

Книга скачена с сайта:
Strongshop.com.ua

Майк Ментцер «СУПЕРТРЕНИНГ»

Вступление

Книга, которую вы держите в руках – моя окончательная попытка внести ясность в понимание основных проблем науки бодибилдинга. Как и в предыдущих писаниях, я излагаю свои взгляды на философию тяжелого, сверхмощного, стрессового тренинга. Но на этот раз я постарался копнуть гораздо глубже. Моя цель – осветить важнейшие принципы познания, необходимые для приобщения к любой науке – или, по крайней мере, к ее основам.

Многим культуристам мало что говорят такие философские понятия, как разум, сущность, индивидуальность, теория, принцип, рациональное мышление, волевой акт, причинная связь, суждения, мораль, этика. Зачем нам такие премудрости, – скажете вы – особенно в применении к бодибилдингу? Однако без них просто невозможно постичь науку тренинга. Более того: эти понятия – неперемное условие познания бытия, и его высшей формы – человеческой жизни.

Эта книга написана для тех, кто искренне желает усвоить теоретические основы бодибилдинга. Опираясь на последние исследования, я хотел бы помочь читателю избавиться от заблуждений, подковаться теоретически. В этой книге я впервые провожу различие между первичным и вторичным, фундаментальным и наносным. А без осознания этой разницы, поверьте, нельзя овладеть никакой наукой! Материалом для книги послужили личные наблюдения за тренировками моих подопечных, понимание законов логики при их применении на практике. Могу сказать без ложной скромности: мне удалось сделать захватывающие открытия, прийти к волнующим выводам и сформулировать целый спектр гипотез. Надеюсь, они не оставят равнодушными читателей моих прежних работ. А возможно, и привлекут внимание новых. Последние три года моей жизни я бы назвал радостным и поучительным путешествием в мир научного познания. И итогами этого путешествия хочу поделиться с теми, кто мыслит со мной в унисон.

Сегодня бодибилдинг вырос в науку о высокоинтенсивном тренинге и физиологии стрессовых нагрузок. Изучение этой новой ситуации привело меня к одной из самых замечательных находок: реакция организма на высокоинтенсивные упражнения подчиняется законам физиологии стрессов. Теория физиологии стрессов была разработана блестящим ученым-медиком д-ром Гансом Селье. Восторженно встреченная в мире медицины, она существенно расширила знания в области физиологии человека.

Моим другим важным открытием стал факт, что наука о тренинге уходит корнями в медицину. В сущности, ее и следует рассматривать, как часть медицинской науки. Это помогает глубже понять самую суть тренировок, а значит, сделать их более результативными.

Человек воплощает в себе нерасторжимое единство сознания и материи. Человек – не бесплотный дух и не бездуховная плоть. Западная философия страдает неизлечимой болезнью – дихотомией (разделением) души и тела. Этот застарелый недуг разрушает нашу некогда великую культуру. Упадку культуры способствует тотальное поклонение материальным благам – и почти полное забвение истинных, духовных ценностей.

Каждое живое существо в своем стремлении выжить вырабатывает особое поведение, которое продиктовано его природой. Это поведение – прежде всего результат деятельности

мозга. И на самом деле предполагает оно нечто большее, чем просто физическое выживание.

Разум человека и его тело, как и вообще все сущее, имеют свою природу. Религиозно-мистические учения по служили преградой на пути развития человечества. Они накладывали на разум этические ограничения и выдвигали на первый план противоположное начало – веру. Многие не хотят даже задумываться о том, что разум надо использовать по прямому назначению. А между тем разум создан для того, чтобы познавать действительность и накапливать знания – в том числе знания теории тренинга.

Многим человеческий разум представляется чем-то отдельным от реальности, сверхъестественным и даже противоестественным. Такой подход серьезно тормозит интеллектуальное и нравственное развитие личности. Однажды мне пришлось объяснять одному из моих подопечных – умному молодому человеку, интересующемуся, кстати, философией, – что мышление имеет свою природу, которой можно дать четкое и точное определение. Мои слова прозвучали для него откровением! Обладая сильным нравственным чувством, этот молодой человек долго блуждал в поисках нерелигиозной, научно обоснованной жизненной этики – единственно верного пути к достижению нравственного совершенства. Осознав глубинный смысл моих слов, он буквально задохнулся от восторга! Как все объективисты, мы стремимся не только к реализации своих материальных запросов и целей, но и к материальному благополучию, но и к интеллектуально-нравственному совершенству, к созданию идеального общества, где будет торжествовать не всесильная государственная власть, а свободный разум.

Порядок глав следует структуре самой философии – каждая посвящена определенной теме. Первые шесть глав основаны на двух главных философских областях – метафизике и эпистемологии, раскрывающих природу человека и смысл его существования. Первая глава рассказывает о роли мышления в сознательной жизни человека и озаглавлена Не спешите с выводами. Вторая знакомит читателя с логикой, как методом познания окружающего мира. В последующих четырех главах показано, как с помощью логики мною оттачивалась теория сверхмощного тренинга. И последняя глава связана с третьим разделом философии – этикой. В ней я оцениваю нравственные позиции бодибилдинга. Важно отметить, что мною руководила не библейская заповедь: Не судите, да не судимы будете, а совсем другой принцип – Судите и будьте готовы сами претерпеть суд. Только такой подход позволяет как отдельной личности, так и обществу в целом прочно стоять на разумной, нравственной и, следовательно, жизнеутверждающей основе.

Если вы совсем далеки от философии и даже испытываете перед нею некоторый страх, я все же советую напрячь мозги и продраťся сквозь книгу. Преодолейте себя, читайте внимательно, старайтесь полностью проникать в смысл. Если встретятся новые термины, загляните в словарь, сопоставьте незнакомые понятия с родственными, уже известными. И вы наверняка будете приятно удивлены, просто откроете в себе то, что уже существует на уровне подсознания. И тогда темные слова станут для вас простыми и ясными. Не бойтесь философии: размышления развивают интеллект, открывают человеку смысл бытия. Более того: духовное образование научит вас получать истинную радость от материальных благ, в том числе – от здорового, мускулистого тела!

Не спешите с выводами

Дорожи своим разумом, выноси на его суд каждое событие, каждое утверждение. Не бойся задавать вопросы, вплоть до вопроса о существовании Бога. Если Бог существует, он отдаст предпочтение не слепому страху, а силе разума.

Т. Джефферсон, Третий президент США, американский просветитель

Одну из своих многочисленных журнальных статей я озаглавил так: Смятение в стане культуристов. Действительно ли, они находятся в смятении? Конечно, да еще каком!

Практически, все серьезные культуристы, кого я знаю, пребывают в растерянности. Никак не могут понять, почему они намертво застыли в росте массы, хотя и применяют ту систему тренинга, о которой известно, что она являет собой непорочный фундамент современного бодибилдинга.

Лично мне корень проблемы видится в том, что большинство бодибилдеров не разбирается в сути основополагающих принципов тренинга. Делая упор на копирование чужих методик (к примеру тех, что принесли успех звездам), культуристы упускают из вида куда более важный момент: умение самостоятельно (и независимо!) мыслить. А ведь без этого, поверьте, в принципе невозможен прогресс в любом деле, включая бодибилдинг! Напомню: основная отличительная черта человека – способность мыслить! Поэтому нет на свете ничего более ценного, чем знания, ведь они помогают человеку в его главном деле – мышлении. Огромное большинство бодибилдеров безграмотно в вопросах физиологии и анатомии человека, а потому не способны критически осмыслить предлагаемые им методические схемы. Более того, культуристические журналы, высокопарно называемые библиями тренинга, приучают их принимать нынешние тренировочные идеи и вовсе без какой-либо серьезной аргументации. Но, согласитесь, не все то золото, что блестит!

Буквально утопая в океане новых теорий тренинга, средний бодибилдер не может разобраться в обилии противоречивых, а порой и взаимоисключающих советов. Ему мешает бесконечное жонглирование второстепенными проблемами – как поднимать гантели, как правильно держать штангу, делать пять упражнений по четыре сета или четыре упражнения по пять сетов, два дня работать и день отдыхать или наоборот, и так далее и тому подобное. В итоге культуристы, что называется, не видят леса за деревьями.

Я не зря помянул второстепенные проблемы. Эти проблемы – производное, они имеют значение лишь в контексте того главного, что должно быть усвоено культуристом в первую очередь. Подумайте, разве можно решать, сколько делать сетов и повторений, если ты не знаешь с основополагающими принципами бодибилдинга? В частности, если ты не знаешь, что отказ – абсолютно объективное условие роста. Сколько бы ты ни делал сетов -20, 30 или даже 100 – роста массы не будет, если хотя бы в одном повторении ты не добьешься от себя полного отказа, за которым невозможно выполнение повторения даже на ничтожную часть амплитуды. Вот и выходит, что проблема числа сетов, которую так часто мусолят на страницах качковых изданий – чистойшей воды спекуляция. В самом деле, если ты знаешь, что главное – это отказ, ты и без помощи умнейших гуру сможешь определить, сколько тебе нужно сетов. А для этого тебе надо дополнительно опереться на второй фундаментальный принцип тренинга – понимание того, что возможности организма к восстановлению строго лимитированы. Сам я убежден, что подавляющему большинству культуристов-любителей для роста достаточно одного отказного сета. Два-три таких сета для них явный перебор, превышающий их физиологические возможности. Более того, любителю противопоказано ходить в зал через день. В противном случае, он окажется в режиме хронической перетренированности, которая намертво блокирует рост мышц. Так или иначе, зная основной постулат об ограниченной способности организма к восстановлению, вам опять же незачем морочить себе голову заумными журнальными статьями о периодичности и частоте тренинга. По собственным ощущениям легко догадаться, какой интервал отдыха между тренировками нужен именно вам.

Надеюсь, этим кратким пассажем я доказал вам истинное значение принципиальных основ тренинга. Когда вы овладеете ими, вы словно обретете в руках яркий факел, который высветит вам прямую дорогу к успеху во тьме и хаосе современной методики бодибилдинга.

Истина большинства

Неграмотный бодибилдер поневоле вынужден в тренинге прибегнуть к тактике русской рулетки. С недоверием, на ощупь, пробует он то одну, то другую методику, надеясь рано или поздно наткнуться на что-то стоящее. У него нет знаний, а потому он не способен сразу же

сделать правильный выбор (хотя при известной осведомленности в основах тренинга любую методику можно безошибочно оценить по одному ее описанию.) В итоге безуспешных поисков нашему безграмотному культуристу не остается ничего другого как плыть по течению – в качестве тренировочной программы выбрать ту, которую выдают за самую авторитетную. Аогика, казалось бы, в таком шаге есть: раз так делает большинство, значит, так надо, так правильно. Но на деле большинство очень часто ошибается! А правыми оказываются единицы! Веками человечество заблуждалось, считая землю плоской. И только Коперник посмел сказать, что она круглая. В науке такая ложная ситуация называется AD VERECUNDUM, т.е. ссылка на чужой авторитет, в частности, на авторитет общественного мнения. Кстати, напому еще один курьезный случай. Несколько столетий в средневековых университетах студентов учили явной глупости: будто муха вместо шести имеет восемь ног. И все потому, что именно так написал в своем трактате один ученый ум, чей авторитет в те времена считался непререкаемым.

Согласен, учиться нелегко. Однако тот, кто избегает усилий, необходимых для постижения знаний, изначально лишает себя возможности стать личностью. Он навсегда остается безликим невеждой, на веру принимающим любые модные теории крикливых авторов. Стоит напомнить, что фашизмом Германия обязана как раз системе своего образования. Задача немецкой школы заключалась не в обучении ребенка логическому мышлению, а в насаждении конформизма. Главной целью нацистских педагогов было разрушить способность детей самостоятельно мыслить и тем самым принципиально лишить их способности выносить критические оценки. Выросшие из таких детей люди-зомби были готовы подхватить любой клич фюрера, ибо кто я такой, чтобы рассуждать: если это надо фюреру, значит, надо и мне!

К чему я это все рассказал? Да к тому, что бодибилдинг не является, не может быть и никогда не будет чем-то совершенно противоположным духовной работе нашего разума. Занятия тяжестями, каким бы нонсенсом это кое-кому не показалось, требуют такого же умения рассуждать и выносить оценки, как и любое другое жизненное дело. Никто же не удивляется тому, что прежде, чем стать врачом, надо образовать свой мозг многими и многими знаниями. Тогда почему можно стать культуристом, ровным счетом ни в чем не разбираясь?

Нет, тот, кто ленится развивать свой ум, неизбежно за это платит. В частности, низкими темпами роста своей мышечной массы. Если вы, действительно, хотите развить свое тело, прежде всего подумайте о развитии ума. Грубо говоря, мозг – это самая главная часть вашей мускулатуры.

Если моя книга уже успела показаться вам слишком заумной, слишком интеллектуальной и далекой от боди-билдинга, не спешите откладывать ее в сторону. Бодибилдинг, уверяю вас, существует не в вакууме, не на обочине нашего повседневного существования.

Давайте, вместе задумаемся, кто способен добиться успеха в жизни, забраться на самую вершину жизненных достижений? Чтобы ответить, нет нужды долго думать -конечно же, личности. И бодибилдинг в этом смысле не исключение. И вам, чтобы добиться успеха в накачке мускулатуры, надо сначала стать личностью. А для этого у вас есть только один выбор: либо вы сознательно и целеустремленно работаете над собой, обогащая свой разум знаниями, либо навсегда остаетесь неуверенным рабом собственного невежества. Случайный хлам чужих мнений и заблуждений, никчемных обещаний и пустых лозунгов веригами опутает ваш слабый ум. И вместо того, чтобы обрести крылья уверенности, вы погрязнете в пучине вечных сомнений...

Подчиняйся законам природы

Много веков тому назад величайший (несмотря на свои ошибки) философ сформулировал понятие бытия и универсальное правило

познания: А равняется А, вещь равняется самой себе. Если вы не уловили смысла этого утверждения, я помогу вам, дополнив его: существование есть самоопределение, сознание -стремление к самоопределению.

Э. Рэнд, философ

Сила человеческого ума беспредельна. Благодаря своей пронизательности, он, в конце концов, разгадает все загадки природы, если, конечно, предоставит ему полную, ничем не ограниченную свободу действий.

Эльхью Палмер, Американский просветитель

Большинство бодибилдеров совершает одну дичайшую ошибку, влекущую за собой шлейф других. Им как-то даже в голову не приходит, что бодибилдинг по своей сути – это наука о тренинге мышц, которая отпочковалась от медицины и сама по себе является точной и непреложной дисциплиной. Теория бодибилдинга базируется на тех данных о физиологии, которые накоплены современной медициной, и потому от культуриста в первую очередь требуется быть немного медиком. А как иначе он сможет тренироваться, если не знает объекта приложения своих усилий – человеческого организма? Отсюда вывод – занятия бодибилдингом нуждаются в приложении к нему того же метода мышления, которым пользуется медицина – логики. Поверьте, это очень важный вывод, поскольку благодаря ему мы получаем в руки инструмент для оценки господствующих ныне систем тренинга. Впрочем, давайте ненадолго снова вернемся к медицине. Она, эта наука, основана на признании универсальности анатомического строения и физиологии человека. Проще говоря, обучение медицине начинается с признания простого факта – все люди одинаковы в анатомическом смысле. А раз так, то их можно лечить одинаковыми таблетками и делать им одинаковые операции. Если бы все люди, наоборот, были разными, то медицины бы попросту не существовало. Всякий раз врач сталкивался бы с пациентом, которому нужно какое-то особенное, новое лекарство.

А теперь припомните то, что я сказал несколькими абзацами выше: бодибилдинг как наука отпочковался от медицины. И в контексте этого оцените тот тезис, который вы сотни раз встречали на страницах культуристических журналов: поскольку мы все разные, каждый бодибилдер нуждается в собственной методике тренинга, которую ему надо искать методом проб и ошибок.

