно сильный". Ему никогда не приходит в голову, что он может, наконец, расслабиться и перестать пахать на тренировках. Динозавр нацелен только на будущий прогресс. Он постоянно старается превзойти свои прошлые достижения. Почивание на лаврах - дело, недостойное динозавра. Он не останавливается ни на секунду - только вперед! Он увеличивает и увеличивает веса на штанге. Он ОДЕРЖИМ увеличением веса на штанге.

Конечно же, опытный динозавр не в состоянии прибавлять 2,5-5 кг к грифу на каждой тренировке. Так не бывает. Будучи новичком, Вы, действительно, можете прогрессировать довольно быстро и постоянно - однако, постепенно, по мере продвижения к уровню опытного атлета, темп прогресса замедляется. Это происходит со всеми - так что не волнуйтесь, когда это произойдет и с Вами.

БЛИЖНИЕ И ДАЛЬНИЕ ЦЕЛИ

Стремиться к увеличению весов нужно как в краткосрочном плане, так и в долгосрочной перспективе. Я помню, как читал об атлетах с результатом 180 кг в жиме лёжа, ещё когда был безусым юношей. Именно тогда я решил развить своё тело до такой степени, чтобы я смог выжать 180 кг в жиме лёжа. Это была моя долгосрочная цель. В то время я едва-едва мог выжать 30 кг. Моя ближайшей целью стало добраться в жиме лёжа до 45 кг.

Все лифтеры, добившиеся успеха, могут поделиться с Вами подобной историей - все они когда-то поставили себе долгосрочную цель и разбили путь к ней на несколько отрезков, состоящих из множества краткосрочных целей. Каждый раз, когда они шли в зал, они продвигались ещё на один шаг по дороге к успеху. Каждая их тренировка была маленьким шагом на их пути к долгосрочной цели. И каждый раз, когда они тренировались, они старались изо всех сил достичь цели ближней.

А теперь главный секрет: ТЯЖЁЛЫЙ тренинг - это когда Вы, во что бы то ни стало, достигаете краткосрочной цели на тренировке.

Запутались?

Объясню на примере.

ПРИМЕР

Допустим, Ваша цель - развить Ваши руки до предела. С чего начать? Что ж, Артур Джоунс подсказывает нам в своём Тренировочном Бюллетене №1: "Когда Вы сможете поднять на бицепс 90 кг с хорошей техникой в десяти повторениях, Ваши руки будут такие большие, что им найдётся применение в любом виде спорте - кроме, пожалуй, борьбы с медведями." Здорово!

Теперь у Вас есть цель - десять повторов сгибаний рук со штангой с весом 90 кг (без читинга). Это и будет Вашей долгосрочной целью.

Как насчёт краткосрочной цели?

Вопрос - сколько Вы можете поднять на бицепс сейчас?

Допустим, сейчас Вы в состоянии поднять 55 кг без читинга. Отлично! Значит, Ваша ближайшая цель - добраться до 60 кг в подъёмах на бицепс на десять раз с хорошей техникой.

Почему я выбрал именно цифру 60 кг?

Потому что именно столько весит штанга, если на стандартный Олимпийский 20-ти килограммовый гриф надеть два блина по 20 кг.

Итак, мы поставили себе краткосрочную цель в виде десяти повторений с 60 кг - что же нам нужно делать в зале? Что же, вариантов множество. Вы можете нагрузить штангу до 55,5 кг и попробовать поднять её 10 раз. Если Вам удалось сделать все 10 повторений, то на следующей неделе накиньте ещё 0,5-1 кг.

Если же 10 повторений Вам не дались, то продолжайте поднимать на бицепс этот же вес до тех пор, пока не сможете сделать все 10 повторений - после чего можете немного увеличить вес на следующей неделе. Впрочем, используя очень маленькие прибавки (полкило или килограмм), Вы, возможно, будете одолевать 10 повторений на каждой тренировке - неделя за неделей - вплоть до достижения Вашей краткосрочной цели 60 кг.

В качестве альтернативного варианта - Вы можете поставить вес 57 или даже 58 кг. С 57 кг Вам удастся сделать лишь 7 или 8 повторений. С 58 кг Вы осилите всего лишь 5 или 6 повторений. Прекрасно. Не меняйте вес на штанге, а просто придите через неделю и попытайтесь сделать **НА ОДНО ПОВТОРЕНИЕ БОЛЬШЕ. СДЕЛАЙТЕ** это повторение. Даже если оно почти прикончит Вас, **СДЕЛАЙТЕ ЭТО ДОПОЛНИТЕЛЬНОЕ ПОВТОРЕНИЕ!** Вот где понадобится сила воли. Вот где потребуются все Ваши силы. Вот где Вы становитесь мужчиной.

Рано или поздно вес 58 кг покорится Вам в десяти повторениях с хорошей техникой. Это значит, что настало время поставить на штангу 60 кг и снова идти к 10 повторениям. Впрочем, можете сначала покорить 59 кг, а потом уже 60 кг - это не столь существенно. В конце концов, Вы сделаете 10 техничных повторений со штангой 65 кг. Вы покорите ближнюю цель!

А что потом?

Выберите **НОВУЮ** краткосрочную цель - 70 кг. Почему 70? Потому что эта цифра всего лишь на 10 кг больше Вашего текущего максимума, и потому что это круглая цифра, и потому что она близка к Вашей долгосрочной цели (70 кг - это почти 80% от 90кг).

Поверьте - это неплохой способ роста. Так Вы сможете продвигаться к своей долгосрочной цели постепенно, медленно и уверенно - до тех пор, пока не покорите её.

ДВА ВАРИАНТА УВЕЛИЧЕНИЯ ВЕСОВ

Какой вариант лучше - "медленный и постепенный", где Вы добавляете по половине или даже по четверти килограмма - или более агрессивный "а ну-ка накинем ещё килограмм или два"?

С точки зрения физиологии, особой разницы нет. Как и во многих других аспектах продуктивного тренинга, этот вопрос остаётся на личное усмотрение каждого лифтера. Кому как нравится.

У меня есть два набора маленьких блинов - от 100 грамм до 1 кг. Один набор я купил в "MAV-RIK", а второй получил в подарок от Джона Шимански, владельца компании "PIEDMONT DESIGN ASSOCIATES" - одного из самых замечательных людей в этом бизнесе. Использую ли я эти блины? Конечно. Использую ли я их фанатично? Нет. Пользуюсь ли я ими, чтобы повышать рабочие веса на постоянной, предопределённой основе? Вовсе нет. Я беру их, когда сделал 180 кг на прошлой неделе, но чувствую сердцем, что 182,5 кг сегодня НЕ пойдут. В подобной ситуации я прибавляю полкило или килограмм - это гарантирует, что мне придётся полностью выложиться, чтобы сделать нужное количество повторений (или, если я делаю сингл, чтобы повтор удался). Я использую маленькие блины, чтобы не бездельничать. Чтобы держать себя в напряжении. Чтобы превратить "просто трудный" сет в "едва-едва возможный".

Другие же парни используют маленькие блины постоянно. Они поступают так: делают 180 кг, затем 180,5 кг, затем 181 кг, затем 181,5 кг и т.д. Я же так не могу. Такая точность наводит на меня скуку. Мне нужен элемент риска - или скорее азарта. Чтобы сохранять мотивацию, я должен работать с такими весами, которые заставляют меня по-настоящему сомневаться - смогу ли я поднять этот вес или сделать нужное количество повторений? Мне нужно это сомнение в себе - смогу ли я одолеть вес? Другие же предпочитают тренироваться без этих сомнений - они увеличивают веса постепенно, накидывая на гриф по 0,5-1 кг за тренировку. Им нравится ощущать перед сетом эту уверенность в себе: "Я сделал 90 кг на пять раз на прошлой неделе, а этот вес всего лишь на 0,5 кг больше, так что Я ЗНАЮ ТОЧНО, что сделаю пять раз и сейчас." Вы безусловно поймёте, какой из этих вариантов лучше сработает для Вас. Помните - каждый человек индивидуален. Одно из главных правил в тренинге, и в жизни вообще - "ПОЗНАЙ СЕБЯ!"

НАЧИНАЮЩИЕ И ПРОДВИНУТЫЕ

Для начинающих и продвинутых атлетов увеличение весов - вещь достаточно простая. Вы просто вкалываете в зале и увеличиваете веса как можно чаще. У тех, кто действительно умеет пахать в зале, веса растут довольно быстро. Пири Рейдер часто писал о том, как быстро росли его веса, когда он приступил к программе дыхательных приседаний. За два года он увеличил массу собственного тела на 45 кг - каждую неделю он добавлял в приседаниях 5 кг. Вот что бывает, когда новичок приходит в зал с правильным настроем и начинает ТРЕНИРОВАТЬСЯ.

ОПЫТНЫЕ АТЛЕТЫ

Однако, в конце концов, Вы достигнете уровня, после которого не сможете регулярно увеличивать вес. Что следует делать тогда?

Тренируйтесь с максимальными для Вас весами в течение долгого, долгого периода времени - всегда работайте так тяжело, как возможно, и, в итоге, сама регулярность Ваших тренировок сделает Вас сильнее.

Позвольте, я повторю - другими словами. Этот момент КРИТИЧЕСКИ важен для опытных атлетов.

Человек, который весит 100 кг и жмёт лёжа 180 кг "как динозавр" (т.е. с грифом диаметром в 7,5 см, начиная движение с нижней точки), не сможет добавлять вес на штангу регулярно и в соответствии с заранее запланированным планом - вне зависимости от того, что он делает, насколько тяжело выкладывается и какие пищевые добавки использует. Атлеты, развившие свою силу до почти максимально возможного её уровня, не могут прибавлять в весах так быстро. Здесь главное - не спешить. Им нужно просто тренироваться тяжело - постоянно и регулярно. Поступая так, они обязательно - через несколько лет - зайдут за черту 180 кг.

ЧТО ДЕЛАТЬ ОПЫТНЫМ АТЛЕТАМ

Допустим, один опытный атлет делает синглы. Его тренировка жима лёжа может выглядеть так: 60 кг x 1, 100 кг x 1, 150 кг x 1, 182,5 кг x 1. Он не сможет сделать 185 кг на следующей тренировке - он даже не сможет справиться и со 183 кг. А если и сможет, то такой ритм ему не выдержать более пары тренировок подряд. Что же ему делать?

Он может решить продолжать заниматься с теми же весами (всегда выходя на 182,5 кг в последнем подходе) каждую неделю в течение следующих трёх месяцев. И он может дополнить свой обычный полноамплитудный жим лёжа локаутами в раме. В локаутах он может начать с амплитуды 5 см, прибавлять по 5 кг в неделю в течение 5-6 недель, а затем увеличивать амплитуду на 1-2 см, подкладывая прочные дощечки под ножки скамьи для жима. Через примерно три месяца он увеличит амплитуду работы в локаутах на 4-6 см - значительное увеличение силы связок и сухожилий! В полноамплитудном жиме 182,5 кг будут ВЗЛЕТАТЬ с нижней точки на длину выпрямленных рук.

Что делать дальше?

Он дойдёт до 185 кг в полной амплитуде в жиме лёжа. И продолжит делать локауты. Самое главное: он продвигается очень, очень медленно. Но взгляните на его результат через год - он, вероятно, увеличит вес с 182,5 кг до 192,5 кг в жиме лёжа с полной амплитудой - значительное достижение для опытного атлета! Два года таких тренировок - и в вот он уже выжимает 200 кг по полной амплитуде - а такой результат в жиме лёжа (с грифом толщиной 7,5 см с нижней точки, без бинтов и майки) просто поражает воображение!

Этот метод можно применять и к приседу, становой тяге и другим упражнениям.

СЕКРЕТ БОЛЬШОЙ СИЛЫ

Запомните, если Вы сильны - по-настоящему сильны - Вы НЕ МОЖЕТЕ увеличивать вес штанги постоянно, по заранее определённой линейной схеме. Вы ДОЛЖНЫ подготовиться к очень долгому, долгому периоду последовательного, регулярного, тяжёлого тренинга.

Забудьте о программах периодизации и циклирования. Опытный атлет должен тренироваться ТЯЖЕЛО, используя большие веса, постоянно - неделя за неделей. Циклирование с откатом к весам 60-70% от Вашего максимума и возвращение к нему - просто бесполезная потеря времени. Путь в никуда. Циклирование весов приводит к тому, что большую часть времени Вы работаете с весами, которые слишком легки для того, чтобы по-настоящему испытать Ваши возможности. Вы расслабляетесь. Вы дурачите себя.

Я согласен, впрочем, что новички и атлеты со средним опытом могут использовать тренировочные циклы - потому что их тела ещё не привыкли к тренингу, они имеют огромный потенциал для роста, и, если они ПОПРОБУЮТ, они МОГУТ увеличивать рабочие веса регулярно. Программы, основанные на циклировании весов, учат новичков и продвинутых атлетов добавлять вес каждый раз, когда это возможно, и приучают их работать ТЯЖЕЛО. Циклическое изменение весов не даёт новичкам и немного продвинувшимся атлетам засиживаться на одних и тех же весах. И - что наиболее важно - такие программы дают им уверенность в собственных силах.

Для опытных атлетов, однако, всё совершенно по-другому. Когда Вы становитесь опытным атлетом, можете сказать таким программам циклирования "до свидания". Тренируйтесь интенсивно, тяжело и с тяжёлыми весами, делайте так пару лет - и Вы не поверите, каких результатов можно добиться!

ТИПИЧНЫЕ НЕПРОДУКТИВНЫЕ ТРЕНИРОВОЧНЫЕ ЦИКЛЫ

Вот Вам пример. Многие опытные атлеты соревнуются - в пауэрлифтинге, тяжёлой атлетике, жиме лёжа или подъёме необычных предметов. Это здорово - соревнования воодушевляют. Участие в соревнованиях - это потрясающий способ поддерживать мотивацию. Но слишком многие привязывают свой тренинг к соревнованиям, тренируясь циклически - что, в действительности, служит непосредственной причиной застоя их результатов.

Я приведу пример, чтобы проиллюстрировать сказанное мною. Возьмём 25-летнего пауэрлифтера, который выступает в категории 90 кг и жмёт лёжа 166 кг, приседает 238 кг и тянет 252 кг. Неплохие достижения - но, со временем, можно достичь и большего. Он выступает примерно четыре раза в год и тренируется в рамках 12-ти недельного цикла между соревнованиями. После каждого выступления он отдыхает две недели, потом возвращается в зал и на третьей неделе цикла делает в каждом упражнении по три сета из десяти повторений с 50% от разового максимума. Это значит, что он делает 3x10 с 85 кг в жиме лёжа, с 119 кг в приседе и с 126 кг в становой тяге. Вряд ли это можно назвать "тяжёлой" тренировкой! И, помните, наш лифтер ведь только что отдохнул две недели. Получается, что идёт уже третья неделя, как он не брался за тяжёлые веса.

Через девять недель у него новое соревнование. На четвёртой неделе своего цикла, он берётся за веса в 55% и делает с ними всё те же три сета по десять повторений. И опять, это совсем не тяжёлая тренировка. А, значит, наш лифтер расслабляется уже четвёртую неделю.

На следующей неделе он делает два сета по восемь повторений с весами 60% от разового максимума.

Ещё через неделю он выполняет два сета по восемь повторений с весами 65% от разового максимума.

На следующей (седьмой) неделе он делает два сета по шесть повторов с весами 70% от разового максимума. Это 116 кг в жиме лёжа, 167 кг в приседе и 176 кг в становой тяге. Всё ещё не большие веса для этого атлета - даже с учётом того, что он делает два сета по шесть повторений. Однако, он убеждён, что делает всё правильно - ещё бы, ведь такие программы не перестают публиковать из номера в номера в различных журналах. Вдобавок, он начинает использовать лифтерскую экипировку - ведь журнальные статьи в один голос утверждают о необходимости применения экипировки на этой стадии цикла.

Поэтому, он облачается в свой старый костюм для приседаний, но, пока, не использует подтяжки. В зале ему приходится объяснять окружающим, что такой костюм для приседаний "обязателен" в "тяжёлом" тренинге.

На восьмой неделе, он делает уже 75% от разового максимума в двух сетах по шесть повторов. Он достаёт и наматывает на колени свои старые бинты для приседов и надевает свободную жимовую майку для жима лёжа. В жиме лёжа он бинтует также запястья.

На девятой неделе наш лифтер делает 80% от разового максимума в двух сетах из четырёх повторов. В жиме лёжа это - 132 кг, в приседе 190 кг и в становой тяге 201 кг. В ход уже пошли подтяжки на костюме для приседов, более тугая жимовая майка, он наматывает новые, более жёсткие бинты на колени и запястья.

На десятой неделе он делает один сет из четырёх повторов с весом уже 85% от разового максимума. Это 140 кг в жиме лёжа. Первый раз за весь цикл он жмёт более 300 фунтов (136 кг). Он работает с этим весом с невероятным трудом, делает повторения "в касание" (которые никогда не засчитали бы на соревнованиях), а последнее повторение он уже откровенно просто "отбивает" от груди. В приседах он ставит 202 кг, использует новый, намного более жёсткий костюм и недосаживается 4-5 сантиметров до параллели. В становой он берётся за 214 кг, используя тот же новый костюм для приседов, но, чтобы сделать все повторения, ему приходится делать их "в отбив". Также, он использует лямки, чтобы удержать штангу - один из самых больших парней в том же зале постоянно использует лямки, а наш лифтер хочет быть уверен, что делает всё правильно. Ведь, в конце концов, ему предстоит выступить на первенстве штата через три недели.

На одиннадцатой неделе мы наблюдаем, как он справляется с 90% в одном сете из двух повторений. Он использует полностью новый комплект экипировки для каждого движения - самый жёсткий и тугой, какой смог купить. Ему понадобилась помощь трёх не самых слабых парней, чтобы залезть в костюм, и помощь двух парней, чтобы натянуть жимовую майку. Какие же веса он штурмует? 149 кг в жиме лёжа, 214 кг в приседе и 227 кг в тяге. Никудышная техника, повторения делаются кое-как: первые повторы под вопросом, и ни одно из вторых повторений не засчитали бы на соревнованиях. Ему пришлось поднять зад от скамьи на 5 см, чтобы выполнить второй повтор в жиме лёжа. Он подумывает, не купить ли ему другую жимовую майку.

На двенадцатой неделе - последней перед первенством штата - он пытается взять в каждом движении 95%, нарядившись во всю свою "броню", включая костюм для приседаний. Его цель - сделать один повтор с весом 95%. В жиме лёжа он пытается выжать 157 кг и выжимает-таки этот вес после мучительной борьбы - но для этого ему приходится оторвать зад от скамейки. Приседая с 226 кг, он не досаживается 10 см до параллели. В становой тяге он берётся за 239 кг и не вытягивает. Он винит в этом неровный помост.

Что наш лифтер покажет на соревнованиях?

А какое это имеет значение?

Последние двенадцать недель парень дурачил сам себя. Он следовал типичной программе, какую можно увидеть в любом журнале, но не сделал НИЧЕГО, чтобы увеличить свою силу и мощь. Использование подтяжек на костюме и смена жимовой майки на более жёсткую - это НЕ способ увеличить функциональную силу. Такие вещи хорошо выглядят на бумаге, хорошо выглядят в журнальной статье, но реальную силу они не увеличивают.

Д-р Кен Ляйтнер выразился об этом, как всегда в своей лаконичной манере, в апрельском выпуске "THE STEEL TIP" 1987 г. (том 3, номер 4): "Идея циклирования весов вредна, потому что заставляет атлетов большую часть сезона пребывать в состоянии недотренированности, а затем, перед соревнованиями, выходить на травмоопасные веса."

АЛЬТЕРНАТИВА ТРАДИЦИОННОМУ "ЦИКЛУ"

А теперь посмотрим на другого лифтера, который делает всё иначе. Допустим, он решил соревноваться лишь раз в год, отдохнул неделю после выступления и решил попробовать что-то вроде следующего. В жиме лёжа он использовал силовую раму и гриф толщиной 7,5 см, чтобы сделать движение максимально трудным, и дошёл до 90% от разового максимума (149 кг). И, предположим, что он выжал этот вес без жимовой майки и без бинтов. Предположим, что приседал он тоже в силовой раме, с нижней точки, так же без бинтов на коленях и без костюма, и дошёл до 190 кг - т.е. 80% от разового максимума в обычном приседе. А в становой тяге он доходит до 90% от своего лучшего результата (227 кг) в сингле, без костюма и бинтов.

А теперь представим, что наш лифтер использует эти веса постоянно - неделю за неделей - в течение долгого, долгого периода времени, добавляя по 2,5 кг к грифу каждый раз, когда возможно (вероятно, каждые 4-8 недель). При этом он не прикасается к костюму и бинтам и любой иной экипировке (кроме пояса) и дополняет свои тренировки большим количеством тяжёлой работы на хват, тяжёлыми жимами над головой, подтягиваниями с дополнительным отягощением, скручиваниями с тяжёлым весом, тренирует шею с помощью головных лямок и поднимает тяжёлые бочки и мешки.

Предположим, что он также делает обычные (в соревновательном стиле) жимы лёжа и приседы (без экипировки): три-четыре сингла с весом 85%-90% от разового максимума раз в пару недель лишь для того, чтобы не терять движение и не забыть технику.

А теперь представим, что эти оба лифтера встречаются на соревнованиях через год тренировок.

Кто из них победит?

Кто будет сильнее?

Кто поставит личный рекорд в каждом движении?

Кто использовал последние двенадцать месяцев ПРОДУКТИВНО?

Кто из них лишь терял время?

ВРЕМЯ, ТЕРПЕНИЕ И ПОНИМАНИЕ

Динозавры знают, что время в зале нужно ценить. Человек, твёрдо решивший добиться успеха, не может себе позволить "спустить на тормозах" даже одну тренировку. Чтобы подняться на самый верх, Вы должны заставить работать на свою цель каждый сет, каждое повторение. "Циклировать" свои веса вверх и вниз и бегать по кругу, не приходя, в итоге, никуда - это значит расточать попусту своё драгоценное тренировочное время. Вы должны всё время видеть цель. Вы должны тренироваться ТЯЖЕЛО регулярно и постоянно.

Сила развивается со временем. Это - накопительный процесс. Один тяжёлый сет не сделает Вас Гераклом. Одна хорошая тренировка тоже этого не сделает. Одна зверская тренировка в кои-то веки - это недостаточно. Вы должны делать это регулярно.

Есть одна вещь, которую знают и любят все динозавры: радость прибавки веса на гриф. Динозавр живёт ради этого дополнительного полкило или 2,5 кг железа. Чтобы быть динозавром, Вы должны сосредоточиться на постоянном и продолжительном увеличении рабочего веса. Никогда не довольствуйтесь своими нынешними весами. 150 кг - хорошо, но 152,5 - лучше. "Тяжелее" - всегда "лучше". И всегда возможно для динозавра.

Глава 9. Смертельные сеты

Лично мне прогресс даётся лучше, когда я делаю подходы, состоящие из малого числа повторений - как правило, в большинстве упражнений я делаю синглы. Однако другие динозавры неплохо прогрессируют, работая и в большем количестве повторений - особенно это касается упражнения для мышц ног и низа спины. Попробуйте-ка сделать приседания или становую тягу с тяжёлым весом в сете с большим количеством повторений и Вы поймёте, что такое "тяжёлая, brutальная работа через боль". Немало тонн мышц было накачено с помощью этого тренировочного принципа, пропагандируемого в своё время многими наиболее компетентными и влиятельными авторами, чьи имена навсегда войдут в историю Железной Игры. Д-р Кен Ляйстнер, Пири Рейдер, д-р Рэндалл Дж. Штрассен, Джон МакКаллум, Марк Берри, Джо Хайс, Артур Джоунс, и Брэдли Дж. Штейнер - все они написали в своё время немало статей о том, как тяжёлые сеты в приседаниях и становой тяге, выполняемые в большом количестве повторений, способны буквально чудом превратить любой "мешок с костями" в настоящего монстра.

Некоторые из этих авторов (Рэйдер, Берри, Хайс, МакКаллум, Штрассен и Штейнер) подчеркивают важность глубокого дыхания при выполнении тяжёлых, базовых упражнений для ног и низа спины - отсюда даже возник новый термин - "дыхательные приседания". Другие же (Ляйстнер и Джоунс) подходят к делу проще, советуя просто выкладываться как следует в таких подходах и дышать как дышитесь, считая, что в любом случае после первых четырёх или пяти повторений Вы будете пыхтеть как паровоз - при условии, конечно, что Вы используете тяжёлый вес.

Но все эти авторы согласны в одном - в том, что эти мульти-повторные сеты в приседаниях и становой тяге должны быть ТЯЖЁЛЫМИ.

И тут мы подошли к самому важному моменту этой главы. Прошу далее читать очень внимательно.

КЛЮЧ КО ВСЕМУ - ТЯЖЁЛАЯ РАБОТА

С 1930 г. до сегодняшних дней накоплено огромное количество документальных свидетельств тому, что один-два тяжёлых подхода в приседаниях или становой тяге, выполняемых в большом количестве повторений, могут трансформировать человека с заурядной внешностью в супермена буквально без помощи каких-либо других дополнительных упражнений. Это происходило столько много раз, что надо быть глупцом, чтобы в этом усомниться. Тяжёлые приседания и становые тяги в большом количестве повторений действительно РАБОТАЮТ. Они строят огромную силу и могут нарастить на Вашем теле много, много килограмм мышц.

Но - и это большое НО - тяжёлые мульти-повторные подходы работают лишь тогда, когда Вы отдаёте им все свои силы без остатка. Работа спустя рукава в таких сетах не даст практически ничего. Работать до "обычной усталости" в таких сетах бесполезно. Как бесполезно и выкладываться на 90% или даже 95%. Если Вы хотите, чтобы приседания и становая тяга в мульти-повторных сетах сработали для Вас, Вы должны атаковать вес на штанге так, как будто это является для Вас вопросом жизни и смерти. Не меньше.

ТРУДЯГИ И МЕЧТАТЕЛИ

Есть много людей, кто пробовали присесть или сделать становую в мульти-повторных сетах и получили потрясающие результаты. Однако столько же людей (или даже больше) тоже пробовали на себе эту систему и не получили от неё ровным счётом ничего.

Чем же первые отличаются от вторых?

Ответ прост. Результатов добились те, кто работал ТЯЖЕЛО. А те, кто не получили никаких результатов, довольствовались работой кое-как.

ЖАЛОБНЫЕ ПИСЬМА

Иногда люди, прочитавшие мои статьи, пишут мне письма и жалуются, что, мол, они пробовали "присесть на 20 раз", но никаких мышц не нарастили, а лишь заплыли жиром. Все они обвиняют в своей неудаче программу. И каждый из них пишет (каждый своими словами, но всегда с некой извращённой "гордостью" за свою неудачу), что "приседания на 20-ть повторений не работают". Некоторые из них "докопались до сути" и приводят разные биологические, физические и механические причины, "объясняющие" неработоспособность этой методики. Другие намекают, что программа работает только для "генетически одаренных" или "тех, кто используют стероиды". Есть и те, кто жалуются, что получили травму, приседая на 20-ть раз. "Эта методика опасна", заявляют они. Другие же говорят, что "методика просто устарела."

А затем они приводят вес, с которым они занимались: 55 кг... или 60 кг... иногда 70 кг... или даже, в случае с двумя парнями побольше, 80 кг.

И сразу всё встаёт на свои места.

Люди, будьте уверены - один сет приседаний или становой тяги, выполняемый в большом количестве повторений один раз или два раза в неделю, **НЕСОМНЕННО** сделает Вас большим и сильным - **НО** только если это будет **ТЯЖЁЛЫЙ СЕТ** с **ТЯЖЁЛЫМ** весом.

55 кг - это не большой вес. 60 кг - это тоже не большой вес. Не обманывайте себя. Такие веса можно простить лишь новичку. Было время, когда под моим руководством тренировалась девушка-пауэрлифтер с собственным весом 52 кг. Так вот, разминку в приседаниях она начинала с 60 кг.

70 кг - это не большой вес. Этим весом можно произвести впечатление лишь на мальчиков и девочек из какого-нибудь клуба, где стоят хромированные тренажёры вперемешку с фикусами в горшках. Опытные динозавры этот вес **ПОДНИМАЮТ НА БИЦЕПС**. Есть люди, которые поднимают на бицепс 70 кг с грифом диаметром 7,5 см. Другие с таким весом выполняют сгибания **ОБРАТНЫМ** хватом .

И даже 80 кг - это лёгкий вес для приседаний - даже если Вы собрались делать с этим весом один "смертельный сет" на 20-ть повторений.

СЕКРЕТ: ТЯЖЁЛАЯ, ТЯЖЁЛАЯ РАБОТА

Если Вы хотите получить результаты от мульти-повторных сетов с тяжёлым весом, Вы должны тренироваться ТЯЖЕЛО. Тяжёлая тренировка получается тогда, когда Вы используете тяжёлый вес и постоянно стараетесь увеличить вес на грифе.

Прежде чем Вы увидите результат, Вы ДОЛЖНЫ довести вес штанги в приседаниях на 20-ть повторений до цифры 135 кг. Поставьте себе цель присесть 20 раз с весом 160 кг. Вот те цифры, более-менее приблизившись к которым, позволят Вам увидеть, как приседания в большом количестве повторений ПРЕОБРАЗЯТ Вас.

НЕ ОБМАНЫВАЙТЕ СЕБЯ

Человек, утверждающий, что "он тяжело приседает", но работающий при этом с весом 55, 60, 70 или 85 кг, лишь обманывает себя. Несомненно, с этим весом Вы можете начать заниматься по программе, но затем Вы должны регулярно и часто увеличивать вес. Вы должны дойти до 90 кг как можно быстрее. Вы должны зайти на "территорию динозавров".

Если Вы не видите результатов, не вините в неудаче программу. Это всё равно что вымещать свою злость на посыльном, когда он доставляет плохие новости. Помните известное выражение Юлия Цезаря: "причина неудач... не в звёздах, а в нас самих...". Если тяжёлые мульти-повторные сеты в приседаниях или в становой тяге не сработали для Вас, Вы, вероятно, не работали с максимальной интенсивностью. ТЯЖЁЛАЯ РАБОТА в этих упражнениях ДАСТ Вам рост. Иначе и быть не может.

ТРЕНИРУЙТЕСЬ АГРЕССИВНО

Тяжёлые мульти-повторные сеты в приседаниях или в становой тяге - это убийство. Агрессия - вот что Вы должны чувствовать, готовясь к этим упражнениям. Вы не можете быть робким. Вы не можете быть тихим. Вы не можете подходить к этим сетам философски. На время подхода Вы должны забыть о том, что Вы являетесь цивилизованным человеком, и снова стать диким зверем. Атакуйте вес на штанге так, как голодный лев бросается на свою жертву - с неукротимой свирепостью и с полной сосредоточенностью.

РАСТИ ИЛИ УМЕРЕТЬ

Тяжёлые мульти-повторные сеты эффективны потому, что они запускают механизм под названием "РАСТИ ИЛИ УМРИ". Вспомните историю про студента, который отправился на лесозаготовки на Севере. Его выбор был таким: 1) вырасти, 2) умереть. Выполняя тяжёлые мульти-повторные подходы в приседаниях или в становой тяге, Вы должны работать так тяжело, чтобы поставить перед своим телом такую же дилемму.

Вот почему тяжёлые мульти-повторные сеты так трудны. А как Вы думали? Вы думали, что Ваше тело будет одобрительно смотреть на то, как Вы доводите себя до черты, где выбор заключается между "стать больше и сильнее" или "умереть"? Чёрт возьми, нет! Тело всегда хочет оставить немного сил про запас. Думаете, тело не будет Вам сопротивляться, когда Вы пытаетесь довести его до полного изнеможения? До того, как

Вы дойдёте до своего настоящего предела, организм будет пытаться Вас остановить, посылая самые разные сигналы в виде боли, усталости, тошноты, головокружения, недостатка кислорода, молочной кислоты, жжения в мышцах, потери контроля над движением. Ваше тело с радостью позволит Вам выbleвать всё содержимое Вашего желудка или свалиться без чувств на пол - всё, что угодно, лишь бы Вы прекратили этот адски тяжёлый сет приседаний. Ваше тело хочет выкинуть белый флаг до того, как сдадитесь Вы сами! Ваше тело хочет остановить Вас до того, как Вы выложитесь на 100%!

Тяжёлый мульти-повторный сет - это битва Вашей ВОЛИ с Вашим ТЕЛОМ. Если Вы хотите получить пользу от тяжёлых подходов, состоящих из множества повторений, Вы должны понять этот важный момент. Более того, Вы должны решить - прямо сейчас! - что Вы никогда не поддадитесь желанию закончить сет тяжёлых приседаний или становой тяги по собственной воле. Истинный мышечный отказ - вот единственная уважительная причина закончить сет.

В каждом подходе из большого числа повторений с тяжёлым весом может быть только один победитель. Решите прямо СЕЙЧАС, что этим победителем будете ВЫ!

Всё это справедливо и по отношению к другим сетам, которые Вы делаете до отказа в большом количестве повторений. Недостаточно дойти "почти до отказа". В каждом подходе Вы должны работать так тяжело, чтобы у Вас чуть глаза на пол не выпадали. Вы не можете позволить себе передохнуть даже одного единственного повторения. Вы должны дойти до самого "не могу", а затем сделать шаг ДАЛЬШЕ. Именно такое усилие и делает тяжёлый мульти-повторный тренинг эффективным. Именно такие усилия создают людей. Именно такие усилия создают ДИНОЗАВРОВ.

ПОЧЕМУ ЭТО РАБОТАЕТ ДЛЯ ДИНОЗАВРА

Д-р Кен Ляйтнер пропагандировал этот тип тяжёлого высокоинтенсивного тренинга в течение многих лет с потрясающими результатами. Артур Джоунс пропагандировал подобный тяжёлый тренинг, начиная с 1969 или 1970 гг. И многие, кто следовал его советам, получили отличные результаты. Тяжёлые, мульти-повторные дыхательные приседания были чертовски эффективны в 1930-х гг., когда Марк Берри, Джозеф Хайс и Пири Рейдер популяризировали их. Такой тип тренинга давал не менее поразительные результаты в 1960-х и 1970-х гг., когда про него писал Джон МакКаллум. Сегодня убедиться в их потрясающей эффективности может любой, кто купит замечательную книгу д-ра Штрассена "Супер-приседания" и у кого хватит мужества, решимости и настойчивости заниматься по программе как следует. Почему эти программы столь эффективны?

Они эффективны потому, что динозавры, пробовавшие их, были МУЖЧИНАМИ. Их тренинг был ТЯЖЁЛЫМ. Они отдавали тренировкам ВСЕ силы. Они приседали до тех пор, пока следующее повторение было невозможно сделать. В тяге они поднимали гриф до тех пор, пока он не выпадал из их рук. Они не только доходили до полного отказа, они перешагивали через него.

Если Вы никогда до этого не пробовали тяжёлый, мульти-повторный тренинг, то Вам следует это сделать. Такие тренировки могут сделать Вас намного больше и намного сильнее, чем сейчас. Но, помните, этот тип тренинга работает лишь в том случае, если работаете ВЫ. Будьте мужчиной. Будьте динозавром. Тренируйтесь тяжело. Не сдавайтесь, когда будет тяжело. Боритесь с весом, не обращая внимания на те сигналы, что

посылает Вам тело, отчаянно пытаясь заставить Вас прекратить сет. Покажите Вашим мышцам, почём фунт лиха, а затем выползайте из зала, отдыхайте, ешьте, спите и РАСТИТЕ.

Глава 10. Подходы с малым количеством повторений

Многие динозавры занимаются по схеме "много сетов из малого числа повторений", но есть динозавры - причём их немало - которые выполняют на тренировках одни лишь синглы (см. главу 11). Почему? Да потому что низкое количество повторений позволяет лифтеру заниматься с максимально тяжёлыми весами. Сила - вот к чему стремится каждый динозавр! А наилучший способ построить силу - это использовать большие веса. Именно тренинг с тяжёлыми весами развивает всё сразу - и мускулы, и связки, и сухожилия. Для того, чтобы стать обладателем настоящей силы, нужно иметь одинаково сильные и прочные все эти ткани. Развивать только мускульную силу недостаточно. Серьёзно настроенный атлет должен уделять такое же внимание и развитию связок и сухожилий. Вот где большинство современных методов тренинга ошибается, а методы тренировок старожиллов не имеют себе равных.

ЭЛЕМЕНТ, КОТОРЫМ ПРЕНЕБРЕГАЮТ В СОВРЕМЕННОЙ ПОДГОТОВКЕ

Современные программы тренинга с отягощениями почти не уделяют никакого внимания развитию сухожилий и связок. Всё внимание уделяется лишь мышцам. Если Вы будете тяжело тренироваться по программе, которая развивает мускулы, но игнорирует при этом развитие сухожилий и связок, то Вы, возможно, и станете большим и сильным, но Вы никогда и близко не приблизитесь к той силе и к тем объёмам, которые могли бы быть Вашими, если бы Вы тренировали мускулы, сухожилия и связки как единое целое.

Старожилы тренировались с низким количеством повторов и с тяжёлыми синглами и, в результате, у них были очень прочные сухожилия и связки. Я говорю о таких людях, как Гернер, Сир, Штайнборн, Гаккеншмидт, Саксон, Джон Смит, и Томас Инч. Конечно, с точки зрения объёмов, эти люди не могут сравниться с нынешней элитой бодибилдинга или пауэрлифтинга. Современные парни, по общему признанию, имеют более крупные мышцы (впрочем, разница в объёмах не такая уж и большая, как некоторые думают). Однако, обладая меньшими мускулами и менее массивными телами, старожилы при этом могли делать вещи, которые не под силу практически никому из современных "силачей". Вспомните силовые достижения некоторых монстров той, "достероидной" эры. Знаете ли Вы хоть одного сегодняшнего "чемпиона", которому по плечу те веса, которые регулярно и легко поднимали наши предки?

ТОГДА И СЕЙЧАС: ЧЕМПИОНЫ

Герман Гернер поднял в становой тяге 330 кг **ОДНОЙ РУКОЙ**. А сколько, по Вашему мнению, сможет поднять человек, выигравший в этом году титул лучшего бодибилдера?

Луи Сир брал на плечо деревянную бочку весом 181 кг **ОДНОЙ РУКОЙ**. Может ли повторить этот трюк хоть кто-нибудь из нынешних пауэрлифтеров?

Томас Инч имел "неподъёмные" гантели с короткими, но толстыми (6,3 см в диаметре) ручками, весившие по 78 кг каждая. На протяжении 50 лет Инч бросал вызов всем, кто сможет поднять "неподъёмную" гантель. Тысячи пытались. Но поднять так никто и не смог. Инч же поднимал гантель **НАД ГОЛОВОЙ** одной рукой и продолжал это делать постоянно, даже когда ему было уже далеко за шестьдесят. Покажите мне хоть одного

современного чемпиона, который мог бы поднять такую "неподъёмную гантель" - хотя бы в становой тяге.

Артур Саксон мог выжать, наклонившись в сторону, 168 килограмм. Этот рекорд держался почти столетие. Покажите мне хоть одного современного чемпиона в любой дисциплине железного спорта, который мог бы повторить этот результат - или хотя бы приблизиться к нему. Саксон, обладая телом весом 95 кг, мог поднять 135-ти килограммовый мешок муки над головой. Покажите мне ХОТЬ ОДНУ современную "суперзвезду", которая сможет это повторить такой трюк.

Джордж Гаккеншмидт мог вырвать 90 килограмм одной рукой. Попробуйте-ка как-нибудь проделать то же самое, а затем скажите мне, сколько современных парней могут повторить это. Попросите нынешнего победителя самого престижного чемпионата по бодибилдингу повторить этот результат. Да он не сможет поднять и ПОЛОВИНЫ того веса, с которым работал Гаккеншмидт в свои лучшие годы.

Мило Штайнбор мог взять на плечи 250-килограммовую штангу БЕЗ ЧЬЕЙ-ЛИБО ПОМОЩИ, а затем присесть пять раз с этим весом. После приседаний, он возвращал штангу на платформу - ОПЯТЬ ЖЕ БЕЗ ПОМОЩИ!

Что же случилось в современных чемпионами? Если их мышцы больше, чем у Саксона, Гернера, Инча и т.д., то и поднимать они должны больше, гораздо больше.

Однако, их результаты скромны. Причина этому банальна. Старожилы тренировали свои сухожилия и связки также, как и мускулы. Современные же парни посвящают всё своё внимание исключительно своим мускулам.

ТОГДА И СЕЙЧАС: СРЕДНИЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Разница между старой и новой методиками тренинга становится особенно очевидной, если взглянуть на СРЕДНЕГО атлета и его результаты. Было время, когда 90 кг могли поднять над головой в любой день недели большинство мужчин из тех, что занимались с отягощениями. Мужчины поменьше могли, по крайней мере, толкнуть этот вес, тогда как мужчины побольше могли вырвать или даже выжать этот вес. Многие могли выжать этот вес, наклонившись в сторону. Это было своего рода "аттестатом зрелости" - поднять 90 кг над своей головой. Если Вы не были способны выполнить этот небольшой трюк, то, увы, брат, Вы НЕ были штангистом!

А теперь давайте посмотрим на среднего атлета 1990-х. Сколько мужчин Вы знаете, которые могут поднять 90 кг над головой? Задумайтесь об этом на секунду. Сколько парней Вы знаете, которые могут взять на грудь и выжать или толкнуть 90 кг? Какой процент парней в Вашем спортзале способны поднять над головой 90 кг хоть каким-нибудь способом?

Если только Вы не тренируетесь в каком-нибудь действительно особом спортзале, Вы ответите: "Я знаю только пару парней, которые могут сделать это." И, скорее всего, речь будет идти о менее, чем одном проценте.

Если 50 лет тому назад 90 кг выжимало над головой довольно большое количество людей в спортзалах, а сейчас это могут сделать всего 1% или меньше, то, согласитесь, что-то здесь определённо не так. Если, как нам говорят, в течение последних 50-ти лет мы постоянно "совершенствовали" своё тренировочное оборудование и методики тренинга,

то процент людей, способных поднять над головой 90 кг, должен УВЕЛИЧИТЬСЯ. Тем не менее, этот процент УМЕНЬШИЛСЯ по сравнению с прошлым. В чём же проблема?

ВАЖНОСТЬ РАБОТЫ С БОЛЬШИМИ ВЕСАМИ

А проблемой является вообще весь современный подход к тренировкам. Всё, чего мы сумели "добиться" за последние 50 лет - это забыть, как нужно тренироваться эффективно. Мы забыли, насколько важно работать над силой связок и сухожилий. Мы забыли о той пользе, которую приносит работа с тяжёлыми весами. Мы создали "современные" и "научные" системы тренинга, которые позволяют людям "упражняться" с лёгкими весами. Мы оторвались от своих корней. Мы потеряли то, что сделало мужчин вроде Гернера, Саксона и Инча невероятно сильными.

БОЛЬШИЕ веса - это суть Железной Игры. Никогда не забывайте об этом. Вам нужно тренироваться с большими весами по той простой причине, что это - единственный способ увеличить силу не только Ваших мышц, но и связок и сухожилий. Зная об этом, наши предки тренировались тяжело и становились очень мощными. Нынешние же качки об этом не имеют ни малейшего понятия.

Динозавры тренируются с большими весами, потому что они понимают, что без работы с большими весами не будет ни сильных связок, ни сильных сухожилий. Тяжёлые веса невозможно поднимать в большом количестве повторений - если только Вы не являетесь исключительно редким, чрезвычайно одарённым, крайне решительным, необыкновенно мотивированным индивидуумом, занимающимся под руководством талантливого тренера. Поэтому-то, большинство динозавров и тренируются с малым количеством повторений - причём немалое число динозавров делают всего одно повторение в сете. Динозавра, делающего более пяти повторений в сете, можно встретить редко.

СОВЕТ ДЖОРДЖА ГАККЕНШМИДТА

То, что я пишу в этой главе, может звучать "новым", но на самом деле это не так. Фактически, я лишь повторяю ужасно старые прописные истины. Вряд ли я - единственный, кто писал или говорил о важности тяжёлых весов. В прошлом буквально каждый понимал, как это важно - работать с большими весами. С этим были согласны все по-настоящему сильные и хорошо развитые старожилы. Вот что пишет, например, Георг Гаккеншмидт (по прозвищу "Русский Лев") в своей автобиографии (стр. 71):

"Некоторые тренеры рекомендуют... тренировать все мышечные группы с одной и той же лёгкой нагрузкой, полагая при этом, что с помощью частых повторений можно добиться того же эффекта.

Однако, опыт показывает, что это не так - посмотрите на мускулы людей или животных, отличающихся поразительной выносливостью, и Вы убедитесь, что их ни в коей мере нельзя назвать переразвитыми. Бегуны на дальние дистанции или велосипедисты всегда имеют относительно тонкие ноги - также как и скаковые лошади, олени и борзые. Природа всегда поступает сообразно. Следовательно, есть большая разница между проявлениями выносливости и проявлениями силы."

Далее Гаккеншмидт продолжает эту же мысль:

"Можно сделать вывод, что, несмотря на возможность увеличить мышцы с помощью продолжительных упражнений, выполняемых с лёгкой нагрузкой, это приводит к тому,

что страдает развитие сухожилий - а ведь именно сухожилия передают костям действия мышц. Сухожилия же можно тренировать и укреплять лишь с помощью тяжёлых отягощений."

Гаккеншмидт был абсолютно прав. Его наблюдение было на 100% верным. Удивительно и немного странно, что о такой очевидной вещи забыли по прошествии всего лишь семидесяти лет. Как же так произошло, что из мира, где каждый понимал важность работы с тяжёлыми весами на тренировках, мы очутились в мире, где разные "эксперты" учат нас брать лёгкие веса, двигаться как можно медленнее и "прочувствовать" вес по всей амплитуде вниз и вверх? Как из мира динозавров мы попали в мир зайчиков? Как это случилось?

БОБ ХОФФМАН О САКСОНЕ

Боб Хоффман писал о важности работы с большими весами в своей знаменитой книге о ветеранах Железного Спорта, которую он назвал "Силачи Прошлого". Про Артура Саксона, который показывал удивительнейшие силовые трюки при весе собственного тела всего 95 кг, Боб Хоффман написал следующие слова - и эти слова стоит ЗАПОМНИТЬ НАИЗУСТЬ всем, кто тренируется с отягощениями:

"Для многих гигантов прошлого невероятная мощь и сила Саксона оставались тайной. Как мог этот человек, весивший немногим более 90 кг, поднимать тяжести, превосходившие, казалось бы, возможности человеческого тела? Был ли он как чистокровная породистая лошадь, чьи мускулы самого высшего качества? Был ли у него какой-то секрет - нечто, что не было известно его товарищам по Железной Игре? Вряд ли. Свою силу Саксон развил с помощью собственного метода тренировок. Ни для кого не было секретом, что Саксон немало времени посвящал укреплению сухожилий. Он знал, что его публичные выступления требуют много энергии и он придерживался теории, что лёгкие упражнения лишь утомляют его и не делают несколько сильнее. Поэтому, в качестве тренировки он выполнял трюки, которые подвергали большой нагрузке мускулы и сухожилия по всей их длине. Каждое упражнение он делал только несколько раз и перемежал их с краткими периодами отдыха с тем, чтобы предохранить себя от усталости. В результате, Саксон никогда не был тем, кого Вы бы назвали "красиво сложенным человеком", но его грубое и жилистое телосложение выдавало в нём чудовищную силу - силу, равную которой мир с тех пор так и не увидел."

САКСОН О САКСОНЕ

А вот что говорит сам Артур Саксон о развитии силы сухожилий и связок - из первых, так сказать, уст. В рекламе штанг и тренировочных курсов братьев Саксон (кстати, потрясающий коллекционный экземпляр, который я получил от Осмо Киха, издателя и редактора ЖЕЛЕЗНОГО МАСТЕРА - спасибо, Осмо!) есть глава, названная "КОСТИ И СУХОЖИЛИЯ - Настоящий Секрет Развития Мышц и Силы." Вот что в ней написано:

"Независимо от того, насколько большим может быть мускул, если ему недостаёт соответствующей мощности сухожилия, то мускул будет бесполезен. Это как пустить судно по течению без якоря. Именно способность сухожилий выдерживать усилие, производимое сокращением мышцы, и делает большую силу возможной. Каждый человек большой силы обладает толстыми, плотными сухожилиями."

Далее в тексте сравнивается невероятная сила Саксона с силой других людей, которые, как заметил Хоффман, были крупнее его:

"Есть мужчины значительно крупнее Саксона, но в физической силе они не могут сравниться с ним. Его сухожилия и связки, особенно в запястьях, локтях и коленных суставах, похожи на тросы, удивляющие своей толщиной. Эта черта присуща всем мужчинам, которые увеличили силу до огромных размеров с помощью методов Саксона. Кости становятся способным выдерживать огромные нагрузки - мышцы и места прикрепления сухожилий к костям поражают своей крепостью."

Эта часть рекламы Саксона завершается утверждением - и эти слова сегодня истинны настолько же, насколько они были истинны тогда:

"Очень важно, чтобы система, по которой Вы занимаетесь, не только увеличивала бы мышцы и силу, но и приводила бы к утолщению костей и связок и увеличивала бы площадь прикрепления сухожилий к костям."

РАЗМИНКА

Когда Вы тяжело тренируетесь с низким количеством повторений, Вы можете и должны делать несколько разминочных подходов. Используйте малое количество повторов - как в разминочных, так и в рабочих весах. Если Вы сделаете больше повторений в разминочных подходах, Вы не сможете работать по-настоящему тяжело в рабочих подходах. В любых подходах - включая разминочные - делайте не более пяти повторений. Есть много упражнений, в которых Вы можете разминаться, выполняя лишь синглы с прогрессивно увеличивающимися весами. Лично я перед тем, как взяться за свои рабочие веса во всех упражнениях, обычно делаю всего три или четыре прогрессивно тяжёлых сингла. Возможно, кое-кому покажется, что для разминки выполнять синглы недостаточно, но мне такая система подходит как нельзя лучше.

СИСТЕМА 5X5

Система "5 x 5" - один из классических методов тренировки для увеличения размера мышц и силы. Эта система была использована Регом Парком и была популяризована МакКаллумом и Штайнером. Для того, чтобы проиллюстрировать эту схему "5x5", возьмём, к примеру, приседания. Будем считать, что Вы можете присесть 5 раз с весом 135 кг. В качестве первого разминочного сета сделайте пять повторений с весом 90 кг. Передохните несколько минут, увеличьте вес до 110 кг и сделайте второй разминочный подход на пять раз.

Передохните чуть больше и увеличьте вес до 135 кг для Вашего первого рабочего подхода. Сделайте пять повторений. Даже если Вы можете сделать БОЛЬШЕ, сделайте лишь пять повторений, не больше. Затем отдохните несколько минут.

Теперь выполните еще один подход на пять раз с 135 кг. И снова остановитесь после пяти повторений - даже если бы Вы смогли сделать больше. Отдохните немного и принимайтесь за Ваш третий и последний рабочий подход. Снова, выполните пять повторов. И снова остановитесь на пяти, даже если Вы можете выполнить больше.

Если у Вас получилось сделать все пять повторов во всех трёх рабочих подходах, добавьте вес в следующий раз, когда будете приседать. Попробуйте 137,5 или 140 кг в рабочих подходах. Тем не менее, если Вы НЕ выполнили пять повторений во всех трёх рабочих подходах, оставайтесь на 135 кг до тех пор, пока Вы не сможете сделать это. Если в трёх рабочих подходах Вы выполнили, в общей сложности, менее 12 повторений, то это

значит, что выбранный Вами вес слишком велик, и Вы должны сбросить со штанги килограмм примерно десять.

По мере того как Вы будете становиться большим и сильным, Вы, возможно, обнаружите, что Вашего восстановления уже не хватает на три рабочих сета. В этом случае попробуйте делать три прогрессирующих разминочных подхода и только два рабочих. Как только Вы станете по-настоящему сильным, Вы, вероятно, обнаружите, что прогресс Вам даётся лучше, когда Вы делаете 3-4 разминочных подхода с прогрессивно увеличивающимся весом, а затем лишь ОДИН рабочий сет.

Некоторые лучше прогрессируют, когда делают мало повторений в подходах. Некоторым, возможно, лучше подойдёт схема "5x3" или "5x2". Многим из вас прогресс будет даваться лучше всего тогда, когда Вы будете выполнять на тренировках лишь синглы. Мы поговорим о синглах более подробно в следующей главе. Единственный метод определить, что лучше работает для Вас - это метод проб и ошибок.

Что бы Вы ни делали, забудьте о современных теориях, которые хотят заставить Вас поверить, что в основе тренировочной программы должны быть такие глупости, как "накачка мышц кровью", "повторения, выполняемые на время", "супер-сеты", "ощущение жжения" или какое-нибудь экзотическое тренировочное оборудование. Единственная наиболее важная вещь в тренинге - это тренироваться как можно тяжелее и постоянно стремиться увеличивать вес на штанге. Все, кто не одержим в зале постоянным увеличением веса, лишь зря теряет время.

