

**Построение
классического
телосложения.
Натуральный
путь.**

Стив Ривз

Джон Литтл и
Боб Волф

Перевод на русский
Александра Красноперова

Annotation

Более 50 лет имя Ривза является синонимом идеальной симметрии, прекрасных линий и абсолютных пропорций. Тысячи его почитателей мечтают узнать секрет идеального телосложения. Стив Ривз взялся за перо, чтобы написать ВЕЛИЧАЙШУЮ КНИГУ О НАТУРАЛЬНОМ БОДИБИЛДИНГЕ ВСЕХ ВРЕМЕН.

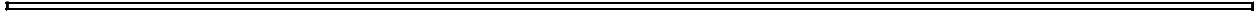
"ПОСТРОЕНИЕ КЛАССИЧЕСКОГО ТЕЛОСЛОЖЕНИЯ. НАТУРАЛЬНЫЙ ПУТЬ"

Стив создал свое великолепное телосложение во времена, когда еще не было стероидов, поэтому он знает ИСТИННЫЕ причины роста мышц, секреты питания, сжигания лишнего жира и создания тела. Эта книга - его наследство. На её страницах - опыт, приобретенный за годы занятий НАСТОЯЩИМ БОДИБИЛДИНГОМ.

- [Стив Ривз](#)
 - [Предисловие](#)
 - [Часть 1. Моя жизнь в бодибилдинге.](#)
 - [Глава 1. На плечах Гигантов.](#)
 - [Глава 2. Юность.](#)
 - [Глава 3. На Запад, юноша!](#)
 - [Глава 4. Мое прибытие в бодибилдинг.](#)
 - [Глава 5. Знакомство с Эдом Яриком.](#)
 - [Глава 6. Жизнь по расписанию.](#)
 - [Глава 7. Моя карьера в бодибилдинге начинается!](#)
 - [Часть 2. Наука бодибилдинга.](#)
 - [Глава 8. Предварительные размышления.](#)
 - [Глава 9. Нет ума - нет результатов.](#)
 - [Глава 10. Логика тренинга.](#)
 - [Глава 11. Высокоинтенсивный тренинг.](#)
 - [Глава 12. Построение классического телосложения - основные принципы.](#)
 - [Глава 13. Что такое "классическое телосложение".](#)
 - [Глава 14. Построение классического телосложения - упражнения.](#)
 - [Глава 15. Тренинг пресса.](#)
 - [Глава 16. Максимальное развитие мускулатуры.](#)

- [Часть 3. Дополнительные размышления о тренинге.](#)
 - [Глава 17. Сверх-высокоинтенсивный тренинг.](#)
 - [Глава 18. Система Пирамиды.](#)
 - [Глава 19. Упражнения - антагонисты.](#)
 - [Глава 20. "Круговой тренинг".](#)
 - [Глава 21. Тренировочная программа для людей старшего возраста.](#)
 - [Глава 22. Мускульный контроль - и искусство позирования.](#)
 - [Глава 23. Ходьба с отягощением.\[4\]](#)
 - [Глава 24. Результат зависит от питания.](#)
 - [Глава 25. Потеря подкожного жира.](#)
 - [Глава 26. Правила жизни.](#)
- [Часть 4. "Вопросы и ответы.](#)
 - [Часть 1.](#)
 - [Часть 2.](#)
 - [Часть 3.](#)
- [Приложения.](#)
 - [1. Тренировка чемпиона, расписанная мною лично.\[6\]](#)
 - [2."Мои любимые упражнения".\[7\]](#)
 - [Дельты, грудь.](#)
 - [Широчайшие, бицепс, трицепс.](#)
 - [Ноги, низ спины, пресс.](#)
 - [3. Принципы Стива Ривза в бодибилдинге.](#)
 - [4. Награды и титулы Стива Ривза.](#)
 - [5. Джордж Хэлмер. "Святой Грааль" бодибилдинга - гараж, в котором тренировался Стив Ривз - обнаружен в апреле 1994 года!](#)
 - [6. "Что писала пресса о Стиве Ривзе.](#)
 - [Часть 1.](#)
 - [Часть 2.](#)
 - [Часть 3.](#)
 - [7. Стив Ривз в высказываниях друзей и почитателей.](#)
 - [Алиса Стагг Ярик](#)
 - [Эд Ярик](#)
 - [Джон Гримек](#)
 - [8. Александр "Hammer" Краснопёров](#)
- [notes](#)
 - [Сноски](#)
 - [1](#)

- [2](#)
- [3](#)
- [4](#)
- [5](#)
- [6](#)
- [7](#)



Стив Ривз

Построение классического телосложения.