Не спорю, одинаковых людей нет. Но только в психологическом смысле! С точки зрения медицины все люди по своей физиологической природе одинаковы. А отсюда, совершенно логично, вытекает звучащее абсолютной ересью допущение: если люди одинаковы, то должна существовать и единая для всех, одинаково эффективная система тренинга!

В самом деле, если физиологические характеристики и колеблются (едва-едва!) от индивида к индивиду, это не перечеркивает главного: общей физиологической сущности человека, общности его физической природы. Разве отсутствие у представителей негроидной расы желудочного фермента, необходимого для усвоения молочных продуктов, отменяет для них необходимость одинакового для всех людей сбалансированного питания? Или есть на свете люди, которые могут обходиться без сна? А может быть, у каких-то народов беременность протекает иначе, чем у других? Нет, нет и еще раз нет! А потому разница в телосложении (эндоморфный, эктоморфный или мезо-морфный типы) никогда не поставит под сомнение необходимость высокоинтенсивного тренинга для набора мышечной массы! Попробуйте-ка доказать мне, что низкоинтенсивные тренировки более эффективны для развития мускулатуры полных культуристов, чем высокоинтенсивные! Этого доказать нельзя, ибо человек, каким бы он ни был – худым или располневшим – есть человек, а не таракан или кошка!

Если кто-то говорит, что в бодибилдинге не может быть одной единственно верной теории, его цель – доказать нереальность реального. Для него А не есть А, человек не есть человек. В философии такой образ мышления называется субъективизмом. Субъективисты селятся доказать, будто на нашем белом свете в принципе нет никаких истин. Мол, для кого-то верно одно, а для кого-то другое. Если бы мы привлекли субъективиста к обсуждению проблемы одной, единственно-верной теории тренинга в бодибилдинге, он бы наверняка заявил, что такой теории не может существовать. Однако свою собственную философскую систему такой субъективист почему-то считает единственно правильной, делая для нее исключение из общего правила! Получается, что одна истина на свете все-таки существует?

Ознакомившись с моей теорией, многие методисты, сами того не понимая, превратились в убежденных субъективистов. Сейчас от них только и слышно: Единственно верной теории накачки нет и не может быть, Никто не может с уверенностью сказать, где истина. Не брезгают они и прямыми нападками: Что этот Ментцер возомнил о себе? Кто сказал, что он прав? На самом же деле, вопрос не в том, кто прав, а в том, ЧТО есть правда. Теория сверхмощного тренинга верна не потому, что об этом заявил я или кто-либо другой. Она верна, потому что логична.

Понятия: точность формулировок

Многие считают, что абстрактное мышление безлико, так как значение понятий отчуждено от личности думающего. Но если вы не противопоставляете себя реальной действительности, если для вас истина и знания играют важнейшую роль как глубоко личное достояние, ваше мышление никогда не будет безликим, и лишь выиграет в ясности и четкости.

Э. Рэнд, философ

Обеспечить выживание человека может только разум. Человек приходит на землю безоружным. Его единственное оружие – мозг. Всем, что мы собой представляем, всем, что мы имеем, мы обязаны уникальной способности человека к разумному мышлению.

Э. Рэнд, философ

Полагаю, я сумел убедить вас в необходимости научного осмысления тренировок. Если так, то пришла пора глубоко окунуться в теорию физических упражнений. Начать же надо с того, что все упражнения делятся на аэробные и анаэробные (буквально, аэробный означает с кислородом, анаэробный – без кислорода).

Цель аэробного тренинга – развитие мышечной выносливости.

Анаэробный тренинг – это совершенно другой тип физических нагрузок. Их цель – развитие силы, наращивание мышечной массы. Анаэробные упражнения приводят в действие совершенно иной тип обмена веществ, использующий в качестве топлива почти исключительно гликоген (заранее накопленные организмом углеводы). При анаэробном тренинге выполняются высокоинтенсивные, непродолжительные упражнения.

Аэробные упражнения предполагают низкий уровень интенсивности, при этом сокращается ограниченное число мышечных волокон. Поэтому организм успевает восстановить затраченную энергию прямо под нагрузкой. Происходит это так: вы мощно дышите, и за счет этого в крови повышается содержание кислорода. Параллельно усиливается кровообращение, и кровь (обогащенная кислородом) активно насыщает жировые ткани. Кислород пережигает их, добывая энергию для дальнейшего выполнения аэробных упражнений. Запасы жиров в организме достаточно велики, и по этой причине тот же бег можно продолжать долго, по крайней мере часами.

Анаэробный тренинг (например, упражнения с отягощением до временного отказа) высокоинтенсивен, в работу вовлекается максимальное число мышечных волокон. В результате организм не в состоянии обеспечить себя достаточным количеством кислорода для восстановления энергии, несмотря на то, что вы, возможно, дышите еще сильнее, чем при беге. Дополнительным источником энергии становится гликоген. Однако способность организма восполнять энергию с помощью одного лишь гликогена невелика. Отсюда небольшая продолжительность тренинга с тяжестями: по-настоящему интенсивные упражнения можно продолжать не дольше часа-полтора.

Хотя между аэробными и анаэробными упражнениями есть существенные различия, их объединяет одно общее понятие интенсивности. И вообще, для спортивной науки оно является краеугольным. Хочу подчеркнуть: понятие интенсивности одновременно является ключевым и в науке о бодибилдинге. Без него совершенно невозможно разобраться с вопросом о длительности, объеме и частоте тренировок.

Первопричина

Культурист идет в зал с целью нарастить мускулатуру. Очевидно, что тренировки должны содержать некий элемент, некий фактор, ответственный за рост мышечной массы. И только определив этот фактор, вы сможете осознанно продвигаться к цели. Для подсказки: этот фактор -интенсивность усилия в каждом сете.

Поскольку определение интенсивности довольно абстрактно, понять ее суть не так просто. Ну а лучший способ разобраться в абстракциях – обратиться к конкретному примеру.

Предположим, вы сделали десять подъемов на бицепс со штангой весом 45 кг до отказа (одиннадцатый не может получиться).

Первое повторение сета не потребует от вас стопроцентных усилий и будет, естественно, самым легким. Но все-таки вы уже слегка подустали, и второе повторение покажется чуть более трудным. Если первый подъем потребует от вас порядка 8-12 процентов максимального усилия, то второй – скажем, 16 процентов. Третье повторение утомит вас еще больше, каждый последующий подъем будет даваться все труднее, а интенсивность усилий будет повышаться. И так до тех пор, пока вы не подойдете к последнему – десятому – повторению, которое потребует абсолютного максимума усилий. Вы будете скрежетать зубами, извиваться ужом, и, в конце концов, с огромным трудом поднимете вес. По сути, последнее повторение сета будет единственным стопроцентным усилием.

Если вы способны поднять 45-килограммовую штангу десять раз, но ограничились одним первым повторением и прекратили упражнение, вы никогда не добьетесь роста мышечной массы. Почему? Потому что низкая интенсивность усилия недостаточна для стимуляции роста мышц. Чтобы мышца увеличила силу и объем, нужно 100-процентное усилие, а это означает, что из всех повторений сета самое важное – последнее! Более того, когда вы достигли отказа, уже нет нужды повторять стопроцентное усилие вновь. Механизм запущен!

Это очень важный момент, который, к несчастью, совершенно никто не понимает. Повторяю: чтобы включить механизм роста, достаточно одного сета до отказа!

Многие мои подопечные уверяли, что после одного прописанного мною сета ощущают в себе силы еще на парочку. Вразрез с моими рекомендациями они делали дополнительно или два сета. Думаю, ими руководил подсознательный страх: они боялись, что одного сета до отказа недостаточно для включения механизма роста. Видимо, в этом страхе была и моя вина! Как тренер, я недостаточно убедительно разъяснил, что последнее повторение одного сета, выполненное до отказа, как раз и включает этот механизм! Абсолютно и бесповоротно! И делать второй или третий сет – не только бесполезно, но даже вредно!

Другие ученики говорили мне, что после отказа делают два-три ступенчатых сета, хотя этого я и не советовал. Они действовали с вполне понятной целью – повысить

интенсивность. Но дело в том, что ступенчатость не повышает интенсивность, а просто растягивает упражнение по времени. В результате получается не силовой тренинг, а тренинг на выносливость – вспомните начало главы!

Повторяю еще раз: если отказ, а, следовательно, и запуск механизма роста достигнуты в первом сете, больше уже ничего не нужно! Дополнительные сетов будут не просто пустой тратой сил – они помешают росту мышц! Почему? Потому что больше ресурсов уйдет на восстановление энергии, и меньше – собственно на рост мускулатуры.

Человек развивает мускулатуру в эстетических целях. Однако для организма способность к мышечному росту – своего рода защитный барьер, предохраняющий от стрессовых ситуаций. (Точно так же, как выработка меланина – загар – защита от ультрафиолетового облучения.) В конце прошлого столетия известный французский физиолог Клод Бернар высказал мысль, что способность организма сохранять постоянство внутренней среды в изменяющейся внешней среде является одним из его самых замечательных качеств. Например, температура тела не меняется при колебаниях температуры окружающей среды, если, конечно, речь не идет о слишком резких перепадах. Человек может съесть достаточно много непривычной пищи, не опасаясь серьезных патологических изменений в составе крови. Эта способность организма поддерживать постоянство внутренней среды носит название гомеостаза (от греческого *homoios* – подобный, одинаковый, и *stasis* – неподвижность, состояние).

Человеческий организм расходует биохимические ресурсы очень экономно, исключительно по необходимости.

Такая необходимость возникает при высокоинтенсивном тренинге и ультрафиолетовом облучении. Реагируя на них, тело незамедлительно мобилизует все свои адаптивные средства. По своей сути, адаптивный процесс – защитный. И чем сильнее стресс, тем сильнее эта защитная реакция. Если говорить о тренинге, то вопрос стоит так: достаточно ли велико стрессовое напряжение, чтобы вызвать ответную защитную реакцию, т.е. рост мускулатуры? Для включения механизма роста, сет должен быть доведен до отказа – это непреложный закон природы. А попытка сделать дополнительные отказные сетов вызовет колоссальное поглощение ограниченных энергетических ресурсов организма. И в итоге, они будут почти полностью израсходованы. К чему это приведет, понятно: ступору процесса восстановления, поскольку синтез нового белка, взамен разрушенного тренировочным стрессом, тоже нуждается в энергии. Если биосинтезу не хватает энергии, он попросту не идет. Вот в чем причина застоя результативности у тех культуристов, которые из года в год практикуют многосетовую схему – они сами же подрывают рост своей мускулатуры.

Если ваша цель – набор силы и массы, вы должны знать, какие фундаментальные принципы лежат в его основе. Высокоинтенсивные нагрузки – первое и решающее средство. Но оно не должно быть самоцелью! Нельзя забывать, что способности организма к восстановлению не безграничны! А это означает, что стрессовый высокоинтенсивный тренинг должен быть строго дозированным.

Теоретический спор: подведем итоги

Деградация философии XIX века и ее полная гибель в XXом привели к медленному умиранию современной науки в целом.

Э. Рэнд, философ

Десять лет назад, когда я только начинал работу тренером, я одновременно был погружен в изучение философии, логики, природы теоретических знаний. Постепенно я пришел к выводу, что при наличии верной теории и правильном применении научных принципов прогресс в тренинге должен быть непрерывным. В те годы у меня еще не было своей законченной теории, и я руководствовался положениями об отказном тренинге, выдвинутыми Артуром Джонсом. И вот, хотя успехи моих подопечных в начале тренировок

были всегда очень впечатляющими, в дальнейшем часто наступал обескураживающий застой результативности. Как же так? Ведь я руководствовался, казалось бы, верной теорией и правильно ее применял!

Вы тогда я решил проверить теорию Артура Джонса с точки зрения научной точности. И начал с главного - принципа интенсивности. В научно-философском смысле определение, данное Джонсом, было абсолютно безупречным. Оно звучит так: интенсивность измеряется величиной мышечного усилия в единицу времени, а для стимуляции роста силы и массы сет необходимо выполнять до отказа, то есть, до стопроцентного, максимального усилия.

Дав точное определение понятию интенсивности, Артур Джонс в дальнейшем допустил серьезную методическую ошибку.

Напомню, что в то время набирала силу теория тренинга Джо Уайдера, которую преданно исповедовал Арнольд Шварценеггер и другие звезды 60-х. Один из постулатов этой теории заключался в том, чтобы на каждую группу мышц делать по 12-20 сетов, тренируясь по сплит-схеме шесть раз в неделю. Джонс справедливо заявил, что такой режим ведет к перетренированности и предложил свой, не менее спорный вариант: всего три тренировки в неделю по 12-20 сетов на одну мышечную группу. Никакого научного анализа Джонс, полагаю, не делал, а попросту действовал в пику конкуренту (Уайдеру), утверждавшему в те годы принцип чем больше, тем лучше. Джонс выдвинул скандально противоположный постулат чем меньше, тем лучше, но с частотой тренинга не угадал. Его схема тоже приводила к перетренированности – сначала к умеренной, а затем и серьезной.

Беда в том, что Джонсу не хватало глубоких знаний. Он был плохо подкован в области физиологии тренинга и вдобавок одержим разработкой второстепенных аспектов тренинга, таких, как амплитуда движений, темп и число повторений... Конечно, это по-своему похвально, но разве спасут среднего качка точный темп повторений и правильная амплитуда движения, если он явно перебирает по части объема и частоты тренировок?

Сегодня большинство культуристов все еще тренируются по уайдеровскому завету чем больше сетов, тем лучше. Как будто тренинг с железом – это аэробика или марафонский бег. Есть и другая крайность, когда в зале советуют появляться не чаще раза в неделю, а то и в две. Что тут сказать? И то, и другое – одинаково бестолково, поскольку не дает культуристу никакого точного ориентира.

Между тем, отличительное свойство любой науки – точность. Наука изучает конкретные факты и зиждется на фундаментальном философском положении: $A=A$. Уайдер советует делать по 12-20 сетов на группу мышц. Несколько расплывчатый совет, вам не кажется? Сколько же все-таки -12,14, \ 7 или 20? Если достаточно двенадцати, зачем делать двадцать? Точного ответа опять-таки нет! Уайдер тянет направо, Джонс – налево, а суть так и не ясна. Почему, спрашивается, надо тренироваться шесть раз в неделю? Или три раза? Может быть, потому, что у нас по традиции принято работать 6 дней, а седьмой посвящать отдыху? Тройка тоже весьма уважаемое число: трехразовое питание. Святая Троица, трижды проклятый и т.д. Не иначе оба мэтра строили свои концепции на предрассудках!

Но научный подход исключает предрассудки! Культурист должен тренироваться осознанно: ходить в зал ровно столько раз и делать ровно столько сетов, сколько нужно для гарантированного роста мускулатуры. Согласны?

Два плюс два не равно трем с половиной

Если вам предстоит, скажем, вырезать аппендицит, вы, естественно, не станете возражать против анестезии. Тогда представьте себе токую картину. Лежите вы на операционном столе и слышите, что анестезиолог говорит ассистенту: Вколи-ка ему побольше обезболивающего! Давай-ка, два кубика. Или нет, лучше три. Впрочем, знаешь что, вколи-ка ты ему для гарантии сразу десять! Думаю, у вас волосы зашевелиятся на голове. Захочется спрыгнуть со стола и убежать из такой больницы подальше! А что если врач скажет: Вколи-ка обезболивающего поменьше, а то вчерашний пациент помер от

передозировки! Тоже, думаю, вам икнется. Видите, как важна в вопросах человеческого здоровья точность! Почему же точность игнорируют в бодибилдинге, ведь методика тренинга восходит к той же самой медицине? **Бодибилдинг, как и медицина**, вмешивается в физиологию человека. Н/ а такое вмешательство должно осуществляться с абсолютной непогрешимостью!