Если Вы хотите тренироваться, как динозавр, возьмите систему "5x5" или любую другую разумную систему тренировок, которая позволяет Вам работать с тяжёлыми весами. Уверенные в себе ребята могут попробовать позаниматься по системе д-ра Кена Ляйтнера - один подход до отказа со средним или большим количеством повторов и БОЛЬШИМ весом. А чепуху вроде "много повторений с ДЕТСКИМ весом" оставьте любителям фитнес-заведений с их хромированными тренажёрами и расставленными по углам горшкам с фикусами.

Пусть смазливые мальчики в фитнес-центрах и прочая публика, навещающая в "страну хрома и фикуса" для того, чтобы "подкачать" и "подтянуть" свои несуществующие мышцы и "придать им тонус", развлекаются "пампингом", "супер-сетами" и "предварительным утомлением". Вы же тренируйтесь тяжело. Тренируйтесь ОЧЕНЬ тяжело. Выполняйте несколько прогрессивно тяжелых разминочных подходов и затем в любом упражнении, которое Вы делаете, выполняйте лишь один, два или три рабочих сета. Вернитесь к корням! Тренируйтесь так, как в прошлом тренировались с железом НАСТОЯЩИЕ МУЖЧИНЫ.

Глава 11. Синглы

Эта глава является продолжением предыдущей. То, о чём сейчас пойдёт речь, вызовет у некоторых бурю негодования. Некоторые посмеются. Другие швырнут книгу в ближайшую мусорную корзину. Кто-то же заинтересуется. А некоторые кивнут и скажут: "Ага, точно!"

И снова, как и в предыдущей главе, я предлагаю Вам кое-что из прошлого - а именно, тренировочную систему, которую использовали множество исключительно сильных и мускулистых людей, но которая приобрела чуть ли не дурную славу. Некоторым из Вас покажется, что эта глава противоречит чуть ли не всему, во что Вы верите. Что ж, это -

нормально. Одна из задач этой книги - помочь Вам раздвинуть границы своего воображения. Запомните - то, что кажется полным безумием одному поколению, может стать очевидным для другого.

Как я сказал во второй главе, многие читатели предпочитают заниматься, выполняя один рабочий сет до отказа. Этим людям данная глава предложит тренировочную концепцию - тяжёлые синглы - которая противоречит всему тому, о чём они читали до сих пор и во что верят. Прекрасно. Если тяжёлые синглы неинтересны Вам - пропустите эту главу. Есть множество других элементов тренинга динозавров, которые Вы можете встроить в свои тренировки и получить хороший результат. Например, пробовали ли Вы когда-нибудь выполнять подход в жиме стоя до отказа с 55-70-килограммовым мешком с песком или 45-килограммовой бочкой? Если нет, откройте главу 15.

Те же, кто готов освистать, высмеять или же просто рассмотреть идею тренировок с помощью одиночных повторов, приступайте к чтению!

Одно повторение за подход

Многие динозавры делают тяжёлые синглы. Почему? Потому что они обнаружили, что у многих людей синглы строят больше мышц и силы, чем сет, состоящие из многих повторений. Да, Я ЗНАЮ, что синглы противоречат современным тренировочным взглядам и убеждениям. Я ЗНАЮ, что все современные эксперты твердят, что синглы опасны и непродуктивны, Я ЗНАЮ, что все современные "чемпионы" советуют брать вес поменьше и "прочувствовать" движение. Я ЗНАЮ, что в заведениях с хромом и фикусами никто никогда не делает синглы ни в одном упражнении. И Я ЗНАЮ, конечно же, что у нас теперь есть множество прекрасных "научнообоснованных" тренировочных систем, которые считают синглы бесполезными, опасными, безумными и смехотворно старомодными.

Но я также знаю, что тяжёлые синглы дали мне больше мышц и силы, чем любая другая комбинация сетов и повторов, которую я пробовал. Я знаю, что они сработали чрезвычайно хорошо для моих партнёров по тренировкам. Я знаю, что синглы позволили моему хорошему другу Грегу Пикетту получить 46-сантиметровые руки при росте 168 см. Всем этим экспертам, которые могут привести Вам десяток научных причин, почему синглы не строят мышцы и силу, придётся объяснить, почему тогда синглы так хорошо сработали для меня, моих партнёров и Грега?

Способ тренировки мужчин

"Эксперты" ОШИБАЮТСЯ, когда говорят, что синглы не работают. Многие люди с помощью синглов увеличили мышцы и силу самым невероятным образом. Сорок или пятьдесят лет назад - ДО наступления стероидной эры - достаточно много парней тренировались, выполняя синглы, становясь при этом по-настоящему большими и сильными.

В те дни самыми большими и сильными были тяжёлоатлеты. Лучшие из них - Томми Коно, Джон Дэвис, Стив Станко и Махмуд Намджу - могли брать призовые места И в тяжёлой атлетике, И в бодибилдинге. Коно даже выиграл турнир "Mr. Мир". Дэвис был третьим на "Mr. Америка" и выиграл номинацию "Лучшая спина". Станко победил на "Mr. Вселенная", а Намджу на этом же турнире взял первое место в своей категории. Атлеты тяжёлых весовых категорий (люди вроде Норба Шимански, Джима Брэдфорда и Джона Дэвиса) были настолько больше и сильнее любого культуриста (за исключением,

пожалуй, Рэга Парка - который, кстати, тренировался как лифтер), что сравнивать было просто смешно. Если синглы так неэффективны, как же так получилось, что эти лифтеры добились с их помощью столь поразительных результатов?

Я не могу продать синглы

Если я Вас ещё не убедил, задумайтесь-ка вот над чем: я не пытаюсь "продать" Вам синглы. Мне нет никакой разницы - будете ли Вы делать синглы или десять повторов в сете или сто. Мой счёт в банке не зависит от числа повторений, которое Вы предпочтёте. Тогда чего же я так "упёрся" в эти синглы? Почему я так настаиваю на них, ведь мне в сто раз было бы легче присоединиться к современной "мудрости" и предложить Вам делать один сет из 8-12 повторений или 3 сета из 6-8 повторений или пять сетов из 10 повторений?

Я убеждаю Вас попробовать синглы, потому что синглы РАБОТАЮТ для многих людей. Точка. Нет никакой другой причины, кроме моего простого, эгоистичного желания помочь Вам стать как можно сильнее и как можно больше. Силовой тренинг - моё хобби, не работа. Я работаю юристом. Я не пытаюсь прославиться, воспевая синглы - или, если на то пошло, любую другую схему подходов и повторений. Я не вовлечён в академические дебаты или в диспуты на страницах исследовательских журналов, и я не пытаюсь нападать на какие-либо "учения", защищать их или доказывать их правоту. Я просто пытаюсь поделиться с Вами методами тренинга, которые оказались эффективными для меня, и, возможно, окажутся эффективными и для Вас.

Почему синглы работают

Почему синглы столь продуктивны? Я думаю, есть несколько причин. Во-первых, Вы берёте БОЛЬШОЙ вес. Я верю, что есть некая связь между величиной веса на штанге и тем, как то или иное упражнение влияет на всё тело. Делая упражнение с большим весом, Вы стимулируете рост не только в одной конкретной мышце.

Большой вес стимулирует прибавки в массе и силе по всему телу. Возможно, это происходит потому, что Вы, поднимая тяжёлый вес, тренируете также связки и сухожилия, или, возможно, потому что тяжёлый вес больше включает в работу нервную систему (т.е. нервная система, чтобы справиться с весом, вынуждена привлечь к работе большее количество мышечных волокон). Я не знаю точно, что происходит на физиологическом уровне. Но я ЗНАЮ, что синглы дали мне больше, чем любая другая тренировочная система, которую я пробовал - и, поверьте мне, я перепробовал их все.

Синглы требуют хорошей техники и предельной концентрации. Делая многоповторный сет, Вы можете немного "схалтурить" в смысле техники, и Вам, большей частью, за это ничего не будет - но с большим весом на штанге такое не проходит - Вы либо предельно техничны и сосредоточены, либо Вы не "берёте" вес. Всё просто. Таким образом, синглы поощряют серьёзное отношение к двум ОЧЕНЬ важным элементам серьёзного силового тренинга: они приучают к хорошей технике и к предельной сосредоточенности на выполняемом в данный момент движении.

Как применять синглы

Мне нравится тренировать каждое движение в четырёх или пяти синглах, постепенно прибавляя вес. В приседах с нижней точки в раме, например, когда я забираюсь под гриф, он находится на высоте нижнего положения в приседе до параллели - затем я встаю из этой точки вверх. Обычно я делаю 60 кг x 1, 100 кг x 1, 140 кг x 1, 180 кг x 1 и 225 кг x 1.

Последние два сингла трудны; финальный же - предельно тяжёлый. Эти пять синглов - это всё, что я делаю. После этого я перехожу к другому упражнению.

Некоторые атлеты предпочитают другой подход. Они используют подобную схему разминочных сетов, но делают пять синглов с рабочим весом. Например, атлет приседает 60 кг x 1, 100 кг x 1, 140 кг x 1, 180 кг x 1 и пять синглов с весом 210 кг, с отдыхом от двух до пяти минут между подходами. Некоторые же используют вес меньше, но делают больше синглов - десять или даже двадцать. Я и сам так тренируюсь время от времени, но чаще всего я делаю лишь один тяжёлый сингл в каждом отдельном движении. Мой прогресс начинает "буксовать" на месте, если я делаю много синглов с одним и тем же весом.

Я знаю, что Вы скажете: "Хочешь сказать, что, сделав эти ПЯТЬ синглов, ты останавливаешься?! Как может такая короткая тренировка строить мышцы?" Что ж, я рад, что Вы задали этот вопрос. Ответ прост: я делаю эти пять коротких сетов так, что они почти приканчивают меня. Мой последний сингл в любом упражнении в любой день всегда зверски тяжёл. Я не говорю "затруднителен." Я не говорю "довольно труден." Слова "очень труден" здесь тоже не подходят. Я имею в виду "ПОЧТИ НЕВОЗМОЖЕН". Чтобы сделать этот сингл, требуется ЧУДОВИЩНОЕ усилие. Последний сингл настолько труден и выжимает из меня столько сил, что продолжать упражнение после него невозможно - разве что с каким-нибудь смехотворным весом.

Предостережение

Синглы могут показаться лёгкими тому, кто их не пробовал, но, позвольте мне Вас заверить, они - ЧУДОВИЩНЫ. Всезнайки с цыплячьими шеями, кабинетные теоретики в домашний тапочках, стройные мальчики с телами, похожими на логарифмические линейки, те, кто прикасаются к железу в спортзале не иначе как лишь в мягких перчатках, парни, никогда не расстающиеся с модными спортивными часами или кроссовками за 200 баксов, подражатели "чемпионам", стероидные мальчики, все те, кто ходят в спортзалы "придавать" своим мышцам "форму" и "держат их в тонусе", и вся остальная братия из Заведений Хрома и Фикусов просто сдохнут, если их заставить делать синглы.

Синглы настолько жестоки, что вработываться в них надо очень осторожно и постепенно. Для начала переключитесь с текущей схемы сетов/повторов на систему "5x5". Схема "5x5" подразумевает, что Вы делаете два разминочных сета из пяти повторов каждый, постепенно увеличивая вес, а затем три сета из пяти повторений с рабочим весом. Допустим, Вы можете выжать лёжа около 115 кг на пять раз. Сначала сделайте пять повторов с весом 70 кг -это первый разминочный сет. Затем второй сет из пяти повторов с весом 90 кг. Затем три сета из пяти повторов с весом 110 кг. Когда Вы справитесь с Вашим рабочим весом (110 кг в этом примере) во всех трёх сетах, прибавьте 2,5 кг в каждом сете и снова стремитесь сделать с этим новым рабочим весом 3 сета по пять повторений. Используя предыдущий пример, получаем: 72,5 кг x 5, 92,5 кг x 5 и три сета 112,5 кг x 5. Если у Вас не получается сделать все пять повторов в каждом из трёх рабочих сетов - это нормально. Просто оставайтесь на этом весе до тех пор, пока не сможете с ним сделать три сета по пять повторений.

Через три-шесть месяцев работы по системе "5 x 5" переходите на схему "5/4/3/2/1". В ней Вы тоже проделываете два разминочных сета из пяти повторов в каждом с постепенным увеличением веса, а затем идёт первый рабочий сет из пяти повторов. Потом Вы прибавляете немного веса (2,5 или 5 кг) и пытаетесь сделать четыре повторения. Потом ещё прибавка и три повтора. Ещё прибавка и два. И, наконец, Вы прибавляете вес

последний раз и делаете сингл. Это будет выглядеть так примерно: 70 кг x 5, 90 кг x 5 (это разминка), 110 кг x 5 (первый рабочий подход), 115 кг x 4, 120 кг x 3, 125 кг x 2 and 130 кг x 1. Работайте по схеме 5/4/3/2/1 также от трёх до шести месяцев, затем попробуйте непосредственно синглы.

"Промежуточные" схемы "5 x 5" и "5/4/3/2/1" нужны, чтобы плавно подготовиться к тяжёлым нагрузкам, с которыми придётся справляться Вашему телу, когда Вы станете работать с синглами. Если до этого момента Вы делали лишь среднее или большое число повторений, Вам необходим этот "подготовительный" период - иначе Вы можете травмироваться. Не имеет значения, насколько хорошо, по ВАШЕМУ мнению, Вы подготовлены, Ваше тело просто не готово к тяжёлым синглам. Вы должны дать возможность мускулам, связкам и сухожилиям возможность адаптироваться к синглам. ЭТО КРИТИЧЕСКИ ВАЖНО! Что бы Вы ни делали, НЕ пропускайте подготовительную фазу в виде схем "5x5" и "5/4/3/2/1", НЕ переходите на синглы сразу. Если Вы это сделаете, ждите неприятностей.

Позвольте мне повторить это ещё раз. И обратите внимание! НЕ ДУМАЙТЕ, что Вы можете "подвестись" к тяжёлым синглам, выполняя сеты со средним и большим числом повторений. Вы должны снижать число повторов медленно и постепенно, по тщательно контролируемой схеме - или же Вы почти обязательно травмируетесь. Помните, синглы прорабатывают не только мышцы, но и связки и сухожилия - а им необходимо время, чтобы подготовиться к действительно большим весам. Много раз я видел, как парни, которые тренировались тяжело, но с высоким или средним числом повторов, перепрыгивали на синглы по-дурачки, без соответствующей подготовки. В каждом случае они травмировались. НЕ ДОПУСКАЙТЕ, ЧТОБЫ ЭТО СЛУЧИЛОСЬ С ВАМИ!

Остановитесь и прочтите предыдущий абзац ещё раз. Запомните это. Отложите это у себя в голове. И последуйте этому совету, ребята! Вам даётся только одно тело на жизнь. Не надо портить его по глупости.

Осмысленные синглы

Когда Вы уже готовы к синглам, делайте три или четыре разминочных сета, от одного до пяти повторения в каждом, постепенно увеличивая вес на штанге, а затем один сингл с весом 70% от Вашего РМ (разового максимума), с 80% от РМ и сингл с 90% от РМ. Остановитесь! Не делайте больше трёх синглов: один с 70%, один с 80% и один с 90% РМ.

Пытайтесь добавлять 0,5-1 кг в неделю и плавно приближайтесь к Вашему разовому максимуму. Здесь проведите много тренировок с Вашим прежним рекордом (или весом, близким к нему). Сидеть на этом весе Вам придётся как минимум несколько месяцев. Чтобы получить от синглов настоящую отдачу, нужно набраться терпения и тренировать их долго, постоянно и последовательно. Причина заключается в том, что синглы прорабатывают, помимо мышц, также связки и сухожилия - а они не растут так быстро, как мышцы.

Как я сказал, подготовьтесь работать с большим весом неделю за неделей в течение долгого, долгого времени. Забудьте о "периодизации", процентных фазах и тому подобном. Забудьте о программах, в которых нужно десять-двенадцать недель "подводиться" к разовому максимуму, затем сбрасывать вес и начинать новый мини-цикл для штурма нового максимума. Вам нужно выйти на уровень, где Вы будете тренироваться с тяжёлым весом в течение долгого, долгого времени - и Вы увидите, что

произойдёт с Вашим телом. Вы не поверите своим глазам. Пара лет тяжёлых синглов ТРАНСФОРМИРУЕТ Ваше тело.

Глава 12. Толстые грифы

Опытные динозавры тренируются с гантелями и штангами, имеющими толстый гриф. Гриф стандартной штанги или гантели имеет диаметр 2,5-2,7 см. Динозавры же используют штанги и гантели с грифами толщиной 5 см, 6,3 см или даже 7,5 см в диаметре. Зачем? Затем, что ничто так не увеличивает мышечные объёмы и силу, как использование толстых грифов. Силачам начала века - многие из которых, кстати, были гораздо сильнее абсолютного большинства наших современных "чемпионов" - был хорошо знаком потрясающий эффект работы с толстыми грифами. Они давали им рост. Работа с толстыми грифами позволяла этим атлетам развивать силу верхней части тела настолько, что сейчас это кажется уже невероятным тем, кто тренируется лишь с обычными грифами.

ПОЧЕМУ ВАЖНА РАБОТА С ТОЛСТЫМИ ГРИФАМИ

Толстые грифы способны вывести Вашу силу и мышечную массу на уровень, недостижимый при использовании любого другого оборудования. Толстый гриф очень тяжело контролировать. По сравнению с Олимпийским грифом, гриф толщиной 5 см или 7,5 см

кажется бревном. Представьте, что Вы выжимаете лёжа или над головой или поднимаете на бицепс телефонный столб. То же самое и с толстым грифом. Чтобы поднять такой гриф, одной техникой здесь не обойдёшься. Понадобится сила - много силы. Как сказал д-р Кен Ляйтнер: "Всё, что Вам остаётся делать - это лежать на спине и толкать". Именно так выглядит жим лёжа с толстым грифом.

Это - одна из причин, почему работа с толстым грифом настолько эффективна. Такой гриф нагружает Ваши мускулы, связки и сухожилия - причём делает это гораздо больше, чем стандартная штанга.

СВЯЗЬ "МОЗГ-МЫШЦА"

Вторая причина, по которой работа с толстыми грифами оказывает столь благотворное влияние, заключается в том, что такой гриф принуждает Вас вовлекать в работу Ваши предплечья, кисти рук, запястья и пальцы в гораздо большей степени, чем обычный гриф. Тем самым Вы активизируете мощнейшую связь "мозг-мышца", что приводит к росту объёмов и силы. Я Вас совсем запутал? Читайте дальше - я Вам всё сейчас объясню.

Что я имею в виду, когда говорю о связи "мозг-мышца"? Я имею в виду связь между Вашим мозгом и Вашей центральной нервной системой. Каждый раз, когда Вы поднимаете какое-нибудь отягощение, движение начинается с того, что мозг сознательно направляет в Ваши мышцы сигнал, заставляющий их тянуть или толкать в определенном направлении. Этот сигнал посылается мышцам через центральную нервную систему. Когда мышцы получают сигнал, они отвечают на него тем, что начинают тянуть или толкать - так, как говорит им мозг. Это и есть связь "мозг-мышца", т.е. связь между мозгом, нервной системой и мышцами.

Сигналы от мозга к мышцам передаются в виде нервных импульсов. Сила каждого нервного импульса, общее число нервных импульсов и частота, с которой импульсы передаются от мозга к мышцам, и есть тот самый наиболее важный фактор, который определяет, какое усилие Вы можете развить в том или ином движении. Я не могу

сослаться на какие-нибудь научные исследования, чтобы "доказать" Вам свою правоту, но я твердо верю в то, что тренинг с толстыми грифами увеличивает силу нервного импульса, общее число нервных импульсов и частоту их передачи.

Как я заметил выше, толстый гриф - ужасно неудобная штука, его трудно держать в руках. Поднимая такой гриф, Вы вынуждены постоянно корректировать траекторию его движения - в противном случае Вы тут же сойдёте с правильной траектории и не сможете закончить движение. Ваш мозг вынужден будет держать постоянную связь с Вашими мышцами. Я верю в то, что такая "обратная связь" необходима для укрепления нейромышечных связей. Это-то и делает работу с толстым грифом невероятно эффективной.

ФАКТОР СТРАХА

Другой причиной, по которой упражнения с толстым грифом сильнее включают в работу нервную систему, является то, как выглядит толстый гриф. А выглядит он столь впечатляюще и устрашающе, что Вы автоматически тянете или толкаете его сильнее, чем обычный гриф. Это звучит безумно, но подумайте над этим минуту. Много лет тому назад Гарвардский психолог Вильям Джеймс заметил, что человек сжимает динамометр сильнее, если в момент, когда прикладывается усилие, загорается красный свет. К этому результату приводил лишь красный цвет. Более того, при некоторых цветах лампы испытываемые сжимали динамометр СЛАБЕЕ, несмотря на все их усилия. Джеймс выдвинул теорию, что такие результаты могли объясняться тем, что красный свет ассоциируется с опасностью (в конце концов, красный цвет - это цвет огня, крови и войны). По сравнению с синим, зелёным или коричневым цветами, красный - это "горячий" цвет. Если на силу так влияет цвет, то, можно предположить, гриф, который своей толщиной превосходит обычный в два-три раза, может привести такой же реакции.

Помните - ничто не мотивирует так, как страх. Великий чемпион по боксу в тяжелом весе Джек Демпси дрался как запертый в клетку зверь и буквально уничтожал своего соперника каждый раз, когда противник был значительно больше его. Но когда противник был такого же размера, что и он сам, Демпси дрался всего лишь как обыкновенный смертный. Демпси буквально сделал котлету из массивного Джесса Вилларда, который был на голову выше Демпси и примерно на 45 кг превосходил его в весе. Однако Демпси едва не проиграл Эдварду Карпентеру, который был меньше его. Свои единственные два поражения Демпси потерпел от Джина Тьюнни, который был примерно такого же размера, что и сам Демпси. Многие говорят, что Демпси дрался лучше всего тогда, когда им владел страх перед соперником. А страх у него появлялся тогда, когда соперник был больше его. Я полагаю, что так оно и было, и я также полагаю, что сам лишь вид стального грифа, которые более похож на телефонный столб, приведёт у любого лифтера к выбросу гораздо большего количества адреналина. Другими словами, толстый гриф делает с Вами то же, что и Ваш личный тренер, который кричит Вам в ухо "ДАВАЙ ЖМИ" каждый раз, когда Вы делаете повторение.

ПОЛЬЗА ДЛЯ РАЗВИТИЯ ХВАТА

Толстые грифы - великолепное средство для укрепления предплечий, запястий и пальцев рук. Любое упражнение, которое Вы делаете с толстым грифом, автоматически превращается в испытание силы Ваших пальцев и кистей рук. Толстый гриф делает тяговые движения практически невозможными, сгибания рук - невероятно трудными, и даже жимовые упражнения превращаются в настоящее испытание, когда Вы делаете их с толстым грифом. Как динозавр, Вы будете делать много специализированной работы на

хват, но учтите, Вы вполне сможете предельно проработать хват, если просто станете использовать на своих тренировках для верхней части тела толстый гриф вместо стандартного.

ТОЛСТЫЕ ГРИФЫ И СЛАБАКИ

Есть ещё одно важное замечание по поводу толстых грифов. Различные слабаки, ручники и подражатели чемпионам никогда и близко не подойдут к толстому грифу. Любители пампинга и химики никогда не возьмут в руки толстый гриф даже на спор. Завсегдатаи заведений с хромированными гантелями и с фикусами в горшках по углах скорее расстанутся со своими бутылочками с минеральной водой и сельдерейными палочками, чем попытаются поднять штангу с толстым грифом. Может, Вы думаете, что я шучу, но я абсолютно серьёзен. Перед тем как я начал тренироваться у себя в подвале, я таскал свой трёхдюймовый гриф в зал, где я тогда тренировался, и меня всегда поражала реакция на него окружающих.

Некоторые ребята буквально убежали, увидев эту штуку. Они были явно очень напуганы величиной и массивностью этого куска железа. Они всегда переходили в другую часть зала, где снова обретали душевное равновесие среди хромированных гантелей, купленных владельцем зала на распродаже имущества какого-то разорившегося женского фитнес-клуба. И только двое ребят, Тед Солинджер и Брюс Баллок, выразили желание поработать с моей железякой. Позже они стали моими тренировочными партнерами и стали тренироваться со мной в моём подвале. Можно сказать, штанга с толстым грифом прекрасно показала, кто тренировался серьёзно, а кому просто нужно было "придать форму" и "тонус" несуществующим мышцам с помощью выполнения бессмысленных движений, где в качестве "отягощений" выступают детские хромированные гантельки.

Если я когда-нибудь открою свой зал, там будет просто немеренно штанг и гантелей с толстыми грифами. Таким образом я надеюсь отваживать от моего зала разных хлыщей, пижонов и болтунов. Один взгляд на штангу с толстым грифом - и вся эта разношерстная толпа побежит прятаться. Убегут и памперы - ведь до них дойдёт, наконец, что для того, чтобы поднимать подобную штангу, нужна СИЛА - а у памперов её не больше, чем у недокормленных котят. В зал с множеством, множеством толстых грифов придут лишь те, кто заинтересован в настоящей силе. Вы только представьте себе - зал, предназначенный только для динозавров и никого более. Отличная идея!

КАК ПОЛЬЗОВАТЬСЯ ТОЛСТЫМИ ГРИФАМИ.

Делайте с толстым грифом все упражнения для верхней части тела. Жим лёжа с толстым грифом делайте только в силовой раме, установив ограничители так, чтобы они принимали на себя вес в случае, если Вы не сможете удержать гриф. НИКОГДА не делайте жим лежа с толстым грифом вне силовой рамы!

Поработайте головой, прежде чем начнёте включать в работу с толстым грифом в свои тренировки. Прежде всего, снизьте свои рабочие веса. Перейдя на толстый гриф, Вы не сможете работать со своими прежними весами. Когда я первый раз попробовал жим с толстым грифом, я смог выжать лишь 165 кг - причём этот вес чуть не прикончил меня. В то же время я мог выжать 183-185 кг с обычным грифом.

Некоторые лифтеры не могут сгибать руки с трёхдюймовым (7,5 см) грифом. Если Вы выбрали слишком толстый для себя гриф, то Ваши локти дадут Вам об этом знать!

Обратите на это внимание и, если Ваши локти протестуют, то, не колеблясь, перейдите на гриф толщиной 5 см.

ГДЕ РАЗДОБЫТЬ ТОЛСТЫЙ ГРИФ

Прекрасные 2-х дюймовые грифы для использования с Олимпийскими блинами продаёт фирма Ironmind Enterprises. Они называются "Ось Аполлона" в честь великого силача прошлого, известного под прозвищем Аполлон, который поднимал на своих силовых шоу двухдюймовую железнодорожную ось.

Кроме того, толстый гриф можно сделать и самому. Допустим, у Вас есть старый Олимпийский гриф длиной 213 см. Просто оберните толстой лентой центральную часть грифа, затем наденьте сверху кусок толстой трубы длиной 151 см, и оставьте место для блинов на каждой втулке. Имейте в виду, что такая переделка необратима.

Или же Вы можете купить стальные трубы разных диаметров, а затем нанять сварщика, чтобы он сварил из них гриф для Вас.

Вся эта работа может показаться излишней, требующей к тому же ненужных расходов - но на самом деле это не так. Знайте, что покупка или изготовление толстого грифа - одного или нескольких - есть наилучшее вложение денег. Толстый гриф - это ключ к силе и мощи. Купите или изготовьте такой гриф, пользуйтесь им и откройте для себя истинный секрет силы и мощи.

Глава 13: Работа на хват (Часть 1)

Динозавры тренируют хват - они делают огромное, просто огромное количество серьезной, старомодной, тяжелой работы на хват. Речь идёт вовсе не о "детских" упражнениях вроде сгибаний и разгибаний рук в запястьях в бесконечном количестве повторений с "отягощением", равным весу пачки картофельных чипсов. Речь идёт о brutальных, трудных, невероятно тяжёлых, высокоинтенсивных упражнениях, выполняемых с большими весами. Динозавр делает тяжёлые становые тяги одной рукой... становые тяги со штангой и гантелями с диаметром грифа 5 и 7,5 см... синглы в сгибаниях рук в запястьях с грифом 7,5 см с огромным весом.. синглы в обратных сгибаниях в запястьях с грифом 5 или 7,5 см с максимально тяжёлым весом... щипковые удержания тяжёлого веса.. или прогулку фермера с двумя гигантскими гантелями. Эти упражнения отделяют мальчиков от мужчин. Памперы будут блевать в углу от этих упражнений. Что бы они ни делали со своими хромированными гантельками у себя в фитнес-центрах среди фикусов в горшках - всё это будет выглядеть вялой игрой в блошки по сравнению с этими упражнениями.

ЗАЧЕМ НУЖНА РАБОТА НА ХВАТ

Зачем динозавры делают тяжёлые упражнения на хват? Тому имеется несколько причин. Во-первых, штанги и гантели у динозавров имеют толстые грифы. Но если у Вас нет чертовски сильного хвата, то к тяжёлой штанге с толстым грифом Вам лучше не подходить. Не секрет, что многие парни имеют настолько слабые запястья, что жим лёжа с весом 70 или 90 кг - даже со стандартным грифом - почти "убивает" их - несмотря на все бинты, которые эти ребята наматывают на свои запястья, чтобы защитить их. Обладателю таких запястьев толстый гриф лучше обходить стороной. Его запястья переломятся как

спички, если он попробует выжать хотя бы 45 кг с грифом 7,5 см. Опытные же динозавры выжимают с толстым грифом 180 кг и более и способны делать с грифом диаметром 7,5 см локауты с весом почти 270 кг. Представьте жим лёжа с толстым грифом с весом 180 кг - безо всяких бинтов и Вы поймете насколько сильными должны быть у динозавра запястья, кисти и пальцы, чтобы он смог хотя бы выжить до конца тренировки. Затем представьте локауты в жиме лёжа с весом 250-270 кг - по-прежнему без каких-либо бинтов. Ну, как картинка? Надеюсь, теперь Вы поняли, почему для динозавров серьёзная и тяжёлая работа над хватом является необходимостью.

ЧУВСТВО ЖЕЛЕЗА

Динозаврам нравится выполнять упражнения на хват ещё и потому, что они представляют собой свирепую, примитивную и варварскую работу. Ощущение тяжёлого железа в руке вызывает из глубин подсознания древнейший инстинкт. Я называю его "инстинктом воина". Я убеждён, что серьёзные лифтеры ощущают некую первобытную связь со своими давно умершими предками, проводившими жизнь в боях - с мечами, топорам, копьями или кинжалами в руках. Я УВЕРЕН, что когда древний воин сжимал в своих руках оружие из железа, это чувство металла в руках рождало в нём совершенно особое чувство: он начинал чувствовать себя невероятно сильным и почти непобедимым. Железо оказывало на наших предков почти магическое, мистическое воздействие.

Это чувство по-прежнему живёт в серьёзных лифтерах, где-то на задворках нашего сознания. Наследие древних времен ждет своего часа. Карл Юнг назвал бы это "первичной памятью". Когда Вы делаете работу на хват с тяжёлым железом, Вы пробуждаете к жизни эти древнейшие инстинкты. Кстати, в этом кроется одна из причин, почему динозавры не любят хромированные грифы: мы инстинктивно предпочитаем железо и сталь. Знайте - если Вам нравится вид железа и нравится прикосновение холодной стали, из Вас получится хороший динозавр. А если Вы считаете, что хром выглядит лучше и он приятнее на ощупь, Вам никогда не стать динозавром.

Вы считаете, что я утрирую? Или что я фантазирую? Хорошо, тогда сделайте вот что. Найдите копию журнала "MILO" (Volume 3. No. 2), вышедшего в июле 1995 года и прочитайте на 45-ой странице статью д-ра Кена Ляйтнера "Большие колёса", в которой он рассказывает о своём друге Хью Кассиди (первом чемпионе по пауэрлифтингу в супертяжёлом весе). Кассиди сделал себе "штангу" весом 670 кг из пары старых вагонных колёс. В начале своей статьи д-р Ляйтнер пишет: "Мы оба, Фитц [Хью] и я, страстно любим металл - и это одна из причин, почему нам нравится поднимать тяжести. Если бы штанги и гантели делали из дерева, то мы бы не получали уже такого удовольствия от занятий лифтингом".

Кстати, когда Хью Кассиди выиграл чемпионат мира, он тренировался в своём гараже, по базовым программам, используя самое обычное оборудование. Никогда не недооценивайте того, что может достичь динозавр, занимаясь в собственном домашнем спортзале.

ФОРМА И СОДЕРЖАНИЕ

Динозавры тренируют хват ещё и потому, что упражнения на хват являются воплощением принципа "содержание важнее формы". Большинство парней игнорируют хват, потому что первоклассный хват не выглядит столь впечатляюще, как большой бицепс, выпуклые мышцы груди или огромные рельефные мышцы бёдер. Скажем честно - сколько бы Вы ни

тренировали хват, Ваши кисти, пальцы и запястья никогда не будут столь большими, чтобы Вы могли выделяться из толпы. Даже если Ваши пальцы будут подобны стальным клещам, обычный человек, глядя на Вас, никогда не догадается об этом. А так как большинство завсегдатаев спортзалов волнует лишь внешность и ничего более (вот во что ВЫРОДИЛСЯ современный тренинг), то неудивительно, что упражнения на хват игнорируются повсеместно.

УСИЛЕНИЕ СВЯЗИ "МОЗГ-МЫШЦА"

Другой причиной, по которой динозавры тяжело работают над хватом, является то, что такая работа улучшает связь "мозг-мышца". Связь между мозгом и мышцами кистей намного сильнее, чем связь между мозгом и любой другой частью тела. (Угадайте с ПЕРВОГО раза ещё одну часть тела, которая имеет сверхмощную связь с мозгом. Не знаете? Подумайте об ЭТОМ и ОТВЕТ САМ ПРИДЁТ К ВАМ).

В книгах по анатомии и физиологии встречаются рисунки человеческого тела, в которых различные его части показаны размером, соответствующим тому количеству нервных окончаний, которые имеются в них. Так вот, на этих схемах, руки буквально затмевают своим размером все остальные части тела.

Вообразите, что может делать человеческая рука: играть на пианино, взбалтывать омлет, держать штангу, качать ребёнка, писать письмо или раскалывать кирпич рёбрами ладони. Задумайтесь - Вы можете двигать своими пальцами и ладонями практически в любой плоскости. Обратите внимание на количество суставов в ладонях. А сколько суставов находится в Ваших ногах? Можете ли Вы двигать ногой в любой плоскости? Сравните то, что Вы можете делать руками, с тем, что Вы можете делать ногами.

Когда Вы тренируете свои кисти, Вы тренируете часть тела, наиболее сильно связанную с мозгом. Тренируя кисти, Вы укрепляете связь между мозгом и мускулами, отвечающими за силу хвата - доказать это я не могу, но полагаю, что это именно так. Я также полагаю, что укрепление этой связи каким-то неизвестным образом связь укрепляет связи между мозгом и другими частями тела. Другими словами, тренируя хват, Вы увеличиваете силу и координацию по всему телу, так как Вы автоматически усиливаете связь между мозгом и всеми частями тела.

Д-р Кен Ляйтнер отмечал этот момент, рассуждая по поводу силы хвата в пауэрлифтинге и особенностей использования специальных лямок, помогающих спортсмену удерживать тяжёлую штангу. (См. "THE STEEL TIP", Volume 1, № 2, февраль 1995 г.) По мнению д-ра Ляйтнера такие лямки КОНТРОПРОДУКТИВНЫ, так как они вызывают ослабление связи "мозг-мышца", из-за того, что снимают нагрузку с кистей. Вот что он написал:

"Когда в становой тяге на прямых ногах, выполняемой стоя на приподнятой платформе, я достиг результата 160 кг на 15 повторений, я начал использовать кистевые лямки, оправдывая это тем, что хотел дать нижней части спины и подколенным сухожилиям хорошую нагрузку и при этом не ограничивать себя нехваткой силы в кистях рук. Но после того, как отказался от лямок и решил увеличить вес до тех пор, пока смогу обходиться без них, я превзошёл свои прежние результаты! И, действительно, упражнение стало гораздо более интенсивным, а мой прогресс в силе и мышечных объёмах превзошёл все мои ожидания. Удержание грифа в руках требовало колоссального напряжения, и, видимо, из-за этого я стал больше концентрироваться на движении. Нейрофизиологи знают, что области мозга, отвечающие за управление соответствующими частями тела, имеют размеры, более-менее пропорциональные "своим" частям тела. Однако область мозга, которая управляет мышцами кистей, имеет непропорционально большой размер.

Хотя это только гипотеза, но, можно предположить, что высокое напряжение мышц предплечий и кистей усиливает нервную стимуляцию всех мышц, вовлечённых в выполнение того или иного движения. Мой опыт убедил меня, что целенаправленная работа над мышцами предплечий лишь увеличивает Вашу способность справляться с тяжёлой нагрузкой во многих упражнениях."

АМЕРИКАНСКИЙ ФУТБОЛ, БОРЬБА И ДРУГИЕ БОЕВЫЕ ВИДЫ СПОРТА

Те из динозавров, кто играет в контактные виды спорта или интересуются самозащитой, делают работу на хват, потому что сильный хват и мощные сильные кисти и пальцы дают существенное преимущество в схватке. Представьте себе преимущество, которое дает СИЛЬНЫЙ хват борцу или футбольному игроку. Тренируйте хват должным образом и Вы сможете развить такую силу, что будете буквально вселять ужас в своего противника, когда схватите его. А если Вам когда-нибудь придётся защищаться, то помните: чем тяжелее и толще Ваши кисти, тем сильнее будет у Вас удар. Когда Ваши пальцы и кисти станут жёсткими, тяжёлыми и сильными, Вы обретёте просто дьявольскую силу удара.

КАК ЭТО ДЕЛАЕТСЯ

Итак, как же развить хват? Его развивают, тренируя предплечья и силу хвата прогрессивно, начиная с более лёгких упражнений. А затем, постепенно, по мере того, как Ваши мускулы, сухожилия и связки становятся крепче, Вы переходите к более серьёзным упражнениям. Такой подготовительный период занимает примерно год.

Вот список основных упражнений для серьёзной работы на хват:

Становые тяги с толстым грифом. Хват сверху. На разы или синглы.

Подъёмы на бицепс обычным и обратным хватом с толстым грифом. На разы или синглы.

Подъём на бицепс обратным хватом с толстым грифом. На разы или синглы.

Удержание толстого грифа.

Удержание отягощения пальцами. С максимальным весом или на время.

Сжимание резинового мяча.

Тренировка хвата на специальном тренажёре. На разы, синглы или на время.

Молотковые сгибания с гантелями с толстым грифом. На разы или синглы.

Вис на перекладине. Желательно диаметром 5-6,3 см. На время.

Использование кистевого эспандера "CAPTAIN OF CRUSH".

Использование тренажера "TITAN'S TELEGRAPH KEY".

СТАНОВЫЕ ТЯГИ С ТОЛСТЫМ ГРИФОМ

Становые тяги с толстым грифом хватом сверху (а НЕ обратным!) - очень простое, но поразительно эффективное упражнение

для предплечий и хвата. Дэвид П. Виллоубай, писавший статьи для журнала "IRONMAN" в течении нескольких десятилетий и проводивший всестороннее исследование пределов человеческой силы, однажды заметил, что такие простые вещи, как становая тяга и подъёмы на

бицепс с грифом толщиной не менее 5 см, всегда были самыми лучшими упражнениями для желающих развить свои предплечья и силу хвата. Я думаю, Виллоубай был абсолютно прав насчёт этого. Почему? Попробуйте становую тягу с толстым грифом и Вы сами поймёте.

Гриф толщиной 5-6,3 см вполне подойдет большинству атлетов, хотя человек с очень большими кистями сможет использовать гриф диаметром и 7,5 см. Если Вы сможете поднять 115 кг с грифом 6,3 см, в одном повторе, значит, у Вас довольно приличный хват. Если же Вы сможете поднять 140 кг с таким грифом, то Вы развили сильнейший хват и имеете столь же развитые предплечья. А если Вы сможете поднять 115 кг на 7,5-сантиметровом грифе, то Вы имеете полное право считать себя счастливым обладателем одного из сильнейших хватов в Вашем городе, вне зависимости от того, где Вы проживаете.

IRONMIND® ENTERPRISES продаёт "ROLLING THUNDER".

Это - вращающаяся толстая ручка для выполнения становой тяги одной рукой. Отличный инструмент для тренировки хвата. Тяга одной рукой немного отличается от тяги двумя руками, и обычно позволяет Вам поднять одной рукой вес, который превышает половину того веса, который Вы поднимаете двумя руками. Как только поднимите 90 кг с ручкой диаметром 6,4 см, можете по праву считать себя обладателем чертовски хорошего хвата.

СГИБАНИЯ РУК В ЛОКТЯХ ПРЯМЫМ И ОБРАТНЫМ ХВАТОМ

Я думаю, не нужно объяснять, как выглядят подъёмы на бицепс обычным и обратным хватом. В конце концов, каждый знает, как поднимать на бицепс штангу прямым и обратным хватом. Однако стоит взять толстый гриф и Вы убедитесь, что в таком варианте эти упражнения будут отличаться от обычных движений, выполняемых со стандартным грифом диаметром 25-27 мм, "как небо и земля".

Сгибание рук в локтях с толстым грифом - это, безусловно, прекрасное упражнение для бицепсов, но кроме того оно развивает невероятно сильные предплечья и запястья. Как было замечено выше, Виллоубай считал обычные сгибания рук в локтях с толстым грифом одним из лучших упражнений для хвата. (Кстати, в расцвете своих сил и будучи чемпионом страны в тяжёлой атлетике, Виллоубай мог поднять обратным хватом на бицепс вес, примерно равный его собственному весу. Согласитесь, человек с такой силой заслуживает немного уважения - даже если он поднимал железо до наступления эры "метаболических оптимизаторов", "травяных смесей" и "аминокислот с разветвленными боковыми цепями"!

Другим ветераном, кто думал также, был Алан Калверт - один из "отцов-основателей" современного тренинга с отягощениями. Он особенно любил сгибания рук обратным хватом с толстым грифом. В своей классической статье "СУПЕР СИЛА", опубликованной в 1924 году, Калверт писал:

"Подъём штанги с толстым грифом на бицепс обратным хватом является истинным испытанием силы предплечий. Однажды я купил круглый стальной гриф длиной 107 см и толщиной 7 см, который весил 30 кг. Большинство лифтеров, кто легко мог делать подъёмы обратным хватом с весом 45 кг со стандартным тонким грифом, терпели неудачу при попытке сделать то же самое с весом 30 кг при использовании толстого грифа. Для того, чтобы поднять на бицепс обратным хватом толстый гриф, совершенно необходимо иметь огромную силу хвата в руках и мощные мускулы на внешней стороне предплечий."

Поставьте себе цель поднять на бицепс 70 кг (с грифом толщиной 5-7,5 см), или 45-55 кг обратным хватом (с грифом такого же диаметра). Чтобы Вы оценили, насколько это трудно, задумайтесь-ка вот над чем: с хорошей техникой я могу поднять на бицепс обычным хватом 83 кг, используя изогнутый гриф Eleiko. Но с грифом 7,6 см я могу сделать НА РАЗ лишь 72, 5 кг, а с грифом 6,4 см - 77 кг. С подъёмами на

бицепс обратным хватом такая же история. Я могу сделать с обычным Олимпийским грифом 68 кг, но не более 41-45 кг с толстым грифом.

СИЛОВОЕ УДЕРЖАНИЕ

Силовое удержание выполняется очень просто. Используйте силовую раму и разместите в ней толстый гриф таким образом, чтобы он был на 2,5-5 см выше колен, затем возьмите его, распрямитесь и держите его в руках так долго, как только сможете. Конечно же, Вы должны использовать хват только сверху, так как разнохват (который обычно используют пауэрлифтеры, чтобы поднять максимальный вес в становой тяге) слишком упрощит упражнение. Вес Вы должны именно держать, а не отклоняться и класть его на верхнюю поверхность бёдер.

И не используйте ширину хвата, которая позволяет Вам прижать Ваши большие пальцы к бёдрам, и тем самым держать штангу дольше. Возьмите штангу хватом чуть шире бёдер и удерживайте её на весу лишь силой Ваших кистей и пальцев. Используя гриф толщиной 6,4 см и удерживая вес в течение 1 минуты и более, Вы должны выйти на результат 90 кг.

УДЕРЖАНИЕ ПАЛЬЦАМИ

Удержание пальцами (т.е. удержание щипковым хватом) - это великолепное упражнение для развития предплечий и силы хвата. Для этого лучше сделать самому специальную доску для хвата. Изготовить её можно очень просто в домашних условиях. Для этого надо взять доску толщиной 5 см и шириной 20 см, длиной примерно от 90 до 150 см. Затем к доске с помощью цепей или тросов подвесьте штангу, потом поднимите это сооружение, удерживая доску щипковым хватом сверху. Используйте одновременно две руки. Вы можете делать синглы или удержания на время - эффективны оба варианта. Стремитесь выйти на результат 80-90 кг на раз или 55 кг в течении одной минуты.

Вы также можете делать это упражнение одной рукой. Фирма "IRONMIND ENTERPRISES" продаёт удобное приспособление для тренировки щипкового хвата одной рукой. Попробуйте.

СЖИМАНИЕ РЕЗИНОВОГО МЯЧА

Сжатие резинового мяча, при условии серьёзного отношения к этой работе, может быть чудовищно тяжёлым упражнением. Мало Вам точно не покажется. Я люблю заниматься с ним по системе "10-60". Возьмите резиновый мячик, сожмите его изо всех сил на 10 секунд, затем повторите другой рукой. Отдохните 30 секунд, затем повторите процесс, но на этот раз сжимайте мячик 20 секунд. Отдохните 30 секунд и снова сожмите - уже на 30 секунд каждой рукой. Продолжайте в том же духе, увеличивая время до 40 секунд, 50 секунд и 60 секунд каждой рукой.

ТРОСОВЫЙ ТРЕНАЖЁР ДЛЯ РАЗВИТИЯ ХВАТА

Тросовый тренажёр для развития хвата может Вам здорово помочь работе над хватом. С ним можно делать синглы, несколько повторений или удержания на время. Если Ваш тренажёр позволяет Вам тренировать обе руки одновременно, то Вы можете дойти до очень БОЛЬШИХ весов. Ким Вуд рассказывал мне о посещении одного тренировочного зала в Чикаго, где он видел такой тренажёр загруженным стопкой блинов в несколько футов высотой, причём каждый блин весил 11 кг. Киму сказали, на этом тренажёре

занимается Джо Джеймс, бывший чемпион по борьбе из NCAA в тяжёлом весе. Представьте, что против Вас на ковёр вышел борец с таким хватом!

МОЛОТКОВЫЕ СГИБАНИЯ

Тренируя предплечья и запястья, Вы можете обратить внимание на такое упражнение, как молотковые сгибания рук с использованием гантелей с толстыми ручками. Они прорабатывают предплечья под углом отличным от большинства других упражнений. Попробуйте использовать гантели с ручками толщиной 5,1 - 6,4 см. Вы можете сделать их сами из толстой стальной трубы. Отпилите кусок подходящей длины и просто наденьте его на стандартную ручку от гантели толщиной 2,5 см. Если хотите сделать себе удовольствие, то закажите гантели с толстыми ручками в фирме "IRONMIND® ENTERPRISES". У них есть две модели таких гантелей. Одна модель с обычными блинами, а другая - с Олимпийскими. Уверяю Вас - когда Вы доберётесь до 5 техничных повторений с гантелями весом 27-31 кг, мышцы Ваших предплечий будут изнывать от боли.

Вы также можете попробовать делать молотковые сгибания с Олимпийской штангой. Или молотковое сгибание и сразу жим над головой одной рукой. Двухметровый рычаг делает это упражнение по-настоящему убийственным. Мне об этом упражнении рассказал Ким Вуд, так что, если оно Вам понравится, то напишите ему пару слов благодарности.

КИСТЕВОЙ ЭСПАНДЕР "CAPTAIN OF CRUSH"

Я никогда не пользовался кистевыми эспандерами до тех пор, пока я не столкнулся с эспандером "CAPTAIN OF CRUSH" фирмы "IRONMIND ENTERPRISES". На выбор предлагается пять моделей.

Первая из них - Trainer Model - требует силы сжатия 43 кг.

Затем идёт модель № 1 - большинство сильных мужчин не смогут сжать её с первого раза. Чтобы сжать эту модель, Вам потребуется развить усилие величиной 63 кг.

Модель № 2 - ещё более жёсткий эспандер, для сжатия требует колоссального усилия в 88 кг. Это настоящий зверь. Даже человек с СИЛЬНЫМ хватом едва ли сможет сжать этот эспандер.

Модель № 3 - просто монстр, требует усилия в 127 кг. На данный момент эту модель смогли официально сжать менее полдюжины человек.

Модель № 4 была сделана ради шутки. Чтобы сжать её, требуется усилие в 165 кг. Однако, как минимум, один атлет с невероятно развитым хватом по имени Джон Брукфилд смог сжать этого зверя своей сильнейшей рукой, придерживая эспандер другой рукой. (Кстати, Джон - автор великолепной книги "MASTERY OF HAND STRENGTH", которую можно заказать в "IRONMIND ENTERPRISES". Сделайте себе подарок, закажите эту книгу СЕГОДНЯ!).

Эти эспандеры недороги, прекрасно сделаны - тренироваться с ними одно удовольствие. Если Вы только приступаете к тренингу хвата, начните с Trainer Model и потихоньку продвигайтесь к более жёстким моделям. Ваша цель - раздобыть и сжать модель № 1. А большинство динозавров вполне смогут сжать и модель № 2, если будут тренироваться

достаточно тяжело. После того, как Вы сможете сжать модель № 2, у Вас появится желание приобрести № 3 - хотя бы для того, чтобы просто попробовать её. Однако модель № 4 - это уже

совсем другая история. Я не говорю Вам: "Даже не думайте об этом", но предупреждаю, что эта штука не для обычных динозавров, а лишь для настоящих тиранозавров.

Эти эспандеры хороши тем, что они ЖЁСТКИЕ. Делая с ними подходы, состоящие из небольшого числа повторений, Вы сможете увеличить свою СИЛУ - как и со штангой, которую Вы поднимаете в низком числе повторений. Эти эспандеры не имеют ничего общего с теми ерундовыми пластмассовыми эспандерами, которые можно сжать хоть 50 раз без остановки. Обязательно попробуйте их.

Эспандеры "CAPTAIN OF CRUSH" такие жёсткие, что Вам нужно пользоваться ими осторожно - особенно если Вы работаете с моделями № 2 или с № 3. Они по-настоящему нагружают Ваши руки, и, стоит Вам переусердствовать, Вы можете заработать болезненные ощущения в кистях. Не менее важно и то, что Вы начнёте ТЕРЯТЬ силу, если станете пользоваться ими слишком часто. Эти эспандеры были сделаны не для того, чтобы ими занимались ежедневно или бессистемно. Относитесь к ним с тем же уважением, с каким Вы относитесь к приседаниям и становым тягам. Достаточно заниматься с ними один или два раза в неделю и выполнять пару сетов, состоящих из малого числа повторений.

TITAN'S TELEGRAPH KEY

Это ещё одна уникальная вещь, предлагаемая фирмой "IRONMIND ENTERPRISES". Грег Пикетт обожает заниматься на этом тренажёре. По его настоятельному совету купил этот тренажёр и я. Парни, я просто счастлив, что сделал это! Для динозавра, который хочет увеличить силу своих пальцев, ничего лучше чем "TITAN'S TELEGRAPH KEY".

"TITAN'S TELEGRAPH KEY" - это тренажёр, где величина рабочей нагрузки зависит от того, сколько блинов Вы наденете на его рычаг. Он выглядит как маленькие настольные качели. Вы ставите его на стол, вешаете на один его конец килограмм 10-13 и надавливаете на второй конец рычага, двигая его вниз. Можете тренировать одну руку или сразу обе руки одновременно. Вы можете работать одним пальцем или одновременно несколькими. С помощью этого тренажёра Вы также можете тренировать щипковый хват, работая пальцами, как ножницами. Или же, Вы можете просто надавливать вниз одним или двумя пальцами, поднимая отягощение вверх. Вы можете делать повторы, синглы или удерживать вес на время. Можно придумать огромное количество разнообразных вариантов. Одно можно сказать точно - этот тренажёр позволит Вам развить ФАНТАСТИЧЕСКУЮ силу пальцев.

Я настоятельно рекомендую Вам этот прекрасный инструмент.