Натуральный путь

Предисловие

Предисловие Хаммера

Дорогие друзья!

Сегодня я начинаю публикацию книги Стива Ривза "Построение классического телосложения. Натуральный путь". Эта книга - лучшее, что когда-либо было написано по натуральному тренингу. В ней описаны комплексы упражнений Стива Ривза, его диета, советы по тренингу и многое-многое другое.

Перевод и публикация этой книги - мой (и Стива) подарок всем русским натуральным атлетам, а также всем мальчишкам, впервые берущим в руки гантели.

Стив очень хотел, чтобы его книга вышла в России. Я делаю это, потому что этого хотел Стив. Я старался перевести книгу максимально близко к оригиналу, сохраняя дух книги, прилагая только фотографии, помещенные в книгу.

Хочу еще раз предупредить всех веб-мастеров - как владелец всех прав на издание этой книги в России и странах бывшего СССР, а также как переводчик, предупреждаю - любые перепечатки данной книги, ее фрагментов в любых изданиях, включая сайты Интернета - только с моего письменного разрешения.

Особенно это обращение относится к сайту Федерации бодибилдинга и фитнеса России и сайту телепередачи "Железный фактор", прославившимся своим воровством и ложью.

Удачи вам, друзья!

Посвящение



Я посвящаю эту книгу моему учителю Эду Ярику. Эд был человеком внушительных размеров, ростом 193 см и весом около 110 килограммов. С постоянным бронзовым загаром, белокурыми волосами и синими глазами, он напоминал Короля викингов. Ярик стал для меня, подростка, образцом для подражания. Он был потрясающе целостный человек и имел удивительное чувство юмора. Ярик был слишком молод, чтобы быть моим отцом и слишком старым, чтобы стать моим другом, но он стал для меня и тем и другим. Эд был самый лучший человек из всех, кого я когда-либо знал и лучший друг из всех моих друзей.

Признательность и благодарность.

С особой благодарностью - Фотографам Тони Ланзе, Рассу Вернерур и Полу Стоуну Рэймору, сделавшим большинство фотографий в этой книге.

Дэвиду Чэпмэну и Милтону Т. Муру - младшему - за предоставление фотографий их их частных коллекций.

Джорджу Хелмеру за его экстраординарные исследования, создание Международного Общества Стива Ривза.

И, моей жене, Деборе, за огромный вклад в создание этой книги.

Стив Ривз

ВСТУПЛЕНИЕ

"Недавно мы услышали о человеке, который собирал толпы людей, просто проходя по пляжам озера Мичиган".

- Джордж Эйфферман, 1947 (относительно Стива Ривза)



Книга, которую Вы держите в руках, представляет концентрированную мудрость величайшего бодибилдера мира. Без сомнения, знания, полученные из этой книги, направят Вас по пути, который Стив Ривз называет "Классическое Телосложение".

Впервые я встретил Стива в 1986, когда ему уже было 60, и его физическое состояние привело меня в шок. Я видел большинство его фильмов и могу сказать, что он для меня есть живое воплощение его киногероев. Некоторые называют его "Человечным человеком" и это правда. Стива Ривз за всю свою жизнь не сделал ничего такого, что могло бы скомпрометировать кого-либо. Находясь на вершине кинокарьеры он оставил Голливуд, чтобы создать свое ранчо и разводить лошадей. Он питается тем, что разводит сам и продолжает культуристический тренинг со страстью и силой, которые большинству людей его возраста просто не под силу.

Я брал интервью фактически у всех чемпионов бодибилдинга двух последних десятилетий - от Арнольда Шварценеггера до Дориана Ятса - и ни один из них не произвел на меня такого впечатления, как Стив Ривз. Этот человек - ходячая энциклопедия мудрости бодибилдинга и, наконец-

то, он решил доказать нам, что именно натуральный бодибилдинг является единственно верным. Ривз соревновался еще в те дни, когда мир еще не слышал о стероидах и других лекарствах, стимулирующих мышечный рост и, глядя на фотографии в этой книге Вы понимаете, что можно достичь физического совершенства, не прибегая к разного рода стимуляторам. Стив Ривз - лучший образец этого и истинный пример для подражания.