Сегодня, оглядываясь назад, я вижу, что мои теоретические знания трехлетней давности можно выразить уравнением $2+2=3,5$. Это близко к истине, но совсем не истина. Тренировочный режим, предложенный мною миру бодибилдинга в первой книге, соответствовал невысокому уровню моего тогдашнего понимания теории тренинга. И хотя этот режим оказался более или менее эффективным для тысяч бодибилдеров, я должен признать, что стопроцентно положительного сальдо нам добиться не удалось.

Сегодня мое понимание науки тренинга можно назвать полным и законченным. Два плюс два наконец-то равняется четырем! Раньше я считал огромной удачей, если мой ученик набирал 5-10 кг массы в месяц. Сегодня такой прирост – не приятное исключение, а абсолютное правило. Режим, о котором пойдет речь в следующей главе, – последнее слово в методологии роста мускулатуры, закономерный результат практического применения верных теоретических принципов.

Именно глубокое понимание того, как важна теория, помогло мне критически переоценить свои прежние выкладки. Я перечитал некоторые работы д-ра Ганса Селье, блестящего ученого-медика, разработавшего теорию стресса. Его труды были с энтузиазмом встречены врачами-физиологами, а сегодня ими широко пользуются специалисты по физиологии упражнений. Предложенная Гансом Селье концепция стресса помогла мне полнее осмыслить и углубить теорию сверхмощного тренинга. Стресс, по определению Селье, – это особое состояние организма, характеризующееся определенным синдромом неспецифических изменений в биологической системе, причем вызывают их самые различные факторы.

Человеческий организм ежедневно подвергается бесчисленным стрессам: боль, жара, холод, всплески эмоций, нагрузки на мышцы, солнечное облучение и т.п. Все эти воздействия могут вызвать стрессовое состояние. То есть, причина стресса может быть какая угодно. А вот сам стресс всегда одинаков по сути.

Теория стрессов, приложенная к бодибилдингу, позволила мне полнее понять механизмы перетренированности. Ганс Селье установил, что стресс не всегда является для человека отрицательным. Как раз наоборот! Стресс способен встряхнуть организм, активизировать его тонус.

Но только в том случае, если не является слишком сильным. А вот чересчур напряженный стресс может опрокинуть защитные барьеры. К примеру, регулярное физическое перенапряжение с гарантией приводит к сердечной недостаточности. Вот и выходит, что если тренировки – это стресс, которому культурист подвергает себя сознательно, то принцип чем больше, тем лучше здесь совершенно не годится. Ганс Селье достоверно доказал, что любой чрезмерный стресс вреден. И заодно его теория задала ясное направление моему практическому поиску: мне нужно было отыскать тот оптимальный баланс нагрузок и отдыха, при котором тренировочный стресс стал бы для организма культурного исключительно положительным фактором.

Следующая ступень: восстановление

Трудно, ох как трудно добиться успеха тому, кто не знаком с фундаментальными основами философии. Руководствуясь не знаниями, а эмоциями, такой человек полагает, что для достижения цели ему вполне достаточно горячего желания. Ничтоже сумняшеся, многие культуристы оправдывают свои действия неизменным – и необоснованным! – принципом: чем больше, тем лучше. Я безумно хочу нарастить мускулы! Если я буду целый день, до упора торчать в спортзале, в конце концов своего добьюсь! К тому же, я не такой, как все! Я – особенный! И если не расслаблюсь, не оступлюсь, обязательно получу свое! Боже, как высокопарно! А главное – глубоко ошибочно.

Культуристы, будьте реалистами! Ни горячее желание, ни запредельный фанатизм не способны привести к росту мышц. Ни вера в успех, ни обостренная интуиция, ни настойчивость – ничто не заменит правильной методики тренинга!

В предыдущей главе я рассказал вам, что первопричиной роста мышц является стресс высокоинтенсивного тренинга. Но это еще не все. Одна из особенностей физиологии человека заключается в лимитированной способности к восстановлению – ваши силы не бесконечны. Поэтому стрессовые нагрузки, точнее, объем тренировок, необходимо тщательно дозировать. Все, как говорится, есть предел – в том числе и биохимическим ресурсам организма.

Понимание принципа интенсивности – только первый шаг на пути постижения правильной теории тренинга. А второй шаг, повторю, – ясное осознание того, что восстановительные способности организма весьма ограничены. Аишь уяснив это, начинаешь понимать, почему необходимо строго контролировать объем и частоту тренировок. В самом деле, мера нагрузки – такой же по значению фактор мышечного роста, как и интенсивность. Вы одинаково блокируете свой прогресс, если недобираете или перебираете с нагрузкой.

Этому вопросу в бодибилдинге никогда не уделяли должного внимания. И все потому, что когда-то Уайдер сказал: Чем больше, тем лучше. Руководствуясь этим советом, миллионы культуристов по всему миру доводят себя до крайне опасных степеней перетренированности, не получая взамен почти никакого роста мышц.

Вопрос связи восстановительных возможностей организма с объемом и частотой тренировок в современном бодибилдинге почти не обсуждается. А почему? Дело в том, что такое обсуждение неизбежно приведет к выводу: принятые сегодня нагрузки с точки зрения их объема и количества сетов (до 20 на мышцу) являются полным бредом, ибо каждое новое повторение в сете и каждый новый сет сокращают последующую восстановительную способность организма.

С каждым последующим сетом растрачивается все больше и больше ограниченных биохимических ресурсов. А это значит, что для сверхкомпенсации, т.е. для наращивания мускулатуры, практически ничего не остается. Вот вам простое объяснение тому, почему культурист, истово следующий многосетовой системе, после краткого периода начального прогресса обязательно впадает в пожизненный застой.

Итак, тренируясь, вы расходуете свои биохимические ресурсы, и чем больше вы их расходуете, тем больше приходится возмещать. Отсюда еще один логический вывод: оптимальный результат достигается минимальным, в рамках необходимого, числом упражнений. Сообразили? Чем больше упражнений вы делаете, тем ниже потенциал посттренировочного мышечного роста!

О частоте тренировок

Многие культуристы даже не задумываются, что процесс роста массы состоит из двух равнозначных элементов: действия и бездействия, тренировок и отдыха. Сама по себе тренировка лишь приводит механизм в действие, а растет мускулатура именно на отдыхе. Если, конечно, этого отдыха хватает.

А теперь мы подходим к ключевому моменту. Как узнать, сколько отдыха требуется между двумя тренировками до полного отказа мышц?

Ясно, что после тренировки вы чувствуете себя иначе, чем перед ней. Вы выжаты. И это не обычная усталость. Это полная физическая опустошенность. Вполне объяснимое явление: ведь вы израсходовали значительную часть биохимических ресурсов или, другими словами, восстановительной способности организма. Короче говоря, вы -как автомобиль, у которого кончилось горючее.

И первое, чем займется ваш организм после тренировки – это отнюдь не возведение мышечных глыб. Он будет старательно ликвидировать дефицит горючего, т.е. восполнять биохимические ресурсы. Причем восстановительный процесс продлится не пять минут. Для

полного восстановления может потребоваться несколько дней. И только после этого начнут расти те самые возжеленные горы мышц – пойдет так называемый процесс сверхкомпенсации. И запомните: если вы вернетесь в зал до того, как полностью восстановитесь, никакого роста не будет!

Восстановительный процесс может продлиться целую неделю. Вряд ли нужны доказательства. Каждому культуристу доводилось чувствовать себя в понедельник утром все еще уставшим, если в пятницу после обеда он провел интенсивную тренировку.

Вот типичная ситуация. В четверг вы легли спать рано, рассчитывая серьезно потренироваться в пятницу. Утром вы плотно позавтракали и во второй половине дня отправились в зал. Настроение прекрасное. Вы полны энергии. Тренировка прошла на славу. Даже превзошла все ожидания. Вы не только приседали с весом на 10 кг тяжелее вашего прежнего максимума, но и продлили сет на три повторения. Из зала вы ушли предельно усталый, но довольный. Вы решили в субботу и воскресенье хорошенько отдохнуть и совершенно не тренироваться. Вы были уверены, что к понедельнику полностью восстановите силы и будете готовы к новой, такой же мощной тренировке. Но наступил понедельник, а усталость так и не прошла.

О чем это говорит? Трех суток для восстановления оказалось недостаточно – вы не восполнили дефицит биохимических ресурсов. И если в понедельник вы пойдете на тренировку, то совершите большую ошибку. В таком состоянии качественных результатов не добиться, более того, можно серьезно себе навредить.

А вот утром во вторник вы проснулись свежим и бодрым. Усталость прошла. Энергия еще не кипит, но силы, чувствуется, восстановлены. И все-таки, придя в зал, вы не испытаете неудержимого желания тренироваться. И ваша сила будет точно такой же, как неделю назад, перед последней – удачной – тренировкой. Вы волей-неволей вернетесь к прежним весам. Потому что эта тренировка – тоже ошибка! Новый стрессовый напряг мешает едва стартовавшему росту массы!

А теперь допустим, что вы отказались от тренировки во вторник. Утром в среду вы не просто восстановились: вы переполнены энергией и жаждете тренироваться. К огромной своей радости, вы чувствуете, что можете увеличить вес на 5 кг и добавить к сету 1-2 повторения. Чего же еще желать? Но не спешите! Вы еще не прочитали книгу до конца, и даже не подозреваете, что тренировка в среду – тоже ошибка! Но почему? – спросите вы. А дело в том, к среде ваш организм только завершил восстановительный процесс. Но не использовал все возможности роста! Подождите еще денек – и вы сможете утяжелить вес на 10 кг и больше! А ваши сетки вырастут на 4-5 повторений!

Похожие коррективы я внес в рабочий режим моих учеников: перевел их с 48-72-часового отдыха между тренировками на 96-120-часовой. Результат был поистине ошеломляющий! И я понял, как заблуждался в прошлом! Насколько был далек от понимания того, какой должна быть истинная частота тренировок!

Мои ошибки были вызваны неправильным представлением о декомпенсации (атрофии), т.е. об уменьшении мышечной массы в период отказа от тренировок. Как и многие другие, в том числе и Артур Джонс, я принял на веру господствующее и поныне мнение: сила и объем мышц будто бы начинают идти на убыль не позднее 96-ти часов после завершения последней тренировки.

Помню, когда я увеличил отдых между тренировками с 48-ми часов до 72-ух, я подумал, что теперь дела пойдут на лад. Что у меня в руках золотой ключик к безупречному применению теории высокоинтенсивного тренинга. В то время я рассуждал примерно так. Поскольку мои подопечные не показывают высоких результатов при перерыве в 48 часов, а декомпенсация (атрофия) начинается после 96-ти часов отдыха, выберем нечто среднее: тренироваться каждые 72 часа. Разочарование пришло сразу. Большинство моих учеников добились совсем незначительного прогресса, а некоторые вообще перестали расти. Так неужели, подумал я, для отдыха мало и трех суток? Что же делать?

Я не боялся, что меня раскритикуют, или что я потеряю клиентуру. Нередко за время

тренерской карьеры я озадачивал и даже выводил из себя экспертов по бодибилдингу. Я никогда не искал дешевой популярности и шел своим путем. И все же рубеж в 96 часов связал меня по рукам и ногам. Правда, лишь на какое-то время.

Со всей остротой вопрос о декомпенсации встал передо мной в тот период, когда я углубился в изучение философии и уже пришел к убеждению: ничего нельзя принимать на веру слепо, без критического подхода. Мне противно было делать что-либо только потому, что так делают все. И в конце концов, собравшись с духом, я поставил под сомнение роковой рубеж в 96 часов, после которого якобы начинается декомпенсация.

Процесс восстановления и роста длится три-четыре дня, а иногда и дольше. Так разве можно с уверенностью сказать, что декомпенсация (сокращение объема мышц) начинается именно через 96 часов? Как и почему может начаться эта декомпенсация, если еще не завершён процесс восстановления и наращивания мышечной массы? (В такой области, как физиология, часто сталкиваешься с сомнительными, бездоказательными выводами, потому что в ней действует множество неуловимых факторов, например, генетических).

Вы замечали, что, вернувшись в зал после двухнедельного тайм-аута, чувствуете прямо-таки потрясающий прилив силы и энергии? Этот вопрос я задавал многим. И ответы были, как под копирку: Да, замечал, но только никогда не обращал на это особого внимания. А вот теперь, когда вы спросили, точно вспомнил, что после перерыва всегда чувствую себя сильнее!. Но что доказывает такой прилив сил? Во-первых, что человек был перетренирован (слишком часто ходил в зал, давал себе непомерную нагрузку). А во-вторых, что даже после двухнедельного перерыва никакой глобальной декомпенсации с ним не произошло! А что уж там говорить о каких-то 96-ти часах!

Пожалуйста, отнеситесь к моим словам со всей серьезностью! Поймите: это одно из важнейших положений науки бодибилдинга! Так вот: процесс декомпенсации не начинается через 96 часов бездействия после последней тренировки! Я не замечал такого ни у кого из моих учеников, а их было больше двух тысяч!

Пример – история, которая случилась недавно с одним из моих постоянных клиентов. По плану перерыв между тренировками у него должен был длиться четыре дня. Но на третий день вечером, накануне запланированной тренировки, он позвонил мне и пожаловался, что все еще чувствует себя усталым, хотя в прошлый раз сделал всего четыре сета, причем даже не для ног, а для рук и дельт.

Когда мой подопечный спросил, не продлить ли ему перерыв хотя бы не один день, я посоветовал ему добавить к отдыху не один, а два дня. Нет-нет, успокоил я его, объем мышц от этого не пострадает! Мы просто убедимся в том, что выбрали правильное решение. Преждевременные перегрузки, объяснил я, приносят не пользу, а только вред.

Итак, мой ученик вернулся в зал на шестой день. По его словам, чувствовал он себя превосходно и прямо-таки рвался в бой. По плану ему предстояла проработка ног. Перед тренировкой я подбодрил его: вот увидишь, в разгибаниях ты побьешь все свои рекорды! Я установил максимальную нагрузку – а это, между прочим, 100 кг! И что же? На 12-ом повторении он как будто только что начал упражнение. Лишь на 20-ом появились признаки утомления. Повторением до отказа было 27-е – это на 7 повторений превышало его личный рекорд! Но самое удивительное заключалось в том, что в последний раз он тренировал ноги 13 дней тому назад!

Человеку дано действовать, поскольку он способен видеть причинную связь, ведущую к созидательным переменам. Людвиг Фон Мизес, философ

В предыдущих главах мы рассмотрели теоретические принципы высокоинтенсивного тренинга. Их научную обоснованность нельзя ни отвергнуть, ни опровергнуть, ибо она доказана логикой и подтверждена опытом. Эти принципы покоятся на прочной научной основе физиологии высокоинтенсивных анаэробных упражнений. Однако, если в теории все более или менее ясно, ее применение на практике порождает немало сложностей. Вот и я в своей практической тренерской работе допустил немало ошибок, которые замедлили прогресс у многих из моих учеников.

От теории к практике

Режим тренинга, который я предлагал раньше, основывался на моих тогдашних теоретических знаниях и небольшом опыте работы тренером-любителем. Но мне уже в те дни было очевидно, что система трех тренировок в неделю по 10-20 сетов на группу мышц (как предлагал Джонс) для большинства обернется перетренированностью. Поэтому, когда я стал тренером-профессионалом, то составил программу отдельных тренировок для разных частей тела, по 7-9 сетов три раза в неделю. В таком режиме мои подопечные продвигались вперед довольно успешно, а иногда просто отлично. Но! Такой прогресс продолжался всего несколько месяцев, потом замедлялся и в конце концов прекращался.