ПРОГРАММА ДЛЯ НАЧИНАЮЩИХ

Людам, которые только приступают к тренировке предплечий и силы хвата, я советую выбрать три или четыре основных упражнения, и на каждой тренировке делать одно из них. Например, в один день Вы делаете синглы в становой тяге с толстым грифом, в другой день - молотковые сгибания, на третьей тренировке - подьёмы на бицепс с толстым грифом, на следующей тренировке - силовое удержание щипковым хватом. Советую Вам менять упражнения, прорабатывать разные части предплечий и кистей, тренироваться на разном оборудовании и менять число повторений в сетах. Впрочем, на

каждой тренировке Вы должны делать синглы в как минимум одном тяжёлом упражнении (вроде становой тяги с толстым грифом). Тяжёлые синглы укрепят Ваши связки и сухожилия, как ни одно другое упражнение.

ПЕРЧАТКИ, ПРОКЛАДКИ, ЛЯМКИ И КРЮКИ

Наверное, и так уже все поняли это, но я всё равно скажу ещё раз: динозавры НЕ тренируются в идиотских перчатках с обрезанными пальцами, динозавры НЕ оборачивают грифы в мягкие губки, а, поднимая гриф, НЕ используют ни лямки, ни крюки. Меньше всего динозавров волнует, будут ли у них мозоли на руках. Если главная цель Вашей жизни - иметь кожу на руках мягкую и гладкую, как попка младенца, то Вам лучше забыть о динотренинге.

Один из моих тренировочных партнёров, Тед Солинджер, недавно искал работу, а так как он - довольно узкий специалист, то найти работу было нелегко. В нашем Луисвилле есть агенство, где Вам могут помочь подыскать административную работу. Вот туда Тед и отправился. На первой своей встрече с инспекторами по трудоустройству, он обменялся рукопожатием с одной из них, и она пришла в ужас от его мозолей. "Вам нужно что-то немедленно сделать с Вашими руками, чтобы смягчить их и сделать более гладкими и нежными", возмутилась она. "Никто не возьмёт Вас на работу, если заподозрят, что Вы занимались ручным трудом - а Ваши руки оставляют именно такое впечатление!" Само собой разумеется, что у Теда подобный "дружеский" совет в одно ухо влетел и в другое вылетел. Но что же это за мир, в котором мы живём! До чего мы докатились, если обладание мощными, крепкими, сильными руками может стать помехой в жизни?

Впрочем, хватит отвлекаться. В следующей главе мы продолжим говорить о том, как динозавры тренируют свой хват и предплечья.

Глава 14: Работа на хват (Часть 2)

ПРОГРАММА ДЛЯ ОПЫТНЫХ АТЛЕТОВ

Особенности программы тренировки предплечий и силы хвата для опытных динозавров:
Дополнительные базовые упражнения на хват.

Увеличение доли синглов в тренировках.

Тренировка предплечий и запястий с помощью рычага.

Подъёмы отягощений одним или двумя пальцами.

Прогулки фермера с очень тяжёлыми гантелями.

Вертикальные подъёмы грифа.

Тяги одной рукой.

Сгибания рук в запястьях с толстым грифом.

Регулярное включение в тренировку упражнений с бочками, балками, флягами, бревнами, камнями, тяжёлыми мешками и другими неудобными, громоздкими предметами.

Проработка предплечий и хвата в двух или четырех различных упражнениях на каждой тренировке.

Одной из целей программы тренировки хвата для опытных является проработка кистей, предплечий, пальцев и запястий под всевозможными углами.

Прежде чем переходить к программе для опытных, что я привожу ниже, Вы обязательно должны позаниматься по базовой программе для развития предплечий и хвата, приведённой в предыдущей главе. Некоторые упражнения из программы ниже столь

трудны, что, если Вы сразу возьмётесь за них без какой-либо предварительной подготовки, то никакой пользы Вам от них не будет - более того, Вы можете даже травмироваться.

Возьмём, к примеру, становую тягу одним или двумя пальцами. После того, как Вы достаточно укрепите кисти, предплечья и пальцы с помощью многочисленных становых тяг с толстым грифом и тому подобных упражнений, Вы можете попробовать начать включать в программу тягу одним или двумя пальцами, и, если будете разумны и осмотрительны, это новое упражнение принесёт Вам немалую пользу. Если же Вы решите проигнорировать базовую программу и сразу возьмётесь за подъёмы пальцами, то, скорее всего, заработаете себе, как минимум, растяжение связок в пальцах. То же можно сказать о сгибании рук в запястьях с толстым грифом и работе с рычагом. Вначале необходимо уделить время прохождению базовой программы и только потом постепенно переходить к более сложным упражнениям.

ПРОДОЛЖАЕМ ИСПОЛЬЗОВАТЬ БАЗОВЫЕ УПРАЖНЕНИЯ

Давайте еще раз пройдемся по предыдущим пунктам. А начнём мы с моей настоятельной просьбы продолжать включать в свои тренировки базовые упражнения для хвата - даже если Вы уже опытный атлет. Вы спросите почему? Потому что с помощью базовых упражнений Вы строите настоящую силу и мощь, а различные специализированные упражнения (например, подъёмы отягощений пальцами, работа с рычагом и др.) помогают окончательно сформировать Ваши предплечья и кисти. Если же Вы совсем прекратите выполнять базовые упражнения, у Вас возникнут проблемы с дальнейшим увеличением силы и размеров предплечий, пальцев и запястий. Поэтому, продолжайте делать "базу" на своих тренировках, но, как только Вы почувствуете себя достаточно опытным, начинайте дополнять свою программу более специализированными упражнениями.

ВЫПОЛНЕНИЕ СИНГЛОВ

Почему в программу тренировок для опытных входят тяжёлые синглы?

Потому что синглы:

Позволяют использовать самый тяжёлый вес.

Укрепляют связки и сухожилия как ничто другое.

Сила хвата в значительной степени зависит от силы связок и сухожилий. Если Вы хотите превратить свои руки в стальные клещи, Вам надо тренировать связки и сухожилия гораздо больше, чем мышцы. Выполнение синглов - это наикратчайший путь к укреплению связок и сухожилий. Синглы также предъявляют громадные требования к мышцам. Так что, не сомневайтесь - синглы помогут Вам развить **ГРОМАДНЫЕ** мышцы.

Из своего опыта могу сказать, что регулярное использование синглов в упражнениях на хват увеличило окружность моих запястий с 19 см до 20,3 см примерно за полтора года. Причём это произошло в зрелом возрасте (37 лет), когда уже трудно надеяться на значительные изменения в скелете - особенно у человека, который выжимал лёжа свыше 180 кг ДО ТОГО, как стать фанатом работы на хват.

Чем было вызвано такое увеличение размеров запястий? По большей части, увеличением размера связок и сухожилий, которые проходят над запястьем. В течении этого периода, я также заметно увеличил размеры предплечий - фактически, только за счет выполнения синглов. Тем не менее, найдутся сотни самозванных "экспертов", которые будут до

посинения утверждать, что единственный способ увеличить Ваши предплечья - это "накачивать" их с помощью бесконечных сетов, состоящих из множества повторений!

УПРАЖНЕНИЯ С РЫЧАГОМ

Упражнения с рычагом являются важнейшей частью программы тренировки хвата для опытных, так как они нагружает запястья гораздо сильнее, чем любое другое упражнение. Чтобы представить себе это упражнение, вообразите большую кувалду, а затем представьте, что Вы положили её на пол обухом вниз и взяли за ручку одной рукой как можно дальше от ударной части. Далее Вам нужно поднять кувалду над головой, стараясь при этом не сгибать руку - причём ручка должна составлять одну прямую линию с Вашим предплечьем. Можете себе представить, насколько трудно это сделать? Из-за рычага даже 3-х килограммовая головка молота превращается в чудовищную тяжесть. И, действительно, большинство людей не смогут даже сдвинуть с места кувалду тем способом, который я описал.

Если хотите, то для этого упражнения Вы можете действительно использовать обычную кувалду, а можно и изготовить специальный рычаг из любого стального прута или трубы большого диаметра и длиной примерно 60 см. Мои тренировочные партнеры и я используем рычаг диаметром 5 см, и работа с ним превращается в настоящую пытку - даже при использовании блина весом всего 4,5 кг на конце рычага. (Чтобы закрепить на конце рычага 2-х или 4-х килограммовый блин, Вы можете использовать пару прочных хомутов.)

Когда Вы сделаете это приспособление, Вы поймёте, что количество различных вариантов упражнений с таким рычагом ограничено лишь Вашей фантазией. Вы можете делать подъёмы одной рукой, как описано выше, Вы можете сгибать руку в локте, а затем выпрямлять её вперед. Можете взмахом поднять рычаг над головой, а затем медленно опускать вниз на вытянутой руке. Можете делать повторы или синглы. Вы можете удерживать рычаг в вытянутой руке так долго, как сможете. Вы можете поднимать рычаг, держа ладонь вверх, вниз или в любом другом промежуточном положении. Можно, вытянув руку вперед так, чтобы рычаг образовывал одну линию с предплечьем, и, сгибая только запястье, перевести конец рычага к плечу, а затем вернуть его в исходное положение (сгибается только запястье, локоть при этом остаётся неподвижным - очень тяжёлое упражнение). Вы можете делать сгибание руки в лучезапястном суставе в любом направлении. Вы можете вращать рычаг в руке, по часовой стрелке или против неё. Используйте Ваше воображение и придумайте упражнение, после которого Ваши предплечья будут гореть адским огнём.

ПОДЪЕМ ОТЯГОЩЕНИЙ ОДНИМ ИЛИ ДВУМЯ ПАЛЬЦАМИ

Подъём отягощений одним или двумя пальцами является незаменимым инструментом в развитии максимальной силы в кистях. Существует два наилучших способа выполнения этого упражнения. Первый - становая тяга с использованием разнохвата - одна рука ладонью к телу, другая - ладонью от тела. Используйте только указательные пальцы или только средние пальцы или оба этих пальца. Вы можете использовать стандартный гриф, 5-ти сантиметровой или 6,3 сантиметровой. Если Вы имеете очень большие кисти и мощные пальцы, Вы можете попробовать 7,5 сантиметровой гриф - хотя использовать такой гриф с большим весом могут только люди с поистине гигантскими руками.

Подъёмы отягощений одним или двумя пальцами - это очень тяжёлое и brutальное упражнение. Делать его БОЛЬНО!!! Вся нагрузка концентрируется на двух пальцах и

болевы́е ощущения могут быть очень сильны. Вот почему Вам необходимо пройти всю базовую программу упражнений, прежде чем браться за подьёмы пальцами. Это упражнение настолько трудное, что выполнять его следует не чаще одного раза в десять дней или в две недели. Если Вы дадите пальцам слишком большую нагрузку, то, можете быть уверены, что заработаете себе растяжение связок, и эта травма отбросит Вас назад, как минимум, месяца на два.

Регулярно включая подьёмы одним или двумя пальцами в свои тренировки, Вы однажды поймете, что уже можете удерживать таким образом довольно существенный вес. Мне нравится делать подьёмы с 6,3 см грифом, используя указательный и средний пальцы, в этом упражнении я достиг результата 136 кг. Столько же поднимает и мой тренинг партнер, Брюс Баллок, обладающий от природы огромными кистями и длинными, мощными пальцами.

Подьёмы одним или двумя пальцами - это очень важное упражнение ещё и потому, что оно вовлекает в работу некоторые сухожилия и мышечные волокна, которые практически не затрагиваются при выполнении большинства других упражнений. Вы заметите, что подьёмы одним или двумя пальцами дадут Вам ощущение очень глубокой проработки мышц предплечий. Происходит это потому, что задействуются мышечные волокна, которые невозможно задействовать никакими другими упражнениями.

Ранее я сказал, что существует два способа подьёмов штанги одним или двумя пальцами. Самый распространенный способ я уже описал выше, но существует и другой метод, который я очень рекомендую всем динозаврам. Фирма "IRONMIND ENTERPRISES" продает полезнейшую вещь под названием "EAGLE LOOPS" (Петли Орла). Они представляют собой сверхпрочные ремни, сделанные из нейлоновой ленты. Одним своим концом они крепятся к грифу, на другом же конце имеются четыре петли - по одной на каждый палец, не считая большого. Вы можете тренировать четыре пальца одновременно, три, два или только один - на Ваше усмотрение. Мне нравится делать становую тягу двумя пальцами с применением "EAGLE LOOPS", используя указательный и средний пальцы на каждой руке. Это - невероятно болезненное упражнение, но оно превратит Ваши пальцы в стальные клещи в кратчайшее время. Вы можете использовать БОЛЬШОЙ вес в этом упражнении - Брюс Баллок и я делаем становую тягу двумя пальцами с весом 205 кг с применением "EAGLE LOOPS". Другое полезное применение "EAGLE LOOPS" - это различные упражнения на перекладине. Попробуйте подтягивания на пальцах - это отличное упражнение превратит Ваши кисти рук в стальные крюки. И снова, Вы можете тренировать все пальцы сразу, либо тренировать их в любой комбинации. "EAGLE LOOPS" - это ВЕЛИКОЛЕПНОЕ приспособление для развития варварской силы в пальцах. Оно обязательно должно присутствовать в любом зале-подвале, где тренируются динозавры.

ПРОГУЛКИ ФЕРМЕРА

Прогулки фермера - это тяжелейшее упражнение для опытных атлетов, и, если Ваш хват достаточно силен для удержания тяжёлого веса, прогулки фермера создадут мощнейшую нагрузку на все тело. Они действительно заставляют работать все тело от макушки до пальцев ног - при условии использования тяжёлых весов.

Как выполняется это упражнение? Это очень просто. Вы берёте в руки две ТЯЖЁЛЫЕ гантели и ГУЛЯЕТЕ с ними. Просто идёте с ними до тех пор, пока сможете. Некоторые атлеты развили в себе способность проходить несколько сотен метров, держа в руках 45 кг гантели, или гулять в течении четырёх минут, если делать это упражнение на время.

Мой тренировочные партнеры и я используем пару 80-ти килограммовых двутавровых балок с приваренными к ним ручками - пару "игрушечек", сделанных д-ром Кеном Лийстнером и позже подаренных им Киму Вуду, который, в свою очередь, впоследствии отдал их мне. Прогулка с этими монстрами - непростая задача! Мы называем их "стальными чемоданами". Далее следует отчет о том, как мы впервые решили, что называется, "пойти до конца" с этими стальными чемоданами:

26 февраля 1995г.

"Ура Динозаврам"

Вчера мы все отлично потренировались. Незадолго до той тренировки Тэд гулял где-то на дикой холостяцкой вечеринке, где было сорок мужиков, пара проституток, море спиртного и кулачный бой, после которого один парень отправился в госпиталь. Тэд выпил только четвертую часть того, что выпили остальные - но при этом уже успел раза четыре проблеветаться. Потом он занялся тренировкой хвата: таковая заключалась в том, что ему пришлось оттащить одного пьяного парня от другого. Они устроили драку (возможно, из-за проститутки), и большой парень зажал голову того, что поменьше, в смертельный захват. И Тэд практически спас парню жизнь, разжав пальцы другого на его горле один за другим. В общем, вечеринка как вечеринка, ничего особенного. Боже, как я рад, что я уже слишком СТАР для подобного "приятного" времяпрепровождения.

Как бы там ни было, но Тед, находясь в состоянии жуткого похмелья и с больной головой, сделал становую тягу с трэп-грифом с весом 170 кг, но с весом 185 кг потерпел неудачу. Он не смог даже сдвинуть штангу с места. Вид у него был довольно синюшный. Сэм и Спенсер (два моих золотых ретривера) внимательно наблюдали, когда он начнет помирать. У нас есть уговор - если кто-нибудь когда-нибудь откинет копыта в нашей НОРЕ, то другие должны похоронить его за свой счёт...

- Хочешь сделать что-нибудь ещё? - спросил я.

- Уфф... давай... может, что-нибудь на хват? - ответил Тэд.

Я повернулся к Брюсу и прошептал:

- Как насчет небольшой прогулки с двумя стальными чемоданами?

- Круто! - откликнулся он.

Тэд видел, как мы взяли каждый по одному стальному чемодану и начали подниматься вверх по лестнице.

- Куда это Вы собрались? - спросил Тэд. Он выглядел действительно бледным.

- Наружу. Идём с нами.

Мы тащили эти двутавровые 80-ти килограммовые балки вначале вверх по лестнице, затем через весь сад, и, пройдя через задние ворота, опустили их на землю. Они лежали там, где мы их оставили, и вид у них был довольно вызывающий.

- Ну, и что дальше? - спросил Тэд.

- Сейчас будем их таскать. По одной в каждой руке. Ты идёшь первым".

Тэд посинел ещё больше. Он понял, что он попался. Брюс спокойно стоял, натирая мелом руки, в ожидании СВОЕЙ очереди. Сэм и Спенсер сидели у ворот, скаля зубы в предвкушении.

Тэд поднял железяки и, пошатываясь, сделал шаг вперёд, потом другой, его глаза начали вылезать из орбит, а лицо перекосила гримаса боли. Он сделал третий шаг, четвертый, пятый, десятый, пока стальные чемоданы не вырвались из его рук. Он стоял там, задыхаясь и хрипя, его пальцы были сжаты и неподвижны, как когти гранитной Горгульи. В общей сложности он прошел 5-6 метров.

- Ну и тренировочка! - сказал он, задыхаясь.

Сэм и Спенсер ухмылялись и одобрительно гавкали. Звуки боли, страданий и агонии - музыка для их ушей. Спенсер уже рыл яму, готовясь захоронить Тэда.

Следующим был Брюс. Он подошёл к "чемоданам", приготовился, поднял этих двух монстров (чемоданы, а не Сэма и Спенсера) и пошел по тротуару. Он шагал целеустремленно, но неторопливо, пока не достиг северной стороны нашего участка. Затем осторожно развернулся и направился к тому месту, где Тэд уронил чемоданы. Он опустил их на землю и упал на колени.

- Это что-то! - только и сумел выдохнуть он.

- Понравилось? - спросил я.

- Такое чувство... когда бросаешь их... как будто у тебя со спины сняли ужасную тяжесть... кажется, что можешь взлететь....

Бедный парень начал галлюцинировать - что неудивительно. Ведь он, в конце концов, пронёс гантели все 40-45 метров.

Из травы, где лежал Тэд, всё ещё доносились стоны. Брюс стоял на одном колене. Сэм и Спенсер облизывались, а соседи скрылись в своих домах и задёрнули шторы.

Я хорошенько растёр в ладонях мел, затянул потуже пояс, приготовился, оторвал этих монстров от земли и шагнул вперёд. Нагрузка была невероятной - казалось, на меня взвалили целую тонну - руки отрывались от тела, трапеции и верх спины жёг адский огонь, сердце билось, как сумасшедшее, пальцы онемели. Казалось, что с больших пальцев вот-вот слезет кожа, бедра и нижняя часть спины заявляли решительный протест, ноги и ступни работали сами по себе, потеряв всякую связь с мозгом.

Однако, я все же умудрился доковылять до южной границы нашего участка, пройдя примерно 30 метров. Я был готов умереть.

Я опустил чемоданы на землю, и сразу почувствовал себя "легче воздуха" - ощущение похожее на то, которое, задыхаясь, описывал Брюс.

- Выкопай яму для папочки, - предложил Сэм.

Спенсер начал копать.

- Меня сейчас стошнит! - простонал Тэд.

- Пора делать следующий сет, - напомнил я ему.

Он поднял их, и, спотыкаясь, пошёл по тротуару. Шесть, девять, двенадцать - в этот раз он, возможно, прошёл пятнадцать метров, прежде чем упал на землю.

Брюс был следующий, он прошёл порядка 36-39 метров.

Затем снова настала моя очередь, я прошел всё расстояние от одной границы участка до другой. Сколько это? Кто его знает. Мы измерили его позже - оказалось, примерно 45 метров.

Сэм и Спенсер продолжали ухмыляться.

В общей сложности, каждый из нас таскал эти железяки пять раз. Мне удалось достигнуть границы участка ещё четыре раза. Брюс проходил немного меньше. Тэд преодолевал примерно по 15 метров в каждой из четырёх оставшихся попыток.

Когда все было кончено, мы были МЕРТВЫ. Мы были "никакие".

- Какие мышцы прорабатывает это упражнение? - спросил Тэд.

- Все! - ответил я.

- Оно включает механизм "РАСТИ ИЛИ УМРИ", - пояснил Брюс. - Ты либо станешь больше и сильнее, либо умрёшь - третьего не дано. И этим чемоданам абсолютно все равно, что ты выберешь.

Месяц или два спустя, мы сделали ещё более сумасшедшую вещь. Мы несли стальные чемоданы пол-мили. Тэд первый взял их в руки и тащил сколько мог. Затем Брюс нёс их так долго, как только смог, потом я. Поочередно сменяя друг друга, мы несли их по тротуару вдоль моего дома. В общей сложности мы преодолели примерно 800 м. После окончания "прогулки" руки Брюса и Теда превратились в болтающиеся шланги, мои же были на грани перелома. Мы были покрыты потом и не могли даже стоять. Желание шевелиться у нас появилось примерно через час. Наши тренировки в течение следующей недели были медлительны и вялы, но затем наши рабочие веса **ЗНАЧИТЕЛЬНО** увеличились. Нам потребовалось 10 дней, чтобы полностью восстановиться после той невероятной тренировки. Но, в конце концов, восстановившись, мы стали гораздо сильнее.

А СЕЙЧАС ВАЖНОЕ ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ! (Послушайте внимательно). Прогулки со стальными чемоданами **ОПАСНЫ**. Не менее опасны прогулки с гантелями. Намного безопаснее - но не менее эффективно - таскать мешки с песком. Прикрепите к ним крепкие веревки или ремни для рук и делайте с ними прогулки фермера. Если Вы вдруг уроните себе на ногу гантель весом 90 кг или стальной чемодан весом 80 кг, то Вы будете иметь очень **СЕРЬЁЗНЫЕ** проблемы. Если же Вы уроните на ногу мешок с песком весом 90 кг, Вы, возможно, заработаете себе ушиб или ссадину, но Вы не будете изувечены. Синяки - это обычная часть нашей жизни, увечье - это проблема. Так что рекомендую использовать мешки с песком.

ПОДЪЕМЫ ВЕРТИКАЛЬНОГО ГРИФА

Подъемы вертикального грифа - это хорошее упражнение для развития силы хвата, пальцев, запястий и предплечий. Делается оно очень просто. Вам понадобится гриф, на одном конце которого находится надёжный замок (или приварите поперечину). Вы можете использовать стандартный гриф или толстый. Я в этом упражнении использую гриф толщиной 5 см. Поставьте гриф в вертикальное положение и нагрузите его, затем встаньте над ним, расставив ноги в стороны так, чтобы гриф не опустился случайно на ступни, а затем попробуйте поднять гриф одной рукой, как в становой тяге. Чтобы избежать перекоса нижней части спины, упритесь нерабочей рукой в бедро или колено.

Вы заметите, что это упражнение - не из лёгких, так как гриф имеет тенденцию вращаться во время подъема. Вы должны обладать очень сильными запястьями, чтобы предотвратить раскачивание грифа. Делайте синглы или удержания на время. Брюс и я дошли в этом упражнении до 90 кг с грифом диаметром 5 см.

СТАНОВАЯ ТЯГА ОДНОЙ РУКОЙ

Становая тяга одной рукой - это еще одно замечательное упражнение на развитие силы хвата. Как и прогулки фермера, это упражнение одновременно задействует практически все мышечные группы - Вы поймете это, когда доберётесь до тяжёлых весов. 135 кг в этом упражнении вполне достаточно, чтобы включить в работу все мышцы тела. Очевидно, что ни в каком другом упражнении Ваши трапециевидные и широчайшие мышцы не получают такой нагрузки. (Трапециевидные и широчайшие мышцы работают в этом упражнении как стабилизаторы. Если Вы думаете, что тяга 70-ти килограммовой гантели одной рукой в наклоне - это круто, то Вам не понять, что чувствует человек, удерживая в руке 135-180 кг, когда трапециевидным и широчайшим мышцам приходится зверски напрягаться, чтобы зафиксировать верх спины и удержать всё остальное в нужном положении.)

Мне нравится делать становые тяги одной рукой, используя выгнутый гриф. С прямым грифом в этом упражнении труднее держать равновесие. С выгнутым грифом Вы сможете работать с чуть большим весом, и, тем самым, сделать тренировку более эффективной. Также можно сделать специальный короткий гриф (90 или 120 см) и приварить к его центру ручку от гири. Получится недорого и очень эффективно. Если Вы предпочитаете выгнутый гриф, попробуйте один из грифов "BUFFALO BARS", изготавливаемый фирмой "IRONMIND ENTERPRISES". Это великолепные грифы.

Для выполнения становой тяги одной рукой, Вам потребуется встать так, чтобы гриф находился между ног. Встаньте в исходное положение, как при становой тяге, и упритесь нерабочей рукой в колено. Другой рукой возьмитесь за центр грифа (возможно, Вам придётся предварительно пометить центр грифа) и напрягите мышцы. Вы должны быть очень осторожны и не допускать скручивания нижней части спины. Жестко держите корпус, не расслабляйте мышцы - иначе получите травму. Поднимайте вес вверх, как если бы Вы делали обычную становую тягу, пока гриф не окажется на уровне выше колена. Выдержите секундную паузу, затем опустите гриф.

Поднимайте гриф только до уровня чуть выше коленей! Если Вы продолжите движение выше, то свободная рука полностью выпрямится и Вы не сможете упираться ею в колено, что может привести к травме нижней части спины.

Становую тягу одной рукой рекомендуется выполнять только синглами. В этом упражнении очень критично сохранять равновесие и правильное положение тела - поэтому, делайте в нём лишь синглы. Если попытаетесь делать сеты из нескольких повторений, то после первого повторения Вы не сможете занять правильное начальное

положение, низ спины при подъёме, скорее всего, скрутит, и Вы можете травмировать позвоночник.

Как я уже отмечал в предыдущей главе, Вы можете делать становую тягу одной рукой с применением специальных ручек. Фирма "IRONMIND ENTERPRISES" изготавливает отличное устройство для становой тяги под названием "ROLLING THUNDER". Становые тяги одной рукой гораздо легче делать с ручкой, чем с грифом, так как Вам не придётся беспокоиться о равновесии. Кроме того, увеличенный диаметр "ROLLING THUNDER" даст Вашему хвату настоящую нагрузку. Однако Вы не сможете задействовать трапециевидные и широчайшие мышцы столь же сильно, как при использовании штанги. Лучшим выходом будет включить в тренировки оба варианта упражнения.

Вопрос, до какого веса Вы доберётесь в становой тяге одной рукой, зависит лишь от Вас. Если Вы имеете мощный хват, сильную мотивацию и много хорошей старомодной храбрости, Вы добьётесь весьма значительных результатов. 135 кг с обычным грифом - это только отправная точка для сильного атлета. 180 кг обязательно покорятся Вам, если Вы будете тренироваться тяжело и, особенно, если будете использовать ручку от гантели.

Становую тягу одной рукой можно выполнять и чуть по-другому: стоя боком к штанге, возьмите её с пола (как будто Вы поднимаете чемодан). Чертовски сложное упражнение! Очень сложно держать равновесие. Я услышал об этом упражнении от Осмо Кииха, который говорил, что любой, кто сможет осилить 90 кг этом упражнении с обычным Олимпийским грифом, заслуживает высочайшей оценки. Осмо говорил, что Эдвард Астон, невероятно сильный лифтер из Англии, в середине столетия однажды поднял две 113-ти кг штанги, по одной в каждой руке, а затем ОБОШЁЛ вокруг большого бильярдного стола с этими штангами. Настоящий подвиг! (Кстати, Бил Хинбёрн готовит к переизданию старый курс по тренировке хвата от Астона, а также старые пособия по развитию силы хвата от Джорджа Ф. Джауэтта и Томаса Инча. Все эти работы - настоящее сокровище для динозавра.)

СГИБАНИЯ ЗАПЯСТИЙ С ТОЛСТЫМ ГРИФОМ

Сгибания запястий с толстым грифом отличное упражнение для опытных атлетов. Терпеть не могу, когда вижу, как кто-то пытается "качать" запястья с помощью детского веса и бесконечных повторений в сете. Однако синглы в этом же упражнении с толстым грифом - это совершенно другая история! Мои запястья и предплечья начинают ныть лишь при одном упоминании об этом упражнении. Такие синглы нагружают запястья столь сильно, что, по правде говоря, Вы должны выполнять их с ЧРЕЗВЫЧАЙНОЙ предосторожностью. Они включены мною в список упражнений для опытных атлетов именно потому, что сначала Вам нужно укрепить запястья с помощью базовых упражнений, а лишь потом пробовать синглы в сгибаниях рук в запястьях. Но как только Вы освоитесь с этим упражнением, Вы можете начать продвигаться в нём к довольно значительным весам.

Необычные виды отягощений

Программа тренировки хвата для опытных динозавров включает в себя обязательную работу с использованием тяжёлых, неудобных объектов - таких как балки, тяжёлые мешки, бочки и брёвна. Не имеет значения, насколько тяжело Вы тренируете хват, Вам всё равно необходимо добавить в свою программу упражнения с подъёмом тяжёлых мешков, бочек, брёвен или других предметов, имеющихся в Вашем распоряжении. Неважно, что именно Вы используете, сколько это весит или что Вы с этим делаете.

Любые упражнения с тяжёлыми мешками, бочками или бревнами прорабатывают Ваш хват совершенно по-другому, нежели обычные упражнения.

В своем классическом курсе "ФОРМИРОВАНИЕ МОЩНОГО ХВАТА" Джордж Ф. Джауэтт заявил: "Как я заметил в этой книге, поднятие бочек было очень популярно среди силачей прошлого". Он добавляет: "Для развития рук, пальцев, запястий и кистей рук трудно придумать что-то лучше". "Кроме того", пишет далее он, "Поднятие бочек также развивает всё тело". Разговор о подъёмах бочек Джауэтт завершает следующими словами:

"В заключение, позвольте мне сказать: не пренебрегайте этими упражнениями и не исключайте их из своих тренировочных программ. Они принесут Вам результаты гораздо быстрее, чем любые другие упражнения на хват, за исключением жонглирования блоками и гириями, которые на самом деле являются дополнительным вариантом тех упражнений, которые я описываю здесь. Трюки с бочками - это, без всяких сомнения, являются самым строгим испытанием силы хвата. Они сделают Ваш хват мощным, как никогда. Сила Ваших пальцев, сила рук, запястий и предплечий начнёт увеличиваться уже после первых тренировок. Вы станете обладателем того стального хвата, которым мы так восхищаемся и которого желаем. Выполнение этих упражнений укрепляет такие мышцы предплечий, которые остаются практически без нагрузки в любых других упражнениях. От плеч до самых кончиков пальцев, Вы станете гордым обладателем могучих рук, похожим на стальные тиски, а кисти рук превратятся в два стальных медвежьих капкана". Это не фантазия. Всё зависит от Вас - я Вам показал, как этого добиться."

Достаньте 60-литровую бочку или пивную флягу. Заполните её водой, песком, свинцовой дробью или чем-нибудь ещё. Если 60-литровую бочку заполнить водой, то она будет весить 75 кг, если песком - то 95 кг, а если Вы сначала засыпите её песком, а потом добавите воду, то она будет весить все 122 кг. Начните с веса 55-70 кг. Не будьте самоуверенными - справиться с этим весом ГОРАЗДО труднее, чем Вы думаете. А теперь поднимите её. Возьмите на грудь, если сможете. Выжмите над головой, если получится. Сделайте с ней становую тягу. Носите её. Поднимайте на бицепс. Боритесь с ней. Поднимите её, обхватив руками. Делайте синглы или повторения. Чтобы бы Вы ни делали с этим зверем, Ваши пальцы, предплечья и запястья будут нагружены по полной программе. Причём бочка при этом не обязательно должна быть такой уж тяжёлой. Попробуйте сначала справиться с бочкой весом 45 кг - это не так легко, как Вы думаете. Бочка весом 70 кг Вас просто прикончит.

Человек, который лежа может выжать 180 кг или больше, обнаружит, что он ЕДВА может взять на грудь и выжать над головой 68-ми килограммовую бочку. Я утверждаю это, исходя из собственного опыта. Первый раз я попытался поднять бочку, тренируясь в великолепном зале под названием "The Pit" Дика Коннора в Эвансвилле, штат Индиана. Я как раз закончил тренировать жим лёжа, в котором я дошёл до сингла в 197 кг (я работал в майке для жима - тогда я имел обыкновение использовать её, хотя сейчас уже не делаю этого и Вам не рекомендую). Закончив с жимом, я, с подачи Дика, решил сделать три повторения во взятии 68-ми килограммовой бочки на грудь с последующим её жимом над головой. Повторения делал подряд (т.е. между повторениями я не опускал бочку на пол). Я сделал два с половиной повтора, а на третьем не смог взять бочку на грудь. Я задыхался так, будто пробежал десять миль с привязанной к спине наковальней. Бочка весила менее половины того веса, с которым я делал жим от груди пару минут назад, но она почти убила меня. Подъём бочек - это Вам не шутка!

Мешки с песком ещё злее бочек. Опять-таки, Вам не нужен здесь огромный вес. Мешок весом 45 кг заставит попотеть даже опытного динозавра, а 68 кг посрамят практически

любого. Если Вы сможете поднять мешок весом 90 кг на головой, можете считать, что Вы добились немало. А если поднимите 113 кг - считайте себя силачом. Упражняйтесь с мешком так, как сами считаете нужным. Для начала возьмите мешок поменьше и попробуйте сделать с ним тягу к подбородку, толчковую тягу с подрывом, взятие на грудь, рывок или сгибания в локтях. С мешком потяжелее можно попробовать подёмы на плечо с последующим толчком над головой - или просто прижмите его к груди и попробуйте пройти с ним, как можно дальше, пока он не вывалится из рук. Такое удержание мешка на груди является уникальным упражнением - Вам нужно прижимать мешок к грудной клетке (при этом Ваши бицепсы и мышцы груди работают так, как ни в каком другом упражнении), Вам нужно сопротивляться силе тяжести, которая тянет мешок вниз - а, значит, достанется Вашим плечам и спине. Упражнение также является не детским испытанием для Вашего хвата.

Ещё одно хорошее упражнение: поднимите мешок с земли и, удерживая его в вытянутых руках (как в конечной позиции становой тяги), попробуйте пройти с ним. Учитывая вес мешка - 45 кг или 68 кг - прогулка, уверяю, запомнится Вам надолго. Вы поймёте это после первого же шага, а уже через 15 метров Ваши пальцы и предплечья запросят пощады.

Подъём на бицепс мешка с песком - это король среди всех упражнений на хват. Если Вы думаете, что у Вас сильные руки, попробуйте поднять на бицепс мешок с песком весом 45-60 кг. Вы не поверите, сколь велика разница между подъёмом на бицепс обычной 60 кг штанги и 60-ти килограммового мешка с песком.

Вы также можете попробовать статические удержания мешка, бревна, бочки или ещё какого-нибудь предмета в верхней или средней точке траектории при подъёме на бицепс. В августовском номере "THE STEEL TIP" в 1986 г. д-р Кен Ляйтнер рассказал о том, как он тренировал бицепсы и предплечья при помощи наковальни весом 40 кг:

"Чтобы полностью проработать сгибатели предплечий, мы используем нашу сорокакилограммовую наковальню, поднимаем её на бицепс до половины траектории или чуть выше. В этой позиции мы держим её в течении тридцати секунд, пытаюсь поднять её выше и выше, в то время как наша сила убывает, а сила тяжести тянет наковальню вниз. Всего мы делаем три таких подхода - хотя из-за накапливающейся усталости каждое следующее удержание мы вынуждены начинать с более низкой точки."

Я и мои партнёры по тренировкам используем для этого упражнения мешки с песком, бочки или одну из наших 80-ти килограммовых двутавровых балок - и, поверьте мне, это - адское упражнение. По сравнению с ним казнь через четвертование кажется актом милосердия. Не вините меня, если это упражнение прикончит Вас - вините д-ра Ляйтнера.

УВЕЛИЧЕНИЕ КОЛИЧЕСТВА УПРАЖНЕНИЙ НА ХВАТ

И, наконец, программа тренировки хвата для опытных атлетов отличается от начальной программы тем, что опытные динозавры делают два, три или даже четыре разных упражнения на хват на каждой тренировке. Для новичков, которые лишь приступают к тренировке хвата, такой объём будет чрезмерным. Но опытному мастеру хвата без такого объёма не обойтись. Почему? Потому что необходимо задействовать все мышцы пальцев, ладоней, запястий и предплечий. Опытным атлетам необходимо совмещать специализированные упражнения на хват (такие как становые тяги одним или двумя

пальцами) с базовыми упражнениями (например, со становыми тягами с толстым грифом или силовыми удержаниями с толстым грифом), которые развивают предплечья в целом.

На практике Вы будете делать один вид становой тяги, одно специализированное упражнение для пальцев или запястьев, один вид сгибания рук в локтях (обычные сгибания, сгибания обратным хватом или молотковые) и ещё одно упражнение на Ваш выбор. Вы можете на каждой тренировке делать разные упражнения. Идея в том, чтобы развить максимальную силу в каждом пальце, включая большие пальцы, в запястьях и по всей длине предплечий, чтобы Вы были сильны во всех движениях, где используется кисть - в сгибаниях рук в локтях, в силовых удержаниях, в упражнениях с рычагом и во всех других упражнениях, которые Вам когда-либо придётся делать для предплечий, запястий и хвата.

Представьте себе, сколько разных движений Вы можете совершать пальцами - вверх, вниз, влево, вправо, по часовой стрелке, против часовой стрелки. Теперь попробуйте так же подвигать своими запястьями - влево, вправо, вверх, вниз, по часовой стрелке, против часовой стрелки. А большие пальцы? Посмотрите, как они двигаются - вверх, вниз, влево, вправо, по часовой стрелке, против часовой стрелки. А предплечья? Посмотрите, в каких разных положениях Вы можете их держать, делая подъёмы на бицепс - в супинированной, пронированной позициях, Вы можете согнуть их как "гусиные лапки", а можете держать большими пальцами вверх. Для тренировки хвата Вы можете использовать ручки с самыми разными диаметрами. Вы можете поднимать щипковым хватом отягощения, прикреплённые к монете или к ручке диаметром 7,5 см или меньше. В любых упражнениях на хват Вы можете делать синглы, повторения или удержания на время. Упражнениям для предплечий, запястий, кистей и пальцев поистине не числа. Даже если Вы будете включать в каждую тренировку три или четыре упражнения, Вы НЕ перетренируетесь.

Артур Джоунс однажды заметил (я тут немножко перефразирую его, но смысл такой), что "мы и представить себе не можем, насколько могут быть сильными наши кисти рук и пальцы, если развить мышцы кистей, пальцев и предплечий до предела". Эти слова стоит запомнить каждому динозавру. Ваша цель, как динозавра, очень проста: в течении нескольких лет усердно тренируйте Ваши руки, предплечья, запястья, увеличьте до предела силу всех мышечных групп - и Вы станете обладателем такого хвата, который будет приводить в благоговейный трепет любого Вашего знакомого. Превратите свои руки в стальные клещи. Пусть Ваш хват будет подобен тискам. Пусть сила кистей Ваших рук, предплечий, запястий и пальцев опровергнет все представления о человеческих возможностях.

Глава 15: Брёвна, бочки и тяжёлые мешки

Динозаврам известно, что тяжёлая штанга, несмотря на всю свою эффективность, является лишь первым шагом на пути к серьёзному тренировочному оборудованию. Тому, кто хочет стать настоящим динозавром, придётся поднимать не только удобную, прекрасно сбалансированную Олимпийскую штангу, но и кое-что ещё. И даже толстым невращающимся грифом Вы тоже не отделаетесь. Брёвна, бочки и мешки (особенно, тяжёлые бочки и мешки) - вот что Вы должны включить в свой тренировочный арсенал.

Постойте - не убегайте!

Вы прочли всё правильно. Я **ДЕЙСТВИТЕЛЬНО** написал, что Вам нужно тренироваться с брёвнами, бочками и тяжёлыми мешками. Вам **НУЖНО** это делать! Есть сила и мощь,

развить которые с помощью обычных инструментов тренинга (например, с помощью штанги и гантелей) не удастся - для этого Вам нужно будет поднимать тяжёлые, объёмные, громоздкие, неудобные в обращении предметы. Штанга не может сравниться с тяжёлым бревном или тяжёлым мешком, когда дело доходит до развития той грубой силы, которая требуется в любой схватке и контактных видах спорта. Штанга слишком легко подчиняется Вам. Поэтому, помимо штанги, Вам нужно поднимать тяжёлые предметы - те, которые отказываются подчиняться Вам, несмотря на все Ваши усилия. Речь идёт о вещах, которые в силу самой их природы невозможно заставить подниматься по какой-то одной, удобной для Вас траектории. Грубая мужская сила - вот единственное, на что Вы можете надеяться, решившись на подъём этих предметов. Вам придётся отрывать их от земли и поднимать на плечо.

Как построить настоящую силу

Никто не спорит с тем, что штанга развивает огромную силу и мощь. И, тем не менее, именно подъём тяжёлых и неудобных предметов позволит Вам стать ещё сильнее. Поднимая такие вещи, Вы развиваете всестороннюю силу - а, как однажды сказал великий Гаккеншмидт, "настоящая сила - это всесторонняя сила". Эта тема была прекрасно разобрана в журнале "Iron Man" (1955 г., апрель-май, том 14, № 6), в письме одного из читателей редактору журнала. Автором того письма был известный атлет по имени Джон Вутен, который подробно рассказал в том письме о своей тренировочной программе и потом упомянул об огромной силе Мака Батчелора, чемпиона по армрестлингу и силача. Прочтите это письмо внимательно, ибо в нём суть динотренинга:

"... я начал заниматься по силовой программе, прибавляя веса в следующих упражнениях: (1) становая тяга, любимое упражнение Гёрнера; (2) ходьба с тяжестями, любимое упражнение Майло из Кротоны; (3) перенос штанги в положении конечной фазы становой тяги, любимое упражнение Артура Жиро; (4) жим прогнувшись, любимое упражнение Саксона; (5) континентальный подъём и толчок из-за головы, любимое упражнение Саксона. Обычно я делаю несколько сетов жима лёжа перед тем, как приступить к этой программе. Я верю, что эти и подобные упражнения строят НАСТОЯЩУЮ силу, а не просто учат поднимать штангу...

Вы спрашивали в прошлом номере "IRON MAN", мог ли Мак посрамить "старожилов". Что ж, Мак ведь и сам из "старожилов" - с той лишь разницей, что он живёт в наше время, и именно поэтому он побеждает современников. Невозможно развить настоящую силу в руках или предплечьях, выполняя лишь "большую тройку" или занимаясь культуризмом. Мак поднимает бочки, сгибает и скручивает разные вещи и делает другие забытые трюки, которые сегодня мало кто знает."

Подобная философия содержится и в небольшом, но потрясающем курсе упражнений с бочками. Автор курса - Стив Джаста (этот курс можно заказать в фирме "Ironmind"). Он превосходит.

В своей книге Джаста спрашивает: "Что поднимать труднее всего?" И сам же отвечает: "Труднее всего поднимать неудобный большой предмет." Почему? Потому что "... он с разных углов сильно нагружает мышцы, пересекающие корпус вдоль и поперёк, и автоматически нагружает все большие мощные мышцы самым быстрым способом и одновременно стимулирует рост всех маленьких мышц-стабилизаторов". Эти слова - на вес золота. В них содержится нечто бесценное: ключ к забытым секретам силы и мощи.

Если Вы по-прежнему думаете, что я сошёл с ума, вернитесь к главе 14 и прочтите заново мнение Джорджа Ф. Джауэтта. Затем ознакомьтесь с мнением д-ра Ляйстнера:

"Любому соревнующемуся атлету было бы полезно обзавестись наковальной или бочонком, который можно наполнять до разного уровня гайками, болтами, любыми железками и вообще чем угодно. Подъём таких предметов из разного положения увеличит силу как верхней, так и нижней части тела... Стив Джаста ... продаёт тренировочный курс, включающий подъёмы бочек... это просто фантастика. Он не модный, но предлагает читателю хорошо организованную программу упражнений с бочками для развития чудовищной мощи тела. В таких упражнениях и заключается сама суть настоящего, "без прикрас", силового тренинга, который добавит силы любому атлету и лифтеру. Я настоятельно рекомендую Вам этот курс..." [THE STEEL TIP, том 1, № 12, декабрь 1985.]

ЭКСПЕРИМЕНТ

Есть очень простой способ самому убедиться в преимуществах подъёма тяжёлых, объёмных, неудобных предметов. Сделайте вот что. Тренируйтесь очень тяжело пару месяцев со штангой и гантелями. Войдите в очень хорошую форму. Приведите себя в превосходное физическое состояние. И, когда Вы решите, что готовы, идите и купите два крепких армейских вещмешка. Он обойдутся не дороже 15 долларов каждый - так что отвертеться от этого эксперимента под тем предлогом, что он, мол, слишком дорог, у Вас не получится. Некоторые тратят больше в неделю на какую-нибудь бесполезную банку "метаболических оптимизаторов" или сборы дурацких травок.

Затем купите шесть 22,5-килограммовых мешков с песком. Это будет стоить около 20 долларов. И снова - надеюсь, Вы не улизнёте под тем предлогом, что, мол, это - непосильные для Вас траты?

Высыпьте песок из трёх мешков в один вещмешок, у Вас получится 67,5-килограммовый груз. Высыпьте два мешка с песком во второй вещмешок. Оставьте последний мешок с песком для второй части опыта. Разомнитесь хорошенько, а затем поднимите на грудь и выжмите второй вещмешок, где 45 кг песка. Всего лишь один раз. Отдохните некоторое время и проделайте то же самое с мешком весом 67,5 кг. Если не сможете, вернитесь к 45-килограммовому. Возьмите один из этих мешков, поднимите его на грудь и выжмите над головой. Сделайте таким образом пять синглов. Если мешок весом 45 кг Вам кажется слишком лёгким, а мешок весом 67,5 кг - слишком тяжёлым, то добавьте в первый 10-кг блин и попробуйте поднять 55 кг. (Поместите блин в центр мешка, среди песка, чтобы он не скользил внутри, когда Вы будете поднимать мешок).

Затем возьмите 67,5 килограммовый мешок, прижмите его к груди, обхватив руками, и идите с ним, как можно дальше. Идите, пока он не выпадет из рук. Работайте ТЯЖЕЛО! Я хочу, чтобы Вы шли до тех пор, пока либо мешок не выпадет из рук, либо Вы не свалитесь с ног. Посмотрим, что случится раньше. Отдохните несколько минут и повторите упражнение. Прделайте его также пять раз.

Вернитесь к мешку весом 45 кг, поднимите его как в становой тяге, а затем, держа мешок за бока большими пальцами вверх, сделайте с ним "молотковые" сгибания на бицепс. Если удастся поднять более одного раза, то продолжайте делать повторения до отказа. Если больше одного раза руки согнуть не удаётся, то сделайте пять синглов.

Теперь добавьте в этот 45-ти килограммовый вещмешок дополнительный вес так, чтобы довести его вес до 67,5 кг. Возьмите ОБА 67,5 килограммовых вещмешка и идите с ними, держа в каждой руке по мешку. (У армейского вещмешка обычно есть ляжка; если у Ваших мешков таких лямок нет, то сделайте их сами из веревок.) Не тащите мешки по полу или земле. **НЕСИТЕ!** С этими 67,5 килограммовыми "чемоданами" Вы должны уйти

как можно дальше. Если 67,5 кг - слишком большой вес для Вас, то попробуйте сделать упражнение с 45 килограммовыми мешками. Или поднимите один вещмешок как в становой тяге и постарайтесь пронести его в таком положении как можно дальше. Повторите это упражнение также пять раз. И старайтесь пройти дальше - не сдавайтесь быстро, хорошо?

Далее, попробуйте становую тягу с одним мешком весом 67,5 кг - сделайте как можно больше повторений. Сделайте столько повторений без остановки, сколько сможете, затем поставьте вещмешок на землю и продолжите делать упражнение, делая небольшие передышки между повторениями, чтобы выдать из себя как можно больше повторений. Постарайтесь сделать в общей сложности 50 повторов. Не забывайте держать хорошую технику: сгибайте ноги, опускайте таз, держите спину прямой. Вы же не хотите травмироваться с этими малышами - а, поверьте мне, это очень легко сделать, если пренебречь формой выполнения.

И, наконец, поднимите 67,5-килограммовый мешок на правое плечо и идите с ним как можно дальше. Передохните пару минут, поднимите вещмешок на левое плечо и вернитесь. Не жалейте себя - это Ваше последнее упражнение, так что завершите свою тренировку ДОСТОЙНО!

Эта тренировка может занять более двух часов, особенно если Вы тренируетесь с партнёром или двумя и если Вы "соревнуетесь" между собой - кто пройдёт больше метров или сделает больше повторений. Не частите с упражнениями на тренировке - Вы тренируете силу, а не выносливость. Кстати, выносливость Ваша также улучшится, но всё же держите тот ритм, который позволит Вам делать по-настоящему тяжёлые, серьёзные усилия в каждом сете. Наша цель - заставить Ваши мускулы, связки и сухожилия работать так тяжело, как им ещё никогда в жизни не приходилось работать.

Да, не совершите ошибку - не ешьте чересчур плотно перед такой тренировкой. Лучше всего вообще ничего не есть за два часа до этой тренировки. Это - ТРУДНАЯ программа. Если приступите к ней с полным желудком, то еда ползет из Вас сразу же после одного-двух сетов "прогулки с мешком".

Думаете, я шучу? Парни, на свете существует не так уж много мужчин, способных довести эту тренировку до конца. Большинство же сдастся на полпути. Это нормально. Это - тоже часть обучения. Запомните, это - эксперимент. Мы пытаемся научить Вас кое-чему.

Следующий день

Независимо от того, смогли Вы доделать тренировку до конца или лишь до половины, ощущения на следующее утро Вас изумят. Помните, Вы думали, что Вы "в форме?" Помните, Вы думали, что Ваше физическое состояние превосходно? Как же Вы тогда объясните, что одна жёсткая тренировка с мешками вызвала у Вас такую сильную мышечную боль, что Вы едва можете встать с постели? Почему Ваши руки и трапеции так ломит, словно Вы весь день делали подъёмы на грудь, тяги и сгибания на бицепс? Почему Ваши широчайшие так раздулись и болят, будто Вы сделали пятьдесят подходов в подтягивании? Почему Ваши пальцы Вас не слушаются? Почему Вас тошнит? Почему так болят мышцы поясницы? Ягодицы? Ноги? Почему у Вас ощущение, что по Вам проехал каток? Отчего у Вас болят те места, которые НИКОГДА на болели после обычных тренировок?

Мышцы-стабилизаторы: ключ к общей силе

Поздравляю. Вы только что продемонстрировали, какую большую пользу можно получить от тренировки с тяжёлыми мешками или любыми другими подобными предметами. Сейчас Ваши мышцы болят так сильно потому, что мешки заставили Ваше тело поработать так, как одна лишь штанга не способна сделать никогда. Вам удалось "достать" те мышцы, которые на обычных тренировках не работали. Вы зверски нагрузили "стабилизаторы".

Что такое "стабилизаторы"? Это такие маленькие мышечные группы, которые работают изометрически, чтобы держать тело в определённом положении, пока другие мышечные группы работают, совершая движение. Верх и низ спины, талия и бёдра связаны вместе замысловатой системой соединённых друг с другом мышц-стабилизаторов. Вам не удастся нагрузить эти мышечные группы по максимуму с помощью обычных упражнений - для того, чтобы заставить поработать их как следует, придётся тренироваться с тяжёлыми, неудобными предметами.

Чтобы понять, что такое мышцы-стабилизаторы, представьте себе следующее. Вы стоите на футбольном поле перед воротами. К перекладине ворот привязана верёвка, на которой висит мешок весом 100 кг. Вы упираетесь в него руками и идёте вперёд, толкая мешок перед собой, пока верёвка не натянется и мешок не окажется на высоте груди. Теперь наклонитесь чуть вперёд и, стоя, выжмите его перед собой (это будет выглядеть как наклонный жим). Вы обнаружите, что это очень трудно сделать. Почему? Потому что Вы не просто выжимаете мешок, но и превращаете своё тело в наклонную скамью! Вам придётся хорошенько напрячься и зафиксировать своё тело, чтобы обеспечить Вашему торсу ту опору, которую в спортзале обычно обеспечивает наклонная скамья. Если Вы расслабитесь хотя бы на долю секунды или сойдёте с траектории хотя бы на один сантиметр, мешок с песком тут же опрокинет Вас на землю. Какие мышцы обеспечивают эту опору и "фиксируют" тело в тот момент, когда Вы выполняете жим? Мышцы-стабилизаторы.

Эти мышцы-стабилизаторы чрезвычайно важны для тех спортсменов, которые занимаются контактными видами спорта. Противник-борец или нападающий другой команды не будет стоять и ждать, пока Вы будете его передвигать, как Вы это делаете со штангой. Он будет толкать Вас. Он заставит Вас делать "неудобные" движения из состояния неустойчивого равновесия. Он заставит Вас толкать или тянуть руками, вытянутыми на разную длину. Он заставит Вас не просто "тянуть", но "тянуть, выкручивая". Он заставит Вас "толкать, падая", а не просто "толкать вперёд". Он заставит Вас брать старт в тот момент, когда Ваши ноги находятся в неудобном положении. Вам придётся вставать с круглой спиной и прикладывать усилия одновременно в разных плоскостях. И при этом всё, что Вы будете толкать или тянуть, будет неустойчивым, неровным, подвижным и меняющимся.