Все больше людей, занимающихся бодибилдингом, от новичка-любителя до суперпрофессионала, приглядываются к телосложению человека, рожденного в Глазго, Штат Монтана 21 января, 1926, как к стандарту, воплощенному физическому совершенству. То, что телосложение Ривза повлияло на тысячи бодибилдеров во всем мире - факт. То, что это продолжается сегодня, во времена гипертрофированных стандартов бодибилдинга - поразительно! Однако, это действительно так.

В своей книге "Стив Ривз: Один из Избранных" Милтон Мур-младший собрал сотни свидетельств профессиональных атлетов, таких как Джесси Оуэн, Вилли Мей, Хармон Киллербрю и Рокки Блэйр и звезд Голливуда, таких как Боб Хоуп, Джеймс Кэгни, Бо Дерек, Клинт Валкер, Бэрт Рейнольдс, Сильвестр Сталлоне, Арнольд Шварценеггер и Лу Ферригно - невозможно перечислить всех! Практически каждый из них сказал о том, что именно Стив Ривз и его потрясающее телосложение дали толчок в начале их собственной карьеры в спорте или киено. Если этого недостаточно, то как Вам тот факт, что Сэр Уинстон Черчилль написал в своей автобиографии, что Стив Ривз был одни из двух его любимых киноактеров, наряду с Джоном Уэйном!

Если говорить о генетике, то Стив Ривз обладал "всем". Длинные, плотные мышцы в каждой мышечной группе; совершенные размеры; абсолютная симметрия; невероятные линии тела, возможно, наиболее красивое лицо, когда-либо замеченное на пьедестале или экране. Многие говорят, что в бодибилдинге наличие благоприятной врожденной генетики серебряной ложкой к обеду. Если эта аналогия истинна, то Стив Ривз, имел не просто серебряную ложку, в наследство ему достался целый столовый прибор!

Нет, это не значит, что он не должен был упорно трудиться, чтобы сделать "самое совершенное телосложение в мире" и стать Величайшим бодибилдером всех времен. Когда феноменальная генетика соединяется с истинными методиками тренировок, результат, что было доказано Стивом Ривзом, может быть именно тем совершенством, не виданном в мире ни, до ни после. Книга Мура также содержала интересный анекдот от знаменитого актера Голливуда Кена Кэнделла, коллекционирующего

бронзовые бюсты и скетчи многих звезд в начале 50-х. В коллекции Кэнделла были бронзовые бюсты Марлона Брандо, Джеймса Дина, Стива Ривза и многих других. Однажды, как следует из рассказа, Джеймс Дин пришел в студию Кэндэлла, чтобы позировать для изготовления бюста. Дин, большой поклонник Брандо, рассматривал скульптуру Марлона, стараясь поймать "метод позирования" когда Кэндэлл позвал его вглубь студии. "Я показал ему основу скульптуры Стива Ривза, которую недавно начал. Конечно, я знал, что Дин знаком со Стивом Ривзом, но решил подшутить и сказал, что это - Марлон Брандо!" "Это - великолепно! Но, это не Марлон, это - Ривз!" "С чего ты взял?" "Потому что это может быть только Ривз и никто больше!"

Я горд, что Стив Ривз, является одним из моих ближайших друзей и счастлив, что он выбрал именно издательство "Литтл-Волфф" для издания своей книги, которую ждали очень давно, "Построение классического телосложения. Натуральный путь".

Джон Литтл

Предисловие

Что было бы с нашим миром, если бы люди не трудились, упорно добиваясь своих целей? Что было бы, если бы люди решили, что быстрое достижение целей путем подмены тяжелого и болезненного труда более легким, "искусственным"? Однако именно по этим законам живет сегодняшнее общество, когда большинство атлетов, действуют согласно принципа: "Я хочу это все и сразу!", даже если это означает прибегать к пилюлям, таблеткам или инъекциям, чтобы добиться цели.

К счастью, Стив Ривз никогда не был таким. Он является тем, кто оставил свой след в истории бодибилдинга как Величайший натуральный бодибилдер всех времен.