Оговорюсь: так было в прошлом. Сегодня во всех уголках мира культуристы, работающие по моей системе, добиваются незамедлительных, полноценных и стойких результатов.

Попробую объяснить, каким образом мои теоретические принципы нашли себя в практике.

Чудо природы

Повторю, довольно часто мои первые подопечные после начального прогресса зависали и останавливались в росте. Трудно было предположить, что дело в перетренированности (ведь я облегчил методику Джонса). Но и в недостатке интенсивности мою программу не обвинишь. Так в чем же разгадка?

Пока я ломал голову, ко мне пришел тренироваться студент колледжа, молодой интеллигентный человек по имени Рэй. Он читал некоторые мои статьи и разделял многие мысли. Свято веря, что я обязательно приведу его к успеху, он с восторгом начал работать по моей методике сверхмощного тренинга.

Мы стартовали с трех тренировок в неделю – понедельник, среда и пятница, по 7-9 сетов. Меня восхищал детский энтузиазм Рэя, его открытый ум, желание дойти до самой сути. На тренировках я внимательно следил за каждым его движением. Однако уже через два месяца стало очевидно, что работаем мы вхолостую. Силы у него практически не прибавилось, и даже началась декомпенсация. Более того, в большинстве сетов пришлось уменьшать число повторений. И уж конечно, ни о каком росте массы речи не шло.

Я предложил ему не спешить с выводами и подождать месяц-полтора. Но заметил, что безудержный энтузиазм Рэя как-то поуял, и парень ушел в себя. Честно говоря, я не знал, что делать. А ему сказал, что он нарушил важнейшее нравственное правило: поддался отчаянию. Никто, объяснил я ему, не гарантирован от неудач. Высшая нравственная ценность каждого человека – радость жизни. Теряя волю и контроль над чувствами, ты только усугубляешь положение. Я оказал ему: ради уважения к себе эту неудачу ты должен воспринимать как крупную накопленную ошибку, пусть даже и отрицательную. Иначе испытанное поражение будет поражением не только тела, но и духа.

Будучи человеком здравого ума, он со мной согласился. И мы решили вновь обратиться к теории тренинга, в которую верили, еще раз вникнуть в суть ее основных принципов, и попробовать отыскать ответ.

В том, что Рэй тренируется до отказа, сомнений не было. Некоторые мои ученики лишь имитировали отказ (правда, провести им меня не удавалось). Рэй несколько раз побеждал на турнирах по боевым искусствам, так что тяжелые физические нагрузки его не пугали. Таким образом, с первым принципом тренинга все было в порядке; все упражнения он выполнял до отказа.

Мы оба хорошо знали теорию и видели в зале результаты работы других культуристов. И нам ничего не осталось, как прийти к выводу о его перетренированности -как с точки зрения объема нагрузок, так и частоты занятий. Я снизил количество сетов с 7-9 до пяти, а

отдых увеличил с 48 часов до 72-х. Дело, однако, на лад не пошло – прогресс остался практически нулевым. На этот раз Рэй эмоциям не поддавался, и к неудаче отнесся как к вызову.

Поскольку вы считаете, что человек рожден для решения проблем, будем искать решение, – сказал он. И, не дав мне открыть рот, добавил что, по его мнению, он по-прежнему перетренирован.

Я вообще-то тоже так думал и, признаюсь, был озадачен. Впервые я столкнулся с учеником, который упорно не рос по моей системе. Неужели, думал я, высокоинтенсивный тренинг никогда не пойдет ему на пользу? Неужели моя теория не универсальна? Или передо мной какое-то чудо природы? Однако чудес на свете, как известно, не бывает, а законы природы незыблемы. И я понял: мне не хватает знаний. Не иначе как прогрессу Рэя мешают какие-то физиологические особенности организма, с которыми я пока не знаком. Именно эти особенностями объясняется, почему исключительно редкие тренировки и сокращенное число сетов по-прежнему приводят его к перетренированности.

Я начал читать литературу по генетике и из нее вынес твердое убеждение, что передо мной, действительно, уникал с крайне низким уровнем способности к восстановлению. Не без колебаний я предложил ему еще больше сократить нагрузку – делать всего три сета на тренировке с перерывом на отдых в 5-7 дней. И этот режим сработал! Хотя прогресс нельзя было назвать выдающимся, Рэй стал намного сильнее, начал набирать массу.

История с Рэем окончательно убедила меня в том, что объем и частоту тренировок надо сокращать. Мои дела в то время шли неплохо, авторитет рос, и, не боясь потерять клиентуру, я изменил режим тренировок своих подопечных: сократил число сетов до пяти и продлил время отдыха до 72-ух часов. Как я уже говорил, до этого их результаты были неплохими, но и не выдающимися. Теперь же они стали феноменальными!

Я никогда не считал себя всезнайкой. Просто был уверен, что владею верной теорией бодибилдинга и иду, пусть в одиночестве, но правильным путем. Никто из моих коллег-тренеров вообще не искал правильного пути – они десятилетиями плелись по проторенной дорожке многосетовой системы. Хронические неудачи своих подопечных они всегда объясняли одним и тем же: мол, плохая генетика, и все тут! Как ни странно, но после долгих лет тренерской практики никто из них так и не задался куда как логичным вопросом: а может быть, все дело не в генетике культуристов, а ошибочности многосетовой системы?

Итак, я продолжал совершенствовать свою теорию, вносил в методику существенные изменения. Я был уверен, что при правильной теории и правильном ее применении на практике результаты должны быть не просто высокими, а колоссальными! Я считал, что полная реализация потенциала бодибилдера не должна растягиваться на 10 лет. И даже два года (как настаивал Артур Джонс) -слишком долгий срок! По моему мнению, для этого должно хватить года и даже меньше. Да, именно так! Года или даже меньше!

Одна из моих ошибок была в том, что руководствуясь принципом чем меньше, тем лучше, я в полной мере не осознавал, что же такое это самое меньше. Я предлагал подопечным интервал отдыха в 72 часа, считая его критическим в смысле декомпенсации. Даже мой разум никак не хотел согласиться, что еще более редкий тренинг может дать куда более высокие результаты.

Дублирование нагрузок

В начале 1995 года мои ученики стали все чаще обращаться с жалобами. Они говорили, что за довольно короткий срок – какие-то 2 месяца – рост силы верха тела у них замедлился или вообще прекратился, а сила ног продолжает расти. Любопытно, что на обратный эффект никто не пожаловался! Что и говорить, загадка за загадкой!

Мои клиенты тренировались три раза в неделю. На первой тренировке они прорабатывали спину и грудь. Затем, спустя 72 часа, тренировали плечи и руки, и еще через 72 часа – ноги. Ни одно из упражнений для верхней части тела не вовлекало в работу

ножные мышцы. Однако каждое из них, направленное на определенную мышцу или группу мышц, одновременно заставляло работать значительную часть остальных мышц верха тела. Таким образом, у мышц ног было гораздо больше времени на восстановление, чем у любых других.

Приведу примеры. Жим на наклонной скамье – упражнение для грудных. Но при таком жиме в работу неизбежно включаются дельты и трицепсы. Откровение снизошло на меня на одной из тренировок. Мой ученик выполнил фантастический жим на наклонной скамье. По сравнению с предыдущей тренировкой он увеличил вес на 15 кг и сделал на два повторения больше! Спустя три дня он вернулся в зал с совершенно свежими грудными, но трицепсы у него так болели, что невозможно дотронуться!

Тягу книзу принято считать упражнением для широчайших. Однако она очень эффективна и для дельт, и для бицепсов. А тяга книзу узким обратным хватом – просто фантастическое упражнение для бицепсов, по всем параметрам превосходящее классический подъем! При подъеме на бицепс, со штангой или в тренажере, вы заставляете работать бицепс относительно одной точки опоры – на локтевой сустав – и нагружаете в основном нижнюю часть бицепсов. А тягой книзу узким обратным хватом вы прорабатываете бицепсы уже с двумя опорами – на локтевой и плечевой суставы, а потому более эффективно – с двух концов.

И вот что получается. Мои ученики делали упражнения для спины и груди, а через 72 часа – для плеч и рук, т.е. в работу снова включались широчайшие и грудные. Другими словами, верх тела дважды за 72 часа получал полную высокоинтенсивную нагрузку. А мышцы ног – всего один раз за 216 часов. Как видите, разница во времени для отдыха внушительная! Естественно, хорошенько отдохнув, ножные мышцы прекрасно справлялись с тренингом и отлично росли!

Решение напрашивалось само собой. Я удлинил перерыв между тренировками верха тела, и в этот перерыв вставил ножную тренировку. К тому же, к отдыху между всеми тренировками я добавил по одному дню – для полного завершения процесса восстановления и роста. Я не сомневался в правильности принятого решения, так как знал по опыту: лишние день-два покоя ничем не повредят массе.

Результат? Мои подопечные снова начали расти!

Новая техника тренинга – статические сокращения

Бодибилдер – не пауэрлифтер. Поднимая штангу, он не собирается побивать весовой рекорд. Его задача – запустить механизма роста, т.е. добиться максимального сокращения мышечных волокон. Чтобы росла масса, надо наращивать силу – это несомненно. Однако для куль-туриста вопрос стоит несколько иначе. Культурист должен постоянно увеличивать не максимальные, а рабочие веса, повышая тренировочную нагрузку. Это обязательное условие мышечного роста. Иными словами, в бодибилдинге подъем железа – не цель, а средство.

Когда мышца работает, она сокращается, укорачиваясь в длину. Полное сокращение мышц достигается, например, в верхней точке подъема на бицепс, при полном разгибании ног, в нижней точке тяги книзу.

Но для того, чтобы мышца сократилась, не обязательно поднимать тяжести. У мышцы есть три вида силовых способностей. Первый – позитивный: подъем веса из положения полной растяжки в положение полного сокращения (кстати, это самая слабая из способностей). Второй – статический: удержание веса в любой точке амплитуды, например, в верхней, пиковой (более сильная способность). И третий – негативный: опускание веса под контролем (самая сильная способность). Приведем пример для ясности. Допустим, конкретный культурист однократно поднимает на бицепс максимальный вес 45 кг. Так вот, удержать в пиковой точке он сможет минимум 60 кг, а опустить – минимум 75 кг.

Стимуляция мышечного роста зависит от величины силовых затрат. Когда вы доходите

до позитивного отказа, вы затрачиваете где-то треть силовых возможностей мышцы. А это означает, что и механизм стимуляции роста будет работать лишь на одну треть. Удерживая вес в момент пикового сокращения до статического отказа, а затем опуская до негативного, вы затратите куда больше сил и потому лучше простимулируете последующий рост. Однако надо помнить, что с ростом силовых затрат растет расход биохимических ресурсов. А это требует сокращения числа сетов – просто затем, чтобы восстановление проходило эффективнее.

Экспериментировать со статическими сокращениями я начал несколько лет тому назад. Мои ученики делали акцент уже не на подъеме веса до отказа, а на удерживании его до отказа в момент пикового сокращения, и затем – негативном опускании. Сейчас объясню, как я рассуждал. Допустим, ты поднимаешь конкретный вес. Теперь, казалось бы, надо статично держать его до отказа. Но ведь если удержать ты сможешь 60 кг, то поднять – только 45! И если ты будешь удерживать тот же вес, что поднял, сокращение при удерживании будет не полным, не максимальным! Поэтому я решил вообще исключить позитивную фазу. Мы сразу брали вес побольше, я помогал своему ученику поднять его в пиковую точку, после чего тот держал его до отказа, то есть до истощения статической силы. А потом медленно, под контролем, опускал вес, т.е. выполнял негативную фазу движения.

Одному из моих учеников удалось добиться значительного прогресса в разгибаниях ног. За очень короткий срок он сделал скачок с 90 кг и 7 повторений до 113 кг и 14 повторений. Затем прогресс застопорился, и на следующих тренировках он показывал все тот же результат. Вот тут-то я и принял решение пустить в ход методику статических сокращений. Три тренировки подряд мы (без позитивной фазы) удерживали до отказа 113 кг на выпрямленных ногах с фиксацией коленей – после чего медленно опускали вес. На первой статической тренировке он смог удержать вес 15 секунд, на второй – 22, а на третьей – почти полминуты. На следующей плановой проработке ног я решил проверить, не перестарались ли мы. В самом деле, а вдруг такой сверхинтенсивный прием привел к перетренированности, и динамическая сила упала? И я попросил его сделать обычные, классические разгибания. Что же вы думаете? Он сделал 20 полноценных позитивных повторений. Великолепное достижение!

С тех пор всем своим ученикам я прописываю удержание веса в пиковой точке с обязательным негативным опусканием. И могу сказать без ложной скромности: результаты поразительные!

Вот и получается, что раз интенсивность – это главный фактор роста массы, для ее повышения годятся все приемы и средства! При обычном тренинге, когда сет выполняется до позитивного отказа, две трети мышечных способностей остаются незадействованными! Ну а зачем ограничивать себя, если твое тело способно на большее!

Статическую методику лучше всего применять в изолирующих упражнениях, где движение совершается вокруг одной опорной точки. Могу назвать сведения в тренажере, подъемы через стороны в тренажере, разгибания и сгибания ног, подъем на носки. Единственное комплексное упражнение, в котором я применял статику -тяга книзу на блоке узким обратным хватом.

В качестве основных упражнений на удержание я выбрал для своих учеников те, в которых они могли удерживать вес приблизительно 8-12 секунд при работе над верхней частью тела и 15-30 секунд над нижней (естественно, при строго контролируемом негативном опускании).

Вначале я предлагал своим подопечным выполнять по два статических удержания и два негативных опускания в сете. Сейчас я вижу, что гораздо эффективнее работает такая схема: одно удержание и одно опускание в сете, с заменой, время от времени, статического удержания без позитивного подъема сетом позитивного* упражнения до отказа, после чего сразу выполняется вариант со статикой. Что я могу сказать? Недовольных нет!

Невозможное возможно?

Если программа составлена правильно, культурист будет постоянно, от тренировки к тренировке, увеличивать свои показатели – пока не исчерпает свой потенциал. У новичков мне удавалось всего за два месяца увеличивать силу квадрицепсов в разгибаниях ног с 80 кг в 7 повторениях до отказа до 113 кг в 10 повторениях. Рост, несомненно, существенный.

Один из моих учеников делает в разгибаниях 33 повторения с весом 113 кг! Да вы, наверное, слышали о нем – это Дэвид Пол, опытный культурист с великолепной мускулатурой, и к тому же один из знаменитых комиков-близнецов (помните фильм Няньки?). Дэвид – чудо генетики, с потенциалом намного выше среднего. Так вот, на первой тренировке под моим началом он сделал 15 повторений разгибания ног с весом 113 кг, а затем сразу, суперсетом – 15 повторений жима ногами 230 кг. Неделей позже – 27 повторений разгибания ног и 38 жимов ногами. Учтите, веса оставались прежними! А еще через неделю он сделал 33 разгибания и 70 жимов ногами!

Нет, это не опечатка! За две ножные тренировки, каждая из которых длилась 15 минут, Дэвид Пол увеличил силу ног на 388 процентов! За месяц он нарастил 3 кг массы! Для сравнения: до того, как прийти ко мне в зал, он пять лет тренировался по шесть раз в неделю, и его тренировки длились больше 2-х часов. А прирост в силе и массе был нулевым.

Если Дэвид Пол, культурист с большим опытом, показывает столь стремительный прогресс, то каких же темпов (разумеется, при правильной программе) можно ждать от новичка? Если за два месяца начинающий культурист в разгибаниях ног с 77 кг и 7 повторений поднимется до 113 кг и 10 повторений, ему останется всего 20 повторений до чуда генетики Дэвида Пола! Конечно, не все новички одарены такими исключительными данными. И до 30 повторений добраться сможет далеко не каждый. Но я твердо убежден: меньше чем за год любой из вас с помощью моей методики полностью реализует свой мышечный потенциал!