Штанга не может заменить рэгбиста или борца. А мешок с песком весом 70 кг - вполне. Трудно ли выжать штангу весом 75 кг? Легко, правда? 75 кг на штанге - это разминочный вес, Вы можете выжимать её с закрытыми глазами хоть всю ночь напролёт, пока не заснёте от скуки. Да что там говорить - большинство динозавров поднимают этот вес на бицепс безо всякого читинга! Но давайте возьмём всё тот же вес 75 кг, но теперь в виде не очень туго набитого мешка с песком или в виде бочки, на две трети наполненной водой - и что же мы видим? Поднять просто так мешок с песком Вам не удастся. Вам придётся сжать его, чтобы песок внутри не пересыпался. Но даже после этого мешок вовсе не станет более сговорчивым. В качестве соперника, мешок с песком может сравниться по вредности с соперником-человеком. Упражнения со штангой покажутся Вам буквально

отдыхом по сравнению с упражнениями с мешком. Про бочку я уже и не говорю. Бочка, заполненная лишь частично, буквально вырывается из Ваших рук. Она неуловима как ртуть. Если сравнить её со штангой, частично наполненная бочка просто ЖИВАЯ.

Мешки, бочки и другие предметы - большие, тяжёлые, неудобные, неустойчивые предметы - чудовищно эффективны для развития хвата, предплечий, запястий и пальцев. Одно лишь то, что Вам приходится держать их в руках, уже зверски нагружает мышцы Ваших рук. Если Вы станете поднимать тяжёлые бочки или тяжёлые мешки всего лишь 1-2 раза в неделю, то в самом скором времени Вы станете обладателем хвата устрашающей силы. А если станете вдобавок делать те упражнения на хват, которые я привёл в главах 13 и 14, то подъём тяжёлых предметов сделает Ваш хват не менее сильным, чем у самого Геркулеса. (Вспомните, что сказал о подъёмах бочек Джордж Ф. Джауэтт!)

Подъёмы с круглой спиной

Одна из причин тому, почему упражнения с бочками и мешками так эффективны, заключается в том, что Вы поднимаете их с круглой спиной. Почему это важно? Потому что подъём с круглой спиной - это один из забытых секретов развития силы.

Джон П. Джессе - один из немногих современных авторов, которые пишут о подъёмах с круглой спиной. На странице 82 своей ставшей классической "Энциклопедии физической подготовки для борьбы", Джессе обсуждает различные виды упражнений, выполняемых с увеличивающейся нагрузкой, которые использовали борцы-индусы прежних времён: тяжёлые мешки с песком, шаровые каменные гантели, круглые камни, которые они поднимали на плечи, и каменные "кольца", которые они вешали себе на шею при беге, подъёме по лестнице или при приседаниях. Джессе отмечал:

"Пусть читатель обратить внимание, что все эти силовые упражнения выполнялись с круглой спиной ... с целью развить огромную силу в мышцах низа спины и боков. Ни одно из этих упражнений не выполнялось с прямой спиной, как того требует нынешняя философия тренинга, которая уверяет, что, мол, подъём веса с круглой спиной приводит к травмам спины. Как часто Вы видите, что борец поднимает или поворачивает противника с прямой спиной?" [стр. 82-83]

На страницах 203-204 той же книги Джессе добавляет следующее:

"Мешки с песком, рисом, тюки с пенькой или копррой; тяжёлые камни и боевые дубинки использовались для развития силы борцами многих стран в течение нескольких сот лет, задолго до появления металлической штанги. Мешки с песком, рисом, тюки с пенькой или копррой весом от 40 до 100 кг и более использовались для развития силы в нижней части спины, ягодицах и мышцах ног.

Тренируясь с тяжёлыми мешками с песком, атлет вынужден, из-за их большого объёма, поднимать эти вещи с круглой спиной (в отличие от традиционной штанги, поднимаемой с прямой спиной). Именно такие тренировки делают спину по-настоящему сильной...."

Джессе очень проницателен. Чтобы убедиться в этом, Вам нужно пару месяцев тренироваться, регулярно включая в свои занятия упражнения с тяжёлыми мешками с песком и бочками. Вы обнаружите, что подъёмы мешков и бочек существенно усилят Вашу спину, а это в свою очередь даст прибавку как в обычных упражнениях со штангой, так и в других видах спорта.

Если Вы занимаетесь контактным видом спорта - особенно борьбой или регби, то упражнения с круглой спиной помогут Вам стать обладателем как раз той спины, которая нужна, чтобы бороться с соперником на мате или игровом поле.

В качестве итога

Работа с мешками, бочками, брёвнами, балками и подобными предметами развивает невероятную силовую выносливость всего тела. Всё ваше тело становится более атлетичным, сбалансированным, у Вас улучшается координация и Вы становитесь намного, намного сильнее. Особенно большую пользу получают от подобных упражнений Ваш хват и спина. Ваше тело будет отличаться как небо и земля от тела самовлюблённого "любителя пампинга" или тех чудаков, которые вечно озабочены "тонусом" своих несуществующих мышц. Ваше тело будет состоять из полностью функциональных мышц - с головы до пят. Вы превратитесь в машину по поднятию тяжестей.

Не упускайте возможность сотворить тело, кардинально отличающееся от тела, созданного лишь с помощью штанги. Не обходите стороной мешки, бочки, брёвна и балки лишь потому, что они не входят в традиционный арсенал тренировочных инструментов. Плевать на то, что могут сказать или подумать другие. Пусть остальной мир делает то, что хочет - Вам его не изменить в любом случае. Тренинг с мешками, бочками, брёвнами и балками добавит последний штрих к Вашему мощному телу, покрытому в результате динотренинга великолепными мышцами. Вы приобретёте СИЛУ, о которой те, кто "просто занимаются со штангой", смеют лишь мечтать.

Как использовать мешка, брёвна и бочки

Как Вам включить мешки, бочки и брёвна в свою тренировочную программу? Простейший путь - пойти купить армейские вещмешки и песок, как я написал выше, и заканчивать одну или две тренировки на неделе разными подъёмами мешков с песком. Упражнений с мешками не перечислить. Делайте прогулку фермера с двумя тяжёлыми мешками, по одному в руке. Или возьмите большой мешок с песком, обнимите его, прижав к груди, и несите его как можно дальше. Или поднимите мешок, как в становой тяге, и несите его так на вытянутых руках как можно дальше. Возьмите один мешок в руку и несите его как можно дальше. Установите надёжную подставку и шагайте вверх-вниз, держа мешок в руках. Поднимайте мешок с песком на бицепс. Делайте с ним становую тягу. Подъёмы на грудь и жимы. Просто поднимайте мешок на плечо. Ходите или бегайте с мешком на плечах. Делайте с ним тяжёлоатлетическую тягу с подрывом. Попытайтесь поднять на плечо 50-70 килограммовый мешок одной рукой. Бросайте их в высоту. Бросайте в длину. Поднимайте их. Носите их. Любое действие с ними принесёт пользу.

Одно из лучших упражнений с тяжёлым мешком с песком - "подъём на грудь" и жим. Я выделяю слова "подъём на грудь", потому что Вы можете либо просто поднимать мешок с песком на грудь и жать, либо Вы можете поднимать мешок на плечо каким-либо другим способом и затем жать его над головой. В любом случае, у Вас получится тренировка на славу.

Кстати, небольшая подсказка по "технике" подъёма мешка с песком на грудь. Чтобы поднять тяжёлый мешок, Вам нужно тянуть его как можно выше. Центр мешка в самом широком месте (где дно переходит в бока) должен достигнуть высоты подбородка. Когда это произошло, быстро и мощно перехватите мешок за дно и толкайте его НА СЕБЯ и

ВВЕРХ одновременно. Если Вы не толкнёте мешок НА СЕБЯ, он развалится в стороны, и Вам будет затем очень трудно сделать с ним последующий жим.

Жим тяжёлого мешка с песком также может быть эффективным упражнением для всего тела. Как-то раз Брюс Буллок закончил тренировку жимами 45-килограммового мешка на максимальное количество повторов. После пяти или шести повторений всё его тело дрожало от напряжения, и дрожь нарастала от повторения к повторению, и, в конце концов, он трясся как пальма в сердце урагана. Его лицо было багровым, он задыхался - не мог сделать вдох - руки побелели - и мы подумали, что он уже не жилец. Но Брюс продолжал и сделал целых десять повторов до того, как рухнул на пол без сил. А в следующий раз в том же упражнении он сделал ПЯТНАДЦАТЬ ПОВТОРЕНИЙ. Спустя несколько дней он увеличил свой личный рекорд в жиме лёжа на 4,5 кг.

Другое очень эффективное упражнение - подъём мешка с песком на бицепс. Просто берите его за бока и сгибайте руки, пытаясь сделать это максимально строго. В сгибаниях рук с мешком рычаг намного больше, чем в сгибаниях со штангой. Человек, который мог поднять на бицепс 70-килограммовую штангу с толстым грифом, обнаружит, что поднять 45-кг мешок ему довольно трудно, а 55 кг - это почти его предел. Чтобы усложнить движение, возьмите мешок пониже. Чем ниже Вы берётесь руками, тем сложнее в верхней части амплитуды из-за невыгодной рычажности. Кроме того, взяться за мешок снизу намного труднее - там песок сбит очень плотно.

Когда Вы поднимаете мешок с песком, старайтесь обращать внимание на хорошую биомеханику. Можно легко переложить работу на сильную сторону тела - но так недолго и мышцы потянуть. Особенно следите, чтобы не потянуть при подъёме мешка самые уязвимые мышцы - низ спины, косые мышцы живота и мышцы пресса.

Вы можете делать с бочками или другими предметами всё, что угодно. Просто начните играть с бочкой и продуктивные упражнения в некотором роде придут к Вам сами. Становые тяги. Подъёмы на бицепс. Взятия на грудь. Жимы. Приседы с бочкой в руках над головой. Ходьба с бочкой, прижатой к груди. Список можно продолжать до бесконечности. Одно из моих любимых упражнений с бочкой - подъём бочки на плечо. Также я люблю бегать с бочкой на плечах. Попробуйте подъёмы бочки и вскоре сами поймёте, какое упражнение у Вас любимое.

Мешки или бочки?

Тяжёлые мешки, наверное, лучше всего подходят, чтобы начать подобные тренировки. Они дешевле всего остального и намного, намного безопаснее. Бочки, балки, брёвна и наковальни могут серьёзно разбить Вам ноги при падении. Если Вы уроните бочку на ногу, будет много повреждений. Если Вы уроните на ногу мешок с песком, то единственное, что повредите при этом - это Ваше самолюбие.

Хотя мне очень нравится тренироваться с бочками и балками, я, всё-таки, вынужден признать, что тренинг с мешками с песком намного безопаснее. Советую каждому динозавру попробовать потренироваться сначала с мешками. Переходить ли позже на бочки и другие более опасные предметы - решать Вам. Однако, если Вы - владелец зала или тренер команды, лучше остановиться на мешках с песком - просто ради соображений безопасности.

Но, на чём бы Вы ни остановились, знайте - регулярно тренируясь с тяжёлыми, неудобными предметами, Вы станете больше и сильнее, чем когда-либо мечтали. Ничто

другое не сделает Вас настоящим динозавром. И, кстати - мальчики и девочки, любящие "тренироваться" среди хрома и фикусов, разбегутся в ужасе, как только увидят, что Вы поднимаете 70 килограммовую бочку или 90 килограммовый мешок с песком. Знайте - всё, что вызывает ТАКУЮ реакцию со стороны любителей "тонуса", "пампа", поклонников "шейпинга" и прочих "атлетов понарошку", НЕ МОЖЕТ не быть полезным для Вас!

Другие убийственные вещи

Если Вы не можете достать ни мешки, ни бочки, но Вы хотите развить огромную силу всего тела и готовы ради этого пойти на что-нибудь особенное, обратите внимание на следующее упражнение д-ра Кена Ляйтнера, которое он делает в конце тренировки. Вот описание этого упражнения из журнала "THE STEEL TIP" (декабрь, 1985 г.):

"После выполнения сета приседов я немедленно возвращался в раму. Я брал тот же вес, с которым я приседал на 20 раз в первом сете глубоких приседаний, и клал штангу на плечи, как и в приседе. Затем выходил из гаража и шёл на прогулку. Таким образом я гулял по улице туда-обратно (соседи уже привыкли видеть меня толкающим машины, поднимающим странные штуковины и разгуливающим со штангой на плечах) или вокруг дома. Я шёл, внимательно следя, чтобы не споткнуться, пока не уставал. Тогда я возвращал штангу на стойки и брал в руки пару гантелей. Чаще всего я выбирал для этой цели цельные гантели весом 45 кг фирмы "York" - это такие большие штуки, напоминающие соединённые пушечные ядра. Затем я принимался с ними ходить вверх-вниз по лестнице, состоящей из 23 ступенек и одного пролёта, до тех пор, пока я уже не мог передвигать ноги или пока я уже не мог держать гантели.

Я помню чувство сжимающегося позвоночника, когда я шёл со штангой на плечах, ощущая, что руки вот-вот оторвутся от торса. Я ходил вниз и вверх по лестнице, ноги подо мной дрожали, а ягодичы сводило судорогой при каждом шаге. В течение нескольких дней после этого у меня зверски болели мышцы, но я обнаружил, что если через три дня после первой тренировки провести ещё одну, то это облегчает упрямую боль в моих бёдрах, ягодичах и пояснице."

Или попробуйте другую "забаву", описанную в журнале "THE STEEL TIP" (том. 1, номер 2, февраль, 1985). Никакого особого оборудования она не требует и Вы можете предаваться этой забаве дома - так что придумать оправдание, чтобы не попробовать её, у Вас не получится:

"Дважды в неделю, когда я готовился к соревнованиям или к началу спортивного сезона, я устраивал развлечение для соседей. Закончив тренировку с железом в гараже, я сажал кого-нибудь за руль нашей семейной машины и толкал её вокруг квартала несколько раз. Два или три рейса было более чем достаточно, особенно, если водитель увеличивал сопротивление, нажимая слегка на тормоз. Я держался пониже к земле, сильно наклонялся вперёд и толкал вперёд, напрягая мышц ног и ягодичы. Я убеждён, что эта дополнительная нагрузка прибавила немало килограммов к моему результату в приседе и сделала мои ноги сильнее. Я использовал этот маленький "секрет" в течение многих лет и каждый, кто пробовал это со мной, отмечал значительное увеличение силы нижней части тела. Я стал намного сильнее в свои сорок лет после того, как начал толкать машину подобным образом в конце тренировок, а в приседаниях мне стало легче вставать из самой нижней точки. Поосторожнее с этим упражнением в первый раз... Вы удивитесь, как сильно потом у Вас будут болеть мышцы..."

Примите вызов

Штанги и гантели превосходны. Для динозавра они просто на вес золота. Но Вы можете добавить к этим базовым инструментам тренинга тяжёлые, неудобные предметы, которые Вы можете поднимать, переносить, толкать или даже гулять с ними. Мешки, бочки, балки, брёвна, наковальни и даже семейная машина - всё это может сделать Вас невероятно сильным. Не ограничивайте себя привычными упражнениями с общепринятым инвентарём. Будьте динозавром. Расширяйте границы!

Глава 16: Тренинг в силовой раме

Динозавры живут в силовой раме. Помимо штанги, самым важным тренировочным инструментом динозавра является силовая рама. Рама (1) позволяет динозавру тренироваться в полной безопасности одному; (2) позволяет динозавру делать "оверлоуды", в которых нагрузка на мышцы гораздо тяжелее, чем в обычных упражнениях; (3) позволяет динозавру вносить разнообразие в свою программу, не бросая базовые движения - такие как присед, жим лёжа и становая тяга; (4) позволяет динозавру делать жимы лёжа и приседы "с нижней точки" - два самых продуктивных упражнения, доступных человеку; (5) раму можно использовать для сушки белья зимой. (Женатые парни поймут важность пятого пункта; холостякам придётся дождаться семейной жизни, чтобы узнать, насколько домашним может стать динозавр.)

Шутки в сторону - если выбор динозавра ограничивается штангой и каким-нибудь другим ОДНИМ элементом тренировочного оборудования, ему следует без раздумий выбрать силовую раму. Силовая рама просто незаменима для развития максимальной мышечной силы и мощи. Вы можете достичь сверхчеловеческой силы без множества других вещей, но не без рамы. Силовая рама необходима каждому, кто хочет реализовать свой физический потенциал.

Фактор безопасности

Любому, кто тренируется один, силовая рама может однажды спасти жизнь. Тренироваться в одиночестве без силовой рамы - это всё равно, что ехать на машине со старыми, лысыми крышками, которые могут взорваться под Вами в любой момент ... по усеянному камнями и лужами маслу, осколками стекла и гвоздями шоссе ... в горах ... в тумане ... с изношенными тормозами. Думаете, я преувеличиваю? Спросите это у тех парней, которые делали жим лёжа в одиночестве и ПОГИБЛИ под задавившей их штангой. Такие случаи уносят 2-3 жизни в год - а ведь некоторые жертвы были опытными лифтьерами, которые должны были бы проявить должную осторожность. Это - не лучший способ умереть. Только представьте себе, что чувствует человек, которого медленно задавливает тяжеленная штанга. Повеситься и то легче и быстрее.

Главные преимущества тренировок в силовой раме

Помимо соображений безопасности, силовая рама обладает ещё двумя полезными качествами. Во-первых, Вы можете выполнять в силовой раме "оверлоуды", т.е. поднимать огромные веса на небольшом участке амплитуды, близком к локауту. Этот метод тренировки широко использовали атлеты прошлого, и он является одним из секретов их невероятной силы и мощи. Они использовали этот принцип без рамы. Современным динозаврам делать оверлоуды намного легче - ведь у нас есть силовая рама! Жить сегодня не так уж и плохо!

Во-вторых, в раме Вы можете делать приседы и жимы лёжа с нижней точки. Это означает, что Ваш присед начинается с того, что Вы подныриваете под штангу, лежащую на ограничителях. В начале движения Ваши бедра будут параллельны полу или чуть выше параллели на 3-5 см. Чтобы начать движение в тяжёлом приседе с такого положения, требуется НЕЧЕЛОВЕЧЕСКОЕ УСИЛИЕ. Приседания с нижней точки откроют для Вас заново смысл таких понятий, как ТЯЖЁЛАЯ РАБОТА, КОНЦЕНТРАЦИЯ, ИНТЕНСИВНОСТЬ, ВОЛЯ, РЕШИМОСТЬ и УСИЛИЕ. Такие приседания сделают Вашу спину, ягодицы и бёдра очень сильными и большими.

В майском выпуске журнала "THE STEEL TIP" за 1985 год (Том. 1, N5), д-р Кен Ляйтнер рассказал об "очень интересном разговоре ... с профессором Доном Корриганом из Purdue University ... бывшим главным тренером команды борцов "Boilermaker" ... и специалистом по физиологии упражнений. Профессор Корриган заметил: "Я бы хотел посмотреть, как они делают присед из нижней точки амплитуды, а не из верхней. Тогда мы, наконец, увидим, кто действительно силён в приседании..." Пища для размышлений!

С нижней точки можно делать и жим лёжа. Просто поставьте ограничители так, чтобы штанга, покоясь на них, почти касалась груди, и начинайте каждое повторение с этого положения. Это действительно ТЯЖЕЛО! Когда движение начинается с такой нижней точки, это превращает жим лёжа в сущую пытку. Когда Вы впервые попробуете это упражнение, Вам покажется, что Ваши грудь и плечи разрывают на части две упряжки диких лошадей. Но продолжайте выполнять это упражнение и Вы увидите, каким невероятно сильным и мощным станет весь Ваш торс.

Рим не сразу строился

Тренинг в силовой раме настолько брутален и жесток, что даже продвинутый атлет с большим опытом в поднятии железа, должен включаться в него медленно и осторожно. Не советую Вам бежать тут же в подвал, грузить на штангу 180-220 кг и пробовать присед с нижней точки с этим весом. Подумайте хорошенько! У Вас вся жизнь для того, чтобы стать большим и сильным. Поэтому не делайте глупостей. Не бегите впереди паровоза.

Меньше повторов

Я убеждён, что в силовой раме лучше всего делать сеты, состоящие из малого числа повторений, или вообще синглы. В упражнениях, выполняемых в силовой раме, я не советую делать более пяти повторов в сете. Это означает, что Вы должны быть приучены к малому числу повторений ещё до того, как приступите к тренингу в раме. Другими словами, ещё до того, как Вы впервые ПОПРОБУЕТЕ тренироваться в раме, Вы должны некоторое время поработать в обычных упражнениях в низком числе повторов. По сути, тем самым Вы должны ПОДГОТОВИТЬ своё тело к сверх-тяжёлым нагрузкам, которым оно будет подвержено в силовой раме.

Сокращайте количество повторений постепенно и разумно

Уменьшайте число повторов медленно и систематически. Если Вы до этого тренировались в высоком числе повторов, начинайте сокращать их постепенно - пока не доберётесь до не более чем пяти повторений в сете. Если Вы почти всегда занимались, делая в сете больше пяти повторов, то на переход к пяти повторениям в сете и к новым для Вас тяжёлым весам, с которыми Вы сможете работать благодаря такому низкому числу повторений в сете, у Вас должно уйти не менее трёх месяцев. Не пытайтесь сделать это за меньшее

количество времени. Вам нужно это время, чтобы усилить связки и сухожилия. Процесс должен быть плавным и постепенным.

После нескольких месяцев работы в пяти повторах, начните уменьшать повторения ещё больше. Воспользуйтесь схемой "5/4/3/2/1" - т.е. выполняйте несколько разминочных сетов из пяти повторов, затем один сет из пяти повторений с максимальным весом. Отдохните пару минут, добавьте 5 кг и сделайте сет из четырёх повторов. Снова отдохните, добавьте ещё пять кг и сделайте три повторения. Продолжая таким же образом, сделайте сет из двух повторений и, наконец, сингл. Занимайтесь по схеме "5/4/3/2/1" как минимум три месяца. И, опять же, не пытайтесь проскочить скорее. Вы не можете ускорить процесс. Чтобы подготовить связки и сухожилия к работе в силовой раме, нужно время.

Если Вы уже развили у себя способность работать с большими весами в малом числе повторений, то можете приступать к тренингу в силовой раме без какой-либо предварительной специальной подготовки.

ВВОДНЫЙ ТРЕНИНГ - ЭТО НЕОБХОДИМОСТЬ

Вне зависимости от того, как Вы занимались ранее, и независимо от того, насколько Вы сильны, опытни или мотивированы, приступая к тренировкам в силовой раме, начинать необходимо с лёгких весов и повышать рабочие веса плавно. Если Вы начнёте сразу с больших весов, Вы, скорее всего, травмируетесь. Кроме того, Вы рискуете заполучить такую сильную мышечную боль, которая буквально выведет Вас из строя на несколько дней.

С ЧЕГО НАЧАТЬ ТРЕНИНГ В СИЛОВОЙ РАМЕ

Лучший способ знакомства с силовой рамой - выполнение приседаний и жимов из нижней позиции ПОСЛЕ этих же упражнений, выполненных в обычной манере. Это позволит Вам начать тренироваться в раме с лёгким весом, не теряя ни в объёмах, ни в силе во время этого "вводного" периода. Кроме того, это позволит Вам поддерживать правильную технику в обычном варианте упражнения. (Если Вы не делаете обычных приседов и жимов лёжа, любая работа в раме сделает Вас СИЛЬНЕЕ, но Вы, вероятно, не сможете продемонстрировать эту новую силу в обычных движениях, потому что движение с тяжёлым весом будет Вам казаться "неудобным" и "необычным". Разумеется, Вы сможете восстановить технику очень быстро, но, если Ваша цель - сохранить возможность приседать и жать с тяжёлыми весами в обычных движениях, то Вам лучше совмещать обычные тренировки и тренинг в силовой раме).

Пример программы

Если Вы будете делать и обычные движения и их варианты с нижней точки в раме, то Ваши тренировки будут очень тяжёлыми. В таком случае Вам придётся внимательно контролировать общий объём выполняемой работы. Сведите количество подходов и повторов к минимуму, занимайтесь по сокращённой программе. Не переусердствуйте. Завышенный объём работы на этой стадии приведёт к катастрофе. Хорошая программа может быть такой:

Понедельник

Приседания до параллели (обычные) - 5 x 5 (четыре разминочных сета и один рабочий).

Приседания с нижней точки в раме - пять синглов с постепенным увеличением нагрузки до тяжёлого, но не максимального веса.

Сгибания рук со штангой с 5-ти см грифом - та же схема "сетов/повторений", что и в приседаниях.

Хват - два упражнения, по 2-3 сета в каждом.

Подъёмы туловища с согнутыми в коленях ногами с гантелями на груди - один сет, 15-25 повторений.

Четверг

Становые тяги, трэп-тяги, становые с гантелями, силовые взятия на грудь или тяжелоатлетические тяги (в обычном стиле) - та же схема "сетов/повторений", что и в приседаниях.

Жим лёжа (обычный) - та же схема "сетов/повторений", что и в приседаниях.

Жим лёжа с нижней точки в раме - лучше с грифом толщиной 7,5 см - пять синглов с постепенным увеличением нагрузки до тяжёлого, но не максимального веса.

Подтягивания, тяги вниз, тяги в наклоне штанги или гантели одной рукой - четыре подхода с постепенным увеличением нагрузки до веса, максимального для пяти повторений.

Хват - 2-3 упражнения по 2-3 сета в каждом.

Подъёмы ног с весом, прикрепленным к ногам - один сет, 15-25 повторений.

В качестве альтернативы, Вы можете делать приседы в понедельник, жимы лёжа в среду, становую тягу или другие упражнения на спину в пятницу. Другие же упражнения раскидайте по этим дням так, как Вам будет удобнее. Лично мне такой подход нравится больше, но есть много людей, которые лучше растут, когда занимаются два раза в неделю. Попробуйте и то, и другое, и решите, что лучше для вас. Пример трёхдневной программы:

Понедельник

Приседания до параллели (обычные) - три разминочных сета (по пять повторов) с увеличением нагрузки и рабочие по схеме "5/4/3/2/" (как описано в этой главе выше).

Приседания с нижней точки в раме - пять сетов из трёх повторов с постепенным увеличением нагрузки до тяжёлого, но не максимального веса.

Сгибания рук со штангой с грифом толщиной 5-7,5 см - пять синглов с постепенным увеличением нагрузки до тяжёлого, но не максимального веса.

Хват - одно упражнение, три-четыре подхода.

Подъёмы туловища - как описано в предыдущей программе.

Среда

Жим лёжа (обычный) - та же схема, что и в приседаниях в понедельник.

Жим лёжа с нижней точки в раме - лучше с грифом толщиной 7,5 см - по схеме "5/4/3/2/1" с постепенным увеличением нагрузки до тяжёлого, но не максимального веса.

Тяги книзу или подтягивания - четыре подхода по пять повторений с постепенным увеличением веса.

Переноска тяжёлого мешка как можно дальше - четыре ходки, с отдыхом по 3-5 минут между ними (если есть возможность - соревнуйтесь с тренировочным партнёром).

Пятница

Становые тяги, трэп-тяги, (обычные) становые с гантелями, силовые взятия на грудь или тяжелоатлетические тяги - пять синглов с постепенным увеличением нагрузки до тяжёлого, но не максимального веса.

Подъём на грудь и жим тяжёлой бочки - пять одиночных попыток, с перерывами отдыха в 2-3 минуты между попытками. Если бочки нет, попробуйте поднимать тяжёлый мешок.

Прогулка фермера с двумя тяжёлыми гантелями, балками, бревнами, мешками, бочками - четыре раза. Старайтесь каждый раз пройти как можно дальше (если есть возможность, соревнуйтесь с тренировочным партнёром).

Тренинг в силовой раме для опытных атлетов

После 3-6 месяцев тренировок в силовой раме по первой программе, поменяйте местами обычные варианты упражнений и те, что делаете в раме. Кроме того, добавьте к программе частичные становые тяги, чтобы у Вас становая не отставала от приседа и жима. Выбросьте из программы обычный вариант становой тяги - если Вы будете делать оба варианта становой тяги в одной программе, то есть риск переутомиться - учитывая, что Ваша поясница и ноги будут нагружаться как в обычных приседаниях, так и в приседаниях с нижней точки. Используйте силовую раму или плиты, чтобы гриф (обычный или трэп) находился на уровне колен. Начните с умеренного веса. Затем, когда привыкните к движению, начинайте увеличивать веса. Когда веса станут серьёзными, Вы увидите, что частичная тяга делает для тяговых мышц то, что присед с нижней точки и жим лёжа с нижней точки делают для всего остального тела.

Трёхдневная программа может выглядеть так:

Понедельник

Приседания с нижней точки в раме - пять синглов с постепенным увеличением нагрузки до тяжёлого, но не максимального веса.

Приседания до параллели (обычные) - пять сетов из трёх повторов с постепенным увеличением нагрузки до тяжёлого, но не максимального для трёх повторений веса.

Хват - три упражнения, четыре подхода в каждом с постепенным увеличением нагрузки.

Подъёмы туловища с согнутыми в коленях ногами с гантелей на груди - один сет, 15-25 повторений.

Среда

Жим лёжа с нижней точки в раме - лучше с грифом толщиной 7,5 см - схема такая же, как в приседах с нижней точки в понедельник.

Жим лёжа (обычный) - схема такая же, как в обычных приседах в понедельник в этой программе.

Подтягивания или тяги книзу - четыре подхода из пяти повторения с постепенным увеличением веса.

Хват - два упражнения - четыре подхода в каждом с постепенным увеличением нагрузки.

Пятница

Становая тяга от колен (с обычным или трэп-грифом) - пять синглов с постепенным увеличением нагрузки до тяжелого, но не максимального веса.

Жим штанги стоя - пять подходов по 3-4 повторений с постепенным повышением веса.

Сгибание рук с мешком - четыре подхода по 5 повторений - один вес для всех сетов.

Прогулка фермера - четыре ходки. Старайтесь пройти как можно дальше.

Возьмите тяжёлый мешок или бочку, прижмите к груди и идите как можно дальше - две ходки.

Иной вариант - поставить приседы в один день, а тяги и жимы - в другой и оставить один день исключительно для упражнений с бочками и мешками; это - ОЧЕНЬ трудная программа, но и очень полезная для спортсменов - в частности, рэгбистов и борцов.:

Понедельник

Приседания с нижней точки в раме - пять синглов с постепенным увеличением нагрузки до тяжёлого, но не максимального веса.

Приседания до параллели (обычные) - четыре сета из пяти повторений с постепенным увеличением веса до максимального для пяти повторений.

Упражнение для шеи с головной лямкой - четыре сета.

Хват - два упражнения - четыре подхода в каждом с постепенным увеличением нагрузки.

Среда

Подъём на грудь и жим тяжёлого мешка - пять синглов - либо один вес для всех подходов, либо увеличивайте постепенно вес в каждом подходе.

Подъём бочки на плечо - поочередно на правое или левое - четыре раза на левое плечо и четыре раза на правое... считайте каждый подъём синглом, т.е., подъём на правое плечо - это один сингл, затем отдых, затем подъём на левое плечо, отдых и т.д.

Сгибания рук с мешком - две подхода по пять повторений с максимальным для пяти повторений весом

Подъём мешка или бочки на плечо и бег или ходьба с ними как можно дальше - два раза для каждого плеча. Поднимайтесь вверх на горку или по ступенькам, если есть возможность.

Возьмите тяжёлый мешок или бочку, прижмите к груди и идите как можно дальше - две ходки.

Возьмите тяжёлый мешок, вытяните руки с ним перед собой и идите так как можно дальше - две ходки.

Подъём тяжёлой бочки за края и удержание на время - два раза.

Пятница

Становая тяга от уровня колен - пять синглов с постепенным увеличением нагрузки до тяжёлого, но не максимального веса.

Жим лёжа с нижней точки в раме - лучше с грифом толщиной 7,5 см - пять синглов с постепенным увеличением нагрузки до тяжёлого, но не максимального веса.

Жим лёжа (обычный) - четыре сета из пяти повторов с постепенным увеличением нагрузки до максимального для пяти повторений веса.

Подъёмы ног - один сет 15-25 с дополнительным весом, прикрепленным к ногам

Хват - два упражнения - четыре подхода в каждом с постепенным увеличением нагрузки.

Программы для более опытных

Потренировавшись по одной из предыдущих программ в течение, как минимум, трёх месяцев, Вы можете увеличить арсенал упражнений, выполняемых в силовой раме, и начать совмещать обычные жимы, жимы с нижней точки и тяжёлые локауты в жиме. В приседании Вы можете делать обычные приседания, приседания с нижней точки и тяжёлые чертвэрт-приседы. В становой тяге совмещайте полноамплитудную тягу с тягой с уровня колен и тягой-локаутом ("тяга-локаут" - это такое движение, в котором Вы тяните гриф на расстояние не более чем 5-8 см в верхнем участке амплитуды).

"Эй, подождите минуту!", воскликните Вы. "Да я за две недели сгорю на такой программе! Что, кроме перетренированности, можно получить, выполняя такое количество тяжёлых упражнений?"

Тпру!

Потерпите немного.

Попридержите лошадей.

Охладите движки, отзовите собак, зачехлите орудия, опустите стволы.

Дайте мне минуту на разъяснение!

Вы будете тренироваться шесть раз в две недели и на каждой тренировке делать разные упражнения. Это позволит Вам включить в программу разумное число разных движений без риска перетренироваться.

Например, попробуйте следующую программу:

Понедельник

Приседания с нижней точки в раме - пять синглов с постепенным увеличением веса.

Четверть-приседы - пять синглов с постепенным увеличением веса.

Сгибания рук с грифом толщиной 5 см - четыре сингла с постепенным увеличением веса.

Хват - одно упражнение - пять сетов с постепенным увеличением веса.

Среда

Жим лёжа с нижней точки в раме - четыре сингла с постепенным увеличением веса.

Локауты в жиме лёжа - четыре сингла с постепенным увеличением веса.

Тяга штанги в наклоне, тяги верхнего блока или подтягивания - четыре подхода по пять повторений с постепенным увеличением веса.

Подъёмы корпуса с согнутыми в коленях ногами с гантелями на груди - один сет, 15-25 повторений.

Пятница

Становая тяга или трэп-тяга (только обычная тяга) четыре разминочных подхода по пять повторения с постепенно увеличивающимся весом, затем два рабочих подхода по пять повторений с максимальным для пяти повторения весом.

Возьмите тяжёлую бочку или мешок, прижмите к груди и идите так как можно дальше - четыре ходки. (Или так: выберите дистанцию, допустим, 1 км, и проходите её. При этом неважно, сколько раз Вам нужно будет остановиться, чтобы передохнуть.)

Понедельник второй недели

Приседания до параллели (обычные) - четыре сета по пять повторений с постепенным увеличением нагрузки.

Хват - два упражнения - по четыре сета в каждом с постепенным повышением нагрузки.

Подъём ног с дополнительным весом - один сет, 15-25 повторений.

Среда второй недели

Жим стоя или сидя - для варианта сидя берите штангу или гантели; для варианта стоя берите штангу, гантели, мешок с песком или бочку - пять синглов с постепенным увеличением веса ИЛИ четыре подхода по пять повторений с постепенным увеличением веса.

Становая тяга от коленей - с обычным или трэп-грифом - пять синглов с постепенным увеличением веса.

Тяжёлые локауты в тяге - с обычным или трэп-грифом - пять синглов с постепенным увеличением веса.

Удержание тяжёлой бочки за края на время или мешка в вытянутых руках перед собой на время - четыре раза. Или прогулка фермера с тяжёлыми гантелями - четыре ходки как можно дальше.

Пятница второй недели

Жим лёжа (обычный) - пять подходов по 3-5 повторений или синглы с постепенным увеличением веса.

Подтягивания или тяги верхнего блока - четыре подхода по пять повторений с постепенным увеличением веса.

Упражнение на шею с головной лямкой - четыре сета.

Подъёмы корпуса с согнутыми в коленях ногами с гантелями на груди - один сет, 15-25 повторений.

Хват - два упражнения - четыре подхода в каждом с постепенным увеличением нагрузки.

А что Вам делать после того, как закончите эту программу примерно через три месяца? (Помимо покупки новой одержды, т.к. старый гардероб будет Вам мал).

Вариантов несколько. Силовая рама может использоваться по-разному. Вариантов много.

Работайте над жимом над головой

Лифтеру, который доберётся до этого этапа, я бы посоветовал начать делать тяжёлые оверлоуды в жиме над головой в силовой раме. Это упражнение любили многие атлеты прошлого. Уильям Бун, Пол Андерсон и Джон Гримек делали это упражнение и достигли успеха. Пири Рейдер восторгался им в старых выпусках журнала "IRON MAN", а Гарри Пашаль возносил это упражнение до небес в своих книгах. Гримек стал настолько мощным в этом движении, что мог работать с весом 360-450 кг.

Задумайтесь-ка об этом на минутку. Вот Вам человек, который, тренируясь за десятки лет до появления дианабола, тренажёров "Nautilus", пищевых добавок, или компьютерных исследований биомеханики, поднимал в локауте в жиме стоя ВЕС, ПРЕВЫШАЮЩИЙ СВОЙ СОБСТВЕННЫЙ В ЧЕТЫРЕ РАЗА. Какая мощь! Сколько сегодняшних ребят - даже очень серьёзных атлетов - могут сделать с весом 450 кг хотя бы четверть-присед? Прямо скажем, не много. Сколько могут сделать с весом 450 кг локаут в жиме лёжа? Не много. Но Джон Гримек, тренируясь в 30-е годы, делал с весом 363-454 кг локауты в жиме стоя!

Сегодня слишком много атлетов имеют паршивый результат в жиме над головой. Не будьте одним из тех, кто может выжать тонну лёжа, но работает со смешными весами в жиме над головой. Используйте силовую раму, чтобы развить невероятную мощь плечевого пояса.

Медленно, но верно

Когда Вы обживётесь в раме, попробуйте ещё один старый приём, который использовали Уильям Бун и Пол Андерсон. Его можно отлично применять в становой тяге, приседе, жиме стоя и лёжа. Это - один из лучших способов использовать силовую раму. Проиллюстрируем этот прием на примере жима лёжа.

Допустим, Вы делаете обычные жимы лёжа, жимы лёжа с нижней точки и локауты в двухнедельном тренировочном цикле (как в последней программе). Всё, что Вам нужно делать - это уделять локаутам чуть больше внимания. Делайте их один раз в неделю - пять синглов с Вашим максимальным весом. Начните с не максимального веса - допустим, с веса, который на 20 кг меньше Вашего примерного максимума для пяти синглов. Добавляйте еженедельно по пять кг в течение пяти недель.

После того, как Вы увеличите веса на 20-25 кг и по-прежнему сможете делать все пять синглов, подложите под ножки скамейки 1,5 сантиметровую доску, увеличив тем самым амплитуду движения на 1,5 см. Уменьшите вес до того, с которым Вы сможете выполнить все пять синглов по новой амплитуде, и делайте упражнение по этой амплитуде в течение 5-6 недель, увеличивая по возможности вес. Идея в том, чтобы к концу второй пятинедельной фазы работать как минимум с тем же весом, что в конце первой пятинедельной фазы.

После чего подложите под скамью ещё одну доску толщиной 1,5 см. Снова сбросьте вес так, чтобы сделать все пять синглов. Затем, как и ранее, в течение 5-6 недель старайтесь каждый раз по возможности увеличивать вес. Постарайтесь закончить третью пятинедельную фазу программы с тем же весом, с которым Вы работали в конце первой пятинедельной фазы.

А что же дальше?

Вы угадали - подкладываем очередную 1,5 сантиметровую доску под скамью и увеличиваем тем самым амплитуду движения ещё больше, пытаюсь при этом использовать вес как можно тяжелее. Увеличиваем вес как можно больше, а затем снова подкладываем ещё одну 1,5 сантиметровую доску под скамейку для ещё большего увеличения амплитуды.

Продолжайте в том же духе до тех пор, пока штанга не окажется в нижней точке амплитуды на расстоянии 5-10 см от груди. К этому моменту Вы станете ЧУДОВИЩНО сильны в жиме штанги от груди.

И что потом? А почему бы не повторить весь цикл заново? Это - не какая-то "волшебная" краткосрочная программа. Она может стать важной частью Ваших регулярных тренировок до конца жизни.

Представьте, насколько Вы станете сильнее, если будете применять этот приём - одновременно - в приседе, становой тяге и жиме стоя на протяжении 4-5 лет. Вверх и вниз, вверх и вниз - снова и снова - постоянно укрепляя связки и сухожилия, заставляя их становиться всё сильнее и сильнее, жёстко прорабатывая мышцы по всей амплитуде в каждом движении. Человек, который тренируется так, станет подобен Геркулесу.

Как же составить программу, основанную на этом принципе? Попробуйте следующую двухнедельную программу:

Понедельник

Приседания до параллели (обычные) - пять сетов по пять повторений с постепенным увеличением веса.

Четверть-приседы - 3-4 разминочных сингла с постепенным увеличением нагрузки, затем 5 синглов с рабочим весом. (Увеличивайте амплитуду движения каждые 5-6 недель.)

Локауты в жиме стоя - пять синглов с постепенным увеличением веса. (Увеличивайте амплитуду движения каждые 5-6 недель.)

Прогулка фермера - четыре ходки. Старайтесь пройти как можно дальше.

Среда

Жим лёжа с нижней точки в раме - пять синглов с постепенным увеличением веса.

Тяга штанги в наклоне, тяги верхнего блока или подтягивания - четыре подхода из пяти повторений с постепенным увеличением веса.

Хват - 3-4 упражнения по 3-4 сета в каждом.

Подъёмы корпуса с согнутыми в коленях ногами с гантелями на груди
- один сет, 15-25 повторений.

Пятница

Локауты в тяге с обычным или трэп-грифом - пять синглов с постепенным увеличением веса - увеличивайте амплитуду каждые 5-6 недель.

Подъём бочки на плечо - 4-5 раз на каждое плечо.

Возьмите тяжёлую бочку или мешок, прижмите к груди и идите так как можно дальше - четыре ходки.

Понедельник

Приседания с нижней точки в раме - пять синглов с постепенным увеличением веса.

Четверть-приседы - пять синглов с постепенным увеличением веса (увеличивайте амплитуду каждые 5-6 недель).

Сгибания рук стоя с грифом толщиной 5-8 см - четыре сета по пять повторений с постепенным увеличением веса или 4-5 синглов с постепенным увеличением веса.

Поднимите на плечо тяжёлый мешок с песком или бочку и идите или бегите так как можно дальше. Всего нужно сделать 4 ходки или идите на расстояние (500-1000 м). Если идёте на расстояние, то меняйте плечи так, чтобы каждое плечо получило примерно одинаковую нагрузку.

Четверг

Жим лёжа (обычный) - пять подходов по пять повторений с постепенным увеличением веса.

Локауты в жиме лёжа - пять синглов с рабочим весом (увеличивайте амплитуду каждые 5-6 недель).

. Локауты в тяге с обычным или трэп-грифом - так же, как в пятницу на первой неделе.

Хват - 2 упражнения по 4 сета.

Подъёмы корпуса с согнутыми в коленях ногами с гантелями на груди - один сет, 15-25 повторений.

Глава 17: Базовая силовая программа

Эта глава представляет в деталях эффективную, дающую результаты программу для любого мужчины, желающего значительно увеличить общую силу своего тела. Данная программа включает в себя большинство результативных методик развития чудовищной силы: работа с нижней точки в силовой раме, тяжелые локауты, тяжелая работа с гантелями, тяжелая работа на хват, подъемы мешков и бочек, тяжелые синглы, а также система 5X5.

Все это - секреты тех, кто тренируется по-старому. Тонны мышц было построено поколениями силовых атлетов с помощью приведенных методик. Благодаря им было установлено больше мировых рекордов, чем от всех, когда-либо вколотых стероидов. Эти методы работают. И если работаешь ТЫ, то они будут работать и для ТЕБЯ!

Но смотри не заблуждайся. Продвинутому атлету эта программа даст невообразимую силу каждой его мышце от головы до пяток лишь при условии, что на каждой тренировке он работает по-честному. Она позволит ему трансформировать каждый дюйм его тела в живую сталь - превратиться из просто сильного в суперсильного человека. Не останавливайся, добившись чего-либо меньшего.

В 1924 году человек по имени Алан Калверт опубликовал одну из лучших книг об осмысленных тренировках, которые когда-либо видел этот свет. Ее название - СУПЕРСИЛА! ЭТО было целью тех, кто тренировался в 20х. Это должно быть ТВОЕЙ целью!

Но ее достижение не будет легким. Развитие суперсилы - это очень и очень тяжелое занятие. Это работа не для тех, кто по жизни стоит на колеях или одарен слабым духом. Она требует мужества, стремления, твердости воли, непоколебимости, настойчивых усилий и мотивации. Одним словом она требует характера! Продвинутая силовая тренировка будет самым сложным, что ты когда-либо делал в своей жизни. Также она может быть самым и приятным - самым вознаграждающим.

Описываемая программа предусматривает четыре различных подпрограммы работы. Заниматься надо два раза в неделю так, чтобы все четыре подпрограммы были выполнены за двухнедельный период. Каждая из этих программ очень тяжела - поэтому тебе потребуются дополнительные дни отдыха, которые без проблем включаются в тренировочный график при двух посещениях зала в неделю. Первый тренировочный день в каждой неделе делает акцент на мышцах ног и нижней части спины; второй - на верхней половине тела. Дополнительно на каждой тренировке ты также будешь уделять серьезное внимание хвату и мышцам-стабилизаторам.

Тренировка 1

Начни с легкой и сжатой по своему объему разминки. Сделай что-нибудь относительно простое и не требующее значительных усилий: походи по лестнице, поработай с прыгалками или покрути педали на велотренажере. Все это должно занять от двух до пяти минут. Не переусердствуй в прогревочных упражнениях - сохрани энергию для последующей работы с весами. После разминки сделай один сет взятия на грудь и жима стоя в 8-10 повторениях, используя для этого штангу и легким или средним отягощением и 2х-дюймовым грифом. Взятие на грудь штанги с 2х-дюймовым грифом является по-настоящему трудным упражнением. Его выполнение в начале тренировки позволит тебе совместить качественный общий прогрев тела с небольшим количеством работы на хват. Здесь опять же отмечу, что работа на хват критична для любого, жаждущего развить в себе суперсилу.

Приседания с нижней точки амплитуды

Теперь можно идти к силовой раме. Установи ограничители так, чтобы гриф лежал на такой высоте, что когда ты заберешься под него, то твои бедра будут параллельны полу или на 2 дюйма выше параллели. Сделай пять синглов с прогрессирующим весом с нижней позиции. Начинать надо с малого веса, продвигаясь большими шагами к 90-95% своего максимума в одном повторении. Не закливайся на конкретных процентках - просто начни с легкого отягощения и увеличивай вес на штанге до тех пор, пока не начнет расходиться по швам твоя задница. Например, если твой максимум - 400 фунтов, ты можешь сделать 135x1, 225x1, 315x1, 350x1 и 385x1. Ни в коем случае не используй бинты или комбез, потому что они делают упражнение более легким. "Легкое" - это то, чего тебе по определению не должно хотеться. Чтобы добиться суперсилы, тебе надо сделать свои упражнения более СЛОЖНЫМИ. Пользуйся ремнем, если тебе так хочется, но оставь коленные бинты и комбез для присада другим.

Приседания с нижней точки относятся еще к временам Немецкого Геркулеса, которого звали Генри "Мило" Штайнборн. В 20х Штайнборн был одним из наиболее пропорционально сложенных и сильных людей в мире, чемпионом и рекордсменом во многих упражнениях. Он мог взять на грудь и толкнуть 375 фунтов при массе

собственного тела в 200 фунтов. Он был любимым лифтером Алана Калверта. Он был колоссом силы.

Штайнборн непосредственно ответствен за внедрение тяжелых приседаний с опорой на всю стопу в мир занятий с тяжестями. До Штайнборна спортсмены делали легкие приседания с носков. Такие приседания давали относительно хороший результат, но никогда по-настоящему не подвергали испытанию наиважнейшие мышцы бедер и низа спины. Штайнборн поменял положение вещей. Он выполнял ТЯЖЕЛЫЕ приседания. Он приседал без силовой рамы. Он ставил штанку весом 550 фунтов на попа, приседал рядом с ней, позволяя ей постепенно опускаться ему на плечи, а потом вставал. Другими словами он начинал присед из нижней позиции. Как я уже говорил, он был первым, отмеченным официальной историей, человеком, делающим приседания с нижней точки амплитуды. Таким образом он стал БЕССМЕРТНЫМ УЧАСТНИКОМ ЖЕЛЕЗНОЙ ИГРЫ.

Четвертные приседания

После выполнения приседаний из нижней позиции сделай три сета по три повторения ? (четвертных) приседаний. Начни с веса, который меньше твоего максимума в трех повторениях по крайней мере на 100 фунтов, прибавляя вес в каждом из последующих сетов. Например, если ты можешь выдержать 600 фунтов на три раза, то делай 500x3, 550x3 и 600x3.

Тяжелые приседания в ? амплитуды поистине являются великим строителем силы. Пол Андерсон делал их 1950х. Он выиграл Олимпийскую золотую медаль по тяжелой атлетике и, возможно, был самым сильным человеком, кто когда-либо жил. Поэтому тебе по любому стоит попробовать их.

Становая тяга гантелей

Дальше переходи к становой тяге гантелей в пяти подходах на пять повторений. Если у тебя нет тяжелых гантелей, то делай стандартную тягу со штангой, или выполняй тягу, используя штангу с ручками. Как я уже говорил, сделай пять сетов в пяти повторениях. Первые четыре сета будут прогрессивно тяжелеющими прогревочными. В последнем же сете надо приложить максимум усилий. Например, если ты тянешь 200-фунтовую гантель в пяти повторениях, то делай 100x5, 125x5, 150x5, 175x5 и 200x5.

Становые тяги всегда были, есть и будут одними из самых лучших источников силы и мощи из тех, что существуют в природе. Так и используй их по ПОЛНОЙ!

Ходьба с мешком

Далее возьми 100- или 150-фунтовый мешок, наполненный песком, и тащи его на расстояние от ? до ? мили. Тащи его так, как тебе заблагорассудится медвежьим хватом, на плече, или на спине (как штангу в приседе). Не имеет никакого значения, какой способ ты выберешь вес мешка завалит тебя рано или поздно!

Тем не менее после этого ты сможешь насладиться чувством собственного удовлетворения, которое всегда сопровождает достижение трудной и бросающей вызов задачи. Тебе также доставит удовольствие осознание того, что ты один из немногих оставшихся на земле занимающихся с весами, которые имеют мужество тренироваться ТЯЖЕЛО!

Подходи к проблеме серьезно ходьба с мешком, полным песка, является одним из самых требовательных упражнений, которое может делать человек. Это жесткое и беспощадное

движение. Ходьба с мешком развивает небывалую мышечную выносливость, обеспечивает закалку системы обмена веществ и усиливает психологическую стойкость.

Силачи давних лет брали себе в привычку ходьбу с тяжелыми грузами на дальние расстояния. Почему? Да потому что они обладали **ФУНКЦИОНАЛЬНОЙ СИЛОЙ**. Ходьба с мешком это реальный путь развития мускулов, которые способны на нечто большее, чем просто хорошо выглядеть. Для любого атлета это один из лучших когда-либо изобретенных строителей силы.

Работа на хват

После ходьбы с мешком преступай к тренировке своего хвата. Начни со становой с плоскогубцами. Для этого тебе потребуются два **ПРОЧНЫХ** куска тканой ленты примерно 12 дюймов длиной и 1 шириной. Продень ленты под грифом так, чтобы каждая располагалась в том месте, где ты обычно берешься руками за гриф. Возьми двое прочных плоскогубец и используй их для того, чтобы каждый захватить по одному куску ленты. Затем - тяни. Твои пальцы и кисти получают жесткую проработку, потому что ты приложишь максимум усилий для того, чтобы плоскогубцы не открылись, пока ты будешь тянуть. В верхней позиции постарайся сделать задержку в течении нескольких секунд, после чего опускай штангу на пол и повторяй все сначала. Сделай от 15 до 20 повторений в одном сете. После становой с плоскогубцами выполни три сета подъема на бицепс обратным хватом с 2х- или 3х-дюймовым грифом. Не валяй дурака. Используй вес, который сделал бы невозможной работу в более чем 8 или 10 повторениях. Делай подъем столько раз, сколько только можешь выдержать в каждом сете. Артур Дандуран, легендарный франко-канадский силовик, мог совершать подъемы на бицепс обратным хватом с весами, приближающимися к его собственной массе. Только те, кому удавалось увидеть его предплечья, начинали верить в их существование. В качестве последнего упражнения на хват тебе нужно будет выполнить хват щипковый. Возьми блин с гладкими боками (с маленьким ободком или без него) весом от 25 до 50 фунтов и удерживай одной рукой с помощью щипкового хвата столько, сколько можешь. Если не можешь найти блинов с гладкими боками и без обода, то можно использовать два 25-фунтовых олимпийских блина, сложенных вместе таким образом, что их гладкие стороны остаются снаружи. Попроси кого-нибудь находиться рядом и сообщать тебе время, прошедшее с начала твоего подхода для тебя это будет лишней мотивацией, побуждающей выложиться по полной программе. Естественно не забудь и про вторую руку.