Несомненно, многие были больше и сильнее, но ни один из них не был лучше. Стив Рив строил свое тело во времена, когда лекарства, помогающие наращивать мышечную массу еще не были неизвестны. Каждая из его методик тренировки была изучена эмпирически, путем проб и ошибок, и только для натурального телосложения. Стив прошел этот путь сам, Вы же сегодня, благодаря его книге, сможете пройти этот путь, натуральный путь построения классического телосложения, быстрее, получив план и стратегию Стива Ривза. Конечно, сколько бы мы не хотели

этого, никто из нас не сможет стать таким, как Стив Ривз. Все мы обладаем только нам переданной наследственностью, каждый из нас индивидуален. Любая книга, обещающая Вам изменение вашей генетической структуры - ложна!

Это книга даст вам оружие, в виде накопленного человеческого опыта, способного помочь Вам построить действительно большое и красивое тело, причем - натуральным путем. Вы будете поражены тому, как быстро эта книга изменит жизнь.

Никогда не будет другого Стива Ривза. Его образ кинозвезды и легенды телосложения продолжает гореть в наших головах. И мой хороший друг, Джон Литтл, и я счастливы, что Стив Ривз попросил, чтобы мы были частью его жизни.

Думайте об этой книге как о личном подарке Вам от Стива. По крайней мере, сам Ривз очень хотел бы этого. Это - его слова. Поверьте этому. Более того, примените их к Вашей жизни сегодня. Ваша жизнь никогда не будет уже прежней. Счастья Вам и громадных успехов!

Боб Волфф, издатель.

Предисловие

После окончания Второй Мировой Войны, я посещал спортивный зал ЛаЛанни на окраине Сан-Франциско, где мне с энтузиазмом показывали фотографию молодого парня, и говорили, что он скоро должен возвратиться домой со службы на Тихом Океане. Мне сказали, что на фотографии ему всего лишь 16 лет. Потрясающее тело и имя "Стив Ривз" запомнились мне навсегда.

Позже, в один из солнечных дней на "Пляже Мускулов" в Санта-Монике, являющимся в те времена центром культуры тела, я вдруг увидел молодого мужчину, скромно прогуливающегося по самой кромке воды. Мы, простые зрители, смотрели на него со смесью страха и восторга. Я конечно сразу узнал в нем того мальчика с фотографии. Размеры его тела и пропорции казались нереальными, из какого-то иного времени или пространства. Остальное - история...

После побед на главных культуристических конкурсах, Стив Ривз снялся почти в двух десятках кинофильмах и стал ведущим киноактером своего времени в Европе. Травмы, полученные им во время съемок фильмов про Геркулеса, вынудили его уйти из кино и поселиться на ранчо

в Южной Калифорнии. В то время он был кумиром для миллионов бодибилдеров всего мира. В конце 80-х, я написал большую биографию Стива для журнала "Muscle and Fitness", которая опять привлекла внимание к Стиву.

До этой статьи я не видел Стива более 30 лет. Но, я никогда не забывал своих первых впечатлений о нем.. Атлеты того времени Южной Калифорнии были восхищены тем, что Стив был среди них. Он любил шутки и развлечения. Уже тогда он много знал о диете и питании и часто рассказывал нам об этом. Однажды мы измерили его плечи - оказалось ровно 60 сантиметров! Женщины, молодые и старые, следовали за Стивом по всему пляжу.

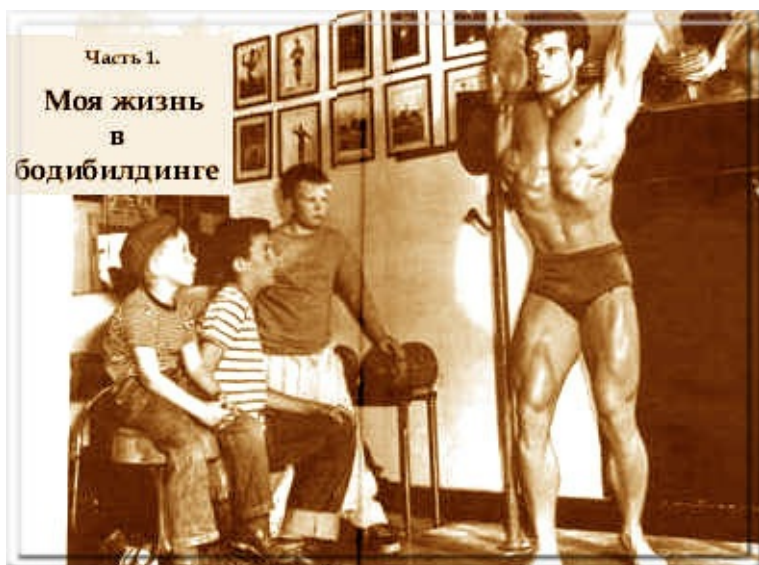
Совершенное не может стать еще более совершенным. Однако Стив опроверг и эту истину. Он усовершенствовал свое, и без этого совершенное, тело. Он выбрал свой путь, никогда не следуя путями других. Он точно знал всегда чего хочет и всегда достигал этого.