Учитесь самоконтролю

Если до начала работы по системе сверхмощного тренинга вы не делали перерыва в тренировках и вообще не отдыхали, возьмите тайм-аут хотя бы на две-три недели. Не забывайте, что тяжелая перетренированность может нанести непоправимый ущерб вашим восстановительным способностям. Очень важно, чтобы перед началом программы высокоинтенсивного тренинга вы полностью восстановили свои биохимические ресурсы. Иначе вы не добьетесь ни роста силы, ни увеличения мышечных объемов.

Когда я говорю об этом своим новым ученикам, они начинают протестовать: Но, Майк, я фанат тренинга! Дня не проживу без зала!

На что я твердо отвечаю: Решать, конечно, вам. Но вопрос стоит так: или вы остаетесь бессмысленным фанатом, или сознательно соблюдаете принципы теории бодибилдинга.

И уже чуть мягче добавляю: Если вы так одержимы тренингом, тренируйте волю, желания, страсть к знаниям, самоконтроль, но по крайней мере недели на две откажитесь от физических упражнений.

Несколько месяцев назад мне позвонил молодой человек. Он три месяца тренировался по моей методике, но ничего не добился, и, естественно, недоумевал. Я объяснил ему: всему своя причина, в том числе и неудачам в бодибилдинге. Надо только ее найти. И что же выяснилось? Оказывается, в течение двух лет он тренировался практически непрерывно в режиме двухчасовых занятий шесть раз в неделю. Я сказал ему, такой изнурительный тренинг способен исчерпать энергетические ресурсы не только отдельного организма, но и государства Китай. И объяснил, что, пользуясь моей книгой в качестве пособия, он может рассчитывать на успех только если отдохнет месяц, а то и два-три.

Итак, если ваши ресурсы полностью восстановлены, можно переходить к тренировкам. Проводить их надо каждый четвертый день, то есть, через 96 часов.

Программа I

Понедельник:

Грудь

1. Сведение рук в тренажере или разведение лежа на горизонтальной скамье, суперсетом с...

2. Жимом на наклонной скамье (желательно в тренажере Смита).

Спина

1. Пулловеры в тренажере Наутилус или пулловеры с гантелями, суперсетом с...

2. Тягой книзу узким обратным хватом.

3. Обычная (не на прямых ногах) становая тяга.

Пятница

Ноги

1. Разгибания ног, суперсетом с...

2. Жимом ногами.

3. Подъем на носки стоя.

Вторник

Дельты

1. Подъемы гантелей через стороны (лучше в тренажере)

2. Разведения в наклоне

(лучше вариант в тренажере для сведений)

Руки

1. Подъем штанги на бицепс стоя

2. Жим книзу на блоке суперсетом с...

3. Отжиманиями на брусьях.

Суббота

Ноги

1. Разгибания ног суперсетом с...

2. Приседаниями (желательно в тренажере Смита)

3. Подъемы на носки

Среда

Начало нового цикла

Комментарии:

1. Число сетов. Во всех упражнениях комплекса делайте только один сет. Если вам трудно привыкнуть к такой схеме, вспомните, что вы выполняете его со 100-процентной интенсивностью. Ну а любые усилия сверх необходимых – хотя бы на одну сотую! – неизбежно приведут к перетренированности, для культуриста худшей из всех бед.

2. Суперсет. Между упражнениями, составляющими суперсет, перерыв должен быть сведен до минимума, а лучше обойтись вообще без него. (Не растягивайте перерывы и между другими сетами. Отдыхайте ровно столько, сколько требуется для восстановления дыхания.) Если поначалу суперсеты без перерыва вам покажутся слишком тяжелыми, сделайте паузу перед комплексным упражнением (например, перед жимом ногами в суперсете разгибание ног-жим ногами). Со временем ваша анаэробная выносливость повысится, и вы сможете сократить время отдыха между сетами.

3. Количество повторений. Делайте 6-10 повторений до отказа во всех упражнениях за исключением жима на наклонной скамье (1-3 повторения до отказа), отжиманий на брусьях (3-5 повторений; если вес вашего тела позволяет вам делать больше, добавьте груз), подъемов на носки (12-20 повторений). Метод статического тренинга применяйте так, как я

уже рассказывал выше.

4. Частота тренировок. Тренируйтесь каждый четвертый день. Тренировку груди и спины в понедельник назовем занятием №1, ножную в пятницу – занятием № 2 и так далее. Через четыре дня после последнего, четвертого занятия весь цикл повторяется заново. В случае, если вам предстоит пропустить тренировку, приходите в зал не на третий день после последнего занятия, а на пятый.

5. Техника. Тренируйтесь в четком стиле и с полной амплитудой. Начинайте движение размеренно, без рывков, контролируйте мышечное напряжение на всех трех стадиях – позитивной, статической и негативной. Правда, есть два исключения. При тяге штанги в наклоне и подъеме гантелей через стороны можете помочь себе рывково-вым движением, чтобы стронуть вес. Легкий рывок или читинг можно делать в одном-двух последних повторениях подъема штанги на бицепс. Но не забывайте основное правило: в большинстве упражнений подъем, удержание и опускание веса осуществляется медленно, под строгим контролем.

6. Тренинг до отказа. Многие культуристы не умеют работать до отказа, чем и объясняются их низкие результаты. Вопреки широко распространенному мнению, последнее “отказное” повторение вовсе не самое опасное. Оно, скорее, самое безопасное, ведь ваши силы уже на исходе, их едва хватает, чтобы закончить упражнение. А это означает, что мышца принципиально не в состоянии развить усилие, которое может привести к разрыву связок. Наоборот, самые опасные – первые повторения, когда вы переполнены энтузиазмом и можете развить чрезмерное мышечное усилие, угрожающее связкам.

7. Выбор веса. Для каждого упражнения вес подбирается особо. Он должен быть таким, чтобы вы могли сделать плановое число повторений. Однако, никогда не заканчивайте сет только потому, что сделали все предписанные повторения. Вилка в 6-10 повторений дается в качестве ориентира. Меньше шести – недостаточно для включения механизма роста. Больше десяти могут вынудить вас прекратить сет из-за кислородной недостаточности еще до отказа мышц.

Нельзя даже приблизительно сказать, какой вес необходим для статистических упражнений на удержание. Хорошие результаты дает вес, который можно удержать в момент пикового сокращения 8-12 секунд для верхней части тела, и 10-30 секунд для нижней. Вполне естественно, что выбор веса зависит и от того, выполняете ли вы чисто статическое упражнение или заканчиваете им позитивный сет.

8. Предварительная растяжка. Попробуйте бросить мяч без размаха! Не получится, ведь вы должны отвести руку назад, а затем, изменив направление движения, резко послать ее вперед. Происходящее при этом сокращение мышц (миотатический рефлекс) и обеспечивает полет мяча.

В бодибилдинге есть аналогичный прием – предварительная растяжка. Его применяют в любом упражнении, где к полной растяжке можно безопасно добавить легкое дополнительное усилие. К таким упражнениям относятся: подъем на скамье Скотта, разведения лежа с гантелями, большинство жимов, отжимания на брусьях, приседания, жим ногами, жим книзу на блоке и т.д.

Для выполнения приема вы подконтрольно опускаете вес и приблизительно за пять сантиметров до полной растяжки ускоряетесь, после чего резко меняете направление движения, переходя в фазу подъема. Это небольшое дополнительное усилие создает в момент смены направления мощный нервный импульс, который делает мышечное сокращение более активным.

9. Фактор интенсивности. Довести сет до той точки, в которой вы будете вынуждены сделать стопроцентное, предельное мышечное усилие – это важнейшее условие роста. Когда вы дошли до этого предела, и сделать еще одно повторение абсолютно невозможно, несмотря на все ваши величайшие усилия – вы совершили тот прорыв, за которым начинается рост массы, и без которого вообще нет смысла тренироваться.

Многие спрашивают: а зачем нужны эти 100 процентов абсолютной выкладки? Может,

сойдет 62 процента, или 87, или 93? Но дело в том, что для измерения интенсивности существует лишь два показателя: 0 процентов и 100 процентов! И никакой середины быть не может! Аи-60 ноль – т.е. полное бездействие, либо 100 – максимальная напряженность. Только 100-процентное усилие включает механизм роста. И это относится как к позитивной, так и статической фазе движения.

10. Предварительное утомление. Во многих классических упражнениях мышцы не могут стопроцентно использовать свои энергетические возможности, поскольку в работе участвуют т.н. слабые звенья.

Возьмем, например, жим на наклонной скамье. Здесь полной отдаче грудных мышц мешает участие слабого звена – трицепсов. Они отказывают раньше, чем наступает утомление грудных.

Дело можно поправить, если перед комплексным упражнением сделать изолирующее. Например, перед жимом вы делаете разведения лежа, кроссоверы или сведения в тренажере. Грудные утомляются, а трицепсы практически полностью сохраняют свою силу. В жиме они перестают играть роль слабых звеньев. У них есть временное преимущество в силе, а значит, приутомленные грудные получают возможность работать до отказа и тем самым включить механизм своего роста.

Однако надо помнить, что предварительное утомление – не больше, чем эффективный технический прием. И злоупотреблять им нельзя. Главное – твердо придерживаться основных принципов научного тренинга.

Я убедился, что суперсет пулловер-тяги книзу не дает оптимального эффекта, если делать его на каждом занятии №1. Так что если сегодня вы делаете этот суперсет, в следующий раз замените его тягой книзу узким хватом.

11. Повторения. Как я уже говорил, у мышц есть три типа функциональных возможностей: позитивный, статистический и негативный. Никто не обязывает вас всегда делать только подъем (позитивный тип). Вполне допустимо объединять позитивный тренинг со статическим и негативным, хотя при определенных условиях можно, а иногда и нужно исключить два последних вида. Структура повторения будет зависеть от целого ряда факторов – возраста, опыта, вашего физического состояния, поставленных целей.

Новичкам я советую тренироваться по самой простой схеме – делать позитивные сеты до отказа на основе предложенной программы. Через несколько месяцев можно добавлять статический и негативный тренинг. А опытные культуристы вообще могут выполнять только негативные повторения. В этом случае движение должно начинаться из положения с уже сокращенной мышцей. Для этого, с помощью двух партнеров, поднимите вес на 25-40% больше того, что можете поднять самостоятельно 6-10 раз до отказа. В верхней точке подъема ваши помощники уходят со сцены. (В этот момент будьте особенно внимательны, чтобы не получить травму.) Сразу же начинайте медленно опускать вес до полной растяжки мышц. Опускание должно длиться около шести секунд, не дольше. Всего делайте 5-6 таких повторений. Ни в коем случае не пытайтесь достичь полного негативного отказа, когда вес, буквально, вываливается из ваших рук. Нет, упражнение нужно закончить за одно-два повторения до такого отказа.

В 70-е годы Артур Джонс пришел к выводу, что негативный тренинг исключительно эффективен. Однако тренируя своих учеников, он установил, что выполнение негативных повторений в конце каждого позитивного сета быстро вызывает перетренированность. Чтобы этого не случилось, мои подопечные делают негативные повторения лишь время от времени. Некоторые позитивные сеты они заканчивают одним-двумя форсированными повторениями, другие – одним негативным повторением или статическим удержанием веса. То же самое я советую и вам.

Негативные и статические повторения лучше делать после хорошего отдыха, когда вы полны энергии и решительно настроены на суперинтенсивную тренировку. Негативный и статический тренинг мощнее позитивного, он требует большего физического напряжения, и вы расходуете больше энергетических ресурсов. А значит, возрастает и опасность

перетренированности.

12. Разминка. Никогда не забывайте разогревать мышцы перед тренировкой. Нет необходимости делать тщательную растяжку всех основных групп мышц. Ограничьтесь аэробными упражнениями или в каждом упражнении делайте несколько легких сетов перед основным сетом, чтобы ускорить приток крови к мышцам и суставам.

Универсального рецепта разминки не существует. Ее характер зависит опять же от возраста, вашего физического состояния, и даже от температуры воздуха в зале. Однако один общий принцип все же есть: вы должны быть уверены, что мышцы достаточно разогрелись, и вы не травмируете их тяжелыми упражнениями.

13. Сверхмощно, но безопасно. Программа, которую я вам предлагаю, совершенно безопасна. Многие критики говорили, что моя методика опасна для суставов и грозит разрывами мышц.

Но это совсем не так! Моя программа составлена не для пауэрлифтеров, которые по специфике своего спорта должны выполнять максимальное запредельное одноразовое усилие. В пауэрлифтинге, действительно, на суставы и сухожилия ложатся чрезмерные нагрузки. Поэтому пауэрлифтерские программы требуют особых мер предосторожности: бинтования рабочих суставов, тяжелоатлетического пояса и даже специальной спортивной одежды.

Моя программа тоже основана на высокоинтенсивных упражнениях, но чрезмерных усилий они не требуют. Доказательство тому – то, что вы делаете в сете до 10 повторений. Такие упражнения абсолютно безопасны! К тому же, первые повторения фактически продолжают разминку. За годы тренерской работы никто из моих подопечных не получил ни единой травмы! Так что, я имею полное право утверждать, что сверхмощный тренинг совершенно безопасен.

14. Дневники тренировок. Никогда не оценивайте результаты тренировок, основываясь только на своих ощущениях. Чувство мощной накачки или боль в мышцах – это еще не свидетельство того, что вы запустили механизм роста. В знаменитом Голдз Джиме, где я работал тренером, мне ежедневно доводилось видеть культуристов, которые на каждой тренировке трудились в поте лица до ощущения мощной накачки. Если бы их ощущения приводили в действие механизм роста, они давным-давно нарастили бы чемпионские мускулы!

Ощущения как таковые мало что говорят об эффективности тренировок. Особенно мышечная боль, которая, кстати, до сих пор остается загадкой. Никому не известны ни причины, вызывающие боль в мышцах, ни ее долгоиграющие последствия.

Единственно верный показатель вашего прогресса – рост силы. Если к следующей тренировке вы стали сильнее, значит, произошел положительный сдвиг. Продолжая наращивать силу, вы (при правильном питании) неминуемо увеличите и мышечную массу.

Ведите дневник тренировок, записывайте все: дату, упражнения, веса, количество повторений. К последним будьте особенно внимательны. Одно-единственное повторение может быть крайне важным! Допустим, в начале вы делали 10 повторений подъемов на бицепс с весом 54 кг. В течение года каждые две недели вы удлиняли сет всего на одно повторение. Но это значит, что к концу года вы делаете уже 34 подъема на бицепс! Мало кто может похвастаться таким результатом. И не забывайте вычислять проценты прогресса. Если в разведениях вы от 10-килограммовых гантелей перешли к 13-килограммовым, в процентах это очень и очень неплохо! Ведь вы поднялись на целых 20 процентов!

15. Корректировка нагрузок и частоты тренировок. С каждой неделей вы становитесь все сильнее и сильнее. Ваши веса растут, одновременно увеличивается стрессовое напряжение. Если не принять мер, состояние стресса достигнет критической точки и приведет к тяжелой перетренированности. Прогресс замедлится, а затем и прекратится. Наступит полоса застоя.

Одно время мне казалось, что застой неизбежен. Но я ошибался! Как я уже сказал, с увеличением весов возрастает и стрессовое напряжение. К счастью, есть способ его

периодически снижать. Если вы чувствуете приближение перетренированности, уберите один сет из комплекса. Например, из каждой третьей ручной тренировки исключайте жим книзу или отжимания на брусьях; делайте только одно из этих упражнений. Мне могут возразить: мол, один сет роли не играет. Это не так. Когда вы работаете по сокращенной программе из 3-5 сетов, исключение одного сета существенно сокращает объем нагрузок и расход восстановительных ресурсов. Можно поступить по-другому: заменить тяжелое упражнение на более легкое, не такое напряженное. Например, становую тягу – на шраги. Становая тяга – самое, пожалуй, стрессовое упражнение, ведь оно вовлекает в работу больше мышц, чем любое другое. И периодический переход на шраги здорово сэкономит вашу восстановительную энергию.