Щипковый хват это одно из немногих упражнений эффективных для мышц большого пальца. Эти мышцы критичны для общей силы хвата. Если ты тренируешь лишь четыре других пальца, то ты тренируешь свой хват только на половину. Некоторые из старожилы Герман Гэрнер и Артур Саксон, например, обладали **УЖАСАЮЩЕЙ** силой щипкового хвата.

Подъемы туловища с согнутыми ногами

Закончи день подъемами туловища с согнутыми ногами, держа блин за своей головой. Сделай от 15 до 25 повторений в одном сете. Да, я **В САМОМ ДЕЛЕ** сказал подъемы . Я знаю, что концентрированное напряжение брюшных мышц является ходовым упражнением в наши дни, но для **НАСТОЯЩЕЙ** силы пресса тебе понадобится делать подъемы туловища с согнутыми ногами и подъемы ног с весом прикрепленным к ступням.

Алан Калверт объяснил секрет абдоминального развития в своей **СУПЕРСИЛЕ** . На странице 42 он отметил, что вполне возможно построить мускулы живота с помощью

изолированных упражнений так называемых концентрированных напряжений. Но Калверт предостерег против изолированного подхода. Он писал: Существует вероятность проработать абдоминальные мышцы определенным способом, не затрагивая при этом развитие передней части бедра. По-моему это идиотский способ тренировки какой бы то ни было группы мышц. Они (мышцы) нужны не только для того, чтобы казаться, но и для того, чтобы использовать их; и если твои бедра и пресс тренируются сообща, то они будут намного более развитыми и намного более сильными, чем если бы пробовал тренировать мышцы живота в отдельности. Время от времени ты будешь встречать людей, которые с помощью так называемого процесса ротации мышечных групп добились достаточно хорошего развития отдельных мышц; но маловероятно, чтобы такие индивиды обладали чем-то большим, чем просто среднестатистическая сила... Мышцы, натренированные таким образом, имеют какой-то размер и какую-то форму, но в них практически нет никакой силы и абсолютно никакой координации. Немцы привыкли использовать запутанное слово для описания такого состояния. Его перевод значит:

Человек-который-как-владелец-магазина-у-которого-весь-его-товар-лежит-на-ветрина х-обращенных-на-улицу-и-ничего-на-полках-в-самом-магазине.

Тренировка 2

Начни день с той же легкой аэробной разминки, что ты провел перед первой тренировкой. Приправь ее сетом подъема на грудь и жима штанги с 2х-дюймовым грифом в количестве от 8 до 10 повторений.

Толчок гантелей

Возьми пару тяжелых гантелей и подними в положения для толчка, потом выжми их синхронно пять раз. Ни в коем случае НЕ жми гантели по очереди. Это как раз таки ЛЕГКИЙ способ выполнения данного упражнения. Толкай обе гантели над головой одновременно.

Сделай в общем пять сетов. Первые два пусть будут прогревочными с малым весом. Для последних трех подходов используй максимум возможного отягощения. Современные спортсмены обычно плетутся далеко позади старожиллов, когда дело доходит до поднятия тяжестей над головой. И надо сказать, что жимы гантелей способны исправить сложившуюся ситуацию в скором порядке. Тяжелая работа с гантелями это необычайный тренировочный инструмент для продвинутых спортсменов, пытающихся разнообразить свои тренировочные сессии. Гантели намного более неудобны и сложны в обращении, чем штанга, так что в случае с тяжелыми образцами у тебя появится возможность проводить по настоящему экстремальные тренировочные сессии.

Существует известная фотография, запечатлевшая Джона Дэвиса, первого любителя-тяжелоатлета, толкнувшего на Олимпийских играх 400 фунтов, держащим две 140-фунтовые гантели в позиции для толчка после того, как он поднял их на свои плечи. Дэвис легкомысленно смотрит на фотографа, как будто держит бутерброд с ветчиной в одной руке и бутылку Miller Lite в другой!

Делай жимы гантелей в положении стоя вместо того, чтобы делать их сидя так ты разовьешь мышцы-стабилизаторы своего туловища. Стабилизаторы в районе туловища и торса вынуждены работать не по-божески в то время, когда ты работаешь с тяжелыми весами, поднимая, что бы то ни было, над головой. Сильное туловище это один из ключей к общей силе тела, а жимы над головой, выполняемые стоя, обеспечивают отличную стимуляцию туловищным мышцам. Ну да, я знаю, что большинство современных авторитетов советуют делать жимы сидя для того, чтобы избежать растяжения спины. Но

я положил на это. Самый лучший способ избежать растяжения спины ТРЕНИРОВАТЬ НИЖНЮЮ ЕЕ ЧАСТЬ, А НЕ НЕЖИТЬ. Будь мужчиной во время тренировок. Стой крепко на своих ногах. Жми стоя. Оставь сидячую бежню для плюшевых кроликов, ботанов, дохляриков и мечтателей.

Тяга штанги в наклоне

После жимов делаем стоя в наклоне тягу штанги. 4х6. Начни с легкого веса, затем увеличивай его постепенно. Выполняй повторы с немного согнутыми ногами и прямой спиной. Тяни штангу вдоль бедер к нижней части живота, а НЕ к груди. Выполненная таким способом, тяга штанги является ЛУЧШИМ упражнением для верха спины.
Локауты в жиме лежа на полу

Следующим шагом займись жимами в силовой раме, лежа при этом на полу и установив ограничители так, чтобы твоя амплитуда была ограничена четырьмя дюймами. По существу ты будешь делать тяжелые локауты в жиме лежа. Используй 3х-дюймовый гриф для этого. Толстый для обхвата гриф делает упражнение тяжелее и интенсивнее, а также помогает развить предплечья, кисти, большие пальцы и запястья в то время, как ты работаешь над своим торсом в локаутах. Ты можешь удивиться тому факту, что жимовое движение может проработать кисти и большие пальцы. Так что попробуй позаниматься с толстым грифом и приличным числом блинов, насаженных на него, и ты поймешь в точности, о чем я говорю. В жимах лежа на полу сделай 4 прогрессивно тяжелеющих сингла и 3 сингла со своим максимальным весом. Например, ты можешь сделать 315x1, 405x1, 455x1, 475x1 и 495 на 3 сингла.

Ты не ошибся делай СИНГЛЫ! В старые времена силачи выполняли много тяжелых синглов. Для построения силы единичные повторения потрясающе эффективны.
Подъем на бицепс и жим одной рукой

В своем следующем упражнении ты подвергнешь жесткому испытанию всю свою руку, от плеча и до кончиков пальцев, с помощью подъема штанги на бицепс и ее жима одной рукой. Это относительно новое упражнение. Я узнал о нем от Кима Вуда. Вот как оно выполняется. Представь, что ты делаешь сгибания руки с односторонней гантелью и что в финальной фазе движения ты жмешь ее над головой. Даже не вспотеешь, ведь так? Но теперь представь, что ты выполняешь то же самое движение, но с пятифунтовым тренировочным грифом с 10ю или 15ю фунтами на каждом конце.

Призадумайся над этим всего лишь на минуту. В сравнении с 12ю- или 15ю-дюймовой гантелей момент, создаваемый 5тифунтовым грифом, будет чудовищным. Во время сгибания руки 3,5 фута железа работать против твоих мышц с двух противоположных направлений. Уравновешивание маленького монстра стоит на следующей ступени после невозможного уже в первой части упражнения. Так что определи тот вес, который практически добывает тебя после 5ти или 6ти повторений взяв его, сделай два сета каждой рукой с максимально возможным числом повторений.
Взятие на грудь и толчок мешка, наполненного песком

После комбинации из сгибания руки и жима подними на грудь и выжми над головой мешок с песком столько раз, сколько ты только выдержишь. Поднятие тяжелого мешка с песком намного более требовательно, чем работа с тем же весом, но насаженным на штангу. В сравнении со штангой мешок кажется дикой кошкой. Жим от 120 до 150 фунтов песка в мешке на 10 или 15 повторений основательно приготовит всю верхнюю часть твоего тела! Многие классики железной игры били всех, почем зря, когда дело касалось поднятия мешков с песком, мукой или цементом.

Подъем по-турецки

Следующим пунктом своей программы используй мешок для того, чтобы проработать мышцы туловища. Ляг на спину, затащи (закати) мешок с песком на грудь, теперь жми его на длину своих рук над грудью (так, как будто бы ты делал жимы лежа) и **ВСТАВАЙ ВМЕСТЕ С МЕШКОМ**, не позволяя при этом ему касаться земли! Как вообще можно сделать такое? Ну, ты перемещаешь центр тяжести мешка (осторожно!) в сторону одной из рук, перекатываешься на сторону, упираешься освободившейся рукой в пол, подтягиваешь вверх колени и отталкиваешься свободной рукой от пола. Старожилы называли это упражнение не иначе как подъем по-турецки. Некоторые из них Отто Арко, например выполняли такие подъемы со штангой или гантелью тяжелее, чем их собственный вес.

Далее опусти мешок на бедра, сядь, подними или закатай мешок на плечи, подбери ноги под себя и вставай. Другие способы подъема с мешком могут прийти тебе в голову вовремя выполнения данного упражнения. Цель в том, что как бы ты его ни делал, переходя со своей спины на ноги с тяжелым мешком в руках ты проработаешь мышцы-стабилизаторы тяжело и честно.

Какое число раз требуется встать с мешком? Это зависит от его веса. С легким или средним по весу мешком делай повторения возможно, пытаясь сделать возможно большее их число за определенный промежуток времени, например, за 1 или 2 минуты. С мешком потяжелее твоей энергии хватит на пару повторений, да и то в синглах.

Работа на хват

После упражнений с мешком поработай над своим хватом. Перебрось канат толщиной в два дюйма через перекладину для подтягиваний. (если нет возможности достать такой канат, то используй большое и крепкое полотенце, свернутое наподобие каната и обернутое прочной изолентой) Ухвати по одному концу каждой рукой и сделай свой максимум повторений в подтягиваниях. Наступит момент, когда ты уже больше не сможешь сделать ни одного дополнительного подтягивания тогда просто виси. Виси, пока не упадешь. (постарайся приземлиться на ноги при падении на пол) Сделай один сет.

Следующим шагом перекинь свою тканую ленту, использовавшуюся ранее, через перекладину, зажми ее концы плоскогубцами, повисни и пытайся удержаться с помощью них. Подтягивайся из этой позиции, если можешь если нет, то просто виси, пока не упадешь. Сделай один сет.

Для третьего упражнения на хват возьми палку с весом на одном конце или тяжелую кувалду. Тебе нужно что-то с рукояткой длиной от 24х до 30ти дюймов и с весом от 5ти до 8ми фунтов на одном конце. Положи палку или кувалду на пол, нагнись и попробуй поднять ее с пола вверх до позиции, где она бы находилась на вытянутой руке, параллельной полу. Выполни это движение одной рукой, держась как можно дальше от конца, на котором закреплено отягощение. Поначалу делай синглы (предполагая, что ты вообще сможешь поднять тяжесть таким образом если нет, то используй палку или кувалду, которые легче или короче, постепенно увеличивая со временем нагрузку), а потом, набравшись сил, выполняй большее количество повторений. Альтернативно можно задействовать обе руки, держа палку у конца, наподобие бейсбольной или крокетной биты, но выполняя то же самое движение. Все это позволяет выбить приличное количество песка из твоих запястий и предплечий.

Тренировка 3

Тяга штанги с подставок

Пройдись через ту же последовательность прогревочных упражнений, что и в другие тренировочные дни. Затем сделай 6 подходов тяги с подставок по 3 повторения в каждом. Тяни штангу, примерно, с высоты коленей. Используй подставки или силовую раму для того, чтобы установить стандартную штангу в нужном положении. Если ты пользуешься штангу, бегающую по салазкам, то просто закинь ее на стационарные ограничители нужной высоты. Сделай четыре разминочных сета с постепенным увеличением веса и два сета с предельной нагрузкой. Например, можно сделать 135x3, 225x3, 315x3, 405x3 и 495x2x3.

Во время тяги работай на совесть. Тяги развивают грубую силу во всем теле, включая помимо прочего бедра и нижнюю часть спины. Бедра и низ спины являются критичными зонами для динозавра. Гарри Паршал раз за разом делал акцент на этой идее в своих книгах. В своей потрясающей работе РАЗВИТИЕ СИЛЫ (между словом доступной сейчас в перепечатанном издании через Билла Хинберна) Паршал написал: Тренировки человека, жаждущего силы, будут значительно отличаться от занятий человека, единственная цель которого это хорошее телосложение. В последнем случае большая часть внимания уделяется отдельным мышцам и в первую очередь передней часть тела (возможно потому, что лицевую часть себя можно без труда разглядывать в зеркале). Силового же атлета больше заботит его спина, потому что это именно та область, откуда берет свое начало сила. (стр.54; акцент на первопричине).

Если мужчина не обладает сильным низом спины добавил Паршалл он так же может преспокойно оставить все надежды на то, чтобы быть сильным. (РАЗВИТИЕ СИЛЫ, стр.54.) Вся сила, задействованная в своих телах бегунами, прыгунами, боксерами или футболистами, выходит из нижней части спины и поясницы... (там же). Я не могу преувеличить важность уделения должного внимания в своих упражнениях низу спины. (там же). Паршалл сделал вывод, написав следующие слова слова, которые высмеивают современные тренировочные системы, говорящие тебе сиди на своей заднице, лежи на своей спине, никогда не вставай на ноги, никогда не тренируй низ спины : Даже просто, как стимулирующее средство для энергичного здоровья и энергии, упражнения для нижней области спины - это наиболее существенная и эффективная работа, которой только может заняться любой мужчина, но для силовика является безоговорочным содействием развитию этой область в n ной степени. (РАЗВИТИЕ СИЛЫ, стр.56)

Параллельные приседания

После мертвой тяги сделай 5 подходов на пять повторений традиционных приседаний, выполненных в обычном стиле, а не из нижней позиции, как во время первой тренировки. Выполни четыре разогревочных сета, с постепенно увеличивающимся количеством блинов на штанге, и один сет с пятью повторениями в твоём максимуме. Работай тяжело. Приседания это строительный материал для суперменов. Возникает вопрос, для чего во время первой тренировки надо было делать приседания сначала, а тяги потом, и наоборот на третьей? А для того, чтобы прорабатывать оба упражнения равномерно. Упражнение, которое идет вторым, всегда будет оставаться в тени первого. Если ты всегда будешь сначала тренировать тяги, то твои приседания будут от этого страдать, и наоборот.

Также заметь, что в течение первой тренировки ты тренировал свои возможности в приседаниях в силовой раме, включая неполные тяжелые движения(1/4) , в то время как по тягам ты проходил в полной амплитуде противоположное же истина для третьего похода в зал. Все это добавляет баланса и разнообразия в твою программу.

Прогулка фермера

В конце тренировки соверши прогулку фермера с парой тяжелых гантелей. Сделай пять походок на расстояние от 100 до 200 футов, если у тебя в руках тяжелые образцы. Со средними по весу гантелями попробуй пройти 7 миль, отдыхая только в те моменты, когда это исключительно необходимо в течении минимально возможного промежутка времени.. Это упражнение проработает все твое тело, включая хват, и если ты выполняешь его правильно, то у тебя не останется никакой энергии для чего бы то ни было другого.

Тренировка 4

Проведи такую же аэробную разминку, как и в другие тренировочные дни. Заверши ее взятием на грудь и жимом штанги с 2х-дюймовым грифом.

Жим гантелей лежа

Начни свою работу с весами с пяти сетов жима лежа на горизонтальной или наклонной скамье, используя при этом гантели. Три сета с твоим максимальным весом должны быть сделаны вдогонку двум прогревочным. Выполни пять или шесть повторов в каждом подходе.

Подтягивания на толстой перекладине

По завершении жимов подтянись столько раз, сколько только сможешь, вися на 2х-дюймовом канате, переброшенном через перекладину для подтягиваний. Если ты в состоянии сделать более десяти повторений в первом подходе, то закрепи немного веса у себя на поясе. Это упражнение даст приличную нагрузку на спину, а также экстремально жестко поработает над бицепсами, предплечьями и хватом. Альтернативно можно выполнять подтягивания, вися на 2х-дюймовой перекладине. Такие подтягивания это сущая кровавая пытка.

Жимы стоя от лба до локаута

В качестве третьего упражнения дня делай жимы стоя в силовой раме, начиная с высоты макушки твоей головы и выталкивая штангу до позиции локаута. Обрати внимание на то, что мы сейчас делаем. На второй тренировке ты делал полное жимовое движение с гантелями; позже неполные жимы от груди со штангой. На четвертой же тренировке ты начал свою программу с жимов гантелей лежа в полную амплитуду и позже выполнил частичные жимовые движения со штангой стоя. Такой подход совмещает лучшее из различных способов и результатов в намного лучшем суммарном балансе для мышечной структуры плечевого пояса.

Подъемы (снова)

После неполных жимов приступай к практике вставания с тяжелым мешком с песком то же самое движение, что было в программе третьей тренировки. Добавь к этому два сета в висе на перекладине с подъемами ног делая максимальное количество повторений один сет (на каждую сторону) подъемов ног с поворотом и один сет сгибания туловища с согнутыми ногами, держа блин за своей головой.

Работа на хват

Тренировку требуется завершить упражнениями на щипковый хват, следуя протоколу, детально описанному для первой тренировки. Как бы то ни было, попытайся удерживать вес на время в трех попытках. Работай так тяжело, как только можешь, в каждой попытке в действительности попробуй улучшать свой результат от раза к разу. Возможно, тебе и не удастся сделать этого, но ты все равно ПРОБУЙ! Работа с щипковым хватом это вся работа на хват, которая потребует для данной тренировки, потому как подтягивания с 2х-дюймовым канатом (или 2х-дюймовой перекладиной) итак долбанут по твоему хвату в экстремальной манере.

Заключение

Теперь в вашем распоряжении находится отличная, высоко вариативная, хорошо сбалансированная тренировочная программа, которая может принести удивительные прибавки силы. Попробуй ее и ты обнаружишь целый новый мир стараний. Для себя ты также построишь невообразимо сильное тело, от головы до пяток покрытое функциональными, твердыми как сталь мышцами тело, которое способно жать, тянуть, сдвигать или переносить тяжелые объекты тело, натренированное для того, чтобы сокрушать противника в футболе, регби или во время борцовского поединка тело, которое сильно настолько, насколько оно выглядит (или даже сильнее) - тело, которое заставляет дутиков, резервников, заботящихся о своем тонусе, скульпторов и тренирующихся по научному глядеть с удивлением и открытым ртом. Да будет сказано лаконично, ты построишь себе тело динозавра.

Глава 18: Будь проще!

Силовой тренинг - это очень простая деятельность. Есть несколько различных способов сделать это; вот - подход, который я предпочитаю. Мой подход - не единственный способ тренировки, но это - ХОРОШИЙ способ тренироваться. Он простой, базовый, несложный, понятный и не требует причудливого оборудования, партнеров по тренировке, или тренера. Вы можете использовать его в коммерческом зале или дома. Это не ошибкоустойчиво, но для большинства парней это очень, очень эффективно.

Тренируйтесь очень тяжело в небольшом количестве базовых упражнений и добавляйте вес к штанге всякий раз, когда это возможно. Тренируйтесь два или три дня в неделю. Делайте приседания, становые тяги, взятия на грудь, силовые тяги и рывки, тягу штанги в наклоне, жимы лежа и стоя, жимы с толканием, работу на хват и скромное количество вспомогательной работы для пресса, шеи, бицепса и (если желаете) бедер. Включите тренировки "таскания и погрузки", где Вы поднимаете и несете тяжелые неуклюжие предметы (мешки с песком, наковальни, трубы, бочки, бревна, и т.д.) Ходите с тяжелой гантелью на плечах или парой тяжелых гирь в руках. Стойте на ногах, сколько сможете, когда тренируетесь.

Сделайте три или четыре упражнения за тренировку, и меняйте порядок их выполнения от тренировки к тренировке. Сделайте пять сетов на пять повторений каждого базового упражнения и один или два сета на 8 - 20 повторений вспомогательных движений. Если хотите - повысьте количество повторений в приседаниях; один сет на 20 со всем весом, с которым Вы можете справиться - испытанный временем строитель МУЖЧИН! Если хотите, делайте тяжелые синглы фактически во всех упражнениях, как это нравится делать многим серьезным лифтерам, включая и меня. Пробуйте синглы, повторения и удержание на время при работе на хват.

Много спите и отдыхайте. Ешьте много хорошей, еды, и принимайте высококачественную поливитаминную минеральную таблетку за завтраком. Когда Вы тренируетесь, будьте агрессивным - АТАКУЙТЕ штангу. Работайте по-настоящему тяжело. Концентрируйтесь, когда выполняете подъем. Будьте уверены. Верьте в то, что Вы преуспеее и так оно и будет.

Предыдущие параграфы дистиллируют большинство того, что является важным в силовом тренинге. Они объединяют программы для развития силы, детально расписанные в многочисленных книгах Боба Хоффмана, замечательных тренировочных курсах Мило и Йорка, в таких изданиях как: "СУПЕР СИЛА" Алана Калверта, "КЛЮЧ К

МОГУЩЕСТВУ И МУСКУЛАМ" Джорджа Ф. Джоуэтта, УПРОЩЕННЫЙ ФИЗИЧЕСКИЙ ТРЕНИНГ Марка Берри, "СУПЕР ПРИСЕДАНИЯ" доктора Рэндалла Дж. Строссена, "ПОЛНОЕ РУКОВОДСТВО ПО ЭФФЕКТИВНОЙ ТРЕНИРОВКЕ С ГАНТЕЛЯМИ" Брэдли Дж. Стейнера, "КЛЮЧИ К ПРОГРЕССУ" Джона Маккаллума, книги "BOSCO" Гарри Пашола, "МАСТЕРСКИЙ БОДИБИЛДИНГ И СИСТЕМА УВЕЛИЧЕНИЯ ВЕСА" Пери Рейдра, "ОСНОВЫ ПАУЭРЛИФТИНГА, ТЕХАССКИЙ СТИЛЬ" Пауля Келсо, "АЗЫ ПАУЭРЛИФТИНГА" Джима Витта, тренировочные курсы Дуга Хепберна, курс "ТРЕНИРОВКИ СИЛЫ И МАССЫ" Рега Парка; и в каждой другой приличной книге, курсе или статье, когда-либо напечатанных по теме силы и силового тренинга.

Все не так сложно!

Теперь подумайте об этом секундочку. Если я могу взять лучшие книги, статьи, и курсы, когда-либо написанные и суммировать их основное сообщение в нескольких кратких параграфах, то такая штука как силовой тренинг, не может быть чертовски сложной.

И это так. Несомненно, Вы можете найти свой способ чтобы усложнить силовой тренинг, и есть множество парней, которые так и делают - включая большинство тех, которые пишут на эту тему. Но в действительности, тренировка силы - не сложное занятие. Ким Вуд говорил мне много раз, «Силовой тренинг - не наука ракетостроения». И он прав! Силовой тренинг - простая, несложная деятельность. Тяжело делать, конечно, но не тяжело узнать, ЧТО делать. Если бы Вы прочитали любую из вышеупомянутых книг, то имели бы чертовски хорошее понимание базовых требований для построения мускульной силы. Фактически, Вы знали бы больше по теме продуктивного силового тренинга, чем 99,9 % всех людей, которые тренируются с весами во всем мире.

Что приводит нас к следующему вопросу: ЕСЛИ СИЛОВОЙ ТРЕНИНГ НАСТОЛЬКО ПРОСТ, ПОЧЕМУ ТОГДА ТАК МНОГО ЛЮДЕЙ НЕ МОГУТ ПОЛУЧИТЬ РЕЗУЛЬТАТЫ?

Хороший вопрос, а? Вот ответ:

ПРОДУКТИВНЫЙ ТРЕНИНГ КАЖЕТСЯ СЛИШКОМ ПРОСТЫМ, ДЛЯ РАБОТЫ, ТАК ЧТО ЛЮДИ ИГНОРИРУЮТ ПРОДУКТИВНЫЕ СИСТЕМЫ И ИЩУТ СЛОЖНЫЕ СИСТЕМЫ, КОТОРЫЕ НЕ СРАБАТЫВАЮТ.

Хотел бы я иметь монету за каждую когда-либо изданную статью, которая освещала некий вид высокотехнологичной, безумно сложной системы тренинга, которая обещает в течение недель превратить Вас в Геркулеса - обычно без потения, почти всегда без тяжелого тренинга и НЕИЗМЕННО без тяжелой работы. Эти статьи обращаются к запутанным массам близоруких хлюпиков, которые поддерживают жизнь и здоровье спортивной промышленности. Это статьи, которые привлекают псевдотренеров, болтунов и мечтателей.

Мужчины и хлюпики

Тренировочная статья - зеркало, которое отражает душу мужчины. Если МУЖЧИНА видит статью, обещающую, преобразовать человеческое тело БЕЗ УСИЛИЯ за шесть коротких недель, он бросает ее в ближайшую мусорную корзину. Если ХЛЮПИК читает такую статью, то полагает, что ему попалось что-то действительно хорошее, следует за написанным в ней и никогда не получает и унции.

МУЖЧИНЫ читают тренировочные статьи, которые являются базовыми, прямыми и несложными. Хлюпики читают статьи, которые детализируют программы тренировок настолько, что и ученый ракетостроения Вуда не смог бы их понять.

МУЖЧИНЫ читают статьи, которые подчеркивают важность тяжелых весов, тяжелой работы, концентрации, прогресса и интенсивности. Остальная часть мира не любит эти статьи. Признайте это. Большинство тех, кто поднимает веса, предпочитает пуховый материал: статьи, которые позволяют читателю притворяться, будто он может стать больше сильнее без тяжелого тренинга, трудной работы или потения.

Большинство парней на самом деле не хочет стать больше и сильнее. Стать больше и сильнее - это тяжелая работа. Это требует усилия. Настолько легче ЧИТАТЬ о тренинге, чем ТРЕНИРОВАТЬСЯ! Только посмотрите на ерунду, которую бригада любителей кресла любит читать: бесконечные, почти одинаковые, статьи о трисетах, суперсетах, составных сетах, предварительном утомлении, марафонских пампингах/бластингах/блитцингах, отдельных тренировках два раза в день, отдельных тренировках три раза в день, сплите: "три дня работы, один день отдыха", четырехдневном сплите на неделю, шестидневном сплите на неделю, экзотических изоляционных движениях, замысловатом оборудовании "космической эры", биоритмах, компьютерах, медленных повторениях, повторениях на время, "скульптурировании", "формировании", "тонизировании", тренинге на сопротивлении тела, плиометрике, секретных системах тренинга из Восточной Европы, периодизации, и безумно сложных тренировочных циклах, все это упаковано с симпатичными картинками симпатичных "чемпионов". Все это представлено с поразительным множеством чисел, диаграмм, графов, и словарем, который, по-видимому, включает каждое когда-либо изобретенное слово и кучу подобных мерзостей, выкованных специально для использования в статье.

Парни, которые читают об "увеличении метаболических факторов био-расслабленности", "предварительном и последующем неспецифическом пищевом укреплении резистивного перепрограммирования, связанного с развитием" или "стимуляции системного роста через неспецифические прикладные факторы интенсивности" на самом деле не заинтересованы в построении размера и силы. И те, которые пишут, подобные бессмыслицы не имеют никакого представления о настоящем тренинге.

Если ВЫ наслаждаетесь такой ерундой, то сейчас же прекратите читать. Эта книга - не для Вас. С другой стороны, если Вы хотели бы бросить тяжелую гирию на голову любого клоуна, который производит подобный невротической идиотизм, продолжайте читать. Вы - мой читатель.

Вы хотите стать больше и сильнее? Я имею в виду, ПО-НАСТОЯЩЕМУ большим и ПО-НАСТОЯЩЕМУ сильным?

Тогда сделайте вот что: прекратите усложнять ваш тренинг. Забудьте об этой теории и той теории. Не переанализируйте ситуацию. Перестаньте тратить время на бесплодные интеллектуальные дебаты. Оставьте теоретизирование для остальной части мира.
Программа

Идите в зал, и тренируйтесь.

Следуйте этой программе. Она - базовая. Вы можете не все понять относительно этой программы, и она может противоречить некоторым любимым теориям, которые Вы

читали - фактически, это вероятно. Но дело в том, что программа даст БОЛЬШОЙ РОСТ любому лифтеру, который ее попробует.

Тренируйтесь два дня в неделю. Отдыхайте три-четыре дня между тренировками. В понедельник и четверг - хорошо, во вторник и пятницу - прекрасно. В среду и субботу - также прекрасно. Если хотите, забудьте о календарной неделе и просто тренируйтесь каждый третий или четвертый день.

Вы будете использовать две различные тренировочные программы, одну - в день один и другую - в день два. Эти две тренировки позволяют Вам разделить ваши упражнения, так что каждая из них будет довольно короткой, и Вы сможете применить максимальные сосредоточенность, интенсивность и усилие к каждому выполняемому вами упражнению. Начните программу со средних тяжелых весов в каждом упражнении и возьмите несколько недель, чтобы добраться до наибольшего веса, с которым Вы можете справиться в каждом движении при требуемом количестве повторений. Попробуйте добавить вес к грифу всякий раз, когда это возможно. Постоянно стремитесь увеличивать ваши тренировочные веса. Помните, мы делаем кое-что называемое "тренинг с весом", ВЕС важен. Фактически, он является критическим. Вы ДОЛЖНЫ добавлять вес к грифу снова, и снова, и снова. Чтобы добиться успеха в силовом тренинге, Вы должны выдвинуть ваши тренировочные веса на ОЧЕНЬ высокий уровень. Задумайте. поверьте. достигните!

Насколько тяжело? Тяжелее чем Вы можете себе представить! Никогда не недооценивайте себя, когда это касается тренировочных весов. В прошлом году я поднял 300 фунтов первыми двумя пальцами моей правой руки, используя кольцо для пальца, купленное в IRONMIND ENTERPRISES. За неделю до этого, я поднял 200 фунтов средним пальцем правой руки. На днях я сделал 700-фунтовую руку и бедровой подъем, используя только первые два пальца каждой руки. Как я делал это? Я сделал это, потому что отказался устанавливать пределы на том, что я мог поднять. Я никогда НЕ СОМНЕВАЛСЯ относительно того, что я мог сделать. Я ВЕРИЛ, что могу натренировать мои пальцы для работы с большими весами, и в результате, так и происходило.

Если Вы ВЕРИТЕ в себя, Вы можете достигнуть невероятных вещей. Все, что требуется - это вера. Дайте себе шанс. Не сдавайтесь, прежде чем начать. Я, вероятно, тренировался дольше, чем многие из читателей жили на этом свете, и я говорю с ЛЕТ опыта, и когда я говорю, что Вы МОЖЕТЕ и ДОСТИГИТЕ Ваших тренировочных целей. Я ЗНАЮ, что Вы можете сделать это. Позвольте моей вере стать Вашей верой. Осознайте Ваш окончательный успех как нечто неизбежное. Поверьте, что сможете - и так оно и будет! Мнение гарри пашолла.

Один из величайших писателей всех времен в истории Железной Игры Гарри Пашолл точно подметил это. Он писал:

Просто мечтать о том, что ты можешь поднять 140 кг не значит что ты можешь это сделать. Ты должен построить необходимые связки, сухожилия и мышечные волокна, достаточные для того, чтобы справиться с этим весом или ты будешь грубо поставлен на место. Однако тренирующийся, который постоянно мечтает и работает, чтобы достичь этого, с очень большой вероятностью может достичь того, чего он подсознательно желает. Поэтому для искателя силы важно так расширить горизонты своих желаний, чтобы быть уверенным, что они достаточно обширны. Если ты удовлетворен мечтой о том, чтобы поднять 90 кг, то окажется что твое внутреннее желание тебя туда и приведет. Если ты

мечтаешь о 140 кг, то это тоже достаточно реальная возможность. Если ты поднимешь планку своей мечты до 180 кг, ты имеешь большие шансы достигнуть этого.

Давайте будем мечтать о большем и лучшем, потому что это сделает нас больше и лучше. (Развитие силы, стр.69)

Сказав это, вот тренировочная программа: простая, базовая и несложная. Ничего заумного. Тот тип работы, которую другие парни даже не будут МЕЧТАТЬ делать, потому что она не кажется достаточно научной. Тип работы, о которой диванные эксперты никогда тебе не расскажут. Тип работы, которую делают МУЖЧИНЫ. Тип работы, которую делали в давние времена. Тип работы, которая заключается в использовании базового оборудования, базовых упражнений и старой доброй тяжелой работы. Тип работы, которая строит силу, мощь и мышцы.
День первый.

Начни свою тренировку с нескольких минут гимнастики, прыжков через скакалку, бега на месте или подобной аэробной работы. Это нужно для разогрева и подготовки к тяжелой работе, которая последует за этим.
Приседания до параллели.

Твое первое упражнение будет самым важным на этой неделе: приседания со штангой. Сделай четыре подхода по пять повторений. Начни с легкого веса и добавляй его каждый подход, до того как достигнешь максимума в 5 повторениях. Идея сделать три разминочных подхода с увеличивающимися весами, а затем один сет, который практически убьет тебя. Конечно именно последний сет и запустит рост мышц и силы. Зачем делать разминочные подходы? Почему бы сразу не взять и начать тяжелый сет до отказа? Есть несколько причин. Первая – разминочные подходы уменьшают риск травмы. Вторая - разминочные подходы позволяют достичь и поддерживать хорошую физическую форму. Третья - разминочные подходы позволяют практиковать концентрацию, визуализацию и все другие умственные аспекты, столь необходимые для успешных тренировок.

Четвертая и, пожалуй, самая важная причина - разминочные подходы вырабатывают привычку достигать успеха. Что я имею в виду? Подумай об этом. Намного легче справиться с тяжелым сетом из пяти повторений ПОСЛЕ того, как ты уже сделал несколько подходов с меньшим весом. Почему? Потому что запустил механизм успешного выполнения подходов из пяти повторений. Последний подход является просто частью этого механизма.

Другой взгляд на последний подход из пяти повторов – это сравнить его вес с весом третьего подхода. Давайте скажем, что я приседаю и решил сделать 5 повторов с весом 185 кг. Психологически это звучит как страшное задание. «ПЯТЬ повторений с весом СТО ВОСЕМЬДЕСЯТ ПЯТЬ (!) килограмм... ё! Это звучит тяжело!» Но если я уже сделал 65 кг на пять раз, 105 на пять раз и 145 на пять раз, то все что мне остается это взять стандартную прибавку в 40 кг и сделать мой последний подход из пяти повторений. Говоря так, этот сет звучит вызывающе, но не невозможно. Таким образом, легкие подходы служат важной цели: они позволяют мне приблизиться к финальному сету с УВЕРЕННОСТЬЮ, которая необходима для выполнения тяжелого подхода. ДЕЛАЙ ПРИСЕДАНИЯ ЖЕСТКО И ТЯЖЕЛО! Приседания – это величайший строитель мужчин в истории Железной Игры. Приседания – это самое лучшее упражнение, которое ты можешь выполнять. Приседания буквально преобразят твоё тело. Атакуй приседания как

разъяренный медведь. Делай их тяжело... МУЧИТЕЛЬНО ТЯЖЕЛО. Отдай им все – а затем отдай еще немного. Ты не поверишь в результат.
Жим штанги стоя.

После приседаний сделай четыре сета по пять повторений жима штанги стоя. Используй ту же прогрессию весов, что и в приседаниях: три последовательно более тяжелых сета по пять повторений, а затем один убойный сет из пяти повторов с каждым граммом веса, который ты можешь поднять.

Жим штанги стоя – это великолепное упражнение, которое было забыто за последние 20 лет. Это очень печально, потому что жим стоя это одно из лучших упражнений, которые может делать человек. Красота жима стоя заключается в том, что ты должен держать все свое тело жестким и контролируемым все время, пока ты жмешь. Ты не просто плюхаешься на скамью, а вместо этого ты сам СТАНОВИШЬСЯ скамьей. Это чертовски прорабатывает все важные стабилизаторы верха и низа спины, боков и пояса. Конечно, дополнительно ты прорабатываешь свои плечи, трицепсы и трапеции. Рассматривай жим стоя как очень важное и очень ценное упражнение. Оно принесет невероятные дивиденды в силе и размере мышц.
Тяга штанги в наклоне.

Затем сделай тягу штанги в наклоне. Такое же число сетов и повторов, такой же прогресс весов. Умри на последнем сете из пяти повторов. Тяга штанги в наклоне получила немало негативных отзывов за последнее время и, как результат, многие теперь считают ее опасным упражнением. Я не согласен. Я считаю, что тяга штанги в наклоне является одним из самых лучших упражнений для верха тела и я не один придерживаюсь такого мнения. Пири Райдер, Бредли Штайнер, Док. Рандол Штрессен, Джон МакКаллум и Рег Парк говорили то же самое. Конечно, упражнение ТЯЖЕЛОЕ – но это как раз и есть одна из причин почему оно такое эффективное. Тяги сидя в тренажере может быть более удобные, чем тяги штанги, но они практически неэффективны, в сравнении с настоящими вещами. Толкай свою штангу (если я могу так сказать о ТЯНУЩЕМ движении) и толкай ее мощно.

Конечно, ты должен делать упражнение правильно. Тяни штангу к низу своего живота, а не к груди. Скользи ей по своим ногам. Держи колени согнутыми, а спину прямой. И если твоя спина слишком слаба, чтобы делать упражнения без ее округления, тогда ТРЕНИРУЙ НИЗ СПИНЫ!

Мягкотелая толпа заявляет, что тяги в наклоне могут повредить поясницу. Они так же требуют избегать тяжелоатлетических подъемов. Ужасающая комбинация! Если ты не можешь делать тяги в наклоне из за слабого низа спины, ЛУЧШЕЕ, что ты можешь сделать – это посвятить пару месяцев серьезному укреплению спины тяжелоатлетическими тягами. Как только ты сможешь взять на грудь, выжать и вырвать большой вес, ты однозначно сможешь справиться с похожими весами в тяге в наклоне. И ты бы никогда бы не имел таких проблем, если бы ты включил тяжелоатлетические упражнения в свои тренировки с первого дня.

Назад к программе!
Прогулка фермера.

Своим четвертым упражнением сделай прогулку фермера с парой тяжелых гантелей. Сделай один подход. Иди на время или на расстояние. Иди так далеко или так долго, насколько это возможно. Иди до тех пор, пока гантели не выпадут из твоих изнуренных

пальцев. Это великолепное упражнение для силы хвата, а как только ты дойдешь до серьезных весов, оно станет и замечательным упражнением для всего тела, а так же прекрасным средством для создания формы. Док. Кен Ляйстнер (владелец Iron Island Gym) и Дик Коннер (владелец The Pit) оба любят это упражнение и оба достигли ТЫСЯЧ успешных результатов. Попробуй это движение, работай тяжело, не бросай его некоторое время и ты увидишь почему прогулка фермера называется одним из лучших упражнений всех времен.

Завершающие упражнения.

После прогулки фермера сделай два сета из 8-15 повторений подъемов корпуса с согнутыми ногами. Держи блин за головой. Сильный пресс ЖИЗНЕННО важен для любого будущего силача, а подъемы корпуса с согнутыми ногами являются одним из лучших способов укрепить середину тела. Делай их тяжело и серьезно. Закончи день одним или двумя сетами любых дополнительных упражнений: сгибание рук с гантелями или штангой, работе на шею или подъемами на икры. Если ты чувствуешь, что хочешь пропустить эти упражнения – хорошо! Будь осторожен и не перенапрягись в дополнительных упражнениях – всего два или три упражнения по два или три сета – это максимум того, что ты можешь сделать. Тебе не надо, чтобы вторичные движения отвлекали твои силы от основных движений.

День второй.

Начни тренировку с такой же разминки, как и в первый день.

Тяжелая работа на спину.

Следом сделай тяжелые тяги – т.е. тяжелые движения на спину. Сделай обычную становую тягу или становую тягу на прямых ногах, используя штангу, треп-гриф или тяжелые гантели. Если хочешь, сделай взятия на грудь, рывок или толчок вместо становой тяги. Что касается меня, то взятия на грудь, рывки и толчки являются самыми лучшими строителями спины. Попробуй их и ты убедишься сам.

В становой тяге сделай четыре сета из пяти повторений, как и в первый день. Во взятии на грудь, рывках и толчках делай если хочешь четыре сета по пять повторов, или, если ты предпочитаешь низкое количество повторений из-за более техничной природы подъемов, делай по три или по два повтора с одним дополнительным разогревочным подходом. Например, ты можешь сделать пять сетов с прогрессивным увеличением весов во взятии на грудь, рывке или толчке с последним «смертельным» сетом.

Тяжелые тяги КРИТИЧНЫ для каждого, кто хочет развить максимальную силу своего тела. Низ твоей спины является важнейшей зоной. Сделай ее зоной мощи. Развей низ спины, который будет выглядеть как будто вверх по твоему позвоночнику взбираются два питона. Слишком много атлетов игнорируют низ спины. Это ВСЕГДА ошибка. Низ спины не будет выглядеть как прекрасно накачанный бицепс, когда ты принимаешь позу перед зеркалом или напрягаешь старое тело чтобы впечатлить хорошеньких девушек на пляже, но это определенно самая важная часть человеческой мускулатуры. Решай – СЕЙЧАС – стать очень, очень сильным в тяговых движениях.

Сегодня слишком много тренирующихся фокусируются только на верхе спины и практически игнорируют низ. Это СЕРЬЕЗНАЯ ошибка. Это та ошибка, которая заводила в тупик множество тренирующихся многие годы. Алан Калверт писал (стр.57 «Суперсила»):

Проще всего построить мускулы на верхней части спины чем на практически любой другой части тела. Таким образом, большинство людей, кто тренируется, показывают результаты в этой части быстрее, чем в их руках и ГОРАЗДО быстрее, чем в ногах. Снова, УПРАЖНЕНИЯ НА ВЕРХ СПИНЫ ТАКИЕ ПРОСТЫЕ и вызывают настолько меньшее утомление, что новичкам хочется провести все время за этими упражнениями. Мэни, человек, который имел репутацию «Силача», потому что он очень хорошо выглядел, когда его фотографировали в этой позе, однако, если бы сфотографировали его спину целиком, его бедра и ноги, то они бы выглядели развитыми как у обычного 16-летнего подростка. Пойми меня, развитие верха спины важно, **НО ДАЖЕ БЛИЗКО НЕ НАСТОЛЬКО ВАЖНО, КАК РАЗВИТИЕ НИЗА СПИНЫ.** (Выделение автора)
Жим лежа.

После работы на спину делай жим лежа. Используй гантели или штангу. Если хочешь, используй силовую раму и установи штангу так, чтобы начинать движение из нижней мертвой точки у груди (штангу установи на ограничители, чтобы она едва касалась груди в начале каждого повторения). Четыре подхода по пять повторений – ты знаешь принцип. Жимы лежа являются одним из самых продуктивных упражнений. **ДЕЛАЙ ИХ ТЯЖЕЛО!** Попытки развить максимальную мышечную силу и размер без жима лежа практически бесполезны. Жми сильно, жми тяжело и **СТАНОВИСЬ СИЛЬНЫМ!** Если ты хочешь немного разнообразия, попробуй жим лежа на полу. Что такое жим лежа на полу? Жим лежа на полу – это жим лежа как его делали в давние времена – лежа на полу. Делай его в силовой раме с ограничителями, установленными так, чтобы ты мог проскользнуть под штангу, поднять ее, опустить ее назад и вылезти из под нее. Жим с пола – это жестокое упражнение. Оно очень строгое – никаких отбивов, мостов, читинга. Ты так же не получаешь пользы от широчайших мышц так, как это происходит при обычном жиме. Я оцениваю жим с пола на 10% труднее чем обычный жим со скамьи. А в моей книге **ТРУДНЕЕ** значит **ЛУЧШЕ!**
Перенос мешка с песком.

За жимами лежа на скамье или на полу носи мешок с песком. Сделай себе прочный мешок с песком весом от 45 до 70 кг, обхвати его как медведь и ИДИ с этим монстром так далеко, как ты можешь. Установи маршрут и следуй ему – полкилометра по дороге, вокруг футбольного поля, вокруг парковки, по кварталу, по улице пару кварталов и назад... все, что заставит тебя работать на пределе возможного и полностью истощит тебя в конце.

У меня есть хороший друг, Боб Велан, тренер по силовой подготовке в Вашингтоне. Ты, возможно, читал статьи Боба Велана о ношении мешка с песком. Боб любит это упражнение. Он его так любит, что позволяет своим клиентам звонить и проклинать меня за то, что я предложил ему заставлять их делать это. Проблема в том, что он дает им звонить только после того, как они сделают упражнение, а к тому времени они так выдыхаются, что все, что они могут делать это бессвязно бормотать и задыхаться. В среднем, я получаю один такой звонок в месяц. Это даже лучше, чем личная телефонная служба 900. Попробуй поносить мешок с песком – я имею в виду **ДЕЙСТВИТЕЛЬНО** попробуй это и ты поймешь о чем я говорю.

Если погода отвратительная, можешь использовать небольшой трюк, которому я научился у Кима Вуда. Оставайся в помещении со своим мешком. Возьми его и положи на устойчивую платформу высотой примерно 1.2 – 1.5 метра. (Кузов пикапа или погрузочная платформа подойдут идеально. Или сделай твердую платформу 60x120 см). Опустись монстра на землю.

Повтори 100 раз.

Отключись.

Пресс и дополнение.

После мешка с песком сделай два сета (на каждую сторону) тяжелых наклонов в сторону. Помни, центр тела - это центр мощи человека, а он включает в себя кроме низа спины и пресса еще и бока. Не смотри на наклоны в стороны как на средство уменьшит талию, придать ей форму или как на косметическое движение. Считай их СЕРЬЕЗНЫМ, без балды, строителем силы в стиле динозавров. И помни это: в старину атлеты имели невероятно сильную поясницу, включая бока. Если ты мне не веришь, попробуй сделать боковой жим или жим в наклоне с 75 или 90 кг. Средний парень, который попытается сделать это размажется как желе – и его бока сомнутся первыми. Но такие люди как Джон Смит, Томас Инч и Эдвард Астон могли выжать в наклоне до 135 кг, а Артур Саксон мог справиться почти со 180 кг. Может быть, просто может быть, современным атлетам есть чему поучиться у Бессмертных Железной Игры.

После наклонов в стороны сделай дополнительные упражнения, которые тебе требуются. Или пропусти их. Вероятно ты захочешь пропустить их. Ношение мешка с песком это УБИЙЦА. У тебя не останется много пороха когда ты закончишь носить мешок, а наклоны в стороны заберут то, что осталось.

Это вся программа.

Расписание.

Когда ты составишь расписание, оно может выглядеть так:

День первый

Приседания 4x5

Жим стоя 4x5

Тяга штанги в наклоне 4x5

Прогулка фермера 1 раз

Подъемы корпуса с согнутыми ногами 2x8-15

Дополнительная работа на шею, бицепс или икры (не обязательно)

День второй.

Становая тяга с прямыми ногами, обычная становая тяга, рывок, толчок или взятие на грудь 4x5 (или 5x3 для взятия на грудь, рывка или толчка)

Жим лежа (гантели или штанга) (или жим с пола) 4x5

Ношение мешка с песком 1 раз

Наклоны в стороны 2x8-15

Дополнительная работа как в первом дне.

Звучит просто, не так ли? Это потому, что она ПРОСТАЯ.

Тяжело? Просто попробуй.

Сработает ли это?

Не слишком ли проста эта программа чтобы сработать? Принесет ли более сложная, «научная» программа лучший результат?

Хорошо, подумай над этим. Предположим есть парень, который тренируется по этой программе 10-12 недель, потом отдыхает неделю, потом снова тренируется 10-12 недель, отдыхает неделю и повторяет этот процесс еще пару или больше раз. В итоге он тренируется по программе (с парой недельных передышек каждые 3-4 месяца) два или три полных года. Он тяжело работает, всегда старается добавлять вес, достаточно отдыхает и спит, поглощает много хорошей, полноценной пищи – стейки, мясо, картошку, рис, макароны, котлеты, индейку, курицу, рыбу (особенно тунца), свежие овощи, фрукты и соки, хлеб, молоко и сыр.

Наш воображаемый тренирующийся может весить 66 кг при росте 1м 75 см когда он только начал программу и может присесть, выжать лежа и вытянуть вес 25-30 кг. Он не сможет поднять 45-кг мешок с песком, не то чтобы идти с ним.

Какого результата я буду ожидать от него через два или три года тренировок? Я ожидаю, что 66-кг занимающийся будет весить как минимум 85 кг плотных мышц и сможет выжать лежа 135 кг на пять раз, около 160 кг в приседе на пять раз и что-то около 180 кг на пять повторов в становой тяге. Он так же будет хорошо сбалансированным атлетом, если включит в свою программу некоторые тяжелоатлетические движения, будет тяжело работать над жимом над головой и будет фанатически тренировать свой хват. Не во многих залах можно найти достаточно разносторонних парней, которые бы показывали хорошие результаты в жиме, тяге и приседаниях, а ТАК ЖЕ могли делать хорошие жимы над головой, взятия на грудь, толчки и рывки с впечатляющим весом, подъемы мешков и бочек и демонстрировали бы необычайный по силе хват. Этот тип общего «баланса» стоит того, чтобы к нему стремиться, а эта программа поможет тебе достичь этого.
Генетика: современное оправдание.

Некоторые из вас могут думать, что подобных результатов может достичь лишь генетическая элита тренировочного мира. Вы ошибаетесь. Вам промыли мозги. Вы читали слишком много современной чуши, написанной хлюпиками, бригадами плакс и тупой толпой.

Слишком много всего было написано о «генетических ограничениях». Некоторые авторы кажется ЛЮБЯТ говорить тебе, что ты обречен быть костлявой посредственностью. «Измерь свои запястья», говорят они. «Если они меньше чем 19 см, ты останешься карликом, как бы тяжело ты бы не тренировался! Но это ничего – нет ничего плохого в том, что ты карлик!»
Чушь!

Ребят, самую большую ошибку, которую вы можете сделать – это послушать этих диванных академиков, которые говорят тебе, что ты никогда не будешь большим и сильным, потому что у тебя нет «правильной генетики». Очень много людей приобрели НЕВЕРОЯТНЫЕ мышцы и силу НЕ смотря на то, что у них были тонкие кости и они были первыми кандидатами быть выброшенными в кучу генетического мусора.

Парни, которые причитают и стонут о «плохой генетике» просто ищут оправдания. А писатели, которые обращаются к ним просто пишут то, что те хотят услышать.

Если ты хочешь сделать НАСТОЯЩИЙ прогресс, тебе нужно предпринять сознательные усилия, чтобы избежать негативных людей. Начни избегать «генетическую и все такое» толпу. Оставь их в валяться в жидком бульоне их овощной кроличьей жалости к себе. Будь динозавром. Культивируй МУЖСКОЙ подход. Будь ТВЕРДЫМ. Жди успеха. Ты его достигнешь!

Попробуй это.

Существуют другие программы, которые могут дать такие же результаты, но ты можешь пробовать только одну программу за раз, тогда почему бы тебе не попробовать ЭТУ программу? Попробуй ее три или четыре месяца. Дай ей честную попытку. Отдай ей каждый килограмм веса, который ты можешь поднять. Позволь интенсивности, агрессии, сфокусированности и целеустремленности стать твоим лозунгом. Старайся, чтобы каждая следующая тренировка была лучше чем предыдущая. После пары месяцев взгляни на свои тренировочные веса и свою форму. Ты не поверишь сколько ты получил.

Запомни, самая лучшая программа это проверенная временем, базовая программа, которая требует ТЯЖЕЛОЙ РАБОТЫ над ограниченным количеством наиболее продуктивных упражнений. Продуктивная тренировка проста. Чем более сложной будет становиться твоя программа, тем меньше вероятность, что она даст то, что нужно: РЕЗУЛЬТАТ! Теперь ИДИ И ТРЕНИРУЙСЯ!

Глава 19: Концентрация

Динозавры знают, что успех тренинга в конечном счете определяется ментальными факторами. Из всех ментальных факторов тренинга, возможно, важнейшим является искусство концентрации. Как сказал много лет назад Георг Гаккеншмидт, “Без концентрации мыслей вы притягиваете неудачи”. Однажды, когда я еще занимался в коммерческом зале, мне пришлось вспомнить эту фразу. История подлинная, а имена изменены для пущей безопасности.