Телосложение Стива Ривза уже многие годы является незаменимым идеалом, стандартом, к которому стремятся миллионы.

Арман Танни

Часть 1. Моя жизнь в бодибилдинге.

Глава 1. На плечах Гигантов.



Думаю, что все, что есть во мне - досталось от предков. Во мне намешаны ирландская, уэльская, немецкая и английская крови.

Со стороны матери мой прадед, Бойс, был торговцем и прибыл в Америку из Англии, поселившись с женой в штате Огайо. Позже его сын, Стивен Бойс, переехал из Огайо в штат Мичиган, построил гостиницу, купил ранчо и стал разводить коров и овец. Женившись на девице города Скуби (штат Монтана) он нажил шестерых сыновей и дочь, Голди - именно ту Голди, которая впоследствии стала моей матерью.

Со стороны Ривзов дело обстояло так: мой прадед, Мэнэсси Ривз, был ветераном Гражданской войны, воевал на стороне генерала Шермана.. Сын Мэнэсси, мой дедушка, был Сильвестр Ривз. Он родился в штате Миннесота, но потом переехал в штат Монтана, будучи еще несовершеннолетним. Он имел потрясающую генетику, был ростом 190 см и весом более 110 килограммов. В конце концов он встретил Джесси Дей, женился на ней и у них родилось четверо сыновей: Тед, Клод, Лестер и Арчи. К сожалению, жизнь Сильвестра и Джесси складывалась не совсем удачно и, в конце концов, они разошлись. Джесси, в последствии, вышла замуж за человека по имени Джек В. Петерс. Джек Петерс и Джесси переехали в Скуби в 1914 году и уже на следующий год построили себе ферму. Джесси работала в местном ресторане, чтобы помочь мужу кормить семью, а Тед, Клод и Лестер (Арчи погиб, не дожив до 21 года) посещали

Среднюю школу Скуби. После окончания школы Клод поступил на военную службу, участвовал в Первой Мировой войне, а после ее окончания вернулся на ранчо и помогал родителям по хозяйству. Тед решил набираться уму-разуму и поехал в Калифорнию, в Университет Бэркли, но по дороге встретил молодую леди по имени Женева, из Портленда, штат Орегон, влюбился в нее и - прощай, Калифорния!

Тем временем, Джек Петерс, Джесси Рив Петерс и сын Джесси, Лестер, арендуют землю для ранчо недалеко от Ричлэнда, штата Монтана. Лестер открывает деревообрабатывающее производство и перестает помогать на ранчо. Вскоре Лестер встречается Голди Бойс и эта пара считается самой красивой во всем округе Дэниэлс.

Лестер, очевидно унаследовал генетику отца, Силвестера, будучи 185 сантиметров ростом и весом более 100 килограммов. У него были необыкновенно широкие плечи и узкая талия. 3 апреля, 1924 состоялась свадебная церемония Лесли и Голди, слывшей первой красавицей округа, и, менее чем через 2 года, они стали моими родителями.

Я родился 21 января 1926 года, в доме моего дяди, Стивен Бойса-младшего, в Глазго, штат Монтана, и стал единственным ребенком Лестера и Голди Ривз. Думаю, что я унаследовал свою идеальную генетику для бодибилдинга от своего отца, Лестера, потому что, когда мне было всего шесть месяцев, моя мать заявила меня на участие в, первых в моей жизни, соревнованиях, в котором я получил первый приз и звание " Самого здорового младенца в Округе Дэниэлс. "



Это были лучшие времена в недолгой семейной жизни моих родителей. Беда пришла в наш дом в октябре 1927 года, когда погиб мой

отец. Он был в поле и наблюдал за действиями рабочих на сборе урожая. Он стоял спиной к молотилке, когда один из рабочих сделал неосторожное движение и молотилка буквально проткнула моего отца, попав ему в живот. Доктор из Скуби пытался помочь, однако началось заражение и пока отца везли к ближайшей больнице, находящейся в 250 милях, в городе Минот, штат Северная Дакота, мой отец скончался. Мне было тогда всего 20 месяцев и я могу судить обо всем этом лишь по рассказам матери. Она рассказывала, что на похоронах отца маленький мальчик, примерно 6 лет, подошел к ней и спросил: "Интересно, а кем станет сын вашего мужа?"