Самое же главное – не забывайте постоянно продлевать время отдыха. Закончив цикл из четырех тренировок, время от времени добавляйте к отдыху один-два дня. Через три-четыре месяца после начала работы по программе 1 переходите на пяти-шестидневный отдых. Спустя 6-9 месяцев тренируйтесь раз в 6-7 дней или даже реже – в зависимости от ваших генетических характеристик и тренировочного опыта. Не бойтесь декомпенсации (вспомните, что я говорил в четвертой главе!). Если через 4-6 недель с начала работы по программе 1 вы не добьетесь ощутимых результатов, значит у вашего организма очень низкая восстановительная способность, и вам надо перейти к тренировкам по программе 2.

В дальнейшем (уже независимо от генетики) все тренирующиеся должны сократить частоту тренировок до одного занятия в неделю (или реже) и делать 2-3 сета базовых комплексных упражнений.

Такой режим поможет избежать полосы застоя и полностью реализовать мышечный потенциал, причем в кратчайшие сроки.

16. Цель. Программа тренинга, которую я вам предлагаю, имеет одну-единственную цель: помочь вам полностью реализовать свой физический потенциал, максимально нарастить мышечную массу. Любые упражнения сверх рекомендуемых вам только помешают.

Многие из моих подопечных спрашивают, почему я не включил в программу то или иное упражнение – скажем, сгибания ног, подъемы на носки сидя, горизонтальный жим лежа, концентрированный подъем на бицепс и т.д. Дело в том, что разнообразие упражнений (само по себе) не гарантирует высоких результатов. Более того, оно может привести к неудаче. Наличие того или иного упражнения в арсенале бодибилдинга еще не означает, что его необходимо включать в каждую программу тренинга. Я стараюсь убедить своих учеников, что для начала мы должны решить главную задачу – максимально нарастить мышечную массу. А уж потом можно вдаваться в детали. Вряд ли есть смысл прорабатывать бицепсы бедер сгибаниями ног, если с этой задачей прекрасно справляются становая тяга, жим ногами и приседания. К тому же, имейте также ввиду, что подъемы – далеко не лучшее упражнение на бицепсы, особенно если сравнивать его с тягой книзу узким обратным хватом.

17. Аэробика и тренинг прессы. Аэробные упражнения ничего не дают для гармонического развития тела. Наоборот – они создают дисбаланс скелетно-мышечной системы, нагружая “ножную” группу мышц в ущерб другим. Ваша цель – максимально и в кратчайшие сроки нарастить общую мышечную массу. Ради этого хотя бы на время откажитесь от аэробного тренинга. Поверьте: полугодовой перерыв в беге трусцой никоим образом не грозит вам сердечным приступом!

Занимаясь одновременно аэробным и анаэробным тренингом, вы расходуете восстановительные ресурсы по двум направлениям: и на повышение аэробной выносливости и на рост массы. Как говорится, за двумя зайцами погонишься... Короче, вы не получите ни того, ни другого. Единственное, чего вы точно добьетесь – так это непроходящей усталости. Смешанный аэробно-анаэробный тренинг не идет ни в какое сравнение с целенаправленным сверхмощным высокоинтенсивным тренингом.

Поскольку речь зашла о восстановительных ресурсах организма, нельзя не сказать

несколько слов о работе над прессом. У культуристов, которые годами, а то и десятилетиями ежедневно посещают зал, пресс, как правило, развит вполне удовлетворительно. Хотя нередко его покрывает легкий слой жира. Этим культуристам я советую на время прекратить качать пресс, так как упражнения моей программы сами по себе нагружают брюшные мышцы – пусть косвенно, но весьма существенно. Многие мои ученики жалуются на усталость пресса после, например, жимов книзу на трицепсы. Моя программа не только поддерживает пресс в форме, но и улучшает эту форму. Так что советую: не растрачивайте энергию на целенаправленный тренинг пресса, направьте все свои ресурсы на проработку основных групп мышц. Если же вас по каким-либо причинам беспокоит состояние пресса (например, вы готовитесь к турниру), тренируйте его, но не забывайте, что брюшные мышцы (как и грудные, широчайшие и бицепсы), относятся к категории скелетных, и все они реагируют на один и тот же раздражитель – высокоинтенсивную нагрузку. Качайте пресс только в дни ножных тренировок, делайте один сет подъемов туловища на наклонной скамье – 15-25 повторений до отказа. Если вы в состоянии сделать более 25 повторений, возьмите блин от штанги, и делайте те же 15-25 повторений до отказа, но уже с отягощением.

18. Выбор упражнений. Разумеется, упражнения программы 1 подобраны не случайно. Это не значит, что время от времени их нельзя заменять другими. Но такие замены тоже должны подчиняться определенным правилам. На тренировке грудных первым упражнением обязательно должно быть изолирующее – разведения лежа, сведения в тренажере или кроссоверы на блоках. Никогда не начинайте суперсет с комплексного упражнения! А вот вторым ставьте комплексное: жим на наклонной скамье, жим лежа или отжимания на брусьях. Разведения можете заменять кроссоверами или сведениями в тренажере, жим на наклонной скамье – жимом на горизонтальной. Если у вас проблемы с плечами, и вы не можете делать тягу на блоке книзу, выберите другой вид тяги – например, в тренажере или штанги в наклоне.

19. Снаряды. Несколько месяцев назад, когда я тренировал в зале своих учеников, за нами наблюдал издали некий молодой человек. Причем наблюдал очень внимательно. После тренировки он подошел ко мне и сказал с легким презрением: Вижу, Ментцер, вы – любитель машин!. На что я, не задумываясь, ответил: Да, любитель. Представьте себе, я приехал сюда в машине, называемой автомобиль. А утром готовил кофе в другой машине – кофеварке. И еще мне нравится телевизор с большим экраном, электрическое освещение, бормашина и инструменты хирурга. Может, вы слышали – произошла научно-техническая революция? И сверхмощный тренинг не исключение. Нам тоже помогают машины!

Честно признаюсь: я давний поклонник тренажеров. Между тем, тренажеры на плохом счету у прессы, их стараются дискредитировать продажные писаки с неандертальским мышлением. Но их нападки вряд ли кого обманут. Тренажерные залы процветают! Среди завсегдатаев таких залов никогда не услышишь, чтобы кто-нибудь подвергал сомнению достоинства этих великолепных машин.

Но как бы ни были хороши машины – это не единственное снаряжение, необходимое бодибилдеру. Вспомните, сколько великих атлетов обязаны своей мускулатурой классическим свободным весам! И далеко не все тренажеры могут заменить гантели и штангу.

В последнее десятилетие на рынке появилось столько разнообразных аппаратов для тренинга, что на страницах этой книги всем им дать оценку невозможно. Своим учеником я обычно говорю: если можете, работайте на Хаммере! Конечно, при всем при том, время от времени полезно переходить на свободные веса. Что касается других тренажеров, то все остальные объективно хуже. Так что мой совет такой: если у вас в зале есть Хаммеры, тренируйтесь на них, потому что они позволяют исключительно эффективно прорабатывать все мышцы и мышечные группы без исключения. А если такого оборудования нет, тогда выбирайте штангу и гантели: уж они-то имеются в любых атлетических залах всего мира!

20. Роль генетики. Фундаментальные принципы высокоинтенсивного тренинга справедливы для всех. Но индивидуальные реакции на такой тренинг колеблются в очень

широких пределах. Это объясняется, главным образом, генетическими особенностями организма. (Играет роль также и мотивация, но о ней позже).

Оценить потенциальные возможности новичка практически невозможно. Однако, есть определенные генетические приметы, по которым можно сделать прогноз на будущее. Это ширина и длина костей, длина мышц, способность к восстановлению и плотность мышечной ткани. Важен и не столь заметный на глаз набор генетико-физио-логических черт, механизмов, регулирующих скорость и степень реакций на упражнения.

Время от времени кто-нибудь из моих учеников начинает жаловаться на свою несчастную генетику. И стонет неделями, как будто предъявляют иск некоему божееству, надеясь на милостивое исправление несправедливости. Только и слышишь: Ох, мои проклятые икры! Вот если бы они были как у Шварценеггера! А бицепсы? Это же просто насмешка природы! Я в таких случаях говорю: не перестанете хныкать, познакомлю вас с моим давним приятелем Джеромом, который родился с тяжелым генетическим дефектом: у него нет рук и ног. И знаете, что он делает? Танцует под музыку на своих культях, чтобы заработать на жизнь! Вот это действительно несчастная генетика! А он, между прочим, ни разу на моей памяти не позволял себе впасть в уныние!

Никогда не проклиняйте генетику всеу. На первых порах невозможно определить, милостиво обошлась с вами природы или нет. Запомните: об этом можно судить только по достигнутым результатам! В одном из старых журналов мне попалось фото М-ра Мир Роя Каллендеро -до того, как он начал тренировки. Если честно, вы бы его приняли за жертву Освенцима. Глядя на это фото, так и подмывало сказать: этому типу лучше забыть о бодибил-динге, пустая трата времени! А между тем этот тип стал обладателем такой мускулатуры, какой я никогда в жизни не видел! Определить свой потенциал почти невозможно, пока не начнешь тренироваться по научно обоснованной программе высокоинтенсивного тренинга.

21. Мотивация. Программа, которую я предлагаю, предусматривает более краткие и редкие тренировки, чем принято. Но нагрузка будет стократ тяжелее обычной. Вот почему в нашем деле так важна мотивация.

Мотивация складывается из страстного желания добиться своей цели. От того, насколько важна для вас цель (наращивание мускулатуры), зависит и степень мотивации, которая гонит вас в спортзал. Если мотивация начинает слабеть, значит, в глубине души вы не очень-то жаждете иметь мощную мускулатуру. Сядьте за стол, возьмите ручку и лист бумаги, и напишите сочинение на тему, как это прекрасно – быть сильным, мощно сложенным. Одним предложением тут не обойдешься, напишите хотя бы пол-листа, ну хоть два-три абзаца. Вспомните ситуации, когда вам особенно хотелось быть сильным – зачем вам это было нужно? Запишите все свои побудительные мотивы, и тогда на вас снова нахлынут чувства, заставившие заняться культуризмом.

Чувства – это автоматизированные оценочные реакции человека, они показывают степень его восприятия жизненных фактов, благоприятных и неблагоприятных. Чем приятнее тот или иной факт, тем сильнее оценочный всплеск эмоции, и, соответственно, мотивация. А чем ниже эмоциональная оценка, тем желания слабее. Ваша мотивация зависит исключительно от вас, никто вам ее не презентует. Необходимо усилие собственного разума, чтобы мотивация заработала в полную силу – так уж устроила природа.

22. Продвинутые методики высокоинтенсивного тренинга. Существует множество приемов для увеличения интенсивности тренировок: форсированные повторения, читинг, частичные повторения, статическое удерживание веса, отдых-пауза и многое другое. Но все эти приемы надо применять с осторожностью: ведь с ростом интенсивности истощаются способности к восстановлению.

Тренируя своих учеников, я применяю многие из этих приемов. Но строго в меру! Еще шесть лет назад, в начале тренерской карьеры, я усвоил один важный урок: включение в каждый сет форсированных и негативных повторений приводит к перетренированности в течение первой же недели. Поскольку существует множество типов тела, и люди приходят в

зал по разным причинам, я не вижу смысла давать на этих страницах подробные советы по применению сверхинтенсивных приемов. Просто начните с самых азов, тренируйтесь по азам три месяца, а потом уже можно экспериментировать с продвинутой техникой тренинга. Как узнать, дают ли они результаты? Опять-таки заведите дневник и заносите в него все: что вы делаете, и какие изменения происходят с вашим телом.

23. Питание. В любом деле есть изначальные, установочные правила. В бодибилдинге их четыре:

1. Тренируйтесь на все сто;
2. Не допускайте перетренированности, перегибая палку с применением приемов повышения интенсивности;
3. Давайте себе полноценный отдых для восстановления;
4. Правильно питайтесь.

Вокруг тренировок столько нагромождено глупостей! Вокруг питания – столько же, если не больше. Но на самом деле проблема правильного питания решается довольно просто. Главное – ежедневно соблюдать хорошо сбалансированную диету. Только и всего.

Суть основного принципа рациональной диеты предельно ясна. Во-первых, питание должно обеспечивать вас необходимыми макро- и микроэлементами. А во-вторых, избыток питательных веществ организму не нужен. Например, потребность в витамине С – 25 мг в сутки (так, во всяком случае, утверждают все крупные диетологи). Вы можете принять 1 000 мг, но это не заставит ваш организм усвоить даже один миллиграмм сверх положенного природой.

Поскольку ежедневный прирост мышечной массы редко превышает 200 граммов, нет смысла увеличивать число суточных калорий больше чем на 300-500 в день (прирост полкилограмма массы требует приблизительно 600 калорий).

Но какое бы количество калорий вы ни получали с пищей, расклад питательных веществ должен быть один и тот же: 60% углеводов, 25% белков и 15% жиров. Почему углеводов больше? Потому что они – лучшее питание для нервно-мышечной системы, и самое эффективное горючее для высокоинтенсивных тренировок. Мозг тоже почти целиком живет на сахаре. Вдумайтесь в это слово: углеводы и обратите внимание на окончание. Между прочим, мышечная ткань состоит не только из протеина, 72 процента составляет вода. Глюкоза (сахар) накапливается в мышцах в виде полимера – гликогена. Именно гликоген, главным образом, и удерживает в клетках мышцы воду. Каждый грамм гликогена, накопленный в мышечных тканях, химически связан с тремя граммами воды.

Протеин, конечно, тоже важен. Это опора всего, строительный и ремонтный материал, который должен поступать в организм в достаточном количестве, чтобы обеспечить оптимальный рост мускулатуры. Но избыток протеина (потребление его сверх нормы, необходимой для роста мускулатуры) не сделает из тощих мышц колоссальные глыбы. Все, что получено сверх нормы, организм просто не будет усваивать.

Теперь о жирах. Это совсем не такое страшное зло, как думают многие! Жиры играют важную роль в питании: образуют защитную оболочку для нервных волокон, синтезируют многие ферменты, помогают пищеварению. Если у вас холестерин в норме, и врач не требует от вас ограничить потребление жиров, 15% – то, что вам нужно.

Старайтесь каждый день питаться по этой формуле: 60% углеводов – 25% белков – 15% жиров. На самом деле это очень просто. Надо только чтобы ваша дневная диета включала продукты из четырех главных групп: 1) злаковые и хлопья, 2) фрукты и овощи, 3) мясо, рыба, птица; 4) молоко и молочные продукты.

Многие культуристы не просто хорошо, а даже очень хорошо питаются, но на тренировках особых достижений не показывают. О чем это говорит? Да о том, что главное все-таки – тренинг; питание в этом плане фактор второстепенный. Питание работает только тогда, когда выбрана верная методика тренировок.

Если вы видите, что у вас не получается организовать сбалансированную диету, или подозреваете, что каких-то питательных веществ не хватает, подумайте о пищевых добавках.

Есть основание предполагать, что даже при очень хорошо сбалансированной диете некоторых питательных веществ поступает в организм недостаточно. Например, креатина.

Впервые я услышал о пользе креатина год с небольшим назад. Многие мои знакомые по собственному почину стали сообщать мне, что добавки с креатином помогают им тренироваться и получать высокие результаты. Меня это очень удивило: никогда раньше я не слышал таких единодушных похвал в адрес пищевой добавки! И все же, отнесся к ним довольно-таки скептически.