КАЧКИ-КРОЛИКИ

Однажды в зале я наблюдал, как Джо Худосочный выполнял “тяжелую” тренировку. Он со своими партнерами прорабатывал грудь и спину. Моя тренировка заканчивалась получасом на велотренажере, так что я видел и слышал все от начала до конца.

Они начали тренировку с жима лежа. Когда они навешивали блины для первого подхода, разгорелось нечто вроде политических дебатов. Я не запомнил его дословно, но речь в основном шла об импичменте. Джо улегся на скамью, взял штангу и быстренько выжал ее десять раз. Он продолжал выступать в поддержку импичмента в течение всего подхода.

Каждый из партнеров Джо сделал по подходу и они добавили 10 кило на штангу, доведя ее вес до 70 кг. Джо сказал, что ему нужно “собраться” перед этим подходом. Он сел на скамью, яростно нахмурился и усиленно задышал.

Покачивая бедрами, мимо него прошла Красотка Ким, кролик года. Она соблазнительно выглядит в спортивной одежде, но я никогда не мог понять, почему она ходит в зал на высоких каблуках. Мне также было очень интересно, сколько времени перед выходом у нее уходит на макияж. Джо прервался на секунду, провожая ее пышные формы страстным взглядом.

Продолжая смотреть в ее сторону, он лег на скамью, снял штангу и выдавил семь беспорядочных повторений.

- Черт возьми, - сказал он, вернувшись в сидячее положение. – Это было нелегко. Вообще-то я рассчитывал сделать 10-12.

Он нервно шарил глазами по залу, нашел Ким и устремил на нее взгляд, полный пылкого восхищения.

- Сколько ты сделал в прошлый раз? – спросил один из его партнеров.

- А? – ответил Джо. – Не знаю. Наверное, 9 или 10. Но тогда мы, кажется, жали 65. Мне некогда отслеживать все эти цифры.

Каждый из партнеров, пыхтя, сделал по пять или шесть повторений. Для заключительного подхода они повесили 77.5. – Что-то я не ощущаю прокачки, - пожаловался Джо.

- Наверное, надо было сделать жим суперсетом с разводкой или кроссовером

- Давайте сделаем трисет из отжиманий, разводов на наклонной скамье и “бабочки”.

- А может быть, надо жать широким хватом, опуская гриф к шее, - предложил один из партнеров. – Я слышал, что на западном побережье все так делают.

- Давайте сделаем три стрип-сета до абсолютного отказа на “бабочке”, - предложил Джо. – А последний подход можно даже сделать негативным.

И все трое потрусили к тренажеру, который по случайному совпадению находился рядом с тренажером для бицепса бедра, на котором занималась Ким (демонстрируя высокие каблуки и кое-что еще).

- Как по вашему, они отправят президента в отставку? – спросил Джо у Ким, начиная свой первый подход до абсолютного отказа.

МОРАЛЬ СЕЙ БАСНИ

На всякий случай уточню, что Джо и его приятели приведены НЕ как пример правильного подхода к тренингу. Однако эта белиберда является прекрасным примером одной из самых распространенных в мире проблем: отсутствие концентрации во время занятия. Джо и его приятели растратили впустую каждую из проведенных в зале секунд. Почему? Потому что они не сосредоточились на своей работе.

Когда вы идете в зал, вы идете туда ТРЕНИРОВАТЬСЯ. Вы не идете туда тусоваться. Вы не идете туда кокетничать с кроликами. Вы не идете обсуждать политику. Вы не идете туда красоваться перед всеми в дизайнерских спортивных шмотках за 200 баксов.

Когда вы выполняете любой подход в любом упражнении, вы делаете кое-что имеющее очень четкую, конкретную цель. Если это разминочный подход, то целью ваших усилий является подготовить себя, морально и физически, к более тяжелым подходам, которые у вас впереди. Вы также натаскиваете часть нервной системы, отвечающую за моторику, на идеальную технику выполнения в более тяжелых подходах. Если вы выполняете рабочий подход, то ваша цель – достичь или превзойти заданное число повторений с этим конкретным весом на этой конкретной тренировке.

Вы НЕ просто выполняете четыре подхода по восемь или пять по пять просто потому, что так написано в вашей программе. Каждый подход имеет определенную цель и когда вы его выполняете, достижение этой цели должно быть единственным объектом вашего внимания.

Каждое повторение также имеет свою уникальную цель. Помните, что каждый подход это последовательность повторений. В каждом подходе из нескольких повторений первые – относительно легкие – должны быть выполнены с идеальной техникой, что позволит вам сохранять столь важную технику во время последних повторений – когда штанга стремится вдавить вас в пол и требуется вся ваша решительность для достижения заданного числа повторений с сохранением хорошей техники. Последние повторения – невероятно трудные – служат другой цели – запуску роста мышц и силы.

Каждый раз вы должны идти в зал с ощущением целеустремленности. Вы должны точно знать, что вы собираетесь делать. Упражнения, веса, подходы и повторения – все должно быть определено заранее. Целью похода в зал является выполнение упражнений, подходов и повторений, которые вы запланировали.

Доктор Кен Ляйтнер попал прямо в точку в своей статье “Целенаправленный тренинг” (THE STEEL TIP, Часть I. No 6. Июнь 1985). Он писал:

Чтобы быть эффективным, тренинг должен быть целенаправленным. Каждое повторение и каждый подход должны давать вам что-то ... Тренинг должен вести к достижению цели.

... Каждое движение в вашей программе должно приближать вас к цели, которую вы себе поставили.

Все это требует концентрации. Если есть какой-то “секрет”, который я мог бы вам раскрыть, то вот он: секрет концентрации. Развитие умения собираться в зале это один из ключей к успеху для серьезных атлетов. Если вы не сумеете развить это умение, ваши результаты будут очень и очень намного меньше желаемого.

И не думайте, что это какое-то шаманство или плод измышлений кабинетного теоретика. В моем случае, умение тренироваться и выступать в состоянии глубокой, целенаправленной, почти гипнотической интенсивности – состоянии полной концентрации – привело меня к пяти победам на чемпионатах страны и установлению более десятка национальных или мировых рекордов в категории свыше 30 лет на соревнованиях пауэрлифтеров-натуралов. Это реально работает – лучше чем что-либо другое. Кое-что из последующего может показаться странным или эзотеричным, но система РАБОТАЕТ.

К счастью, концентрация не является врожденным талантом. Любой, у кого достаточно мозгов, чтобы прочесть эту книгу, может развить умение собираться на тренировках. Все, что требуется, это желание, целенаправленное усилие и систематический подход к концентрации. Система, которой я пользуюсь и которую предлагаю вам, включает в себя десять пунктов, речь о которых ниже. Если вы запомните их и будете старательно включать их в тренинг, то сможете освоить концентрацию на хорошем уровне в течение 15-20 занятий. Может показаться, что нужно вложить много усилий и получить мало отдачи, но позвольте заверить вас, что умение концентрироваться будет полезнее для вашего прогресса чем все, что можно купить за деньги, включая навороченные добавки, безумные новейшие тренажеры, свежайшие аксессуары и супер-пупер тренировочные программы.

ЦЕЛИ

Умение концентрироваться начинается с формулировки четких тренировочных целей. Вы ДОЛЖНЫ точно определить, чего хотите достичь с помощью тренинга. Ваши цели должны быть как можно более четкими и конкретными. Не нужно ставить цель “Я хочу стать сильнее”. Это общая, а не конкретная цель. Вместо того, чтобы хотеть “стать сильнее”, вам нужно захотеть пожать 135 кг, присесть 180 кг и вытянуть 225 кг, с хорошей техникой и без помощи хитрых приспособлений, не считая лифтерского пояса.

Цели, указанные в предыдущем параграфе, являются долгосрочными. Долгосрочные цели крайне важны для тренировочного процесса. Однако, не менее важны краткосрочные цели. Примером краткосрочной цели будет увеличение результата в жиме лежа на 10 кг в течение следующих трех месяцев.

Цели помогают сконцентрироваться потому что заостряют ваше внимание на том, чего вы стремитесь достичь. Гораздо легче научиться концентрации, если вы идете в зал с четким пониманием своих краткосрочных и долгосрочных целей. Если же вы идете в зал просто с желанием стать больше и сильнее, ваш разум будет более склонен отвлекаться. Ваш разум напоминает локомотив. Ему нужны рельсы, а иначе он будет беспорядочно болтаться по дороге. Ваши долгосрочные и краткосрочные цели это рельсы, по которым пойдет локомотив вашего сознания.

ВАШ ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ДНЕВНИК

Одной из многих ошибок Джо Худосочного было отсутствие тренировочного дневника. (Заметили, как он не смог вспомнить ни вес, ни количество повторений в жиме лежа на прошлой тренировке?) Джо, также как и ВАМ, нужен дневник тренировок. Да, каждому из вас. Развитие навыка концентрации во время тренировок без дневника напоминает попытки приготовить яичницу с ветчиной, не имея яиц.

Ваш дневник связан с вашими краткосрочными целями. Перед тем, как идти в зал, вам нужно восстановить в памяти вашу прошлую тренировку. Тогда вы поймете, на что способны в этот раз. Вашей краткосрочной целью будет превзойти достигнутое в прошлый раз. Если вы выжали 90 кг в трех подходах по пять повторений в прошлый понедельник, вашей целью будет добавить 2.5 кг и сделать те же три подхода по пять. Если же в последнем подходе вы сделаете только четыре повторения, то вашей очередной целью станет оставить этот вес, но сделать по пять повторений во всех трех подходах. Аналогично со всеми остальными упражнениями.

Ваш дневник также помогает соревноваться с самим собой из года в год. Вот пример. Я делаю жимы лежа в силовой раме с разнообразной амплитудой. Я также делаю их двумя вариантами хвата: обычным (средним) и узким. Очевидно, что я не могу выполнить все возможные варианты на одной тренировке. Обычно я некоторое время жму каким-то одним образом, а затем переключаюсь на другой. Это значит, например, что с момента, когда я последний раз жал “узким хватом из нижней точки” могло пройти полгода. Нет шансов, что за это время я не забуду точный вес, который я использовал полгода назад или темпы роста результатов. Использование дневника позволяет мне соревноваться с самим собой, сравнивая мои прошлые результаты с текущими в килограммах и повторениях. Без дневника я бы не вспомнил свои лучшие результаты в этом варианте жима и не смог бы определить новые цели.

КОНЦЕНТРАЦИЯ ПЕРЕД ТРЕНИРОВКОЙ

Для максимального эффекта, ваша концентрация должна начинаться хотя бы за 20-30 минут до появления в зале. Если вы решите начинать концентрацию уже оказавшись в зале, вы ограничиваете себя. Гораздо лучше, если вы начнете думать о тренировке задолго до появления в зале. Возьмите дневник, изучите его и выпишите упражнения, подходы и повторения, которые вы будете делать на следующей тренировке. Продумайте тренировку. Если вы едете в зал на машине, выключите радио или хотя бы переключите на музыку – вас не должны отвлекать идиотские ток-шоу или болтовня дикторов. Если возможно, ездите один. Не нужно быть невежливым, но разговоры в это время противопоказаны.

По пути в зал мысленно представьте упражнения, веса, подходы и повторения, которые вы будете выполнять на тренировке. Представьте, что в центре вашего воображения идет фильм. Сюжет – ваша тренировка. Представьте зал, оборудование, штанги и, в качестве кинозвезды, самого себя. Наблюдайте, как вы выполняете подходы и повторения на тренировке. Отмечайте мелочи и детали. Вообразите ощущение грифа в своих руках. Почувствуйте запах пота, застоявшегося воздуха и мази для растирания, представьте, как пресс упирается в пояс, когда вы начинаете тяжелые приседания. Почувствуйте струйки пота на лице во время тяжелой тяги.

К тому времени, когда вы доберетесь до зала, вы можете пережить тренировку несколько раз. Вы будете точно знать, что и как вы сделаете. У вас больше не останется вопросов, потому что вы изучили видеозапись того, что произойдет. У вас будет невероятное чувство уверенности. У вас не будет сомнений относительно трех подходов приседаний по пять со 135 кг – вы уже несколько раз видели их успешное выполнение.

Для тех, кто тренируется дома, принципы остаются теми же. Все, что вам нужно, это 20 или 30 минут спокойствия для того, чтобы мысленно представить свою тренировку. Если семья или друзья отвлекают вас дома, прогуляйтесь вокруг квартала и думайте на ходу. Заодно это послужит легкой разминкой. Если же на улице зима и намело сугробы снега, отправляйтесь туда, где занимаетесь, и выполните 20-30 минут легкой аэробики или растяжек перед тем, как взять в руки штангу. Используйте это время как возможность мысленно представить вашу битву с железом.

РАЗМИНОЧНЫЕ ПОДХОДЫ

Теперь вы уже знаете, что в свои тренировки я предпочитаю включать несколько разминочных подходов с увеличением весов прежде, чем перейти к одному или двум тяжелым подходам, и это касается каждого упражнения. Например, я советую систему 5x5, в которую входят два разминочных подхода с увеличением веса, а затем три подхода по пять с максимальным весом. Одна из причин, по которым мне нравится эта система, это то, как она развивает способность максимально концентрироваться. Для этого вы изучаете искусство концентрации начиная с разминочных подходов.

Работа с максимальным весом в заданном числе повторений – тяжелая задача. Это болезненная работа. Сам вес штанги является отвлекающим фактором. Так же, как и боль. Если вы забываете о концентрации во время разминки, а потом пытаетесь собраться “ни с того ни с сего”, когда вес максимален, а отвлекающие факторы наиболее сильны, вы оказываете себе очень плохую услугу.

Гораздо лучше было бы использовать сильную степень сосредоточения на каждом повторении и в каждом подходе, включая разминочные. Помните, концентрация и четкая техника неразрывны. Вам нужно сосредоточиться на том, что вы делаете, чтобы сохранять правильную технику. Если вы сделаете разминочные подходы с идеальной техникой, вам будет намного легче сохранять ее и с максимальным весом. То же касается искусства концентрации. Если вы сосредоточенно выполняете разминочные подходы, то сохранение концентрации и целеустремленности во время тяжелого подхода будет намного проще.

Мой наставник, Брэдли Дж. Штейнер, часто писал о важности концентрации для тренинга. Иногда он говорил, что нужно “думать мышцами” во время упражнения. Еще он говорил, что нужно “стать мышцей”, которую тренируешь. Это непросто описать словами, но стоит применить. Метод проб и ошибок приведут вас к правильному пониманию. Вы можете развить навык “превращения в бицепс” гораздо легче во время разминки с 40 кг, нежели выжимая из себя пять повторений с 60 кг. Также как и в других областях, принцип повторения критичен для успеха. Чем чаще вы концентрируетесь, тем лучше осваиваете этот навык. Любой подход, выполненный без полного сосредоточения и интенсивной концентрации это упущенная возможность развить умение концентрироваться. И наоборот, любой подход, выполненный максимально собранно, даже если он разминочный, будет важным шагом к успеху.

БЕЗ РАЗГОВОРОВ

Те из вас, кто тренируется с партнером, должны ввести правило “без разговоров”. Это касается всех, кто учится концентрации или сосредоточению на ближайшем подходе. Правило очень простое: каждый, кто собирается перед подходом, должен иметь возможность делать это в полной тишине. Если партнеры знают по опыту, что пара ободряющих слов будут уместны, то они разрешены. В противном случае партнерам запрещено разговаривать с атлетом, и НИ ПРИ КАКИХ условиях они не должны в это время трепаться. Разговоры о политике, девочках, кино или любая другая пустая болтовня строго запрещены. Зал это серьезное место. В нем не должно быть мертвой тишины, но он должен быть “святым местом”. Для светских бесед есть другие места.

Любой партнер, заговоривший с вами во время подхода, даже разминочного, лишил вас возможности продвинуться на шаг вперед. Скажите ему, прямо, четко и ясно, чтобы он больше так не делал. Если он не согласен, найдите другого партнера. Я не хочу казаться невежливым, но тренировки это не развлечение, а серьезное занятие, и вам нужно, чтобы рядом были серьезные люди. Так называемые “друзья”, которые не могут продержат язык за зубами в течение тренировки отравят ваш прогресс и затормозят рост.

ЕЩЕ О МЫСЛЕННОМ ПРЕДСТАВЛЕНИИ

Мы уже говорили о необходимости использовать воображение непосредственно перед тренировкой. Вам также следует использовать сокращенную форму этой техники перед каждым подходом. Уделите этому 30 секунд перед началом подхода (включая

разминочные!) и погрузитесь в себя – закройте глаза – дышите глубоко и размеренно – отключите слух и посторонние раздражители – и представьте себе выполнение предстоящего подхода.

Начните с того, как вы приближаетесь к штанге. Посмотрите, как вы принимаете исходное положение. Ощутите чувства, запахи, звуки и ощущения во время подхода. Всегда представляйте себе столько повторений, сколько вы планируете сделать в реальности. Делайте паузы между повторениями, как и в реальном подходе. Пусть воображаемый подход будет как можно ближе к реальному.

По мере овладения этой техникой вы можете заняться ее тонкой настройкой для улучшения своего умения концентрироваться. Один из способов я называю “светом в конце туннеля”. Начните свой воображаемый подход с наблюдения себя самого в начале длинного, узкого коридора. На другом его конце находится штанга. Больше не существует ничего во всем мире. Только вы, коридор и штанга. По мере вашего продвижения по коридору, его стены сближаются, символизируя концентрацию, которая должна стать максимально интенсивной и целенаправленной. Когда вы беретесь за штангу, стены коридора схлопываются и исчезают. Не осталось ничего, кроме вас и штанги. Теперь начинайте подход.

Пусть эта техника кажется странной, но она творит чудеса с вашим умением отключать посторонние раздражители и фокусировать внимание целиком и полностью на выполняемом упражнении, когда приходит время начинать настоящий подход. Лучше всего будет, если вы выполните эту технику, находясь в 3-6 метрах от штанги, и когда закончится воображаемый фильм, вы пойдете к штанге – так же, как в своем воображении шли по узкому коридору.

ВКЛЮЧЕНИЕ ФОКУСА ПЕРЕД ПОДХОДОМ

Еще одну вещь, которая, как ни странно, творит чудеса, я называю “выключателем фокуса”. Представьте себе, что вся мощь вашей концентрации может быть включена или выключена подобно лампочке. Ваш выключатель фокуса это аналог включения света в комнате. Он может быть любой физической или словесной командой. Вы можете сказать (мысленно или вслух) “вперед” или “пошел”. Можете хлопнуть в ладоши. Можете придать этому вид ритуала, хлопнув себя по левому плечу, потом по правому, потом в ладоши и сказав “пошел”. Можете перекреститься, если верите в бога. Я люблю трижды хлопнуть себя по лбу правой ладонью. Не спрашивайте, почему. Просто я так делаю. В этом нет никакого другого скрытого смысла, кроме “включения” концентрации. Когда выключатель срабатывает, можете выстрелить у меня над ухом и я не услышу.

Для лучших результатов сочетайте “включение” с мысленным представлением. Включите вашу концентрацию в самом начале воображаемого подхода. Это звучит немного безумно, но это великолепный способ выжать максимальную пользу из обеих техник.

СОХРАНЕНИЕ СОСРЕДОТОЧЕНИЯ В ТЕЧЕНИЕ ПОДХОДА

Сразу после включения концентрации, идите к штанге. Смотрите прямо на нее. Очень важно, чтобы ваш взгляд был сфокусирован на штанге и полностью игнорировал все остальное на свете. Вся Вселенная должна сжаться в одну точку, в которой находится штанга. Визуально все должно выглядеть так, как будто вы находитесь в длинном, узком коридоре с голыми стенами, целенаправленно продвигаясь к штанге.

Когда вы доберетесь до штанги, закройте глаза, призовите на помощь все сосредоточение, концентрацию и психическую энергию, сделайте глубокий вдох, примите правильное исходное положение для выполняемого упражнения и начинайте подход. В этот момент уже не должно иметь значения, открыты ваши глаза или нет. В любом случае, вы не должны ничего видеть. Если вы стоите перед зеркалом, вы должны смотреть не на свое отражение, а как бы выйдя из своего тела, наблюдать за самим собой, выполняющим

упражнение. Если вы не пользуетесь зеркалом, вы не должны видеть вообще ничего вокруг себя.

Точкой приложения концентрации должно быть выполнение упражнения. Обратите внимание на реакцию вашего тела. Мышцы постоянно шлют вам сигналы. Все ли вы делаете верно? В ударе ли вы сегодня? Ваше тело знает, даже если вы сами не уверены. Прислушайтесь к телу!

Вам нужно считать повторения, но делать это почти автоматически, не отвлекая внимание от выполнения повторений. По мере приближения к концу подхода и увеличению трудности, ваш мозг должен непрерывно посылать срочный сигнал: ЖМИ, ЖМИ, ЖМИ, ЖМИ! Как будто существует телефонная линия между вашим настроением на выполнение нужного числа повторений и мышцами, двигающими штангу. И эта линия должна быть забита приказами мышце выдать все, на что она способна. Когда вы доходите до мертвой точки в последнем повторении, ваш мозг должен буквально завалить мышцы повторяющимися требованиями двигать штангу вверх.

ПОВТОРЕНИЕ ЗА ПОВТОРЕНИЕМ

Если ваш подход состоит из нескольких повторений, разбейте его на отдельные повторения и пусть каждое из них будет отдельным предметом для концентрации. Не думайте о выполнении следующего повторения. Оно всегда позаботится о себе само. Сосредоточьтесь исключительно на повторении, которое вы выполняете сейчас. Как я писал раньше, постарайтесь “стать” мышцами. Свяжите себя с этим повторением так крепко, как будто кроме вас и него в мире больше ничего нет. Как говорит мой друг Боб Велан, “будьте здесь и сейчас”.

Многие торопятся выполнять повторения как можно быстрее, чтобы скорее закончить подход. Это совершенно противоположно тому, что нужно делать. Вам нужно сделать каждое повторение как можно более продуктивным. С практической точки зрения, каждое повторение становится отдельной тренировкой. Это не значит, что вы поднимаете и опускаете штангу с некоей искусственной, предопределенной скоростью. Это значит, что каждому повторению вы уделяете полное и безраздельное внимание. Помните, что бы вы ни делали, у вас никогда не будет возможности повторить данное конкретное движение. У вас есть только одна попытка на то, чтобы выполнить его правильно. Используйте ее. Выжмите из нее все возможное. Делайте каждое повторение так, как будто оно в вашей жизни – последнее.

ПРИВЫЧКА К УСПЕХУ

Раньше в этой главе я обсуждал важность выполнения всех подходов, включая разминочные, с той же степенью концентрации, что и самый трудный, последний на сегодня подход. Это пример того, что я называю правильным использованием “привычки к успеху”. Если вы можете хорошо сосредоточиться на выполнении более легких, разминочных подходов, то ваше умение сосредоточиться на тяжелейшем и труднейшем подходе также сильно улучшится.

Для некоторых лифтеров это умение помогает развивать циклы. В начале тренировочного цикла лифтер обычно поднимает веса, вполне ему посильные. Постепенно наращивая их, он всегда может сделать запланированное количество подходов и повторений. Также у него должно получаться сохранять концентрацию описанным выше образом. Все это разовьет в нем осязаемое чувство уверенности. Когда он доберется до более трудной части цикла, каждый подход он будет выполнять с твердой уверенностью в возможности выполнить или превзойти запланированное число повторений для сегодняшней тренировки. Он также будет вполне уверен, что сможет все внимание сконцентрировать на текущем повторении.

Если вы используете циклы, выжмите из следующего цикла все возможное. Поработайте не только над своей физической силой, но, кроме того, над психическими способностями. В конечном счете оказывается, что именно последнее определит, насколько успешен будет ваш тренинг.

Глава 20: Больше о ментальных аспектах тренинга.

Материал данной главы, как и предыдущей, является наиважнейшим в этой книге. Будьте особо внимательны к этим главам. Те из вас, кто сделает это, получит большие результаты от динотренинга, нежели ваши менее терпеливые братья, которые игнорируют или просто просмотрят их, и будут концентрироваться только на моментах подробно описывающих упражнения или методы подготовки.

Большинство людей думают, что силовая подготовка является чисто физической работой. Ничего не может быть дальше от истины. Развитие максимальных размеров и силы зависит от ума и духа так же, как и от тренировки тела. Фактически, из двух – ум или тело – ум значительно важнее. Брэдли Дж. Штайнер был совершенно прав, когда отметил: «Самый большой дурак на земле – тот человек, который смеется над несокрушимой силой человеческого духа.»

Если вы не верите этому, то просто ходите в зал каждую запланированную тренировку. Верьте или нет, но много людей кто тренируется с весами, не регулярно посещают тренировки. Примите это, парни, жесткое физическое воспитание невероятно необходимо. Это, в каждом значении слова, жестокая истина. Большинство людей, кто начинает заниматься, быстро бросают. Они отказываются. Они не могут справиться с этим. Им недостает упорства, решительности и желания – того, что является лицом чемпиона.

На самом деле вы будете странным, если не сочтете куда более занимательным погулять с друзьями, сходить на встречу с девушкой, или просто остаться бездельничать дома, чем пойти в зал для еще одной битвы с железом. Иногда это похоже на то, что соответствующее умственное отношение является единственной вещью, которая видит вас насквозь. Если у вас нет желания ясно представить те цели, которые вы хотите достичь, непоколебимого убеждения, что вы их достигните, скорее всего, вы пойдете пить пиво с друзьями, вместо того чтобы пойти в зал. Как Штайнер отметил: «Вы можете достичь этого без многих вещей – но никто еще не сделал этого без РЕШЕНИЯ достичь этого.»

Штайнер также сказал: «Постоянство - это главное слово. Не важно как, но держитесь этого в своем тренинге.» Эти два предложения, наиважнейшие из всех, когда либо написанных о продуктивном тренинге. Вернитесь назад и прочтите еще раз. Напишите это на куске бумаги и сохраните у себя. Читайте это раз в день. Выжгите эти слова в своем сознании.

У каждого чемпиона, в каждом виде спорта, были моменты, когда он реально не хотел продолжать свои тренировки. Те, кто ходил в зал, не смотря на все обстоятельства, это те, кто стали чемпионами. Те, кто поддаются искушению пропустить намеченную тренировку, это те, кто “падают у обочины”, либо проживают свою жизнь среди посредственных. В какую группу вы попадете, полностью зависит от вашего решения и от вашей силы духа. Как автор IRON MAN и MILO, Антони Дитилло, однажды отметил: «Это требует намного большего, чем просто рассматривать картинки в журнале.»

ЖГУЧЕЕ ЖЕЛАНИЕ

Если вы не один из тех нескольких счастливых, кто действительно одарен быстрым развитием больших и сильных мышц, построение действительно сильного, мускулистого тела займет годы постоянных усилий. Возьмите мой личный случай для примера. Прошло больше чем 20-ть лет тренировок, прежде чем я достиг цели всей своей жизни – 400

фунтов в жиме лежа. (Отчасти причиной того, что это заняло так много времени, было то, что я начал тренировки в очень юном возрасте – в 10 или 11 лет – слишком рано, чтобы достичь слишком многого на пути к размерам и силе мышц. Но только если бы я начал тренировки в мои 20 лет, достижение такой цели, как 400 фунтовый жим, заняло бы довольно меньшее количество лет.) Единственным путем, которым я достиг свою цель, было то, что я развивал, возвращал и лелеял свое жгучее желание жать лежа 400 фунтов. Не достаточно просто “хотеть” быть большим и сильным, всего лишь, как вы “хотели” бы новую машину или “хотите” последний CD или кассету, выпущенную вашим любимым артистом. То, о чем я говорю, это желание чего-то всем сердцем и со всей душой. Я говорю о жгучем желании достичь своей цели, желании, достаточно сильным, чтобы пронести вас через любые трудности, не важно какие большие и продолжительные. То, о чем я говорю, это жгучее желание преуспеть, настолько сильное, что вы никогда не пропустите тренировку, просто потому, что намного веселее было бы прогуляться с друзьями или остаться дома перед телевизором. Это желание, которое проследит за тем, чтобы вы прикладывали максимум усилий в КАЖДЫЙ намеченный день тренировок, желание, которое призывает к такой интенсивности. Я говорю о желании, которое заставит вас ходить в зал день за днем, месяц за месяцем, ГОД ЗА ГОДОМ, пока вы не достигнете своей цели.

Я говорю о видении будущего успеха и желания сделать это реальностью. Прочтите биографии великих людей, и вы поймете, о чем я говорю. Я говорю о достижении высших тренировочных целей с теми же убеждениями, интенсивностью и осознанием цели, которые были мотивацией для таких великих людей как Сер Винстон Черчилль, Абрахам Линкольн, Теодор Рузвельт, Джордж Вашингтон, Томас Джефферсон, Улисс С. Грант, Дуайт Д. Эйзенхауэр и генерал Джордж С. Петтон. Это люди, которые никогда не отступали независимо оттого, что стояло у них на пути. Каждый имел видение – мечту – цель. Ничто не могло сдержать их на пути к цели. Вы видели такие вещи множество раз в жизни людей кто “выделился из толпы”.

Брэдли Дж. Штайнер, который годами руководил моими тренировками через свои книги и замечательные статьи IRON MAN, MUSCULAR DEVELOPMENT и STRENGTH AND HEALTH, неизменно подчеркивал важность ментальных аспектов физического тренинга. В его трактате 1974-го года A COMPLETE GUIDE TO EFFECTIVE BARBELL TRAINING Штайнер описал один признак всех сделавших себя сильными людей в истории:

НЕСГИБАЕМАЯ ЖЕЛЕЗНАЯ ВОЛЯ и почти ужасающее намерение создать себя. Двигаться в рамках “быть лучше и лучше, только лучше”. Двигаться, чтобы столкнуться и разрушить любые барьеры, которые могут появиться.

Мне было 17-ть, когда я купил замечательную книгу Штайнера и прочел те вдохновляющие слова. С тех пор они руководили моими тренировками. Читайте их, поглощайте их, сделайте их частью своей сущности.

Перед тем, как перейти к следующей части давайте поговорим о связанной с этим темой. Ваше желание успеха. Ваше желание успеха должно быть связано с ДОСТИЖИМОЙ целью. Все желание в мире не сделает ничего, только принесет расстройство и горе, если вы отдали все сердце и душу на достижение чего-то такого, что является для вас физически невозможным. Отсюда следует важность реалистичных тренировочных целей. Если цель вашей жизни – жим лежа в 400 фунтов, и вы просто не достаточно крепки, ваш естественный потенциал не достаточно велик, чтобы позволить вам сделать такой подъем, в таком случае просто не стремитесь к вещам далеким от рациональной перспективы.

Если вам 20-ть или меньше, и вы не занимались серьезным тренингом, вам трудно оценить окончательный потенциал вашей силы и мощи. В этом случае стремитесь достигнуть 300-т фунтового жима, 400 фунтов в приседе и 500 фунтов в мертвой тяге. Это цели, которые любой средний человек, только начавший тренироваться, работая трудно и

разумно, может в конечном итоге достигнуть. Только тогда, вы достигните тех целей, которые повернут ваши возможности к высоким результатам.

Одно финальное заключение и я продолжу. Особенно это касается вас, самые молодые. Пока желание успеха является критическим для достижения ваших тренировочных целей, это не должно сталкиваться с другими заслуживающими внимания аспектами вашей жизни: школы к примеру. Я не предлагаю вам бросить все и посвятить всю свою жизнь тренировкам. Это было бы дурацким и идиотичным.

Любой, кто думает, что поднятие тяжестей намного важнее, чем учеба в школе, сохранение значимых социальных и семейных отношений, работы или карьеры – сумасшедший. Парни, которые посвящают свои жизни только тренингу, это те, кто однажды очнутся в свои 30 или 40 и поймут, что они отсутствовали где либо еще в жизни. Они в заднице – где сами себя оставили. Что бы вы ни делали, не оставайтесь настолько поглощенным своим тренингом, иначе вы разочаруетесь во всем остальном в жизни.

УВЕРЕННОСТЬ В СЕБЕ

Следующее качество, которое вы должны в себе развивать это уверенность в себе. Вы должны верить, что вы ПРЕУСПЕЕТЕ, и что вы ДОСТИГНИТЕ своих тренировочных целей. Это особенно важно если вы начнете, имея скромные задатки, если вы никогда прежде не тренировались или же вы начинающий или продвинутый лифтер, но ваши результаты не сдвигаются с места или же движутся очень медленно уже много лет.

Не имеет значения кто вы, не важно, в какой форме в настоящее время вы находитесь, не важно какие плохие и хорошие вещи могли с вами произойти в прошлом в связи с вашими усилиями на тренировках, помните: у вас в руках всестороннее, детальное руководство к превосходной тренировочной системе. Вы должны работать долго и упорно, чтобы сделать эту книгу завершенной и полезной для вас, на сколько это возможно. Она объединяет мой личный 25 летний опыт профессионала с тренировочными советами от лучших писателей, тренеров и учителей, кто, когда-либо украшал мир физической культуры: люди как Ким Вуд, Брэдли Дж. Штайнер, Доктор Кен Ляйтнер, Вильям Ф. Хинберн, Чарльз Смит, Давид П. Вилауби, Гарри Паскаль, Доктор Реналд Дж. Штроссен, Дик Коннер, Осмо Киа, Эрл Э. Лидерман, Георг Гакеншмитт, Энтони Датилло, Чарльз Осс, Алан Калверт, Марк Берри, Джосеф С. Хайс, Джордж Ф. Джоуэтт, Доуг Хепберн, Джон Гримек, Боб Хофман, Деннис Вэйс, Вик Бофф, Чарльз Тигарден, Дэвид Хорн, Джон Брукфилд, Томас Инч, Рэг Парк, Роджер Эльс, Майк Томпсон, Мэт Фьюри и Джон Мак Каллум. Я тренировался, соревновался, судействовал и обменивался тренировочными идеями со многими, многими лучшими соперниками и тренерами. Эта книга объединяет все ЛУЧШЕЕ от каждого, кто меня чему-либо научил. Это НЕ дешевый тренировочный курс, который сработает для некоторых парней, но не для большинства.

Все что требуется, это то, что ВЫ добросовестно приложите усилия ко всем тренировочным программам, которые я выделил. Я должен обеспечить вас информацией, и я знаю как. ВЫ должны обеспечить – тяжелую работу. Если вы это сделаете, можете быть спокойны, что достигните своих целей.

Верьте в себя. Верьте, что вы, как и множество людей до вас, разовьете размеры и силу своих мышц, до уровня, который большинство людей даже не могут себе представить. Не рассматривайте свой тренинг, как временный эксперимент – пытайтесь что-то сделать только для того чтобы “посмотреть, сработает ли это”. Думайте о своем тренинге, как о чем-то абсолютном, без неудач, продвигаясь к результатам вашей мечты.

Может быть много людей, которых вы знаете, кто будет насмехаться над вашими усилиями и насмехаться над идеей, что вы, когда-либо разовьете большие мускулистые мышцы. (Это может быть особенно правдоподобно для тинэйджеров, но на самом деле относится к тренирующимся любого возраста.) Похожее положение вещей может относиться и к продвинутым или среднего уровня атлетам – парень, который достиг

серьезного уровня может иметь личную цель установить рекорд штата, региона или национальный рекорд по лифтингу. Если он делает свои шансы довольно хорошими, что друзья по залу будут говорить ему, что он "всего лишь мечтает". Не прислушивайтесь к таким попыткам плохо на вас повлиять. Игнорируйте сомнительных и пессимистов. Игнорируйте тех, кто "хочет быть", но не верят, что они на самом деле МОГУТ быть. Пока ваши цели реалистичны, вы БУДЕТЕ достигать их. Другие сделали так, и нет причин – НЕТ ПРИЧИН В МИРЕ – почему вы не должны быть готовым сделать тоже самое.

Я не буду терять время, и стараться завершить эту книгу, если я думаю, что большинство ребят, которые прочтут эту книгу, в итоге разочаруются. Я не хочу, что бы вы потерпели неудачу в тренинге, тогда почему ВЫ должны ожидать провала? Если вы думаете, что потерпите неудачу, так и будет. Безжалостно выкиньте из головы все мысли о неудаче. Скажите себе, что вы ПРЕУСПЕЕТЕ. Скажите себе, что вы ДОСТИГНИТЕ силы и размеров о которых мечтаете. Скажите себе что вы ДОСТИГНИТЕ ваших тренировочных целей. Подойдите к своим тренировкам с таким отношением и ваш успех гарантирован.

СИЛА СЛОВА И САМОВНУШЕНИЕ.

Сейчас я могу услышать вас. Вы говорите "Жгучее желание". "Уверенность в себе, легко ЕМУ говорить - он уже 400 фунтов лежа жмет. Я жму только 150 фунтов. А 180 фунтов меня похоронят. Что хорошего в уверенности в себе, если НЕТ уверенности вообще!?"

Да! Круто, парни. ВОТ ответ: сила слов и самовнушение.

Психологи хорошо знают, что если вы слышите что-то достаточно долго, то в конечном итоге вы начинаете в это верить. Это основной секрет пропаганды - не зависимо от того, насколько это дико или ненормально, если говорить что-то людям, которые вас слушают, то они будут стремиться верить в это. Поэтому, как часто используемое в политике средство, пропаганда заслужила плохое имя. Но тот же основной принцип вы можете и должны применять к своему тренингу, и это может принести вам исключительные результаты. Это не сложный процесс, и вам не обязательно быть психологом. Все что вы должны делать - научиться говорить с самим собой.

Я знаю, что это звучит глупо, но я буквально имею в виду то, что я только что сказал: вам нужно учиться говорить с самим собой. Вот как это сделать. По пути в зал представьте намеченную тренировку. Подумайте о весах, подходах и повторениях которые вы собираетесь сделать в каждом упражнении. Проиграйте в уме всю тренировку. Убедите себя, что вы выполните все запланированные подходы и повторения с запланированными весами.

Ваш мысленный диалог может быть примерно таким (если вы продвинутый лифтер и готовитесь к жиму лежа): "135 x 5, разминка. Легкий вес. Без пота. 225, пять повторов. Без пота. Легкий вес. Детский вес. Легкий, 275. Пять повторов. Без пота. Легко. 315. Рабочий вес. Три повтора. Легко. Легко. Ты можешь сделать это. Ты ЗНАЕШЬ, что ты можешь сделать это. Второй подход. 315. Три повторения. Ты сделаешь это. Ты делал это раньше. Ты ЗНАЕШЬ, что ты можешь сделать это. Третий подход. 315. Три повтора. Максимум. Да, это максимум. Ты хочешь этого. Тебе это нужно. Сделай это, мужик, СДЕЛАЙ ЭТО". (*все цифры указаны в фунтах)

Когда вы дойдете до зала и будите проводить свою тренировку, поддерживайте тот же образ (молча, пожалуйста!), который представляли. Скажите себе, что вы собираетесь сделать необходимое количество повторений. Скажите себе, что гриф покажется легким. Скажите себе, что вам легко работать с таким весом. Выплесните свое сумасшествие на штангу. Скажите себе, что вы собираетесь уничтожить её - пробить ей потолок - убивать её дюйм за дюймом - фунт за фунтом - чего бы это ни стоило, выжать все свои соки.

Я видел много примеров потрясающих изменений у лифтеров, которые использовали эту технику годами. Как судья соревнований штатов, региональных и национальных

соревнований по пауэрлифтингу и жиму лежа, я видел "силу слов" выраженных в такой форме, что это практически является формой искусства. Количество профессионалов, кто "разговаривает со штангой", когда они подходят к помосту и становятся в позицию - удивляет. Странно, лучшие лифтеры не кричат, чтобы получить одобрение людей. Они делают это все про себя. Новички - это единственные, кому нужно одобрение наставника и друзей - в основном, потому, что они не научились сами обеспечивать себе это. Если это сработало для чемпионов и рекордсменов штатов, регионов и национальных соревнований, то это работает и для ВАС!

В силовом тренинге, как и в других областях жизни, много парней, кто просто ни чего не делает, только говорит. Слова без действий, это ничто. Но помните вот что - действия без слов, слов обращенных к самому себе, выполнить очень тяжело. Дайте "силе слова" шанс. Вы поймете, что это одно из наиболее эффективных средств тренинга, какие вы когда-либо использовали.

ВИЗУАЛИЗАЦИЯ

Еще одна вещь, тесно связанная с "силой слов", это техника названная визуализацией. Визуализация является системой умственной репетиции, где вы создаете "домашнее кино", которое вы молча проигрываете в голове по дороге в зал, пока переодеваетесь и непосредственно перед самым подходом. Не скромничайте – сделайте себя звездой этого кино. Кино должно начать показывать лифтера подходящего к штанге. Лифтер – это ВЫ! Вы должны подходить к грифу постепенно, представьте себя готовящимся взять максимальный вес на важных соревнованиях. Уделяйте внимание деталям, они всегда важны.

"Кино" - "Подготовка к жиму" показывает эти детали. Смотрите, как вы снимаете штангу со стоек. Просматривайте это медленно, контролируя себя. Смотрите, как вы задерживаетесь в нижней точке, ждете, ждете, ждете – ждете команды "жми" – вот она! – ВЗРЫВОМ выжимаете вес. Видьте себя проходящим мертвую точку, так тяжело и быстро, как только вы можете.

С практикой, вы разовьете способность живо представлять образ каждого намеченного упражнения. Когда вы разовьете эту способность, у вас будет по крайней мере еще одно полезное оружие в вашем арсенале тренировочных средств – единственное, что вы должны использовать на каждой тренировке, которую запланировали, единственное, с помощью чего вы достигните таких высот, какие даже не представляли возможными.

ПОЛОЖИТЕЛЬНЫЙ НАСТРОЙ

"Сила слова" и визуализация это техники, которые могут быть использованы и в зале и дома. Дополните эти техники еще и другими средствами с положительной отдачей. Купите какие-нибудь карточки для примечаний размером 3x5. Выберите немного вдохновляющих лозунгов и девизов, которые действительно к вам обращаются. Что-то вроде этого:

-ПОБЕДИТЕЛЬ НЕ УХОДИТ, УШЕДШИЙ НИКОГДА НЕ ПОБЕЖДАЕТ!

-НЕ ОТСТУПАТЬ, НЕ ЗДАВАТЬСЯ!

-ТЫ СДЕЛАЕШЬ ЭТО!

-ЕСЛИ ДУМАЕШЬ ЧТО СМОЖЕШЬ, ЗНАЧИТ СМОЖЕШЬ!

-МОЩЬ, МОЩЬ, МОЩЬ!

-400 ФУНТОВ!

Если вам не нравится ни один из них, найдите пару книг по повышению морального настроения, самовнушению или "силе слова". Там обычно много хороших вдохновляющих лозунгов. Напишите по лозунгу на карточке, и положите их туда, где вы будете их видеть

каждый день – на зеркало, когда вы бреетесь утром, на двери холодильника, на рабочем столе, на панели автомобиля.

Сделайте тоже самое со своими тренировочными целями. Допустим, ваша цель 300 фунтов в жиме лежа. Берете карточки, пишете большими цифрами 300, и кладете их в те же места, о которых говорилось выше. Каждый раз, когда вы видите одну из карт, говорите себе, что вы СМОЖЕТЕ достигнуть своей цели. Делая так, вы поддержите хороший настрой, который УНИЧТОЖИТ любое чувство неуверенности, сомнения, страха или неудачи. Вы будите постоянно напоминать себе, что вы МОЖЕТЕ, и вы достигните цели, которой так горячо желаете.

Вы часто видели вариации такой техники в пауэрлифтинге, когда лифтеры используют мел или маркер, что бы писать на голени, подвернув штанину, на запястье или на предплечье тот вес, который они планируют поднять на соревновании. Они не НАДЕЮТСЯ поднять вес, который написан у них на голени или руке – они чувствуют, как будто они уже сделали это.

Эти методу, как и некоторые другие, могут сначала показаться ребяческими и тривиальными. Или они могут показаться слишком простыми, чтобы привести к хорошим результатам. Но дайте им шанс, и скоро вы узнаете – возможно, к вашему удивлению – что они РАБОТАЮТ. И запомните это. То, что я предлагаю, не является моими идеями. Это средства тренинга которые такие люди. Как Бредли Штайнер и Джон МакКаллум рекомендовали годами. Почему те из нас, кто пишет о серьезном и рациональном тренинге продолжают продвигать эти идеи? Мы делаем это, потому что они работают. Мы делаем это, потому что они являются одними из обязательных элементов эффективного тренинга.

Помните, мне все равно, мы ведь никогда не встретимся лично. Если вы не напишите мне о своем прогрессе, я не узнаю о том, как точно вы следуете тренировочным принципам, подробно описанным в этой книге. В любом случае, это ни каким образом не повлияет на мою жизнь, решите ли вы использовать эти техники или игнорируете их. Я не продаю вам статьи по гипнотерапии, и я не волнуюсь о получении или потере процентов, рекомендуя вам использовать эти принципы. Тогда почему я делаю это? Почему я так настойчив в аспектах ментальной подготовки? Вот ответ: Я ХОЧУ, ЧТО БЫ ВЫ ДОБИЛИСЬ УСПЕХА. И чтобы помочь вам его добиться, я даю вам каждый тренировочный принцип, в котором я сведущ.

Теперь дело до вас. Не игнорируйте эти тренировочные принципы. Используйте их. Модифицируйте их под себя, под свои методы достижения вещей. Но, внедрив их в свою программу, вы можете быть уверены, что достигните огромных результатов.

ДНЕВНИК ТРЕНИРОВОК

Ранее я уже упоминал, что вы должны мысленно провести тренировку, пока вы идете в зал. Это предполагает, что вы знаете, какие упражнения, веса, подходы и повторения вы запланированы на любой день тренировок, что в свою очередь предполагает ведение дневника тренировок.

Ведение тренировочного дневника, это одна из ВАЖНЕЙШИХ вещей, которую вы можете делать. Первичное значение обуславливается ментальными аспектами тренинга. Записывайте сеты, повторения, и веса которые вы хотите сделать на тренировке, ПЕРЕД тем, как вы пойдете в зал. Проверьте, что вы смогли сделать на тренировке неделю назад, и что вы делали на позапрошлой неделе. ПЛАН – это то, что вы хотите сделать, прежде чем пойдете на тренировку, чтобы выполнить его. Идите в зал с ясным, детальным и живым представлением о том, что вы собираетесь сделать в этот день. Это простая процедура сама собой “подвергнет вас психоанализу” хорошей тренировки.

Кроме того, ведение дневника обеспечивает наилучший способ проверки вашего прогресса, месяц за месяцем, год за годом. Это позволит вам вернуться назад и

определить, какие принципы и программы работали для вас годами наилучшим образом. Стали бы вы пытаться восстановить всю эту информацию по памяти, если бы не было другого способа сделать это.

Так завидите же дневник. Записывайте каждую тренировку, которую проведете. Сохраняйте все свои, уже заполненные, дневники. Просматривайте их время от времени. Без сомнений, вы получите ценную информацию, просматривая, какие программы работали для вас лучше всего. Помните, успех тренинга зависит от знаний о себе, а знания о себе зависят от тщательной записи каждой тренировки. Дневник тренировок, это одна из наиболее важных вещей, если вы хотите получить все от тренинга. Если вы не вели дневник раньше, то начните делать это, и начните СЕГОДНЯ.

КОНЦЕНТРАЦИЯ

Когда вы непосредственно выполняете упражнение, необходимо, чтобы вы концентрировались на движении, не обращая внимание на все остальное в мире. (Прочитайте это предложение еще раз.) Как Штайнер точно отметил: “Отвлеченность, главная причина неудач серьезного культуриста, как если бы он был хирургом в операционной.”

Но сколько парней КОНЦЕНТРИРУЮТСЯ, когда тренируются? Залы полны парнями, кто пытается говорить с приятелями посреди подхода приседаний, жима лежа или скручивания. Это именно те парни у кого руки 25 см и жим лежа в 130 фунтов после пяти лет тренировок. (это также парни, кто кажется, знает все о захимиченных “звездах” железной игры. Парни, которые могут сказать вам размер обуви мистера Галактика, но не знают основ о том, как эффективно тренироваться. Одним словом, парни - “Хочу быть”)

Если вы наблюдаете за динозавром, который тренируется, есть одна вещь, которую вы сразу заметите – это то, как он закрывается от мира во время сета. Это почти как если бы он перешел в другой мир. Динозавр концентрируется только на одном – надлежащее завершение каждого повтора в сете. Нет никаких искусственных гримас, ворчания или проклятий, когда движение становится тяжелым, или других признаков “псевдоинтенсивности”, что так часто встречается в современных залах во всем мире.

ВСЯ ЖИЗНЬ ДИНОЗАВРА ОГРАНИЧИВАЕТСЯ НАДЛЕЖАЩИМ ЗАВЕРШЕНИЕМ КАЖДОГО НАМЕЧЕННОГО ПОВТОРЕНИЯ, ВСЕ ОСТАЛЬНОЕ НЕУМЕСТНО. НИЧТО БОЛЬШЕ НЕ ИМЕЕТ ЗНАЧЕНИЯ.

Разница между 150 фунтами “хочу быть” и 220 фунтовым динозавром вот в чем: динозавр постиг искусство концентрации. Когда он тренируется, он тренируется с умственным сосредоточением, которое удваивает или даже утраивает пользу, которую он получает от всех и каждого повторения, которое он делает. Если вы хотите стать продвинутым динозавром, вы ДОЛЖНЫ научиться концентрироваться во время тренировки. Штайнер сказал: “Для продолжения тренировки вам абсолютно необходимо сосредоточиться на своем тренинге.”

Как подробно описано в 19й главе, концентрация – приобретаемый навык. Возможно, по началу, вам придется практиковать упражнения по концентрации дома. Нет, это не упражнения с весом, это упражнения по концентрации. Эти упражнения потребуют от вас, чтобы вы удобно сели или легли в тихом месте, где вас ни что не будет беспокоить и отвлекать. Идеально подойдет тихая, темная или с приглушенным светом комната. Там вам необходимо на чем-то сфокусировать свое внимание, на чем вы будете концентрироваться. Если вы в темной комнате, можно использовать лампу или свечу. Лист бумаги с большой точкой в центре тоже работает. Фактически что-нибудь, на что вы можете смотреть, чтобы ни что больше не попадало в поле зрения.

Выставьте часы или таймер на 10 минут и в течение этих 10 минут не концентрируйтесь не на чем кроме “точки фокуса”, которую вы выбрали. Просто смотрите на нее. Сначала, вы обнаружите, что вам тяжело пристально смотреть и что вы передвигаете взгляд на

другие вещи. Не волнуйтесь об этом, и не расстраивайтесь по этому поводу. Это вполне естественно. Когда это случится, спокойно переместите свой взгляд на выбранный объект. Сфокусируйте свой ум на предмете, так же как вы фокусируете на нем свой взгляд. Позвольте, чтобы это поглотило вас. Позвольте, чтобы это поглотило все отвлеченные мысли. Если начинают появляться другие мысли, спокойно вытолкните их из головы.

Когда вы этим занимаетесь, дышите медленно и через нос. Вы почувствуете расслабление во всем теле. Это покажется подобно тому, как будто все процессы вашего тела, включая дыхание, замедляются до определенного уровня. Вы не сможете это контролировать, но не позволяйте этому отвлекать вас. Оставайтесь сконцентрированным на объекте.

По мере того, как вы разрабатываете свою способность концентрироваться, комбинируйте это с визуализацией. Вместо фокусировки на свече или точке на стене фокусируйтесь на мысленном образе (визуально спроектированном на стене) успешного достижения желаемой вами цели. Сконцентрируйтесь на этой картинке и не на чем более.

После практики этого упражнения по 10 минут в день в течение нескольких недель, внедряйте вашу концентрацию в ваши тренировки. Используйте загруженную штангу как точку фокусировки вашей концентрации. Прежде чем вы приблизитесь к штанге, чтобы начать сет, сконцентрируйтесь на ней, и заблокируйте все остальное в мире в своей голове. Единственная вещь, которая будет существовать для вас, это штанга. И ничто больше.

Продолжите эту сфокусированную концентрацию, и когда дойдете до штанги, встанете в позицию, чтобы начать подъем. Делая так, вы начнете любой и каждый сет в глубокой концентрации, отстранившись от всего, кроме необходимости тянуть или толкать гриф нужное число повторений. Держите фокус пока вы не завершите подход и не вернете штангу на стойки или на пол.

Это может занять 10 или 20 тренировок, но в конечном итоге вы разовьете способность блокировать все мысли кроме первостепенной необходимости выполнить все запланированные повторения в каждом подходе. Когда вы достигните такого уровня фокусировки и концентрации, вы сделаете ОГРОМНОЙ шаг к достижению вашей тренировочной цели.