И тут ко мне обратился Стив Блечман, владелец фирмы Твинлаб. Он хотел, чтобы я дал добро его добавке с креатином. Я, естественно, скептически усмехнулся. Но он сказал, что обратился именно ко мне, потому что я – приверженец строгого научного подхода к бодибилдингу. А эта добавка получена в результате серьезнейших биомедицинских исследований. И она заслуживает того, чтобы на рынке ее, мол, представлял именно Майк Ментцер.

М-р Блечман знал, что для меня правильное питание – это прежде всего натуральная сбалансированная диета. Кстати, и он сам придерживался того же мнения. Но исследования показали, что даже самая расчудесная диета, включающая около килограмма постной говядины, не может обеспечить достаточной загрузки мышц креатином. Я ответил ему, что никогда не считал себя крупным специалистом в области добавок, но то, что он говорит, звучит убедительно.

Вскоре м-р Блечман прислал мне кучу книг о креатине и его действии на организм. Самые разные специалисты и исследователи сходились во мнении, что ежедневная добавка креатина к сбалансированной диете увеличивает результативность тренинга. Признаюсь, мой скептицизм был поколеблен. Осталось только испытать действие креатина на себе.

Последние шесть лет я работал семь дней в неделю, чтобы запустить свой бизнес. Потом, когда мой рабочий день дошел до десяти и больше часов, я решил на время прекратить тренировки. Это на время растянулось на целых четыре года. И я, мягко говоря, совсем потерял форму. В октябре 1995 г. я возобновил тренировки, но не без душевного трепета: мышцы мои сдулись, атрофировались; я набрал 10 кг жира. Я боялся, что даже мягкий, умеренный тренинг с железом станет ударом по организму. И тут начнется: тошнота, слабость, боль и тому подобное. Обычно возвращение так и проходит: ты безумно устаешь, в середине первой тренировки подступает тошнота, после нее несколько дней – полный упадок сил. Но на сей раз все было по-другому! Даже в первый день после четырехлетнего перерыва все сеты я сделал до полного отказа, а отдых между сетами сводил до минимума. К концу месяца я прибавил 10 кг массы! И чувствовал себя просто отлично! Никогда раньше я не набирал столько чистых мышц за такой короткий срок! И я точно знаю, что частью этих успехов обязан креатино-вой добавке.

Так что, мои ученики и Стив Блечман оказались правы! Креатин действительно работает!

Если подходить научно, ключевую роль в питании играет понятие потребность. По существу, это понятие лежит в основе развития всего живого; на нем зиждется вся биология. Если вы когда-нибудь изучали физиологию, психологию или социологию, вы, несомненно, с ним сталкивались. В науке о питании понятие потребность (удовлетворение потребности) подразумевает некую ограничительную черту, которую нельзя переступать. Потребление питательных веществ выше нормы (за этой чертой) и бесполезно, и вредно. Мало того, что избыток макро- и микроэлементов не усваивается, его еще надо вывести из организма. А это увеличивает нагрузку на органы выделения, особенно на почки. Перегрузка организма основными макроэлементами (протеином, углеводами, жирами) особенно нежелательна: все они содержат калории, и перебор с ними неизбежно ведет к ожирению.

Понятие потребность играет важнейшую роль в бодибилдинге. Разумный культурист не станет тренироваться сверх нормы. Тренировки, превышающие разумную потребность мышц в работе, ведут к перетренированности. Точно так же нельзя и переедать (превышать питательные потребности). Иначе вы попросту разжиреете!

24. Перспективы. Я уже говорил: все, что требуется для роста – один сет упражнения, и не больше трех сетов на группу мышц. Иногда, однако, даже одного сета слишком много! Составляя индивидуальную программу тренинга, приходится учитывать множество факторов: например, возраст, физическое состояние на данный момент, спортивный вообще и железный, в частности, анамнез, привычки в питании и генетические особенности. Все это надо как следует взвесить, учесть взаимосвязь всех факторов. В своей предыдущей книге я предложил программу, которая, как показал опыт, слишком тяжела абсолютно для всех – меня, вас, ваших партнеров по залу. Она неминуемо ведет к перетренированности! Я делал упор на точное число необходимых упражнений, но у меня тогда не было достаточно опыта, и я еще не понимал, что для достижения оптимальных результатов требуется не так уж и много. Во всяком случае, куда меньше, чем мне тогда казалось.

Я советовал тренироваться три раза в неделю: по понедельникам, средам и пятницам, выполняя в среднем шесть сетов за одну тренировку; в субботу и воскресенье – отдых. Пересмотреть эту программу меня заставили личные наблюдения за учениками, а также звонки со всего света от читателей той книги. Я довольно скоро понял: несмотря на относительно короткую продолжительность тренировок, у многих уже с самого начала появляются симптомы переутомления. И начал методично экспериментировать со снижением объема и частоты тренировок, пока не вышел на теперешний режим. Сейчас мои ученики тренируются через три-шесть дней. И на каждой тренировке делают от трех до пяти сетов. А если восстановительная способность у ученика понижена, продолжительность и объем тренировок сокращается еще больше.

Если бы вы только что прилетели с Марса, мой совет тренироваться не больше четверти часа каждые четыре-семь дней не показался бы вам нелепостью. Ведь у новичка с Марса нет предвзятых идей, ум его не помрачен сложными понятиями и рекомендациями, которые витают в воздухе вместе с другой вредоносной пылью, загрязняющей интеллектуальную атмосферу бодибилдинга.

Программа II

Работая по программе I, большинство спортсменов очень быстро добиваются прироста силы. Однако для тех, у кого низкая восстановительная способность, эта программа, скорее всего, окажется малоэффективной. Если после двух-трех полных циклов силы не прибавилось, совсем прекратите тренироваться, отдохните две недели и переходите к программе II.

Бодибилдеры со средней и высокой восстановительной способностью замечают увеличение силы после первых же тренировок по программе I. Рост мышц идет быстро и непрерывно, но сколько продлится прогресс – не известно, все зависит от генетических особенностей организма. Затем рост замедляется, а иногда останавливается совсем.

Если сокращение частоты тренировок до одной в неделю не даст результата после двух-трех циклов, откажитесь от программы I. Остановка роста означает, что вы достигли той точки, за которой начинается тяжелая перетренированность. Этот застой, этот мертвый сезон можно преодолеть, взяв двухнедельный тайм-аут – чтобы организм справился с энергетическим истощением. После двухнедельного отдыха можно возобновить тренировки, но уже по программе II, где нет некоторых упражнений для отдельных мышц, и сделан упор на комплексные упражнения.

Тренировка А:

1. Приседания (периодически чередовать с жимом ногами).
2. Тяга книзу узким обратным хватом.
3. Отжимания на брусьях.

Тренировка Б:

1. Становая тяга (периодически чередовать со шрагами).
2. Жим из-за головы.
3. Подъем на носки стоя.

Комментарии:

1. Динамика физических изменений. На этапе роста силы и массы физиология бодибилдера находится в процессе постоянных изменений. Одновременно меняются условия тренинга, растут его требования. Этот вопрос не менее важен, чем уже изученные нами проблемы интенсивности, объема нагрузок и частоты тренировок.

Если вы рассчитываете на непрерывный прогресс, необходимо помнить: наращивая веса, вы подвергаете организм растущим стрессовым нагрузкам, а значит, должны их компенсировать. Допустим, сегодня в тяге книзу вы сделали пять повторений до отказа, а на следующей тренировке – десять. Явный прогресс. Но что именно удвоилось? Отнюдь не сила! Двукратное увеличение числа повторений еще не означает такого же роста силы. Артур Джонс как-то заметил: никто точно не знает, что такое сила, как ее определять, чем измерить. Действительно, чем объяснить, что уже на следующей тренировке атлет смог удвоить число повторений при прежнем весе? Что сыграло ключевую роль – сила, работоспособность? Ясно только, что удвоилась энергоотдача организма. При этом, конечно, вырос и тренировочный стресс. Но опять же не обязательно вдвое. Ведь выросли и физические возможности человека – выносливость и слаженность мышечных групп. В силу этого легче переносить тренировки, т.е. справляться со стрессами. Это не означает, что стрессы перестали стимулировать рост. Если уравнивать рост стресса адекватным восстановлением, прогресс замедляться не будет.

Замедление или остановка роста – это отнюдь не результат сокращения частоты и объема тренировок. Причина в перетренированности. До кризиса бодибилдер чувствует себя прекрасно: энергия бьет через край, в зал летишь буквально на крыльях. Но вот начинается спад. При том же режиме тренинга отдых не приносит облегчения, усталость вообще не проходит. Почувствовав признаки физиологического стресса, обязательно снижайте нагрузки и продлевайте время отдыха. Запомните: именно в этом залог вашего непрерывного прогресса!

2. Выбор упражнения. Программа II носит рекомендательный характер. Это значит, что вы периодически можете менять упражнения по своему усмотрению. Например, вместо приседаний делайте жим ногами, вместо отжиманий на брусьях – жим на наклонной скамье, вместо жима из-за головы – попеременный жим гантелей. Не забывайте: это программа комплексного подхода, в ней нет изолирующих упражнений, нацеленных на отдельные мышцы или детали мышц. Она составлена исключительно из комплексных упражнений, рассчитанных прежде всего на основополагающий набор силы и массы.

Основное преимущество программы в том, что она обеспечивает максимальный рост мускулатуры в целом при минимуме упражнений. Это существенно экономит восстановительные ресурсы организма и практически исключает перетренированность.

Почему в программу не включены подъемы на бицепс? Потому что для стимуляции и бицепсов, и широчайших более чем достаточно тяги книзу узким обратным хватом. Отжимания на брусьях нагружают одновременно грудь, дельты и трицепсы. А становая тяга – вообще универсальное упражнение: она прорабатывает каждый мускул всей тыльной стороны тела от ахиллова сухожилия до затылка, вовлекает в работу дельты, предплечья и многие другие мышцы.

Для новичка со слабыми восстановительными способностями эта программа – верная дорога к успеху. А для опытного культурного, снизившего объем и частоту тренировок до трех-четырех сетов раз в неделю, это будет последний привал на пути к полной реализации мышечного потенциала

3. Продвинутая техника. Бодибилдерам со стажем я рекомендую постепенно включать в тренировки этой программы более сложные приемы – форсированные и негативные повторения, читинг, принцип отдых-пауза. Какие именно и когда – решайте сами. Все, что касается принципов выбора веса, количества повторений, времени отдыха между сетами и т.д, я уже перечислил в комментариях к Программе 1.

4. Частота тренировок. Перерыв между тренировками А и Б должен длиться пять-шесть дней. По мере того, как вы будете набирать силу, добавляйте к перерыву один-два дня. А затем, постепенно увеличивая время отдыха, переходите на тренировки один раз в шесть-семь дней и даже реже.

Многие бодибилдеры сегодня все еще не отдают себе отчета в том, что тренинг должен быть нацелен прежде всего на рост силы. Именно сила мышц обуславливает их рост, между силой и массой существует неразрывная связь. Самоочевиден факт, что тяжеловес сильнее легковеса, а тот, кто качает мышцы, от тренировки к тренировке становится сильнее. Так уж устроен мир.

Исследователи тренинга давно обнаружили, что сила мышцы прямо пропорциональна величине ее поперечного сечения. Как же тогда получается, что атлет с меньшим весом тела и меньшей мышечной массой порой поднимает больший вес, чем могучий гигант. Дело тут в том, что у спортсмена с меньшей мышечной массой могут быть дополнительные преимущества для подъема снаряда. Например, более крепкие связки (а это дает рычаговое преимущество) или высокая нервномышечная активность (то есть, более мощный двигательный импульс). И последний фактор (по счету, не по важности!): по мере роста мышца больше удаляется от кости, и угол приложения силы несколько снижает мощность усилия. В общем, справедливо, что спортсмены с объемной мускулатурой обладают большей силой. Но случается, что они демонстрируют меньшие силовые возможности.

Не совершайте распространеннейшей ошибки – не сравнивайте себя с другими! Ну и что? Пусть лежа вы жмете меньше, чем ваш сосед по залу. Вы же не собираетесь соперничать с ним на соревнованиях. Сравните себя только с собой: тут уж точно не ошибетесь! А тут один критерий: растет ли сила? Ваша мускулатура увеличивается по мере того, как вы набираете силу. И пока вы продолжаете набирать силу, вы на верном пути. Вся аппаратура работает, программа сверхмощного тренинга действует – и тут сам собой встает вопрос о питании...

* * *

Если вы следуете моим рекомендациям, то с каждой тренировкой становитесь сильнее. Атлет от недели к неделе набирает силу – это признак того, что в его мышцах происходят положительные изменения.

Если в этот период вы будете получать столько калорий, сколько требуется для поддержания веса тела, вы так и останетесь на той же самой весовой отметке. Это следует из законов физики, точнее, термодинамики. Нельзя наращивать мышцы, питаясь воздухом. Для роста необходимы дополнительные калории и соответствующее питание.

Получая обычное, нормированное число калорий, в какой-то степени вы подрываете тот механизм роста, который включается тренингом до отказа. Да, вы набираете силу. Но для наращивания мускулатуры требуется строительный материал – пища и калории. Обычного количества питательных веществ вам мало – иначе не произойдет количественного сдвига, т.е. роста массы.

Существует мнение, что для набора чистой массы при высокоинтенсивном тренинге нет надобности в позитивном энергетическом балансе (т.е. нет нужды получать больше, чем расходуете). Приверженцы такого мнения утверждают, что организм в этих условиях начинает воровать калории из жировых тканей и перебрасывать на строительство мышц. Именно так объясняет Артур Джонс случай с Кейси Вайатором, набравшим 28 кг массы за

месяц так называемого колорадского эксперимента. Джонс утверждает, что число калорий, которые получал Кейси в этот месяц, было недостаточным для такой прибавки. В частности, было подсчитано, что полученных Кейси калорий должно было хватить лишь на 20 кг прибавки в чистой массе. Стало быть, 8 кгросло за счет жировой ткани.

Возможно, доля истины тут есть, хотя я отношусь к этому скептически. Или Джонс малость ошибся в расчетах, или просто не знал, что Кейси тогда сидел на стероидах. Стероиды – сильнодействующие вещества, они резко меняют биохимическое равновесие организма, причем по многим направлениям. Например, ускоряют синтез протеина и увеличивают запасание мышцами гликогена и воды. Так что и стероиды, наверное, сделали свое дело. Несколько лет назад я провел опыт над самим собой: тренировался без стероидов, сидел на низкокалорийной диете и в первую же неделю потерял 4 килограмма. Затем к той же диете добавил стероиды и за вторую неделю нарастил 1 килограмм.

Работая со своими учениками, я всегда подчеркиваю, как важно подсчитывать калории. Без этих подсчетов вы, может, и станете сильнее, но массы не наберете. У моих учеников рост массы практически никогда не отстает от роста силы. Почему? Потому что уменьшая объем и частоту тренировок, мы устанавливаем положительный энергетический баланс (получаем больше, чем расходует). Причем прибавка идет в основном за счет мышц, и в минимальной степени – за счет жира. Если год, два, три, четыре назад мои ученики набирали 4,5-9 кг массы в месяц лишь от случая к случаю, то сегодня такие прибавки стали правилом.

Диета

Какую диету считать правильной? Такую, которая обеспечивает потребности организма в пище и калориях для наращивания массы и при этом блокирует рост жировых тканей. Чтобы добиться этого, т.е. получать стабильные и предсказуемые результаты, начните с изучения своего обычного питания. Пять дней, по вечерам, после того, как съеден последний на сегодня кусок, вооружитесь справочником калорийности продуктов и подсчитайте, сколько калорий получили за день. В конце пятого дня сумму калорий, полученных за пятидневку, разделите на пять – и у вас получится среднее суточное потребление калорий. Если вы не прибавили и не убавили в весе за эти пять дней, значит, ваше среднее потребление калорий есть нормальное, сохраняющее вес на одном уровне.

Давайте предположим, что для сохранения веса вам нужно получать 2 200 калорий в сутки. А теперь сознательным волевым усилием перейдите на диету с положительным энергетическим балансом. То есть, прибавьте к 2 200 калорий приблизительно еще 300 калорий (но не больше 500). Зачем? – спросите вы. Чтобы снабдить энергией механизм роста мышц!

На каждый килограмм наращенной мышечной массы идет немногим больше 1200 калорий. Если вы прибавляете в неделю полтора килограмма, вам надо 1200×1.5 , т.е. 1 800 калорий сверх обычной нормы, т.е. дополнительно 275 калорий в день. А вы добавили к обычной суточной норме 300 калорий, то есть, на 47 калорий больше, чем нужно для наращивания мышц. Этот-то избыток и превращается в жир. Один килограмм жира, как известно, содержит 7700 калорий. Значит, это количество жира (при избыточном поступлении 47 калорий) накапливается в организме за 74 дня. Если спустя два месяца тренировок при диете, содержащей на 300 калорий выше нормы, вы заметите увеличение жировых прослоек, бейте тревогу – снижайте число калорий. При этом надо еще учитывать обменные процессы, сопровождающие рост новых мышц. Они тоже требуют энергетических затрат, так что избыточные калории не обязательно превращаются в жир.

Тем, кто хочет уменьшить жировые отложения, советую снижать обычную ежедневную норму на 500-1 000 калорий в день. Вы будете терять еженедельно 0.5-1 кг жира. А поскольку вы тренируетесь по научно составленной программе высокоинтенсивных тренировок, вы не потеряете ни килограмма массы. Возможно, она даже будет расти: это зависит от набора генетических факторов. Один из моих учеников недавно рассказал мне,

что за три месяца потерял 5 кг жира, но при этом фантастически прибавил в силе и на 2,5 см увеличил обхват рук. Такой мышечный рост с потерей жировых запасов на фоне малокалорийной диеты еще не означает, что организм непременно крадет калории у жировых отложений и переключает на строительство мышц. Это лишь свидетельствует о том, что в режиме отрицательного энергетического баланса изголодавшаяся жировая ткань может стать горючим – поставлять питание для мышц и даже обеспечивать их некоторый рост. Я сказал моему клиенту: раз он добился такого прогресса на отрицательном энергетическом балансе, то после перехода к положительному его, скорее всего, ждут фантастические успехи.

Когда вы достигнете целевого веса, начинайте постепенно переходить к положительному балансу, т.е. прибавьте к норме 300 калорий, и наблюдайте, что будет происходить.

Итак, мышечная масса растет. Вместе с ней растет и потребность в калориях. Потом рост веса тела начнет замедляться и наконец остановится. Тогда вы должны увеличить поступление калорий от 150 до 300 в день – и вы снова начнете набирать вес. И наоборот, когда человек худеет, его естественная потребность в калориях падает. Вес начинает снижаться медленнее и наконец останавливается на определенной отметке. Тогда сократите калории еще приблизительно на 500 в день – и снижение веса тела продолжится.

Когда сила и масса растут, они действуют друг на друга благотворно, и вы в этом очень скоро убедитесь. Увеличение мышечной массы обеспечивает еще больший рост силы, и наоборот. Если на каком-то этапе вы ощутили, что вам требуется более позитивный баланс, увеличьте число суточных калорий еще на 400-500. Но будьте предельно осторожны! Если вы переберете с калорийностью, жировые отложения дадут о себе знать со всей своей неприглядностью.

Авторитетные специалисты по питанию считают, что диета, рассчитанная на снижение веса, не должна содержать меньше 1200-1500 калорий в день. Дефицит калорий грозит тем, что организм начнет поедать сам себя.

Питание и бодибилдинг

В начале 1995 года мне позвонил молодой человек и сходу заявил, что его неудачи в накачке мышц объясняются единственно неладами с питанием. Даже не назвав себя, он обрушил на меня град вопросов о пищевых добавках. Он так и сыпал названиями, и сперва мне даже показалось, что парень слегка помешан на этом предмете. Но, вслушиваясь в его излияния, я вдруг понял: да он просто ничего не понимает ни в бодибилдинге, ни в высокоинтенсивном тренинге. Вот оттого-то у него такая же каша в голове и по вопросам питания. Хотя с первых слов он дал мне понять, что у него все в порядке, единственная беда – с питанием: недобирает, мол, и все тут! Редкий случай в Америке, стране толстяков и вместе с тем -сторонников здорового образа жизни.

Короче, в голове у парня был полный хаос. Он ничего не знал о принципе интенсивности, о необходимости тренироваться до полного мышечного отказа, и, стало быть, понятия не имел о стимуляции роста мышечной массы потреблением строго рассчитанного количества калорий. Но даже если бы и имел, то без всякой пользы. Это был явный случай перетренированности организма – он ходил в зал 5-6 раз в неделю и доводил себя там до полного истощения. Разумеется, безрезультатно!

Знаешь, парень, – сказал я ему, – ты напоминаешь человека, который очень хочет загореть и для этого выходит на пляж в полночь. Тратит кучи денег на лосьоны для загара, и все продолжает искать чудодейственное средство, которые непременно должно помочь! Аосьон, конечно, дело хорошее, но помогает он лишь в том случае, когда соблюдается главное условие: солнце на небе! Другими словами, можно до скончания века сидеть под лучами стоваттной лампы, натираться каждые пять минут лосьоном для загара – и все равно не побронзовеешь! Законы природы не переиначишь.

Питание в науке и практике бодибилдинга – примерно то же, что и лосьон для загара. Конечно, оно важно, и для спорта, и вообще для жизни. Но для бодибилдера на первом месте должна стоять научно составленная программа высокоинтенсивных тренировок. Питание же играет вторичную роль. Бодибилдер должен сперва включить механизм роста с помощью тренировочного стресса, а затем в период отдыха питать себя макро– и микроэлементами, необходимыми для роста силы и массы.

Или – или

Если вы не хвалите добрые поступки и не порицаете злые, это не значит, что вы поборник высшей справедливости и объективного подхода ко всем и вся. Ставя себя над схваткой, предполагающей невозможность беспристрастной оценки добра и зла, задумайтесь над тем, как и кого вы предаете, и кому оказываете молчаливую поддержку.

Э. Рэнд, философ

Наше время – время помешательства на тайных заговорах. Например, некоторые верят, что в Америке (да и во всем мире) существуют подпольные группы каббалистов, которые хотят изменить ход истории, внушая нам с помощью неких мистических приемов собственное понимание истины. Один из таких мифов -убийство Джона Кеннеди группой фанатиков из числа военных, сотрудников секретной службы и членов конгресса, которые хотели спасти нас от бедствий социализма кеннедиевского толка. Или еще такой миф: Рокфеллер и некая трехсторонняя комиссия пытаются создать Всемирное Правительство, тайно манипулируя глобальной экономикой. Подобные мифы время от времени овладевают сознанием нации, хотя нет ни одного факта подтверждающего их достоверность. Одна из причин этого явления -параноидальный страх перед неуправляемым государством: потребность в сенсациях для поддержания жизненного тонуса средств массовой информации.

Заговор, однако, существует. И длится он всю историю человечества, по сегодняшний день. Философ Эйн Рэнд называет его заговор безголовых. А противостоит ему некая фундаментальная сила, которая управляет ходом истории с незапамятных времен без ведома и согласия человека. Это сила идеи.

Идеи безусловно влияют на жизнь отдельных людей и народов. Природа и степень их воздействия оставались и остаются для многих загадкой, особенно сегодня. Главное свойство человека как биологического вида – способность мыслить. Эта способность, в отличие от инстинктов животных, реализуется только волевым усилием, т.е. сознательным целенаправленным устремлением ума на определенный участок познаваемого мира. Ум, направляемый волей, познает мир при помощи понятий или идей. Количество, качество и непротиворечивость идей, усвоенных умом, определяют жизненный успех или неудачу, счастье или страдание.

У заговора безголовых нет лидера, ни одиночного, ни группового; он стар как мир и действует без чьего-либо сознательного руководства. Суть его заключается в том, что человек, этот наделенный разумом представитель животного мира, в философском смысле близорук, если не сказать слеп: с незапамятных времен он позволяет себе плыть в житейском море без руля и ветрил, отдавшись на волю ложных иррациональных суждений. Сегодня, когда неслыханные успехи науки неопровержимо доказали мощь человеческого ума, покоряющего природу, подобное пассивное поведение непростительно.

Сколько уже раз звучало предупреждение человечеству: тот, кто не учится у истории, обречен повторять ее ошибки. Но как же мало людей услышали его, как мало людей ему вняли! И самая опасная ошибка человека, ответственная за все его беды – нищету, кровопролитие, страдания – это его покорное согласие относиться к себе, как к чудесной тайне; как можно меньше знать о самом важном – природе своего мышления, его свойствах и

законах.

Идеи или понятия – инструменты мышления. Как все сущее, они имеют свою природу, свою специфику. Объективно оцененные и понятые идеи помогают человеку и целым культурам осознать смысл интеллектуальных и нравственных ценностей – успеха, свободы, счастья.

Подтверждение этому – немногие сияющие маяки в безрадостном океане истории: древняя Греция, чьим культурным лейтмотивом был невероятный интеллектуальный энтузиазм, породивший новые идеи в науке, искусствах, морали, где появилось самое слово философия – любознательность, и была зачата Западная цивилизация; Ренессанс, воскресивший древнегреческий интеллектуальный дух после тысячелетней эпохи Средневековья и провозгласивший верховенство разума; эпоха Просвещения, которой человечество обязано понятием новой свободы, воплощенным впервые в истории в теоретических принципах конституции Соединенных штатов; и промышленная революция, приведшая к уровню жизни, который в прежние века не мог и присниться во сне.

В те эпохи, когда философия была мертва, когда человек отвергал орудия выживания, отворачивался от истинных рациональных понятий, наблюдается закат цивилизации и крах человеческого прогресса. Вот вам пример: иррациональная воронка мрачного Средневековья, надолго втянувшая в себя Европу. Человек отринул тогда логику, учение Аристотеля, что, естественно, погасило и разум. Мракобесие волной прокатилось по тогдашним градам и весям; болезни, мор, голод, войны, унесли множество жизней, подсекли людские чаяния и надежды; необузданная власть жестокой, безумной силы стала серьезной угрозой будущему западной культуры, величайший мыслитель Галилей был отлучен от церкви и едва не поплатился жизнью – Папа и инквизиция обвиняли его в подрыве самых основ религиозно-мистической философии. Как он посмел возражать против того, что земля – центр мистической обители Божьей!

Те добродушные простаки, которые искренне, по неведению, верят в неизбежность прогресса, не видят, что интеллектуальное и нравственное развитие человека сегодня застопорилось. Напомним, что XX век по милости венца творения опустился на самую низшую в истории ступень Дантова ада. Наш век не просто мрачная эпоха, это настоящая черная дыра. Убийство одного человека – сегодня чрезвычайное происшествие со всеми вытекающими последствиями, а бессмысленное истребление сотен миллионов оставляет равнодушными поголовно всех. Ладно, этот кошмар происходит далеко, прямо нас не коснется – отчего и не вызывает протеста. Но подумайте: самоубийство в Америке стоит на первом месте среди других причин подростковой смертности! Четверть всех госпитализированных – пациенты психиатрических больниц, а население страны и ее правители беспомощно взирают на продолжающийся распад культуры, лучшей, самой яркой надежды человечества.

Это современное безумие – философская черная дыра с ее причинами и следствиями – сегодня заметно повсюду. Не миновало оно и бодибилдинга. Лишенные даже зачатков рационального мышления, необходимого для критического подхода к идеям (т.е. умения отличить правду от лжи), большинство культуристов совершенно безоружны перед нескончаемым потоком ложных идей, псевдонаучных притязаний и откровенной лжи, низвергаемой культуристическими средствами массовой информации. Им невозможно втолковать, кто на самом деле прав. Ситуация похожа на отношения между Гитлером и немцами веймарской Германии до начала второй мировой войны. И Гитлер и те, кем он управлял, питались чужими идеями, копались, так сказать, в лавках поддержанных вещей. То есть, они оценивали действительность не с помощью собственного ума, а покорно воспринимали подсказку чужого разума. Они находились в интеллектуальной зависимости: одни хотели навязывать свои идеи, другие были согласны их воспринимать, так им было легче. Полная интеллектуальная независимость, постижение действительности сквозь призму собственных идей – редкая способность. Ей обладают гиганты духовной самодостаточности, которые теперь уж почти все повымерли.

* * *

Справедливо ненавидя вредоносное нежелание мыслить, наблюдая самые разные дефекты в практике бодибилдинга, подобные тем, что пакостят всю нашу жизнь и мешают прогрессу, Артур Джонс постоянно взывает к людям: Каждый из вас – или решенная проблема, или нерешенная. От вас и только от вас зависит выбор: или-или! И для вящего разумения тех, кто не видит последствий неверного выбора, добавляет: Большинство получает, что заслуживало, и в конце концов оказывается в нокдауне.

В начале нашего знакомства эти его высказывания задевали во мне какую-то важную струну; какую точно – я не мог понять. Откликалось сильное нравственное чувство, я уже тогда начинал понимать серьезность этических позиций Джонса. Сегодня у меня есть четко сформулированное философски осмысленное понимание морали и справедливости, и я полностью разделяю мотивы и предпосылки, питающие праведный гнев Артура Джонса. Существует четкая граница, за которой сознательное пренебрежение теорией и обусловленное этим непонимание важных жизненных принципов становится опасным социальным и личным злом. Каждый человек обязан – это его долг! – научиться критически осмыслять действительность ради собственного благополучия. И, раз уж нам выпало жить коллективно, придерживаться этических принципов, составляющих основу правильных, разумных отношений с другими людьми.

Если вы не очень понимаете, какое отношение чисто философские вопросы логики, этики и политики имеют к бодибилдингу, вспомните, что бодибилдинг существует не в вакууме, не оторван от жизни. И если отлынивать от изучения законов мышления, логики, не вооружиться критическим подходом – неизбежно станешь жертвой какого-нибудь фюрера от накачки. К чему это приведет, представить легко – служению злу. Вдумайтесь, когда-то культуристы слепо приняли на веру совершенно необоснованные идеи тренинга. Они, как и следовало ожидать, не принесли ожидаемых результатов. И что? Культуристы взялись за критическое осмысление методики в поисках истины? Нет, они предпочли более легкий путь – стероиды. На словах восхваляя мнимые достоинства господствующей системы тренинга, культуристы на деле кололи себе лошадиные дозы анаболиков. В итоге бодибилдинг стал химическим, а его герои начали вызывать у нормальных людей омерзение. Сегодня можно с уверенностью говорить о гибели современного бодибилдинга. **Женский бодибилдинг уже убит фитнесом.** Что же касается мужского, то ждать осталось недолго, если уже в планах проведение мужской Фитнесс Олимпиады.

Что привело бодибилдинг к вырождению? Стероиды? Нет, это был бы слишком легкий ответ. Главная причина – ограниченность культуристов, их едва ли не сознательный отказ от самообразования и саморазвития, забвение главного качества человека – способности критически мыслить. Именно это и привело к нынешнему химическому кошмару, ибо известно: сон разума рождает чудовищ...

Ну вот и все, что написано в этой малюсенькой книжечке!

Читайте и другие книги по бодибилдингу и силовому тренингу -
<https://strongshop.com.ua/bodibilding/trenirovochnye-sistemy>