ЭМОЦИОНАЛЬНЫЙ ВЗРЫВ

После того, как вы овладеете указанными выше способностями, “корочкой на торте” будет способность “эмоционального взрыва” немедленно перед тяжелым сетом. Эмоциональный взрыв. Это что-то, что должно использоваться только перед действительно тяжелым сетом с максимальными для вас весами – сетом, в котором вы выкладываетесь по максимуму. Для всего стального это подобно самоубийству. Что-то вроде стрельбы из пушки в голубя.

“Эмоциональный взрыв” это довольно просто, если вы уже овладели методами, описанными в предыдущих разделах главы. “Сила слова”, самовнушение, визуализация и концентрация, подготовят вас состоянию “эмоционального взрыва”. Единственной вещью, которую Ван нужно будет к этому добавить, это выброс адреналина, вызванный отношением к сету, как к вопросу жизни и смерти, как к смертельной конфронтации между вами и штангой.

У меня есть простая, но очень эффективная эмоциональная техника, которую я использую во время тяжелых сетов. Это работает и в зале и на соревнованиях. Я собираюсь рассказать вам о ней, но помните: это СИЛЬНОДЕЙСТВУЮЩЕЕ ЛЕКАРСТВО. Оставьте ее для, действительно тяжелого лифтинга. Злоупотребите техникой, и вы станете нечувствительными практически моментально. “Эмоциональный взрыв” может истощить вас настолько сильно, как психический аспект тяжелого тренинга. Вы предупреждены.

Давайте возьмем для примера жим лежа. Когда я подхожу к штанге, я начинаю концентрироваться на ней, и только на ней. Как описано в предыдущей части о

концентрации, я фокусирую всю свою сущность, мысли и душу на штанге. Ничто больше во всей вселенной не существует для меня в этот момент. Есть ТОЛЬКО штанга.

В этой точке я начинаю замедлять дыхание. Потом я делаю длинный вдох и мысленно готовлюсь начать войну. Жизнь и смерть. Пленных не брать. Штурм берега. Обычно я рычу на штангу. Все правильно. Я РЫЧУ. Я выплескиваю свое безумие на штангу. Я создаю ситуацию, где будет битва силы, и она будет между мной и штангой. Это как в классическом вестерне, где два стрелка лицом к лицу - в финале, противостояние в нетерпении – в течение нескольких мучительных секунд, которые подобны часам – и затем они стреляют. Это похоже, как два боксера смотрят друг другу в глаза за мгновение до удара. И я говорю штанге – иногда молча, иногда вслух – только один из нас победит.

Затем я делаю глубокий вдох, собираю всю свою силу и АТАКУЮ гриф.

Звучит сумасшедшее, не правда ли? Но поверьте мне, это работает. Это эффективно. Это очень важно, спустить с привязи взрыв максимальной силы. Это та из вещей, которую каждый лифтер-чемпион делает как само собой разумеющееся во время соревнований. Как однажды мне сказал старый мудрый пауэрлифтер: “СХВАТИ ГРИФ ТАК, БУДТО ЭТО ТЕБЕ ДЕЙСТВИТЕЛЬНО НЕОБХОДИМО, И ПОКАЖИ КТО ЗДЕСЬ ХОЗЯИН!”

У каждого эмоциональный взрыв немного отличается. Некоторые кричат, некоторые молчат. Узнайте, как будет лучше для вас, учитесь методом проб и ошибок. Имейте терпение. Держитесь этого. Что бы вы еще не делали, вам нужно научиться находить способ спустить с цепи вашу внутреннюю силу. Когда вы научитесь делать это, вы разовьете такой уровень взрывной мощи, от которой благоговеют новички.

И последнее о эмоциональном взрыве. Некоторые боятся, если их эмоциональный взрыв потеряет связь с ними и в действительности больше ПОВРЕДИТ их выступлению, чем ПОМОЖЕТ. Ничто не может быть дальше от правды. Это тяжело объяснить, но я знаю по собственному опыту, что вполне реально поддерживать экстремальный уровень пробуждения по средствам системы “эмоционального взрыва”, и в то же время поддерживать полный контроль над собой. Вы найдете, что вы можете достичь состояния, когда вы чрезвычайно накручены, отступить назад в нормальный мир на мгновение, и вернуться обратно в состояние эмоционального взрыва, и все это без особого затруднения. Мне часто приходится делать это во время соревнований по жиму лежа, я должен подойти к штанге в состоянии крайнего возбуждения, затем прекратить это на мгновение и объяснить страховщику как именно я хочу, чтобы мне передавали гриф. Если бы я пытался давать инструкции в состоянии предельного возбуждения, то я закончил бы непонятной тарабарщиной рычанием, я обнаружил, что я могу дойти до скамьи в состоянии крайнего возбуждения, сказать все что нужно, и немедленно вернуться в возбужденное состояние. Аналогично вы поймете, что можно не теряя рассудка проверить блины на штанге, что бы быть уверенным, что они правильно установлены.

ХАРАКТЕР

Есть еще один критический, пока не обсужденный умственный атрибут динозавра. Это так редко встречается – характер. Есть много парней, которые бегают вокруг зала, поднимают большой веса и напрягают огромные руки, но не заслуживают и капли уважения. Вы знаете, кого я имею в виду. Химики. Дутики. Примадонны. Нарцистичные, но небезопасные быки, живущие с ошибочным мнением, что вся вселенная вращается вокруг них 24 часа в сутки. Они себялюбивые дети и не в коем случае не динозавры.

Как отметил много лет назад Энтони Дитилло:

Существует много лифтеров и бодибилдеров сегодня, которым нечего предложить, но они поднимают большие веса и напрягают огромные мускулистые руки. Эти люди только на половину живые; Они живут только в физическом мире. Они пренебрегли интеллектуальной стороной жизни. Они пренебрегли, чтобы питать свои эгоистические интересы. Они – печальная порода людей.

Док. Кен Ляйтнер сделал похожий вывод в THE STEEL TIP (Vol. 3, No. 3, March, 1987): Единственно верно работать тяжело, по сокращенной программе, оставлять время не только для восстановления, но и для семейных отношений и других вещей. Если кто-то посещает пауэрлифтические соревнования или университетские конвенции и силовые тренировки профессионального уровня, он должен быть тут же удручен тем фактом, что каждый присутствующий одержим или не знает ничего больше. Жизнь, это значит быть “полным” и приятным, достигшим силы, с хорошей координацией, хорошее телосложение может и должно быть одной из частей единой жизни. Тем не менее, не желательно и не необходимо отдавать семью, социальную жизнь для того, что бы тренироваться, ни игнорировать литературу, музыку, искусство или любую другую вещь, которая доставляет наслаждение и позволяет ощутить всю полноту чувств.

Динозавр понимает, о чем говорили Штайнетр, Дитилло и Ляйтнер. Он показывает это понимание в своей жизни, в своем тренинге.

Динозавр, это человек с характером. Он считает обязательным отдавать Игре больше, чем он получает от нее. У него есть время для других. Он слушает и отвечает – с энтузиазмом и подробно – на тренировочные вопросы новичков и середнячков. Он помогает другим людям всякий раз, когда может. Он придерживается разумного, незахимиченного тренинга, всеми возможными способами.

Я знаю из личного опыта, что элитные соперники в “натуральном” иллюстрируют личные качества, которые мы описываем в этом разделе. Эти люди, жестокие конкуренты на помосте, но лучшие друзья вне его. Они не являются тем типом парней, которые придумывают “оправдания”, если их результаты хуже прежнего. Они не “поливают грязью” на соревнованиях. Они не орут на судей или рефери, они не проклинают персонал, они не плетут интриги против других, если что-то идет не так. Они наиболее отзывчивая часть атлетов, какая может быть представлена в любой категории упражнений.

Еще одна интересная вещь о лучших лифтерах, кажется, они навсегда останутся людьми, кто добровольно помогает другим на соревнованиях по лифтингу и жиму лежа. Это парни, которые не только соревнуются, но также выступают в роли судей, страховщиков, помогают загружать штанги. Они те, кто выходят и помогают тем, кто пытается сделать 700 фунтовый присед, когда трех страхующих явно не достаточно. Я вспоминаю чемпионат NASA мастеров и разрядников по пауэрлифтингу и жиму лежа 1993 года, где лифтеры, которые судили и страховали, входили ли они в группу, должны ли были уйти с призом, не проронив ни капли пота. Такое правдоподобно для многих соревнований, и это то, на что многие новички должны обратить особое внимание. Если вы думаете об этом, скоро вы поймете, почему лучшие лифтеры на соревнованиях являются самыми полезными, и почему они единственные, кто в основном “отдает” спорту. Когда вы поймете, почему это так важно, вы освоите важный урок – один из самых важных, которые я могу дать.

Следуйте вперед – прямо сейчас – найдите минутку и подумайте о том, что только что прочитали. Что я пытался сказать? Я дал вам чрезвычайно важную информацию. **ИСПОЛЬЗУЙТЕ ЕЁ!**

Заключение. Вам не нужно быть чемпионом по лифтингу, что бы быть человеком с характером. Если вы развиваете черты характера чемпиона, то не важно, сколько вы жмете, 100, 200 или 400 фунтов. Настоящий чемпион, это тот, у кого есть время для других. Настоящий чемпион, это тот, кто помогает Железной Игре. Настоящий чемпион, это тот, кто отличает настоящую жизнь – не так, как кто-нибудь, кого больше ни чего в мире не волнует.

Теперь я схожу с трибуны. Если то, что я сказал, вызовет понимание, мам не нужно слушать что-либо еще. Только помните, слова без дела – ничто. Все хорошие намерения в мире не стоят горсти пыли, если вы не осуществите их. Как писал Блэк, “Дорога в ад вымощена хорошими намерениями.”

Глава 21: Сделай это для себя

Джон Девис – лучший Динозавр прошлого. Он был одним из лучших атлетов всех времен. Он выиграл Национальный чемпионат США по пауэрлифтингу невообразимые 12 раз, выиграл Всемирный Чемпионат 6 раз и был дважды Олимпийским чемпионом, этот путь наверх был прерван Второй Мировой Войной. Если бы не война он бы без сомнения стал бы ТРИЖДЫ Олимпийским чемпионом.

Девис был первым кто преодолел 180 килограммовый барьер в толчке на чемпионате США 16 июня 1951 года, толкнув 182,5 кг. И он оставался непобедимым на международных соревнованиях с 23 октября 1938 года до 30 августа 1953 года, когда канадский гигант, Дуг Хепбёрн занял превзошел его на всемирном чемпионате в Стокгольме.

Девис был одним из трех или четырех человек в мире (историки не сходятся в цифрах), кто смог выжать огромные колеса Аполлон, показав удивительное искусство 13 сентября 1949 года. Колеса Аполлон были огромными колесами от поезда. Они весили около 165 кг и соединялись штырем диаметром в 5 см. Колеса были замороженными, ржавыми и кривыми- ничего не крутилось. В итоге это получилась крепкая железная штанга с пятисантиметровым грифом. 13 сентября 1949, Девис взял на грудь и выжал эти колеса! Большинство силачей вряд ли бы смогли сделать с ними становую! Я видел запись этого подъема и это одно из самых вдохновляющих проявлений искусства силы которое можно только представить. То, что сделал Девис в тот день в послевоенной Франции, недалеко 50 лет назад, оценивается как одно из величайших проявлений искусства силы в истории. Как и где тренировался Девис

Теперь смотрите – Девис тренировался в самой примитивной качалке – ОДИН – даже в те годы когда он был Мировым и Олимпийским чемпионом и законным претендентом на титул «Сильнейший человек в мире». В выпуске THE IRON MASTER апреля 1993 года Осмо Кииха сказал (на странице 11): «В течении многих лет Девис тренировался один в подвале соседней церкви, в старом спортивном зале. Конечно, он также посещал местные клубы, но основная масса тренировок прошли в одиночестве, в подвале».

Можете себе представить величайшего лифтера и возможно сильнейшего человека своего поколения работая с железом как часовой механизм, делая взятие на грудь, жимы, приседания, и жимы лежа с такими весами, к которым другие могли только приблизиться, и делал все это один в подвале соседской церкви, используя старый тренировочный гриф вместо Олимпийского грифа!»?

У Девиса не было ни страховщиков, ни тренеров, ни помощников, ни фанатов, ни партнеров по тренировке. У него было только основное оборудование.

Тренировочная программа Девиса также состояла из основ как и его оборудование . Он делал взятия на грудь, рывки, жимы, приседания, жимы лежа и больше ничего. Он тренировался 4 раза в неделю. Его тренировки длились от полутора до двух часов. Он делал свои взятие на грудь, рывки и жимы сериями прогрессивно тяжелевших разминочных сетов (по схеме повторений 6/6/3/3/1/1/, а затем 8 сетов по 2 повторения с рабочим весом. Он делал 5 сетов по 3 повторения жимов лежа и 5 сетов по 5 повторений в приседаниях. Вполне базовая программа.

Вопрос

Возникает вопрос: как Девис построил сильнейшее тело своего времени, делая 5 упражнений по сокращенной программе со старым тренировочным грифом в углу подвала соседней церкви, работая самостоятельно, наедине с железом, без какой либо помощи тренеров или помощников?

Ответ

А вот и ответ. Девис был МУЖИК. У него были смелость, гордость, упорство, сила воли и жгучая страсть превосходить в том спорте, который он выбрал. Ему не были нужны зеркала для накачки своего эго, в то время как он качал свое тело. Ему были не нужны льстецы в залах, восхищающихся тем как «круто» он выглядит. Ему не нужно было окружение, которое бы поддерживало его усилия. Он мог делать все что нужно полагаясь только на себя, используя только силу духа исходящую изнутри.

В настоящее время парни находят множество оправданий, «Я не могу стать большим так как у меня неподходящие рычаги (руки-ноги)», «Я не могу приседать, так как у меня плохие колени», «Я не могу делать становую, т.к. у меня плохая спина», «Я не могу тренироваться тяжело потому, что не хочу травмироваться – и к тому же, я просто хочу хорошо выглядеть», «Я не могу хорошо тренироваться, т.к. в моем зале нет новейшего оборудования», «Я не употребляю «химию», поэтому многого не достигну», «Я не могу себе позволить пищевые добавки, которые мне нужны», «Я плохо поел», «На улице слишком холодно», «Я мало спал вчера», «Мне надо готовиться к экзаменам», «У меня плечи ноют», «Желудок болит», «Жена злится на меня», «Босс ругается на меня», «На работе цейтнот», «Мои колени слишком туго забинтованы», «Моя «майка» слишком свободная», «Гриф кривой», «Пол неровный», «Козерог в созвездии Девы», «Я порезался когда брился», «У меня был трудный день на работе, и я теперь не могу сконцентрироваться », «Я поссорился с подругой и не могу сегодня тренироваться». Знакомы эти отмазки? Как часто ты их слышал?

ДЖОН ДЕВИС НЕ ИСКАЛ ОПРАВДАНИЙ. ОН БЫЛ МУЖЧИНОЙ. МУЖЧИНЫ НЕ ИЩУТ СЕБЕ ОПРАВДАНИЙ!

Говоря о Девисе, важно сказать, что он тренировался для себя, а не для других людей. Он тренировался, потому, что он ХОТЕЛ тренироваться. Он тренировался, потому что это было его страстью. Он тренировался, потому что у него была глубокая, жгучая необходимость преодолеть все большие и большие веса в спорте, который он выбрал- в тяжелой атлетике. Он не тренировался для славы. Он не гнался за медалями или призами, и без сомнения, он тренировался не ради денег. Он делал это, потому что это было частью его и он ДОЛЖЕН был это делать.

Девис никогда не искал оправданий, чтобы пропускать тренировки или вяло их проводить. То, что он делал со штангой, было намного важнее этих оправданий. Девис просто выходил и ДЕЛАЛ ТО, ЧТО ДОЛЖНО БЫТЬ СДЕЛАНО.

Большинство парней, кто поднимает тяжести сейчас, и понятия не имеют о той энергии и решительности, которыми обладал Джон Девис, работая с железом день за днем, неделя за неделей, в этом одиноком углу церковного подвала.

Большинство парней не проведут и одной тренировки, если вынуждены работать самостоятельно. Большинство парней сдадутся через две недели тренировок из пяти упражнений со старым тренировочным грифом. Большинство никогда не смогут тренироваться без постоянных одобрений, ласкающих их самолюбие от друзей и партнеров по залу.

Если ты хочешь быть динозавром, ты должен быть способен делать то, на что был способен Джон Девис. Ты должен использовать свою внутреннюю силу для сохранения мотивации. **ТЫ ДОЛЖЕН СТРОИТЬ СВОЮ ТРЕНИРОВКУ НА ВНУТРЕННИХ ПОТРЕБНОСТЯХ ВМЕСТО ВНЕШНИХ – НА ТОМ ЧТО ТЫ ДЕЛАЕШЬ ДЛЯ СЕБЯ, А НЕ ДЛЯ ДРУГИХ.** Если ты не можешь делать это для себя, ты, в конечном счете, не сделаешь это совсем - и то, что ты сделаешь придя в зал будет далеким от того усилия которое ты бы приложил, если б делал это для себя.

Беспокоящий аспект современных тренировок

Одно из самых больших проблем стоящих перед современными тренировками является то, что почти все тренируются для других, а не для себя. Почему тренируются большинство парней сейчас? Они тренируются, чтобы **ВЫГЛЯДЕТЬ** лучше. Они не тренируются, чтобы стать сильными, а чтобы круто выглядеть. Они хотят быть подтянутыми- стройными- худыми- рельефными и в этом роде. Не потому, что у них жгучая страсть к этим целям, а потому что они хотят выглядеть определенным способом для получения временного восхищения со стороны других. Они просто хотят привлечь приятное внимание к себе. Единственная причина по которой они тренируются, чтобы люди восхищались их внешним видом.

Если задуматься, тренироваться для того, чтобы восхищать своим видом других- это типичное женское занятие, и конечно же не мужское дело. Как женщина привлекает мужчину? За счет своей внешности. Как мужчина привлекает женщину? Исторически, мужчина привлекал женщину не тем как он выглядит, а своими поступками. Ярким примером может послужить Неандерталец который мог убить и снять шкуру с пещерного медведя. Он был не слишком хорош внешне, но женщины предпочитали его как самца, а не смазливую парня, который убежал и прятался, испугавшись собственной тени.

Те кто тренируется с весами в наши дни, находятся в ловушке заботы о внешнем виде. Все было по другому пятьдесят-шестьдесят лет назад. В то время парни стремились тренироваться просто чтобы быть сильными. Конечно, они становились больше, и они всегда смотрелись хорошо благодаря тренировкам, но они добивались этой внешности как побочный продукт тренировки на силу. Если ты тренируешься для силы, ты в конце концов получаешь хорошую внешность в дополнение к силе.

Ты не тренируешься именно для внешности. Более того, люди которые смотрелись сильными, но не могли этого доказать, воспринимались как неженки остальными из мира **ЖЕЛЕЗА**. Если ты не был силен, ты не был значим, несмотря на то как ты смотрелся в трусах для позирования.

Что нам надо

Железной игре нужно восстановить свой прежний акцент на тренировку ради силы, а не ради внешности. Тренирующимся с весами нужно пересмотреть то, что они делают. Им нужно тренироваться что бы удовлетворить жажду в их сердцах, а не а не потому что они хотят, чтобы остальная часть толпы сообщала им какими точеными стали их ноги и пышными груди. Нам нужно побольше таких людей как Джон Девис- люди, который прибавляли себя к своим целям с ужасающей решительностью и кто тренировался с грубой интенсивностью, потому что только так надо трудиться.

Если ты хочешь быть динозавром, бери пример с Джона Девиса, как вершины своего воображения. Тренируйся как если бы ты был партнером Джона по тренировке. Представь, что у тебя есть единственный шанс- единственная величайшая возможность – тренироваться с Джоном с тем старым грифом в углу скромной церкви по-соседству.

Сделай каждую тренировку такой, чтобы Джон Девис гордился присоединиться к тебе в ней. Перенеси это отношение к каждому занятию. Будь мужчиной. Будь динозавром. Будь как Джон Девис.

Глава 22: Настойчивость (упорство)

Самый существенный признак динозавра, это ужасающая решительность в достижении поставленной цели. У динозавров есть терпение. У них есть упорство. Они никогда не бросают дело. Они никогда не сдаются. Они не плывут по течению. Они всегда в действии. И не важно сколько времени займет достижение какой-либо конкретной цели-динозавр не остановится пока не добьется своей цели. И не важно как много камней преткновения будет на его пути. Динозавр понимает, что муки и боль, отчаяние и разочарования и периоды застоя встречаются на пути у всех кто занимается с железом. Он так же не любит эти проблемы как и все остальные люди, но он не дает им победить себя. Годы усилия

Какая разница между (1) динозавром который приседает с 227 кг и жмет лежа 182 кг с 8 сантиметровым грифом, и (2) костлявым новичком, который никогда не справится с 67 кг в любом упражнении и не повесит на штангу 182 кг, даже если от этого будет зависеть его жизнь? В основном, настоящая разница между ними заключается в 10 годах тяжелой работы. Вот именно- 10 ЛЕТ тяжелой, потной, мучительной и последовательной работы. Ошеломленная тишина

Многие люди, которые встречают продвинутого динозавра, буквально теряют дар речи. Они не могут понять как человек может построить такое тело, с которым тот приседает с 227 и более кило, жмет лежа 127 кг штангу с 8 см грифом, и делает подъемы на бицепс с 80 кг и 6 см грифом, или жмет сидя 110 кг с 8 см грифом. Они не понимают как человек может вырастить 125 см грудь и 45 см руки. Они сразу пытаются отыскать ПРОСТОЕ ОБЪЯСНЕНИЕ мощи динозавра.

Переход к неправильному объяснению

Одно из «объяснений» всегда возникает в их умах: «химия». По крайней мере половина из тех кто видит продвинутого динозавра, сразу решают, что тот употребляет стероиды. «Он жмет лежа 180 кг! У него 45 см руки! Он ОБЯЗАТЕЛЬНО «химичит». Никто не может жать лежа 180 без стероидов- это не возможно. Я знаю одного парня, который употребляет стероиды все время, но даже он может выжать только 150 кг! Я б никогда не смог взять 180 кг без стероидов. Никто не смог бы! Невозможно стать большим без них. Никто этого не сможет. Это невозможно!»

Затем появляется «генетическое» объяснение. Многие кто видит продвинутого динозавра, говорят себе «Он легко этого добился! У него ХОРОШАЯ ГЕНЕТИКА он «EASY GAINER»! Ему стоит только посмотреть на штангу и он становится больше и сильнее. Любой мог бы стать как он если бы имел хорошую наследственность. Он ничего не знает о тренировках. Его программа никогда не подойдет для меня! У меня плохая генетика. Я никогда не смогу стать таким как он!»

И что в итоге получается? Новичок садится на свой хромированный чудо-тренажер и делает «тяжелый» подход сведений рук с 18 кг сопротивлением. Он даже не пытается попробовать программу динозавров. Зачем ему это? Он ЗНАЕТ – это не сработает для него, т.к. (1) он не принимает стероидов, и (2) у него плохая генетика. Послушай, что он говорит сам себе: «Взгляни фактам в лицо, чувак. Ты подобен газели, по своей натуре, а

он лев. Тебе надо тренироваться для элегантной симметрии и красивых пропорций. Забудь о силовых вещах! О размере медведя-гризли! Ты лучше подкачайся и будь в форме!»

Новичок попадает в слишком распространенную ловушку: продает себя по дешевке потому, что не понимает один фактор, что основная разница между его костлявым телосложением и тем самым продвинутым динозавром: ВРЕМЯ! Продвинутый динозавр такой большой и сильный не из-за стероидов, и не из-за генетического превосходства, а потому, что они тренируются жестко и тяжело, и ПОСЛЕДОВАТЕЛЬНО, в течении МНОГИХ И МНОГИХ ЛЕТ. Новичок упускает эту важную мысль, потому что он видит уже конечный результат многих лет значительной и тяжелой подготовки. Он не понимает, сколько крови, труда, слез и пота было потрачено для этого результата. Есть такая старая байка о знаменитом художнике, который нарисовал поспешный эскиз на бумажной салфетке в ресторане и продал его за 10000 долларов. Кто-то спросил его разве это честно брать такие деньги за работу, которая заняла несколько минут, на что художник ответил: «За этой картинкой лежат двадцать лет ежедневного труда, чтобы мои способности были такими, какие они сейчас. Неужели 10000\$ это достаточная цена за двадцать лет работы?».

Продвинутые динозавры подобны этому знаменитому старому художнику. Их сила размер и мощь являются результатом постоянной, последовательной зверски изнурительной работы. И это дает нам понять важную вещь: нам нужно упорствовать в наших тренировках столько, сколько нужно для развития таких размера и силы, с которыми мы отождествляем продвинутого динозавра.

Настойчивость

Многие парни слишком рьяно начинают заниматься с весами. Они горят страстью и кипят энтузиазмом. Они ходят в зал пять или шесть раз в неделю и тренируются по два или три часа. Они делают все упражнения, которые только существуют. Они тренируются так, как будто их жизнь зависит от этого. Они полностью, абсолютно и без остатка отдаются тренировкам. Через две недели они все бросают.

Все правильно- они перегорают. Они сдаются. Они скисают. Они меняют свои штанги на широкоэкранный телевизор и проводят остаток жизни смотря MTV и круглосуточные спортивные каналы. И если их кто-нибудь спросит, они сразу ответят: «Я пробовал качаться, но это бесполезно, если ты не принимаешь стероиды и не обладаешь хорошей генетикой».

Как вы думаете какой процент новичков поступают так же? Около 90% и более. Вот именно- по скромным подсчетам, 90% людей, кто начинает заниматься с весами, БРОСАЮТ тренировки через очень короткий промежуток времени. Это значит, что девять из десяти людей, кто начинает тренироваться с весами в этом месяце, собираются СДАТЬСЯ уже через год.

Если задуматься, эта статистика ужасающая. Правильно выполняемая силовая тренировка может принести огромную пользу каждому. Нет более полезного спорта для мужчины. Ничто другое не дает того результата, который можно достичь тренируясь с весами. Но все равно, девять из десяти тренирующихся сдаются через несколько месяцев.

Доля ответственности за эти 90% лежит на идиотских тренировочных программах, которым учат сегодняшние «эксперты».

Команда современных бодибилдеров сделала невозможным для новичка получение значимой и продуктивной информации. В результате, большинство тренирующихся, делают это НЕПРАВИЛЬНО! Они калечатся, перетренировываются, они не получают никакого результата и поэтому решают, что тренировки бесполезны. И они бросают тренироваться.

А другая причина такой статистики, это простая нехватка настойчивости почти у всех, кто начинает тренироваться. Люди перестают тренироваться, т.к. у них не хватает терпения пригвоздить себя к ЖЕЛЕЗНОЙ ИГРЕ на долго. Они хотят мгновенный результат- быстрый успех- ежедневный прирост. И если это не происходит мгновенно, к этому теряется интерес. Они не задумываются о тренировке как о долгосрочном процессе, т.к. ищут быстрых перемен.

Если ты относишься к тренингу, как к краткосрочному занятию, ты не достигнешь того успеха, который приходит к настойчивым и терпеливым.

Один из самых сильных людей всех времен, Георг Гаккеншмидт, был прав, когда говорил: «Есть только два главных пути получения силы- упражнения и настойчивость».

Динозавры воспринимают тренировки как занятие ВСЕЙ ЖИЗНИ. Забудь о ежедневных изменениях. Забудь об одномесечных чудо программах. Мы говорим о годах, десятилетиях, всей жизни. Это значит, что мы говорим о таком методе тренировок, который работает только для тех, кто обладает огромным терпением и настойчивостью, кто не сдаётся, когда становится трудно, и кто не свернет с этого пути ни смотря ни на что.

Как развить упорство и терпение

Как тебе развить упорство, которое оставалось с тобой из года в год, до конца твоей жизни? Если вы сделаете это благодаря этой книге, значит у вас определенно серьезное отношение к тренингу. И это хорошо. Если у вас нет глубокого интереса в развитии силы сверхчеловека и варварской мощи, вы долго не выдержите тренинга динозавров.

Краткосрочные цели

Следующее, что вам надо сделать, это сконцентрироваться на процессе, а не на конечном результате. Делай это двумя путями. Во-первых, разбей свои долгосрочные планы на множество краткосрочных. Например, если у тебя есть долгосрочная цель выжать лежа 180 кг, а ты в данный момент жмешь 60 кг, поставь себе краткосрочную цель- выжать 70 кг. Когда выжмешь 70, стремись к 85. Затем новая краткосрочная цель- 90. Потом 102... 113... 125... 136 и так далее.

Соразмерь свои цели с теми блинами для штанги, которые ты используешь: на Олимпийский гриф надень 20 кг блины, плюс гриф 20 кило, в итоге у тебя 60 кило веса. Добавь по одному 11 кг блину с двух сторон и ты на полпути к следующим 20 кг блинам, и уже достиг 85 кг. Следующая цель в 102 кг- это гриф плюс ДВА 20 кг блина с каждой стороны. И так далее.

Полюбите тренировки

Второй способ развить упорство- это получать удовольствие от занятий- я говорю серьезно. Если вы относитесь к тренировкам как к ненавистной рутинной работе, которую вы заставляете себя делать, вы никогда не сможете продолжать заниматься достаточно долго, чтобы получить значительный размер силы и мощи. Вам надо научиться любить тяжелую работу, напряжение, боль, пот, затрудненное дыхание, пульсацию крови в

висках, тошноту и причиняющее боль жгучее пламя агонии в ваших мышцах. Если вы не научитесь любить чувство тяжести, трудной работы, вы никогда не достигнете уровня продвинутого динозавра.

Большинство людей фокусируются исключительно на конечном результате своих тренировок. Это ошибка. Путь намного важнее цели. Вы должны наслаждаться этой дорогой. Если вы не наслаждаетесь тренировками по-настоящему тогда вы долго не продержитесь.

Для динозавра вполне естественно получать удовольствие от тренировок. Чем сложнее и требовательнее занятие, тем больше оно приносит удовольствие, конечно, если вы динозавр. У динозавров есть глубоко укоренившаяся, исконная ПОТРЕБНОСТЬ бороться с тяжестями и делать это регулярно.

Тренировка для динозавра, это лучший момент за весь день. Это время когда он чувствует себя полным жизни. Тренировка помогает ему выразить его сущность- сущность, которую он скрывает в повседневной жизни, где существуют множество правил, законов, ограничений. Во время занятия, его физическая и животная сущность свободны. Он может быть примитивным- жестоким- варварским- атавистичным. Он может сражаться с железом, бороться с ним, биться не на жизнь, а на смерть. Та часть его, которая не может найти себе выражение в обычном течении жизни, может быть спущена с цепи, когда он атакует железо.

Те из вас, кто понимает, о чем я говорю, оценит это высшее проявление жизни, когда вы сражаетесь со штангой. Это нельзя объяснить- это надо почувствовать.

Если то, что я говорю находит отклик в твоём сердце, значит ты один из нас- один из динозавров. Если это выглядит для тебя бессмысленной болтовней- иди в зал, тренируйся тяжело, последовательно и попробуй почувствовать то, что чувствуют динозавры. Когда ты поймешь, что тебе дает тренировка, ты не расстанешься с железом до конца своих дней. Сама идея перестать тренироваться будет также абсурдна, как идея перестать дышать. Когда ты так будешь относиться к тренировкам, стабильность, настойчивость и терпение станут твоей второй натурой ... и в таком случае, твой успех станет заранее известным результатом.

Глава 23: Железная воля к достижению успеха.

Динозаврами становятся люди с разными физическими данными, с разным жизненным опытом, из разных стран, с различным образом жизни. Тем не менее, их всех объединяет незыблемый признак: ЖЕЛЕЗНАЯ ВОЛЯ К УСПЕХУ. Если у вас нет этого важного качества, вы никогда не будете динозавром. И вы не достигните многого на пути развития огромных мышц и силы, независимо от того, насколько выдающаяся у вас генетика, какой у вас тренер, и на каких супертренажерах вы занимаетесь. Отсутствие железной воли к успеху ничто не заменит. Зато с ней вы сможете изменить себя.

Рег Парк отлично сказал об этом в старом пособии по тренингу: «Чтобы постоянно увеличивать веса год за годом, нужно много терпения и движущей энергии». Вот почему вам надо развивать в себе ЖЕЛЕЗНУЮ ВОЛЮ К ПОБЕДЕ.

Время и упорство.

Существенный рост мышечной массы и силы не происходит за один день. Для этого нужно время- и чаще всего, очень много времени. Не думай, что ты потренируешься год,

и сможешь выжать лежа 180 кг и вырастить 45 см руки. Так не будет. На все нужно ВРЕМЯ!

Большинство мужчин не в состоянии придерживаться какой-либо конкретной цели даже на короткий промежуток времени. Посмотри, как многие люди садятся на диету или начинают тренироваться и сдаются почти сразу. Если какой-нибудь человек не может соблюдать диету достаточно долго, чтобы всего лишь похудеть на 5 кг, неужели он осилит 10 и более лет тяжелого тренинга, которые потребуются чтобы преодолеть 180 кг барьер в жиме лежа и вырастить 45 см ручки.

Динозавры совершенно другие. У динозавра есть способность пригвоздить себя к своим целям. Они вначале определяют свою цель, затем подготавливаются к ней и потом идут в бой. Они не ждут быстрых чудес. Они не верят в существенные изменения за пару недель. Они могут отделить правду от фантастики. Чего они ждут, так это то, что надо много работать, долго тяжело, чтобы добиться своих целей.
Упуская основной фактор

Любой костлявый недоросток с его комплексами и завистливостью, может тыкать пальцем на продвинутого динозавра и говорить: «Ему то легко – у него и генетика хорошая, да еще и стероиды пьет. Я бы тоже был как он, с такой генетикой и стероидами!» (конечно этот же самый доходяга, в свою очередь, не в состоянии соблюдать тренировочную программу больше недели или двух, кто избегает приседы и становую, и предпочитает подкачиваться и «держать себя в форме», так как это выглядит более научно, да к тому же «все так делают».)

Так где же истина? Динозавры, это только генетически одаренные супермены? Они сидят на стероидах? За счет чего у них такая сила и размеры? Короче, если ты читал внимательно, ты уже понял, что динозавры НЕ НАВИДЯТ стероиды. Так что не надо разговоров про Дианабол и его бесконечные аналоги. Не благодаря анаболикам динозавры заработали свои силу и размеры. Не благодаря этой рискованной и опасной «химии».

Так может дело в генетике? В некотором роде, да. Все кто жмет лежа 180, средний или тяжелый костяк, «мезоморфный» тип сложения тела. Но не обязательно иметь выдающуюся генетику, чтобы стать продвинутым динозавром. Очень многие обладают генетическим потенциалом достаточным, чтобы вырастить феноменальные мышцы и силу, и почти все мужчины могут развить такие силу и массу, которые шокируют нетренированных людей.

Ставим роль генетики на соответствующее место

Роль генетики была ужасно искажена спортивными журналами. Многие годы о генетике почти не упоминалось. Одним из тех немногих людей, кто обратил на нее внимание был Пири Рейдер, предупреждавший читателей IRON MANa не копировать тренировочные программы чемпионов, т.к. они не по силам обычным людям. Рейдер часто говорил: «У суперменов, в отличие от вас, есть врожденное преимущество!»

Мало кто еще обращал на это внимание до того, как в начале 70-х Артур Джонс начал писать статьи и книги о генетике. В большинстве из них он заявляет очевидное – генетические факторы ответственны за пределы роста массы и силы. На что негативно отреагировали специализированные издания и бизнесмены сферы бодибилдинга. Почему? Если генетика частично ответственна за развитие «Мистера Совершенство», как же теперь продавать курсы, оборудование и добавки, обещающие превратить любого человека в чемпиона, несмотря на генетические факторы? Другими словами, разговоры о высокой

роли генетики были не выгодны для бизнеса. Поэтому единственным способом оказалось претвориться, что Джонс не существовал и фраза «генетический потенциал» не появлялась на свет.

Но через пять или десять лет мы увидели новый и более хитрый ответ на дискуссию Джонса по поводу генетики. Журналы начали вольно обращаться с информацией о генетике, делая это только с целью обожествления чемпионов. Так раньше «зубры» среди журналов о бодибилдинге, говоря о чемпионе, расхваливали его «внушающие трепет бицепсы», теперь хвалят его «беспрецедентную генетику». Генетика скоро стала лишь очередным инструментом в ловких руках журналистов.

Вы наверно уже поняли, что я не обожествляю чемпионов бодибилдинга. (На самом деле, я их не люблю, не уважаю и они мне абсолютно неинтересны.) Я так же не считаю, что они «супермены», т.к. у них хорошая генетика для бодибилдинга. Почему? По двум причинам. Во-первых, никто не в ответе за свою генетику, поэтому уважать за хорошую генетику глупо. Так же можно уважать кого-то, за то что он натуральный блондин.

Во-вторых, у многих чемпионов бодибилдинга генетика не сильно отличается от генетики обычного человека. Вся разница между ними заключается в огромном количестве употребленных чемпионом анаболиков. Это видно на многочисленных примерах чемпионов по бодибилдингу, которые начали употреблять стероиды по разным причинам, и которые могли «сдуться» и потерять свои объемы почти за сутки. Без своих стероидов, этот обладатель «супергенетики», чаще всего, ничего из себя не представляет.

То же самое происходит и лифтерами и с другими силовыми атлетами. Многие силовики теряют в огромном количестве свою силу и мощь, стоит им прекратить употреблять анаболики. Мой хороший друг Боб Виллан, помогал восстановиться одному бывшему бодибилдеру. Этот бодибилдер, в пике своей формы, активно употреблял анаболики и с их помощью за месяц увеличил вес в жиме лежа на 40 кг, т.е. со 140 кг до 180 кг. Потом, когда он почувствовал некоторые побочные эффекты, он испугался и прекратил употреблять стероиды. В итоге, он стал терять в жиме лежа ПО ПЯТЬ КИЛО каждую тренировку. Подумай об этом: человек, жмущий 180 кг, жмет 180 кг в понедельник, осиливает только 175 в четверг, 170 в следующий понедельник, 165 в следующий четверг, и так далее до 140. Растаял как снеговик летом.

Майк Томпсон так же встречался с подобными примерами- лифтеры в пике формы приседали с 280 или 320 кг, и стоило им прекратить употреблять анаболики, как они начинали терять по 45, 140 и более кг в приседе всего за неделю. Какие теперь могут быть разговоры о их «супергенетике»?

Так как же генетика?

Как бы там ни было, давайте вернемся к разговору о двинутых динозаврах и генетике. Неужели именно генетика позволяет продвинутому динозавру жать лежа 180 кило 7.5 см грифом, присесть 230 кг или поднимать себе на плечо 115 кг мешок с песком? Может и да, если он достиг таких результатов всего лишь за год тренировок. А как тогда объяснить такие результаты у человека, достигшего их за 10 и более лет упорных тренировок? Генетика или настойчивость

У меня есть друг, приседающий 230 без какой-либо дополнительной экипировки, за исключением пояса. И он не просто опускает колени или делает частичные приседания, он делает тяжелое, опуская бедра ниже параллели, приседание. И делает его так легко, как никто другой в мире. Он делает его с обычным олимпийским грифом или с грифом,

известным как «гриф для буйвола». Как долго он шел к этому результату? Все это благодаря генетике или настойчивости? Прочитай историю Грега Пикета, рассказанную им самим, и САМ ДЕЛАЙ ВЫВОДЫ:

«Посмотри, с приседаниями все ясно- ты либо их любишь, либо нет. Те из вас, кто не любит приседать и считает приседания опасными, скорее всего предпочитают «замены приседаниям», считает движение по секундам, интересуясь лишь формой и рельефом мышц. Если это про вас, вы скорее всего не читаете эту книгу. А с теми немногими на планете Земля, кто интересуется тяжелой атлетикой (без стероидов) и получает чистое наслаждение от этого, я хочу поделиться своим опытом тренировок с приседаниями.

Для начала, мой собственный опыт. Я никогда не употреблял стероиды и никогда не буду. Я участвовал в соревнованиях по пауэрлифтингу в 1984-1985 и с 1987 по 1993 года. Одной из главных причин по которой я прекратил соревноваться, стало нелепое правило, разрешающее использовать лифтерскую экипировку. Мой лучший соревновательный результат в приседе составлял 290 кг. Но как бы там ни было, я понимал, что 290 кг. присед не показывал «мою» собственную силу, так как экипировка – «майка» и бинты, брали на себя часть нагрузки, что значительно увеличивало веса. После долгих телефонных бесед с Бруксом Кубиком (я похоже, его нервировал, но он был терпелив со мной) я решил что буду приседать, используя только пояс. Брукс также прирастил меня к единичным повторениям. Я решил, что синглы помогут мне приседать с более тяжелыми весами и простой техникой выполнения.

Моя техника приседаний очень проста: ноги шире плеч, носки врозь, голова поднята, грудь выпячена. Гриф лежит удобно и надежно, опускаясь, делаю присед ниже параллели, чтобы тазобедренный сустав был опущен ниже колена. На подъеме, я держу колени раздельно, так как соединять колени на подъеме очень опасно. Благодаря тому, что колени разведены широко, бедро получает лучшую нагрузку, а мышцы группируются и помогают взять больший вес. Я допускаю наклон вперед на подъеме. Хотя на видеозаписях видно, что спина и меня прямая при движении вверх. Подъем выполняется одновременно, выпрямляя спину, и двигая таз вперед.

Далее вы увидите хронологию некоторых тренировок направленных для достижения цели- рабочий вес 227кг. на раз в приседе. Заметьте: я не циклирую и не использую никаких восточноевропейских циклированных программ. Ключом к достигнутому успеху стали воля, упорство и время. Никаких пищевых добавок, только качественная полноценная еда. Я тренировался один в своем подвальном зале иногда в странное время (6.00 утра). Из экипировки, только пояс. (Примечание: веса даны в килограммах.)

19 Марта 1994 - Присед - 61x3, 61x3, 107x1, 147x1, 185x10x1

20 Апреля 1994 – Присед - 61x3, 61x3, 107x1, 147x1, 170x1, 195x8x1

15 Мая 1994 - Присед - 198x5x1.

16 Сентября 1994 - Присед - 200x5x1.

21 Ноября 1994 – Присед - 200x8x1.

11 Декабря 1994 – Присед - 205x5x1.

22 Декабря 1994 – Пытался присесть. Поясница была сильно напряжена из-за растяжения. В это время я приобрел гриф Buffalo от фирмы Ironmind. Этот гриф толще чем обычный гриф. Он не прогибается. И он делает выполнение упражнения более тяжелым.

26 Января 1995 – Присед – предельные сеты 210x4x1 с новым грифом. Как видите, я прибавил вес, когда почувствовал себя достаточно сильным. Я не следовал запланированным программам увеличения веса.

21 Марта 1995 – заболел гриппом. Чувствовал себя ужасно. Но все равно тренировался. Сделал 186x3x1.

18 Апреля 1995 – сделал 186x18x1. Я хотел сделать это после того как прочитал, что Луис Абеле присел 181x18 последовательных повторений. Эти 18 повторов заняли 73 минуты.

29 Мая 1995 – Присед – 193x12x1.

Потом я начал уменьшать количество сетов, с целью увеличения весов в приседе. Суть этой игры, максимальный вес с простой техникой исполнения, не зависимо сколько повторений сделаешь (хотя бы и одно).

30 Июня 1995 – Присед - 63x3, 63x2, 113x1, 145x1, 177x1, 210x3x1. с Грифом Buffalo. После 210x3x1 было последним приседом до 23 Августа

23 Августа 1995 – Присед – 63x1, 113x1, 155x1, 181x1, 212x2x1.

6 Октября 1995 – Присед – Я сделал во время отпуска во Флориде, (в том зале слишком много «хрома»!) 66x1, 106x1, 157x1, 189x1, 211x1, 216x1. это был личный рекорд без использования «маек» и бинтов.

Я долго жаждал взять 227x1. Я чувствовал себя к этому весу и это не давало мне покоя.

30 Октября 1995 – Присед – Я использовал обычный гриф. 61x1, 106x1, 148x1, 189x1, 227x1.

9 Ноября 1995 – Присед – Я использовал гриф Buffalo. Присед 227x1 с этим грифом был значительно трудней. Все дело в его толщине.

Теперь 227 кг мой рабочий вес и я буду тягать его много тренировок подряд. Когда тело готово к большему весу, я прибавляю вес на штанге. Вот так, просто.

Позвольте мне разрушить некоторые «истины» в силовом тренинге. «Синглы (единичные повторы) не увеличивают силу. Они просто ее показывают.» Мои тренировки приседа полностью состояли из синглов. Сначала много синглов, а потом тяжелейший сингл – это идеальный сет синглов. С собственным весом в 112 кг, я бы никогда не достиг своего рекорда 227x1, если бы делал многоповторные сеты. «Тебе надо тренироваться циклами, стремясь к заранее спланированному предельному весу. Затем неделя отдыха, уменьшение веса и все заново» НЕТ! Единственные перерывы которые я сделал, были когда я заболел гриппом и когда травмировал спину. Я тренировался максимально тяжело все время. Циклы для меня не работают.

«Если вы невысокого роста, присесть для вас легко». Но не забывайте, что моя первая тренировка без экипировки 185x10x1 была 19 Марта 1994. Понадобилось больше 19 месяцев для достижения результата в 227 кг, используя только пояс. Если приседания «легки» для меня, так почему мне потребовалось 19 месяцев для достижения результата? Время и упорство ВСЕГДА нужны для достижения любой цели в любом упражнении!

«Каждое упражнение надо делать в определенный день недели». Хотя стабильность и важна, наилучшее восстановление у меня происходило, когда я делал 10-дневный перерыв в приседаниях. А в эти дни, между приседами, я делал остальные упражнения.

«тебе нужно делать сгибания и разгибание ног на тренажере, подъемы на носки для икроножной мышцы, чтобы укрепить колено и усилить связки и сухожилия» ЧУШЬ! Единственные упражнения для ног, которые я делаю, это приседы и становые тяги (обычные и на прямых ногах). Если тяжелые синглы приседаний без бинтов не усиливают связки и сухожилия, тогда я не знаю, что их усилит!!!

Пару слов о болях. ТЫ БУДЕШЬ ИСПЫТЫВАТЬ БОЛЬ, ЕСЛИ ТЫ ТЯЖЕЛО ТРЕНИРУЕШЬСЯ! ЗАПОМНИ ЭТОТ ФАКТ! Используй лед, растяжки и аспирин и ВСЕ ПРОЙДЕТ! Ссылаясь на Бреда Штейнера, «Когда мышцы растянуты, повреждены, истощены и болящие части тела заставляют тебя прекратить тренировку, вы просто должны выбросить этот дискомфорт из головы. Успех приходит к тому лифтеру, кто ЖМЕТ и ЗНАЕТ КАК жать» (Штейнер: «Твое пособие по успеху в пауэрлифтинге: Жим лежа»). Достаточно об этой теме. Ожидаю ли я, что вы повторите мой результат в приседе? Нет. Единственная моя цель при написании всего этого, поделиться опытом тренировок. Я хочу, чтобы вы упорно тренировались и добивались целей, которые сейчас кажутся невозможными. Если такой обычный лифтер как я приседает с 227 кг ниже параллели, то и ТЫ можешь легко достичь своих целей.

БУДЬ КРЕПКИМ, МОЦНЫМ, БОЙЦОМ!

Пири рейдер: мистер вдохновение

Пири Рейдер, основатель, редактор и публикатор журнала IRON MAN в течении 50 лет, один из лучших примеров человека с железной решительностью и непоколебимой волей в достижении мощи и размера мышц своей мечты. Пири был абсолютным слабаком когда начал тренироваться. Он был 187 ростом и весил всего 55 кг. Его колени были больше бедер, локти больше бицепса и голова больше торса. Фото его тогдашнего состояния было опубликовано в одном из первых выпусков журнала – у меня нет копии, но я видел это – это был мешок с костями, со сложением тела, худшим для построения мускул и силы. Его первые результаты подтверждают это на 100%, и после первых 10 лет тренировок, Пири не нарастил даже полкило мышц. Но одна вещь у Пири БЫЛА ОГРОМНА – это его сердце. Пири никогда не сдавался. Не опускал руки. Он не останавливался. После 10 лет безуспешных усилий, Пири прочитал о новой программе упражнений, основанной на множестве тяжелых, многочисленных повторах в приседаниях, с глубоким дыханием между повторениями – это тренировочная программа Марка Г. Берри. Эта программа приседаний удивляла всех из мира силового спорта тем, какой прогресс она дала таким людям, как Джозеф К. Хайз и Вильям Бун. После пути в никуда в течении 10 лет, Пири попробовал эту программу. И она сработала. Первый раз что-то для него дало результат!

Благодаря этой программе Пири нарастил 5 кило веса уже за первый месяц тренировок, и почти 50 кило за следующие два года. Больше того этот вес состоял только из мышечной массы. Пири стал чемпионом региона и рекордсменом по тяжелой атлетике и развил достаточную мощь и силу, чтобы именоваться по настоящему сильным человеком.

Когда Пири начал тренировки по программе приседаний он мог лишь сделать 20 повторений с пустым грифом. Два года спустя он уже делал 20 повторений с весом в 160 кг. другими словами, он увеличил вес в приседе более чем на 135кг. В итоге, ОН СТАЛ В СЕМЬ РАЗ СИЛЬНЕЕ!

Мои собственные тренировки пошли по правильному пути, в относительно раннем возрасте, благодаря советам журнала Iron Man. Я наверно не достиг бы больших результатов если бы не было журнала IRON MAN. Непоколебимая ЖЕЛЕЗНАЯ ВОЛЯ Пири изменила не только его тело, но и его жизнь в целом и к тому же изменила тела и жизни десятков тысяч других молодых людей за пятьдесят лет. Пири Рейдер на прямую или косвенно ответственен за появления бесчисленных ТОНН мышц. И вес этот результат стал следствием его железной воли к успеху.

Мнение бредли дж. штейнера

Мужчины, которые по-настоящему знают что говорят в отношении силового тренинга, ВСЕГДА подчеркивают значение ЖЕЛЕЗНОЙ ВОЛИ К УСПЕХУ. В 1974 Бредли Дж. Штейнер написал следующие слова на стр. 28-29 своей потрясающей книги «Полное пособие по эффективному тренингу со штангой». Прочитай его слова, прочитай их снова, и продолжай их перечитывать пока они не ВРОСТУТ в ваш мозг:

«ЕСЛИ ВЫ РЕШИТЕЛЬНО НАСТРОЕНЫ НА РАЗВИТИЕ СВОЕГО ТЕЛА, НА ПРЕОДОЛЕНИЕ ПЛОХОГО ПОТЕНЦИАЛА ИЛИ ДАЖЕ ВОПРОКИ СЛАБОМУ ЗДОРОВЬЮ, НИЧТО ВАС НЕ ОСТАНОВИТ!»

Когда вы это осознаете, вы поймете, что ВЫ по настоящему имеете власть над СОБОЙ, тогда дверь ведущая к вашей мечте распахнется перед вами...

Ты добьешься этой цели без многих вещей, но еще не один человек не достиг вершины без РЕШИТЕЛЬНОСТИ сделать это.

За пол века до того как Штейнер написал эти слова, были и другие гиганты Железной Игры выражали ту же идею теми же словами.

Обратите внимание на слова знаменитого борца и силача Георга Гаккеншмидта, «Русского льва»- человека который мог сделать рывок одной рукой с 90 кг и кто установил рекорд жиме с борцовского моста, который не был преодолен в течении 50 лет и стал самым долгодействующим рекордом среди всех видов спорта. Человек, который завоевал титул Чемпиона мира в тяжелом весе по борьбе в то время, когда борьба была серьезным спортом. В его великой старой книге «Способ жизни», «Гак» написал: Ты хочешь стать сильным?

Несомненно вы ответите, что это ваше намерение, ваше желание, но я должен заметить, что простое желание ничего не изменит. Вы должны захотеть, т.е. вы должны действовать.

Вы себе не представляете, какую силу я вкладываю в смысл этого выражения. В желание к которому я призываю, в этот непрерывный внутренний импульс, который ведет к цели. Начинать всегда трудно, и многие люди не продвигаются дальше начального уровня. Они похожи на виртуозов фортепьяно, которые через несколько занятий достигают уровня, когда упражнения становятся трудными и скучными и они все бросают. Другие откладывают упражнения изо дня в день, при этом говорят что начнут заниматься всерьез и восполнят потраченное время завтра, которое так и не наступает.

Поверь мне, оправдания к которым прибегают некоторые, такие как «Я слишком стар», «У меня не хватает времени», «Мое положение или бизнес не позволяют мне», и так далее, это все простые ухищрения, чтобы прикрыть свою слабую волю. У вас, Британцев, есть пословица «Там где воля, там путь вперед», и я стойко верю в это.

Решительность стать сильным необходима для успеха, ... Всем выдающимся силачам помогала сильная воля, они хотели стать сильными, что и приводило к успеху.

Кроме того, я встречал много молодых людей, кто от природы выглядели слабыми, но кто благодаря упражнениям и сильной воле, стали выдающимися силачами.

У вас должна быть вера в то, что вы можете стать сильными.

Выкиньте из головы все грустные и жалкие мысли, и тренируйтесь, и ни на секунду не сомневайтесь в своем успехе.

Подумай об этом. О том, что я пытаюсь тебе сказать, о том, что говорил Штейнер, чему пытался научить Гаккеншмидт, для чего я потратил столько чернил на эту статью. И почему я посвятил несколько разных глав своей книги, различным аспектам мышления в тренировках. Ответ на эти вопросы и тебе откроются истинные секреты успеха в Железной Игре.

Глава 24: Ошибки, заблуждения и ловушки.

Продвинутые динозавры достаточно хорошо умеют избегать ошибок, заблуждений и ловушек. Начинаящим и находящимся на среднем уровне сделать это, зачастую, труднее. Здесь приводятся некоторые из основных правил, которые помогут избежать напрасной траты годов тренировок из-за следования неверному совету, необдуманном мыслям и плохому примеру.

Где тренироваться.

Прежде всего, поймите, что наилучшим выходом для вас будет тренироваться дома, а не где-либо еще. Если вы тренируетесь в коммерческом зале, вы будете окружены людьми, которые дают плохие советы. Это относится практически к каждому залу в мире. Исключений настолько мало, что ими можно пренебречь: “PIT” Дика Коннора в Эвансвиле, Индиана, “IRON ISLAND GYM” Кена Ляйтнера в Нью-Йорке и парочка других мест. Во многом коммерческие залы – это выгребные ямы безмозглого вздора.

Если вы посещаете коммерческий зал и кто-то говорит вам делать что-то или делать что-то определенным образом, то практически гарантировано, что то, что они говорят (1) ошибочно, (2) опасно и (3) непродуктивно. Торо (американский писатель и философ, 1817-1862 – прим. пер.) однажды заявлял, что он никогда не научился чему-нибудь важному от человека старше 30 лет (комментарий, который казался бесконечно более проницательным когда мне было зрелых 17 лет, чем сейчас, более чем 20 лет спустя). Вы, вероятно, можете перефразировать Торо и сказать, без всякого преувеличения: «Я никогда не научился чему-либо, относящемуся к правильному тренингу в коммерческом зале».

Если вы **ВЫНУЖДЕНЫ** тренироваться в коммерческом зале, то не обращайте внимания ни на что, что кто-либо вам когда-либо скажет. 99% от этого будет абсурдно, опасно и глупо. Только 1% от этого может в действительности быть ценным советом. Вместо того, чтобы отделять зерна от плевел, просто игнорируйте все целиком. Это может задеть самолюбие некоторых и оскорбить чьи-то чувства, но это действительно единственный рациональный способ справиться с проблемой.

Учиться не слушать.

Второй вещью, которую тебе следует сделать – это научиться не слушать людей только потому, что они впечатляюще сложены или могут толкнуть или поднять больше железа чем ты. Будучи большим и сильным, нет никаких гарантий, что человек вообще что-то знает о том, как кто-то другой сможет стать таким же безопасно и эффективно. В большинстве случаев, большие и сильные парни в современном идиотическом мире стали такими принимая стероиды, а стероидная крошка не имеет абсолютно ничего предложить динозавру. Если ты новичек в Железной Игре, то критически важно для тебя научиться и научиться быстро, что парень с самыми большими руками почти всегда **НЕ** является источником полезных тренировочных советов.

Опасайтесь «диванных» экспертов.

Третий пункт – это обратная сторона второго. С одной стороны, ты будешь дураком, если послушаешь советов накачанного химией мальчика только потому, что так оказалось, что у него большие руки или он может поднять вес втрое больший, чем тот, с которым ты можешь справиться. Но с другой стороны, ты будешь так же дураком, если послушаешь совета самопровозглашенного эксперта, у которого нет мускулов даже для того, чтобы поднять тростинку. ОПАСАЙСЯ диванных экспертов! Диванные теоретики часто встречаются в Железной Игре. Они плодятся как мухи. Вам не удастся избежать их. Зайдите в спортивный отдел книжного магазина и вы увидите одну книгу за другой, написанную костлявыми задохликами, не имеющими ни малейшего представления о том, что такое реальный тренинг. Или хуже – намного хуже – им даже все равно. Некоторые книги заслужили быть сожженными.

Связанный с предыдущими пункт затрагивает книги о тренировках, написанные «знаменитостями». Это должно быть понятно без слов, что современный актер, эстрадная звезда или звезда телевидения НЕ могут сказать ничего заслуживающего внимания о тренировке с железом. Динозавр скорее съест старые автомобильные покрышки, сваренные в керосине, чем будет читать книгу упражнений известного человека. Смешивая искусство и науку.

Одна из самых больших ошибок, которую делают тренирующиеся – они путают искусство и науку. Силовая тренировка – это искусство, а не наука. Вот почему не существует единственного способа тренироваться и нет единственной тренировочной системы, которой должны следовать все. Много мужчин сбиваются с курса, потому что они ищут «научную» систему тренинга, потому, что они обращены в тоталитарный диктат новейшей «научной» тренировочной системы или потому, что они решили, что их программа настолько «научна», что им нет необходимости беспокоиться о старомодной тяжелой работе!

Док. Кен Ляйтнер обращается к этой проблеме в своей превосходной статье («Силовая тренировка: Наука или Искусство»), опубликованной в сентябрьском выпуске THE STEEL TIP за 1985 год (Том 1, №9). Док. Ляйтнер писал:

Если вы найдете время почитать многочисленные книги о физическом развитии, упражнениях и питании, вы обнаружите, что существует столько же «научно обоснованных» теорий, сколько и авторов. Вы так же можете оказаться с мыслью, что вам необходим секундомер, пульсомер, измеритель давления, таблицы калорийности, кроссовки за 79.95 долларов и полный анализ крови для того, чтобы достичь хорошей физической формы. Давление литературы убьет вас разнообразием программ периодизации, мини-циклов, плиометрики, специальными упражнениями для различных типов мышечных волокон и упражнениями, которые будут трудны даже для акробата. Журнальные авторы предлагают новые убойные тренировочные теории практически каждый месяц, часто подстегиваемые возможностью получить результат от нового продукта, который по счастливому совпадению подтверждает их новейшую и великолепнейшую тренировочную теорию.

Примечательно, что настоящие методики для увеличения силы и выносливости были утеряны. Здравомыслящий подход к достижению силы и здоровья стал вещью из прошлого, перекрытый новым, модным, научным. Я не верю, что развитие силы тяготееет к научным объяснениям. Правда, обоснованные исследования дали нам полезные знания, но говоря в общем, силовой тренинг за последние десятилетия стабильно двигался назад по мере того, как массы преклоняли колена перед словоблудием Восточного Блока и новейшими течениями калифорнийской толпы. Зависимость от тяжелой работы и

приложение сознательных усилий были заменены быстродействующими анаболиками и широким рядом бесполезного оборудования. Упорство и настойчивость в прогрессивном увеличении нагрузки, используя базовые упражнения, которые задействуют крупные мышечные структуры организма выглядят как комическое клише, хотя, средний результат тренировок, прирост, показываемый подавляющим большинством тренирующихся ничуть не лучше сегодня, чем 15 или 20 лет назад, особенно если отбросить из этой выборки «химиков».

Не делайте ошибок.

Вы должны быть действительно циничными, когда дело касается советов о тренировке с железом. Количество неверной информации на этом рынке просто ошеломляющее. Нам необходимо заново ввести средства устрашения для нарушителей закона – вытягивание и четвертование, дыбы и тиски для пальцев, например – и приготовить их для тех, кто печатает бесполезную информацию о тренировках с отягощениями. Ситуация действительно настолько плоха.

Пятьдесят или шестьдесят лет назад.

Спросите себя как люди учились тренироваться пятьдесят или шестьдесят лет назад. Тогда практически не было книг или курсов, не было телевидения, практически не было журналов, но каким-то образом большинству людей, тренировавшихся с железом удавалось стать действительно сильными и сделать это действительно быстро. Как они делали это?

В большинстве случаев они делали это своими руками путем проб и ошибок – это до сих пор самый лучший способ научиться делать что-либо. Они так же делали это следуя небольшому количеству хороших источников тренировочной информации, доступных в те дни – книги и курсы Колверта, Саксона, Пуллама, Инча, Гаккеншмидта, Джовета и Лейдермана. Они читали STRENGTH Алана Колверта, IRON MAN Пири Райдера, VIM Роджера Ила и STRENGTH AND HEALTH Боба Хоффмана. В действительности, в те дни было ПРОЩЕ найти приличный тренировочный совет. Почему? Потому, что тогда на рынке было не много информации, но та, что была, была вся очень хорошая. Сегодня же настоящая проблема найти что есть хорошо, так как имеется тенденция хорошим вещам быть перетасованными с плохими. И плохие вещи превосходят хорошие в пропорции сто к одному.

Тогда и сейчас.

Одно очень важное отличие ТОГДА от СЕЙЧАС было то, что люди, поднимавшие веса 50 или 60 лет назад были заинтересованы в СИЛЕ, а не в том, чтобы выглядеть «круто» или «гладко» или «накачано». У них был очень простой способ проверить действенность любого тренировочного совета. Если ты попробовал его и стал сильнее, то это был хороший совет. Если ты попробовал его и получил застой, или, даже, потерял силу, то ты сразу знал, что это был плохой совет!

То же самое относилось и к чему-либо новому – ты придумал что-то и дал своей идее попытку реализоваться (и снова, тогда было столько много «нового», что немало парней разрабатывали свои лучшие тренировочные программы целиком методом проб и ошибок с помощью всплесков интуиции). Если ты прибавлял в силе, твоя идея была хороша, если нет, то идея была плоха. Доказательство было в практике. Ты проверял все. Ты оставлял то, что работало, отбрасывая все остальное.

В наши дни большинство людей тренируются ради внешности, а не силы, и, как результат, они не могут эффективно измерить результат идеи или предложения.

Например, возьмем идею суперсетов. Ребята скажут, что они добились «хороших результатов» делая два упражнения на бицепс одно за другим, без паузы между ними. «Хороший результат»? По какому стандарту? Они имели в виду, что они стали СИЛЬНЕЕ тренируясь таким образом? Маловероятно! Что они имели в виду, так это то, что они получили «хорошее жжение» или «хорошую накачку» и поэтому они «чувствуют», что суперсеты работают. Или они делали их пару тренировок и кто-то сказал им, что их руки выглядят рельефными и они относят свой новый рельеф к суперсетам. Но накачка, жжение и рельеф не добавляют к силе совершенно ничего.

Старожилы никогда бы не впали в такую глупость как выполнение суперсетов, медленных повторений, накачки или тренировки для «жжения». Мне бы очень хотелось услышать ответ Германа Горнера на предложение бросить делать становую тягу одной рукой с весом 280 или 330 кг и начать «накачиваться».

Мне бы очень хотелось услышать ответ Артура Саксона на идею считать до 10 поднимая легкий вес вместо выжимания над головой 135-кг мешка с мукой с той скоростью, которую он мог себе позволить.

Мне бы очень хотелось услышать ответ Дуга Хепберна на предложение совместить в суперсет жимы и подъемы рук через стороны вместо построения своих мощных дельт выполняя жимы стоя с рекордным весом настолько жестко и быстро, насколько это возможно.

Мне бы очень хотелось услышать ответ Боба Пиплза любому, кто предложит ему прекратить делать становую тягу, потому что она слишком «базовая» и начать делать суперсеты гиперэкстензии и разгибания ног.

Мне бы очень хотелось услышать ответ Джона Дейвиса любому, кто скажет ему, что тяжелоатлетические подъемы не повышают силу и не увеличивают размер, потому, что для подъема используется инерция.

Мне бы очень хотелось услышать ответ Норба Шемански любому, кто скажет ему прекратить приседать, тянуть и жать рекордные веса и «изолировать» свои мышцы, двигаться очень медленно и научиться чувствовать вес весь путь наверх и весь путь вниз.

Мужчины как Горнер, Саксон, Хепберн, Пиплз, Дейвис и Шемански не должны были читать книг или глянцевого журналов чтобы вычислить, что требуется чтобы стать большим и сильным. Не должны и вы. Не должен никто. Более важно не то, что ты читаешь, а то, что ты НЕ читаешь. Знание того, что работает более всего связано со знанием того, что не работает. Важнее того, что ты знаешь лишь то, что ты знаешь что-то достаточно, чтобы не тратить времени на проверку этого. Будь динозавром. Держись своих принципов. Тренируйся как динозавр. Не втягивайся в каждое новомодное увлечение. Будь проще. Сохраняй цинизм. Не уходи в сторону. Тренинг динозавров это Дорога Королей к мышечной массе и силе. Ты заслужил не меньше, чем следовать дорогой Королей. Оставь кроличьи тропы кроликам.

Глава 25: Просто сделай это!

Ты почти закончил читать книгу. Теперь ты должен принять важное решение. Ты должен решить, будешь ли ты тренироваться как динозавр. Это твое решение.

Никто не может заставить тебя тренироваться определенным образом. Ты сам хозяин своей судьбы, когда дело касается составления твоей тренировочной программы. Если ты захочешь делать разгибания ног и выпады вместо приседаний, я ничего не смогу сделать, чтобы остановить тебя. Если ты захочешь носить мягкие перчатки и избегать работы на хват как чумы из-за страха появления мозолей, я не смогу сделать абсолютно ничего, чтобы изменить твое решение. Если ты решишь делать медленные повторения – десять секунд вверх и пять вниз с детским весом – стиль тренировок, который я НЕ рекомендую и над которым любой динозавр будет ХОХОТАТЬ – это твое личное дело. Если ты решишь, что ты не можешь ждать, чтобы сделать это натурально, а станешь принимать стероиды для построения тела, тогда это тоже ТВОЕ и только ТВОЕ решение.

В конце концов существует только один человек, который может взять ответственность за результат твоих тренировок и этот человек – ты. Никто другой не может решить, будешь ли ты тренироваться как динозавр или как кролик. Выбор твой и только твой. Никто больше не может взять ответственность за твое решение и никто не может изменить твое мнение. Выбор – динозавр или кролик в твоих руках. Никто не сделает этого для тебя.

Похожим образом ты и только ты ответственен за степень УСИЛИЙ, которые ты вкладываешь в свои тренировки. Я могу сказать тебе, что ты должен работать тяжело. Майк Томсон может сказать это, док. Кен Ляйстнер может сказать это, Бредли Штайнер может сказать это, Грег Пикет может сказать это, Пири Рейдер может сказать это, док. Рандел Штроссен может сказать это, Боб Велан может сказать это, Осмо Кииха может сказать это и Джон МакКаллум может сказать это – но то, что ты делаешь, придя в зал целиком зависит от тебя.

Решить заниматься как динозавр не трудно. Это просто. Теперь тебе надо пойти и сделать это. Ты должен делать это не только сегодня, но и завтра, послезавтра и каждый день после. Превзойди себя.

Каждую тренировку ты должен превзойти себя. Я не имею в виду, что ты должен поднимать больше или делать больше повторений чем ты делал раньше – ты не можешь каждый раз делать больше усилий чем твое максимальное усилие. Твое тело растет в своем собственном ритме, у тебя случаются хорошие дни и плохие дни, рост зреет, ты закладываешь фундамент для будущего роста даже тогда, когда ты не растешь.

Что я подразумеваю, когда говорю, что ты должен превзойти себя, это вот что: ты должен сделать максимум каждый раз, когда ты тренируешься. Лучшее – это способность сфокусироваться на текущем задании, тренироваться с жарким настроением, игнорировать боль и усталость, отбросить прочь каждодневные заботы и неизбежные жизненные проблемы и расстройства, действовать со смелостью, быть решительным, быть позитивным, быть оптимистичным, быть агрессивным и вести себя во всех отношениях так, чтобы один из великих динозавров прошлого – Саксон, Гернер, Хелберн, Пиплз, Бун, Инч или Штейборн вдруг вошел в твой зал, он сразу бы понял кто ты есть и вы были бы братьями. Будь героем.

Запомни, чтобы быть динозавром тебе не надо быть способным выжать лежа 160 кг или демонстрировать другие выдающиеся силовые показатели. Динозавр это обычный человек, решивший тренироваться необычным образом. ОН ГЕРОЙ. Он герой несмотря на его текущий уровень силы и развития, не зависимо от его природного потенциала.

Он герой, потому что он принял сознательное решение выбрать то, что трудно, тяжело и требовательно.

Он герой, потому что он имеет смелость отвернуться от «химии», лицемерия, ханжества, предрассудков и всех популярных иллюзий, которые формируют мир современного тренинга.

Он герой, потому что он принимает факт, что то, чего он хочет достичь требует времени, усилий и решимости. Он герой, потому что он принял решение быть в этом надолго. Эмерсон говорил: «Герой ничуть не храбрее обычного человек, но он храбрее на пять минут дольше». Он говорил о динозавре.

Альберт Швейцер сказал: «Трагедия жизни, это то, что умирает в человеке пока он живет». Он говорил НЕ о динозавре.
Сдаться еще до того, как начать.

Большинство людей, читающих эту книгу, отложат ее и несколько минут или дней будут думать о том, чтобы быть динозавром, а потом решат, что им надо «накачать» бицепс несколькими сетами концентрированных подъемов или добавить несколько специализированных движений, которые я почему-то забыл упомянуть, когда перечислял упражнения, которые надо делать. Они будут рассматривать идею приобретения толстого грифа, силовой рамы и нескольких мешков с песком, решат сделать это «на следующей неделе» или позже, когда следующая неделя наступит и пройдет – решат что я наверное не знаю о чем говорю, сделают вывод, что тренировки динозавров слишком уж радикальные во всех отношениях, начнут просматривать последние глянцевого журналы и, затем, решат попробовать новую взрывную программу для рук, рекомендованную Джо Суперзвездой... и если кто-нибудь спросит у них, они скажут, что они честно попробовали программу динозавров, но она им не подошла.
Соответствовать посредственности.

Отметь это. Большинство людей боятся делать что-то, отличное от того, что делает весь оставшийся мир. Большинство людей обрекают себя на жизнь безнадежной посредственности поскольку они не могут представить себя делающими что-то, что отделит их от мира посредственностей. Большинство людей предпочтут войти в зал абсолютно голыми, чем принести с собой толстый гриф, треп-гриф или 60-килограммовый мешок с песком. Большинство людей предпочтут остаться маленькими и слабыми, чем делать что-то, радикально отличающееся от всего, что делают в зале остальные. Большинство людей отдадут свое последнее яйцо еще до того, как начнут делать тяжелые синглы, дыхательные приседания с большим весом, прогулку фермера, подъемы мешка с песком, работу в раме из нижней точки или что-либо еще, что заставит их выйти из ряда и быть отличным от оставшейся группы. **ИМЕЙ СМЕЛОСТЬ БЫТЬ ДРУГИМ.**

Эндрю Джексон говорил: «Один смелый человек формирует большинство». Найти такого одного человека практически невозможно в наше время. Вы можете ходить из зала в зал по всему миру и будете чертовски удачливы, если найдете хотя бы одного человека, который бы желал остановить это глупое безумие, которым занимаются остальные и попробовать что-то такое радикальное, как тренинг динозавров.

Ты должен принять факт, что тренинг динозавров сделает тебя уникальным – объектом изумления для многих, насмешек и презрения для еще большего количества, и даже объектом удивительной враждебности для большого количества людей. Почему? Потому

что люди **НЕНАВИДЯТ** все новое и отличающееся – как заметил однажды Олдос Хаксли и его слова напрямую относятся к тренингу динозавров и к тем, кто тренируется как динозавр: «Большая часть человеческих существ не любит или даже содрогается от страха перед всем, с чем они не знакомы... Следовательно, это относится к тому, с чем приходят новаторы... всегда высмеивались как глупцы и сумасшедшие».

С другой стороны, никогда не забывай, что ты потеряешь преклонившись перед богом Соответствия. Шопенгауэр говорил: «Мы теряем три четверти себя чтобы быть как другие». В физическом смысле он был буквально прав. Тренируясь как динозавр, ты можешь добавить 20-30 килограмм мышц, или даже больше за время тренировок. Ты сможешь поднять свой результат в жиме лежа до 120 кг, присед до более чем 160 кг и становую тягу до более чем 200 кг. Если ты боишься быть другим, боишься делать что-то радикально новое, боишься насмешек и враждебности товарищей – ты не получишь и четверти того, чего бы ты достиг, тренируясь как динозавр, а не как крольчонок. Смелость твоего убеждения.

Ты должен обладать смелостью твоего убеждения чтобы тренироваться как динозавр. Недостаточно просто читать эту книгу, быть захваченным порывом, читая о чем-то новом, отличном и волнующем. Такая реакция поддержит твои тренировки только пару недель. Ты должен принять решение – глубоко, четко и с полным убеждением, принять тренинг динозавров и философию динозавров как ТВОЙ способ вести дела до конца твоей жизни. Ты должен повернуться спиной к популярным глупостям и разрекламированным заблуждениям, которые формировали тебя до сего дня. Ты должен начать строить нового человека, нового СЕБЯ.

На физическом уровне тренинг динозавров может и обязательно изменит тебя. Но его эффект на умственном и эмоциональном уровне будет еще больше. Тренинг динозавров заново сформирует твою внутреннюю позицию. Ты изменишь свое существо. Ты станешь другим человеком.

Это трудная ноша. Самореализация в любом виде является труднейшим из дел. Зато оно будет щедро вознаграждено. Каков твой выбор? Какую дверь ты откроешь? Бросишь ли ты вызов динозаврам или поддашься песне сирен крольчат? Выбор твой.

Глава 26: Без оправданий

Динозавры не ищут оправданий. Все остальные кажутся более заинтересованными в поиске оправданий для своих неудач, чем в достижении успеха. Если ты хочешь стать большим и сильным, становись под штангу и поднимай ее. Не утомляй меня перечислением тысяч причин почему ты не можешь сделать это, просто возьми и сделай. Как я всегда говорю тому, кто начинает придумывать оправдания: «Заткнись и поднимай!».

Хватит оправданий.

Давайте обсудим 99% оправданий, которые дают люди, чтобы избежать боли, пытки и агонии тренинга динозавров. Зачем проходиться по списку оправданий? Потому что я хочу, чтобы у ТЕБЯ после прочтения этой главы не осталось оправданий почему не тренироваться тяжело и серьезно по сокращенной программе, похожей на те, которые были приведены в этой книге. Ты можешь **ВЫБРАТЬ** не тренироваться тяжело и серьезно, но я хочу, чтобы ты и все остальные, кто читает эту книгу поняли, что ваши оправдания это лишь ничего больше, чем признание того, что вы предпочитаете тренироваться как крольчата, а не мужчины.

«Слишком старый»

Какое самое первое оправдание, которое приводится чтобы избежать тяжелых тренировок? «Я слишком стар». ОПС – извините ребята, это не пройдет. Сколько ты думаешь мне лет? Мне 38 на момент написания этой книги. Это всего лишь два года до 40. Это достаточно много, чтобы быть отцом большинству людей, которые поднимают железо и почти достаточно, чтобы быть дедом многим из них. Я полагаю я «слишком стар» чтобы тренироваться тяжело, не так ли? Тогда почему я выжимаю лежа 185 кг, приседаю с 228 кг и играю с тяжелыми мешками и бочками так, как будто они бумажные? Возможно штанги, гантели и мешки не знают, что они имеют дело со старым человеком.

Парни, не существует такого понятия как «слишком старый» для тяжелых тренировок. Очевидно, если ты не тренировался с молодых лет, тебе необходимо пройти медицинское обследование и получить разрешение врача прежде чем начинать любую тренировочную программу. Тебе необходимо стартовать медленно и спокойно. Тебе необходимы осторожность и здравый смысл. Но тебе не следует сидеть на поводке и смотреть как парад проходит мимо. Ты все еще можешь участвовать в нем. Ты даже можешь быть на коне, если пожелаешь.

Если ты тренировался непрерывно с молодости, ты можешь продолжать тренироваться до конца жизни. История полна примеров, как серьезные атлеты продолжали быть в отличной форме далеко за 50 и 60. Ян Диллинжер рассказывал, как он наблюдал за Джоном Гримеком поднимавшем и выжавшем пару 44 кг гантелей на тренировке в Йорк Джим когда Гримеку было около 65 лет. Гримек поднял гантели словно они были бумажные и выжал их 5 раз как будто они не весили совсем ничего. Это было сделано как часть круговой, три раза в неделю, тренировочной программы, а не как максимальное усилие или что-то слишком тяжелое такого рода. Гримек так же выполнял частичные приседания с весом 366 кг без помощи, только с тонким кожаным поясом, используя обычные стойки для штанги вместо силовой рамы. Гаккеншмидт сохранял способность поднять над головой 67 кг одной рукой когда ему было далеко за 60. Генри «Майло» Штейборн поднимал 366-кг СЛОНА когда ему было 57 лет и приседал с 225 кг когда ему было 70. Отец Бернар Ланж из университета Нотр Дам, «Майло мэн», который начинал со штангой «Майло» и с курса Алана Калверта, был способен сделать становую тягу с весом более 225 кг в свои 60. Этот список можно продолжать и продолжать.

«Нет времени»

Какой еще довод часто приводят чтобы не тренироваться? «Я занят на работе – у меня нет времени на тренировки». Извини приятель, это еще одно оправдание, которое не стоит и выеденного яйца. Чем ты думаешь я зарабатываю себе на жизнь? Я адвокат. Я работаю на крупную юридическую фирму. Она в основном занимается коммерческими тяжбами, процессами о дискриминации и законами о трудоустройстве. Моя работа держит меня экстремально занятым. Еще я свободный писатель. Я женат. У меня те же потребности и временные ограничения, что и любого, живущего с другим человеком. Но догадайся что – я все равно нахожу время для тренировок. Если я могу это сделать, то ты тоже можешь это сделать. Любой может. Это всего лишь дело самодисциплины и целеустремленности. Большинство людей гениальны в растрачивании времени. Большинство людей, поднимающих железо абсолютно гениально не находят времени включить приседания и тяжелую работу на спину в свою программу. Не следуйте их примеру. Время слишком ценно, чтобы его понапрасну тратить. Посвяти себя работе и семье, делай что должен и находи время на занятия. Если ты ХОЧЕШЬ тренироваться, ты НАЙДЕШЬ время. Возьми пример Грега Пикета. Грег женат, имеет трех маленьких детей и работает на требовательной и тяжелой работе аудитором. Грег вытаскивает себя из постели в 4 утра,

сползает вниз в подвал и делает тяжелые синглы в приседаниях с весом более 225 кг, тяжелую становую тягу с весом 225 кг и становую с гантелями по 90 кг или больше. Он не ищет оправданий и не стонет и плачет, что у него нет времени на тренировки. Он **НАХОДИТ** время.
«Плохая генетика»

Какое еще есть оправдание? Как насчет «У меня плохая генетика для занятий с железом. Я не могу приседать, жать лежа и делать становую тягу, потому что у меня плохие рычаги для таких подъемов. Я знаю, что никогда не стану сильным или мускулистым, поэтому зачем мне тренироваться тяжело, как Кьбек, Пикет, Велан или Томсон».

Извини. Это еще одно оправдание, которое не пойдет.

Тренировка с отягощениями развила – или развивает культ посредственностей. Основа этого культа лежит в реализации того, что генетический фактор играет основную роль в степени прогресса индивидуума и в конечной степени развития мускулатуры и силы, которые можно достичь занимаясь с железом. Я совсем ничего не имею против важности генетического фактора. Людям следует знать, что Джо Суперзвезда стал чемпионом часа в бодибилдинге или пауэрлифтинге в основном благодаря своему генетическому потенциалу (а так же счету за химию), а не какой-то специальной тренировочной программе, секретам, добавкам и другой коммерческой дребедени. Нет ничего дурного в указании роли генетики в успехе в Железной Игре.

Существует, однако, нечто неправильное в успокоении себя потому, что ты назвал себя «самым труднонабирающим вес бодибилдером в мире» или каким-то похожим титулом. Что-то не так с теми, кто находит извращенную гордость в рассуждениях о своих неудачах. Что-то не так с теми, кто находит специальные доводы только потому, что они тренировались годы напролет и могут выжать лежа только 90 кг. Что-то не так с теми, кто рассуждает о травмах, полосах застоя, генетических ограничениях и провалах.

Когда Джон Стюарт Милл говорил «основная тенденция событий по всему миру заключается в наделении посредственностей значительной властью», он не говорил о тренирующихся с железом, хотя несомненно мог бы.

Мужики, нет ничего плохого в обладании средними или даже ниже средних генетическими показателями для построения мышечной силы и размера. Так же в этом нет никакой славы. Абсурдно успокаивать себя тем, что у тебя проблемы с набором массы или силы и так же абсурдно забрасывать серьезные тренировки из-за того, что ты чувствуешь что ты всего лишь «средний».

Великая ценность тренировки с железом в том, что можно взять даже среднего человека и превратить его в сверхчеловеческую машину силы и мощи. После всего сделанного он может и не выглядеть как Джо Суперзвезда, он может и не установит мирового рекорда, но он станет в четыре или пять раз сильнее чем был, когда только начинал. Он будет здоровее, счастливее, в лучшей форме, лучшим работником, лучшим мужем, лучшим отцом – во всех аспектах своей жизни, он **НЕВЕРОЯТНО** улучшит себя через серьезные и тяжелые тренировки. И что так же важно, он получит удовольствие пока он будет делать это!

Не говори мне о «плохой генетике» и «недостатках». Я не хочу слушать таких негативных разговоров. Мне все равно кто ты такой и насколько плох твой потенциал. Я **ЗНАЮ**, что если ты примешь решение тренироваться тяжело и серьезно, ты **НАЧНЕШЬ** получать

результаты. Вероятно ты не станешь чемпионом мира, но ты пойдешь далеко, гораздо дальше чем ты можешь сейчас представить.

Личный пример

Позволь мне представить личные мысли по поводу «генетики». Будучи молодым я прочитал достаточно, чтобы получить представление о том, что генетика играет важную роль в итоговом уровне развития силы и размера мышц. Я упорно тренировался в течении ряда лет и получил, как мне казалось неплохой прогресс. Я весил 79-80 кг, выжимал лежа 158 кг на один повтор, приседал 145 кг на пять раз и думал что я продвинулся настолько, насколько вообще было реально.

Затем я узнал как надо тренироваться правильно – ТЯЖЕЛО, по СОКРАЩЕННЫМ программам. После этого все и началось. Однажды я встал на весы и обнаружил, что вешу 88 кг. В это время я подбирался к 178 кг в жиме лежа. Я продолжал тренироваться и мой вес подскочил до 90, потом 92... 94... 96... и сейчас я вешу 102. Мой личный рекорд в жиме лежа 189 кг с 7.62-см грифом начиная движение с груди. Когда я весил 79 я сомневался что я смогу выжать 110 таким манером.

Если бы я решил, что генетика не позволит мне весить больше 79 кг, я бы до сих пор весил бы 79 кг. На самом деле я так и думал много лет и много лет мой вес и моя сила шли в никуда. Это длилось до тех пор, пока я не начал заново оценивать возможности и начал открывать новые уровни развития силы и мышечной массы.

Несомненно, генетический потенциал играет огромную роль для серьезного атлета. Но ты ничего не сможешь сделать, чтобы изменить его. Все что ты можешь сделать – это реализовать его. Даже если у тебя всего лишь средний потенциал, реализовав его ты заставишь окружающих замирать в изумлении над тем, что ты можешь сделать. Запомни, даже «средний» потенциал, целиком реализованный сделает тебя невероятно сильным.

Не будь заиклен на своем генетическом потенциале. Какой бы он ни был, ты можешь достичь удивительных результатов. Не продавай себя дешево.

Девид Вебстер написал замечательную книгу «Сыновья Самсона», в которой описаны более 500 профессиональных силачей. Она ограничивается только людьми, зарабатывающими деньги на силовых выступлениях и потому не включает многих других невероятно сильных людей: тяжелоатлетов, борцов, полевых игроков, футболистов, некоторых достероидных бодибилдеров (например Парк, Гримек и Росс) и пауэрлифтеров. Многие из атлетов, описанных в книге выступали в период 1890-1920 («Золотая Эра» силовых шоу), некоторые жили раньше, потому они не использовали современное оборудование, современные пищевые добавки или современную тренировочную информацию, не говоря уже о современной фармакологии. Тем не менее, Вебстер назвал более 500 человек настолько сильных, что они могли зарабатывать деньги демонстрируя силу. Разве мы поверим, что все эти люди были генетическими аномалиями? Или большинство из них были со средним или чуть выше уровнем генетики и тренировались как медведи гризли, развивая столько мощи, сколько было возможно?

Самая худшая вещь, которая может случиться в человеком – это если он прекратит занятия из-за того, что он чувствует, что ему не хватает потенциала для великих достижений. «Глубочайшее личное поражение, наносимое человеческим существам», говорил Эшли Монтег, «относится к разнице между тем, кем мог бы стать человек и тем, кем он в действительности стал».

Не сдавайтесь даже не начав борьбы. Подтяни ремень и вперед, в драку. Не используй плохую генетику как оправдание. Будь динозавром. Выжми максимум из того, чем ты обладаешь. Будь всем, чем ты МОЖЕШЬ быть прежде чем беспокоиться о том, кем ты НЕ можешь быть.

Совершенное устройство для устранения усилий.

Когда ты поймешь это, оправдания это путь избежать усилий. Большинство людей проживают свои жизни даже не пытаясь предпринять серьезную, направленную попытку достичь чего-то. В несравненной прозе Уильяма Джеймса это было выражено так:

По сравнению с тем, кем мы можем быть, мы пробудились лишь наполовину. Мы используем только малую часть наших физических и умственных возможностей. Говоря шире, человек живет находясь далеко от своих границ. Он обладает силами различного вида, которые он по привычке не может использовать.

Не ищи оправданий сегодня, просыпаясь завтра и обнаруживая что могло бы быть, что должно было бы быть. Держи момент. Действуй сегодня. Действуй прямо сейчас. Шагай уверенно и решительно к цели и достигни чего заслужил. Если ты не побежишь, ты не выиграешь. Если ты ищешь оправданий, ты не сможешь участвовать в гонке, ты потеряешь шанс достигнуть чего-нибудь. Человек, который всегда ищет оправданий никто больше, чем трус. Реши сегодня, что ты НЕ СТАНЕШЬ энциклопедией оправданий. Реши сегодня, что ты станешь одним из тысячи, кто осмелится воплотить свои мечты в жизнь.

Глава 27: Превзойди свои ожидания

Мы подошли к последней главе книги. Если ты читал внимательно, ты узнал много давно забытых секретов продуктивного тренинга. Ты узнал о толстых грифах, работе над хватом, работе в силовой раме, единичных повторениях, тяжелой работе, системе 5x5, важности тяжелых весов и важных умственных аспектах тренировок. Из одной книги ты узнал столько, что отняло у меня 25 лет проб и ошибок. Ты получил отличное образование.

Тебе остается сделать одно – взять принципы, описанные в этой книге и начать использовать их в своих тренировках. Идеи – это чудесные вещи, но лишь дело заставляет мир вращаться. Недостаточно просто изучить то, как надо тренироваться продуктивно и эффективно. На самом деле тебе надо пойти и применить свое знание. Ты должен тренироваться.

Единственная вещь, которая может остановить тебя – это занудное сомнение сможешь ли ты реально достичь того успеха в тренировках, которого ты заслуживаешь.

Не позволяй этому остановить тебя. Это занудное сомнение остановило слишком многих за слишком много лет. Оно остановило слишком многих от того, чтобы осмелиться сделать все от них зависящее. Оно остановила впечатляющие карьеры еще до того, как они начались. Мы должны сделать что-нибудь с этим сомнением. Мы должны найти его и убить.

Я хочу поделиться с тобой одной историей. Это личная история, рассказанная от первого лица и за это я не прошу прощения. Важно, чтобы ты понял, что то, о чем я сейчас расскажу действительно произошло.

Я хочу поделиться словами поддержки, которые записал автор в жаркой квартире в Нью-Йорке в начале 70-ых. И я хочу поделиться как я пронес эти слова в себе и до сих пор несу их. Я хочу рассказать, как я ответил на эти слова.

«Полное руководство по эффективной тренировке со штангой» Бредли Штайнера было напечатано в 1974 году IRON MAN INDUSTRIES. Я купил книгу сразу как она вышла на рынок. Мне тогда было 17, я учился в старших классах и весил 66 кг при моем теперешнем росте в 176 см.

Книга Штайнера была шедевром. Она предлагала один из лучших и наиболее полных обзоров разумного тренинга, когда-либо описанного. Особенно хороша была книга в отношении умственного аспекта тренировок – того, что многие авторы обычно игнорируют или упоминают вскользь.

Последняя глава была названа «Настрой». В ней Штайнер писал: «Мы прошли длинный путь вместе, ты и я». Он говорил: «Только время покажет как далеко ты пойдешь в Железной Игре». Затем он добавлял: «это мое настоящее и искреннее желание, чтобы ты приложил все силы чтобы зйти настолько далеко, насколько позволяет твой потенциал и чтобы ты достиг успеха там, где ты даже не мечтаешь сейчас оказаться».

В то время мой лучший результат в жиме лежа был 102 кг, в приседе 113 кг, в становой тяге 145 кг. Я носил рубашку 36-38 размера и готов был убить за руки в 38 см. Я был хорошим спортсменом и чемпионом в борьбе, но едва ли был моделью успеха в Железной Игре.

На последней странице книги Штайнер писал: «Если ты когда-нибудь завоеешь титул Мистер Америка, я буду прыгать так же высоко как и ты! Но какова бы ни была твоя цель, я хочу, чтобы ты достиг ее». Он завершил пятью короткими словами: «Благослови тебя бог и удачи!»

Я никогда не выигрывал титула Мистер Америка, никогда даже не принимал участия в соревнованиях бодибилдеров. Никогда не хотел принимать. Но я сделал то, что считаю важным достижением. Я сделал это больше чем через 16 лет после прочтения воодушевляющих слов Штайнера. И после достижения цели, я чувствовал, что оплачиваю давно просроченный долг выдающемуся автору и человеку, который помог мне и многим другим понять чего стоит достижение цели.

Переместимся в май 1991 года. Мы в городе Сент-Луис, штат Миссури. Я за кулисами чемпионата NASA среди Мастеров и Субмастеров по пауэрлифтингу и жиму лежа. Я вешу 87 кг и участвую в субмастерском подразделении соревнований по жиму лежа в категории до 90 кг. Это натуральные соревнования с контролем на стероиды, чтобы убедиться, что все атлеты действительно натуралы.

Запах застарелого пота смешивается под солнцем с суровой силой каждого типа мази. Мазь - это та вещь, которая сразу показывает, что ты находишься на соревнованиях по пауэрлифтингу среди мастеров и субмастеров. Все используют ее. Все из нас. Каждый участник. Включая меня, настоящего новичка на всего лишь втором моем официальном соревновании по жиму лежа. Первое было Чемпионат штата Кентукки, которое я выиграл неделю назад с результатом 170 кг. 180 кг не поддались мне дважды на тех соревнованиях. У меня не было мыслей, что я смогу поднять на национальном соревновании с более строгим судейством и красными огнями даже за незначительную оплошность.

Я выступал на второй день соревнований. Первый день включал всех женщин и всех мужчин, весом до 82 кг. Во второй день были категории 90 кг, 100 кг, 110 кг, 125 кг и супертяжи. За кулисами на второй день были сотни участников, тренеров и помощников. В 90 килограммах я был одним из маленьких. Некоторые из самых крупных мужчин, которых я видел в своей жизни, бродили по разогреваемой площадке как медведи гризли. Эти парни были БОЛЬШИЕ. Точнее гигантскими. Они выглядели достаточно сильными, чтобы жонглировать 90-кг гантелями. И там был не один такой парень. Целая комната была заполнена ими.

Где-то, среди этой группы монстров скрывались мои соперники. У меня не было ни малейшей идеи кто будет в моей весовой категории. У меня не было ни малейшей идеи сколько они смогут поднять. У меня не было ни малейшей идеи как я буду выступать. Я надеялся, что не выставлю себя дураком. Это будет очень долгий путь назад, в Луисвиль, если я с позором вылечу.

Соревнования начались с приседа и все участники всех весовых категорий прошли через свои три попытки. Единственные парни, которые не приседали, были парни типа меня, которые участвовали только в жиме лежа, в части соревнований. Мы были «счастливчиками». Мы должны были бездельничать, нервничать и волноваться. У меня все еще не было ни малейшей идеи как я буду состязаться в национальном чемпионате с лучшими атлетами со всей страны.

Казалось прошла вечность, пока мы добрались до жима.

В конце концов настало время для разминки. Я сделал пять повторов с 61 кг и один со 102 кг. Это было тяжело. Я был уставшим и напряженным. У меня схватило живот. Горло было сухое, как пустыня Сахара. В моей сумке была бутылка с полосканием для рта. Я постоянно пользовался ей, каждые пять или десять минут.

Меня очень беспокоило, что я чувствую себя таким напряженным и слабым. Было около 11 часов утра. Я всегда тренировался ближе к вечеру. Я едва мог двигаться до того времени. Я желал, чтобы я выступал в категории 82 кг днем раньше и был бы в последней категории дня, а не в первой. Однако я видел за день до этого одного из категории 82 кг и он выглядел так, словно он мог выжать грузовик. Может быть было лучше выступить в категории 90 кг. Если только не окажется, что все в этой категории могут выжать два грузовика!

За кулисами было жарко. Я потел так сильно, что думал, что штанга выпадет из моих рук. Я держал дополнительное полотенце наготове, чтобы вытирать их. Я использовал его каждые пару минут. Это помогало не очень.

Я планировал начать со 170 кг. Я чувствовал себя слабым. Я вышел и нашел таблицу результатов. На мое счастье, они разрешили снизить начальный вес до 165.

Я закончил разминку со 152 кг. Это было тяжело – рвано и неровно. Я НЕ был доволен. Это становилось угрожающим.

Наконец, настало время для жима. Я с нетерпением ждал когда назовут мое имя. Мне казалось, что его неправильно произнесут. Я потерял контроль над тем, где я расположен в списке участников первой очереди выступления. Я боялся, что они потеряли мою карточку и пропустили меня. Я подошел и проверил все дважды. Все было в порядке. Моя очередь просто еще не подошла.

Когда меня вызвали, я был в «безвыходном положении». Я был третьим на очереди, считая того, кто находился сейчас на платформе.

Я смазал руки мелом и ждал. Мне казалось я должен дождаться, когда человек передо мной (номер два) взойдет на платформу, а потом затянуть мой пояс и напульсники. (Бинты на колени и на запястья используются в соревнованиях по пауэрлифтингу. Хотя я и не использую их на тренировках, я обязан носить их на соревнованиях).

Затем они назвали очередность. Я был на «ступеньках». Это значило, что я иду как только парень передо мной закончит свой подход. Я затянул пояс, обернул запястья и намазал руки мелом. Я сфокусировался на жиме. Сфокусироваться на жиме было не трудно – я практически больше ни о чем другом и не думал в течение последних месяцев. Пока я тренировался, пока бегал, пока ехал на работу утром и домой вечером – я думал об этом самом моменте – выходе на помост национального чемпионата и подходе к штанге.

Мне нужна была дополнительная душевная поддержка. Я ударил себя по правой щеке. БАХ. Я повторил это с другой стороной моего лица. БАХ!

Я повернулся к скамье.

Назвали мое имя.

Я вошел на платформу.

Я был сосредоточен. Я был напряжен. Я был возбужден. Я летел. Я был готов к битве. Я был готов жать. Я был готов сделать это.

Я занял позицию, сконцентрировался, кивнул помощнику, взял штангу, плавно опустил ее, сделал паузу у груди пока судья не сказал «Жми!» и выжал штангу вверх и назад на длину рук. Я держал штангу пока судья не скомандовал «На стойки!» и после этого положил ее на опоры.

Я взглянул на электронное табло. Три белых огня! Я сделал первый жим!

Я подошел к столику и заказал 175 кг на следующую попытку.

Мне пришлось ждать 20 минут пока они прошли по всем группам и теперь снова была моя очередь жать. Я оставался готовым все время. Я практически прыгал. Сила так и струилась из меня, как электричество. Я чувствовал, что я горю.

Я прикончил 175. Три белых огня!

Я попросил 180 кг на свою третью попытку. Это был вес, который я не смог поднять дважды на прошлых соревнованиях штата две недели назад. Ни одна из попыток не была даже близка к завершению.

Я потерял нить соревнований. У меня не было ни малейшей идеи где я стоял или что мне нужно было делать. Я просто понимал, что я отдам этим 180-и килограммам все что я могу.

Прошло еще 20 или 30 минут прежде чем я был вызван на свою третью и финальную попытку. Все время я продолжал говорить себе быть готовым, быть сильным, жать твердо, быть собранным для еще одной попытки. Я истекал потом, я приходилось сидеть на полотенце, потому что задняя сторона моих ног была такая потная. С моих рук текло и мне приходилось все время вытирать их полотенцем. Я смазывался мелом каждую пару минут. Мне было интересно как я выступил в соревнованиях, говорил себе, что это не имеет значения и концентрировался на выходе и на том, что я сделаю все, что смогу.

Я задавал себе вопрос что же такое заставило меня участвовать в национальном чемпионате. Я пообещал себе, что если я добьюсь своей цели на этом чемпионате, я больше никогда не сделаю ничего такого безумного, как это.

Я задавал себе вопрос что если мой последний жим будет тем, который выиграет или проиграет соревнования. Что если я не смогу его взять?

«Не думай об этом. Просто думай о жиме». Сказал я себе.

Назвали мое имя.

Я был в отчаянии.

Потом я был около помоста.

Потом я был на платформе. Были только я и штанга. 180 кг. 386 фунтов. Это был поединок между нами двоими. Ничто больше не имело значения. Ничто больше не существовало. Вся вселенная отошла на задний план, оставляя только меня и штангу. Один из нас победит, один из нас проиграет. Две недели назад победила штанга.

Сегодня была моя очередь.

Я зарычал на штангу, повернулся, поставил ноги, выгнул спину и опустился в позицию на скамью. Я глубоко дышал, задержал дыхание, кивнул помощнику и взял штангу на вытянутые руки.

180 кг. 386 фунтов.

Я опустил штангу на грудь.

«ЖМИ!»

Я жал штангу вверх и назад. Она дошла до мертвой точки и замедлилась почти до полной остановки. Я жал изо всех сил – давил всем, что у меня есть. Штанга продолжила движение... медленно. Я жал и жал. Штанга продвигалась сантиметр за сантиметром вверх.

Штанга дрогнула и почти остановилась. Она СОБИРАЛАСЬ остановиться. Вес был слишком велик.

Я не мог поверить, что не завершу жим, подобравшись настолько близко. Это было нечестно. Я так тяжело работал для этого момента! Целая жизнь усилий была сжата до почти неуловимого движения штанги. Я бешено давил чтобы закончить попытку.

Внезапно мои руки взорвались в лок-аут.

«НА СТОЙКИ!»

Я сел и посмотрел на табло.

Три белых огня.

Это был хороший жим. Я разгромил вес. Я победил. Был я против штанги и я победил.

«Поздравляю», сказал мне кто-то. «Это был самый тяжелый жим в твоей группе».

Я почти упал на пол. Это было как взрыв воздушного шарика. Я чувствовал как будто все мои силы, мощь и нервы были высосаны из моего тела. Я пытался собрать все обратно.

Я сделал самый тяжелый жим в моей группе, что означало, что я выжал больше всех в моей весовой категории.

Я стал национальным чемпионом.

Я стал чемпионом все Соединенный Штатов – все 50 штатов – всех. В школе я был чемпионом штата по греко-римской борьбе. Но это другое. Это был один штат. Сейчас были все Соединенные Штаты.

Я чувствовал себя настолько слабо, что малейший ветерок мог опрокинуть меня.

Я не мог в это поверить. Все года пота и усилий оправдались. Все года изучения Железной Игры. Все эти часы одиноких тренировок, потому что никто больше не тренировался так как я. Все года тренировок, когда моими единственными партнерами были Бредли Штайнер, Пири Райдер и Джон МакКалум.

Это сработало. Я действительно одержал победу зайдя далеко за свои самые смелые мечты. Костлявый подросток снова и снова читающий книги и статьи Штайнера никогда не мечтал стать однажды национальным чемпионом.

Штайнер говорил, что он будет прыгать так же высоко, как и я, если я завоюю титул Мистер Америка. Это были не соревнования Мистер Америка, но тоже довольно хорошо.

«Национальный чемпион».

«НАЦИОНАЛЬНЫЙ ЧЕМПИОН!»

Я посмотрел на кубки на столе. Один из них был мой.

Я улыбнулся и пожелал, чтобы Штайнер был здесь. Потом я понял, что он был тут.

«Спасибо Брэд», сказал я.

Это был первый из пяти национальных чемпионатов в жиме лежа. Я так же установил ряд рекордов чемпионатов и рекордов Америки в жиме лежа, а в одной организации я

установил пару мировых рекордов. Мое последнее соревнование было в 1993 году и как и мое первое, оно было чемпионатом NASA среди Мастеров и Субмастеров по пауэрлифтингу и жиму лежа. Я выиграл в классе субмастеров в категории до 100 кг и установил рекорд чемпионата и рекорд Америки выжав 185 кг. После этого, я сосредоточил все свои усилия на написании книг и на тренинге типа «у себя в подвале», который я описал в этой книге.

Есть несколько пунктов, относительно всего вышесказанного, которые я хочу обсудить. Во-первых, я хочу обратить внимание на то, что все в этой книге действительно работает. Это не бесполезные домыслы диванного теоретика. Это вещи из реального мира, от парня, который доказал, что это работает бросив вызов и победив некоторых из лучших натуральных лифтеров в мире.

Во-вторых, я хочу, чтобы вы поняли, что моя история, это история, которую ТЫ можешь повторить. Может быть ты и не выиграешь национальный чемпионат и не установишь рекорда, но это не то, что имеет значение. Имеет значение то, что ТЫ можешь сделать то, что Штайнер сказал Я могу сделать. Он сказал, что я могу превзойти все свои ожидания. Ты тоже можешь. И я хочу, чтобы ты сделал это. Я в твоём углу, сражаюсь вместе с тобой за каждый сантиметр твоего пути. Я полностью уверен в твоих возможностях достичь тех целей, которые далеко превосходят все то, что ты можешь сейчас себе представить.

Кто-то однажды поверил в Штайнера. Штайнер поверил в меня. Я верю в тебя. Это то, как устроен мир. Настоящая красота Железной Игры в том, что она является живой традицией. У нее нет прошлого, нет настоящего, нет конца. Когда я тренируюсь в своем подвале, я тренируюсь с Джоном Дэвисом, Гарольдом Ансорджем, Кимом Вудом, Яном Дилинжером, Уильямом Хинберном, Регом Парком, Клайдом Энричем, Томму Коном, Артуром Саксоном, Джорджем Джоветтом, Бруно Саммартини, Майком Томсоном, Бобом Вэланом, Джоном Брукфилдом, Грегом Пикетом, Хью Кассиди, Полом Янгом, Док. Рэндалом Штроссенем, Морисом Джонсом, Томасом Инчем, Сигом Кляйном, Джоном Гримеком, Стивом Станко, Норбом Шемански, Бобом Пиплзом, Аполлоном, Луисом Сыром, Джозефом Хайзом, Луисом Абелем, Дугом Хепберном, Фредом Ховеллом, Уильямом Буном, Пири Райдером, Генри «Майло» Штайборном, Гарри Писчолом, Джоном МакКалумом, Георгом Гаккеншмидтом, Деннисом Вейзом, Дейвидом Хорном, Виком Боффом, Док. Кеном Ляйтнером, Клевио Массимо, Эрлом Лидерманом, Аланом Калвертом, Эдвардом Астоном, Бобом Хоффманом, Бредли Штайнером и многим другими.

Традиция передавалась из одного поколения в другое и будет передаваться будущим поколениям. Сейчас я передаю традицию каждому из вас.

Вместе с традицией, я передаю тебе свое горячее желание достичь великих и славных вершин в Железной Игре. У меня есть абсолютная и непоколебимая вера в тебя. Я ЗНАЮ что ты можешь сделать. Я ЗНАЮ чего ты можешь достичь.

За годы тренировок у тебя будут хорошие времена и плохие времена. Ты встретишься с победами и поражениями. У тебя будет масса болей, несчастных случаев и травм (надеюсь не серьезных!) и будут времена, когда ты захочешь выбросить полотенце.

Никогда не делай этого! Никогда не сдавайся.

Каждый из нас, каждый из динозавров прошлого, каждый из динозавров настоящего находится рядом с тобой, жмет, тянет, истекает кровью и потом вместе с тобой. Штайнер

был со мной, когда я выиграл свой первый национальный чемпионат. Я буду с тобой день твоей победы.

ОЖИДАЙ успеха – потому что ты ДОСТИГНЕШЬ его!

Я желаю удачи, здоровья, силы и мощи каждому из вас. Я невероятно горд каждым из вас. Вы наследники богатой и прекрасной традиции. Используйте ее с умом.

Да благословит вас бог и удачи!