Глава 2. Юность.



После смерти отца для нас с мамой настали не лучшие времена. После некоторых колебаний мама собрала все наши пожитки и мы отправились в Скуби, где жила семья мамы. Я помню то время так, как будто это было вчера. Я жил на ранчо и именно тогда полюбил лошадей и скачки. Я начал ездить верхом в 3-летнем возрасте. Моей любимой горой, на которую я взбирался каждый день, был старый конь, прозванный Старый Дэн. Каждое утро мы с Дэнном выезжали на пастбище и я катался на нем до тех пор, пока мама не звала меня на обед. При этом ей приходилось громко звонить в колокол, так как я настолько был увлечен, что не слышал ее голоса. Услыхав звон колокола Старый Дэн медленно тащился обратно к дому, неся меня, словно пушинку, зная, что получит в качестве приза за это горсть своего любимого лакомства.

Все время, пока мы жили на ранчо у родственников, мама пыталась найти работу в Скуби, однако городок этот был небольшой и не имел каких-либо заведений. Однако, к счастью для нас, у мамы было много друзей в церковной общине, которые собрали денег нам на дорогу и первое время и мы переехали в Грэйт Фалс, штат Монтана, примерно в 380 милях на юго-запад от Скуби. Городок этот был побольше и очень скоро мама устроилась поварихой в гостинице "Рэйнбоу".

До того, как устроиться поваром в "Рэйнбоу" мама некоторое время работала поварихой у доктора Портера, считавшимся одним из лучших врачей Грэйт Фалса. У Портера было только одно место в штате прислуги

для повара и он отказался принимать женщину с ребенком, однако предлагал маме деньги или помощь в устройстве меня в интернат. Мама не стала прибегать к помощи доктора Портера, а определила меня в "Дьяконскую школу-интернат штата Монтана" - религиозную школу-интернат. Это было трудным решением для моей матери, так как интернат находился более чем в 90 милях от Грэйт Фалс, однако, в конце концов, после сдачи экзаменов, я был зачислен в школу. В следующие 3 года я редко видел свою маму - один раз в месяц и летом, во время каникул.

В школе для меня появилась возможность выразить себя, соревнуясь с детьми моего возраста. Я начал читать Библию в возрасте 6 лет, выучив ее почти наизусть. На одном из конкурсов необходимо было, без запинки, перечислить все 10 заповедей. Призом была Библия в очень красивой обложке. Стоит ли говорить, что я выиграл состязание и получил эту Библию! А годом позже, в 7 лет, я получил свой первый денежный приз в шоу-бизнесе, рассказав наизусть стихотворение и заработав за это 5 долларов.

Любимым временем для меня тогда было лето, когда нас отпускали на каникулы и я мог жить на ранчо дяди с мамой и кузинами. Помню однажды мы играли с моими кузинами-близнецами, Виолой и Виолет, на лугу, как вдруг послышался нарастающий шум и земля начала двигаться под нами. Я знал, что в таких случаях нужно немедленно бежать, поэтому схватил обеих девочек, поднимая поочередно их за талию, посадил на круп лошади, сел сам и мы поскакали к дому, успев убраться с пастбища до того, как смерч достиг того места, где мы были.

В другой раз я поехал кататься на одной из своих любимых лошадей по имени Смоки. Не знаю почему, но Смоки вдруг испугалась, встала на дыбы и скинула меня. Я упал, сломав несколько ребер, однако смог, отдышавшись почти 10 минут, встать с земли, сесть на Смоки и прискакать обратно на ранчо. После чего пролежал в постели пару недель.

А однажды, возвращаясь из школы, я был сбит автомобилем. Я переходил улицу и недооценил скорость несущегося автомобиля. БУМ! Все произошло так быстро, что я не сразу понял, что лечу вверх тормашками на асфальт. Автомобиль, завизжав тормозами, остановился примерно в 50-и ярдах. Из автомобиля выскочила сильно испуганная молодая леди и подбежала ко мне.

"С тобой все в порядке?" - спросила она. "Да, мэм, я в полном порядке!" - ответил я, еще до конца не понимая того, что произошло. "Давай я отведу тебя домой!" - сказала она. "Где ты живешь?" Я не хотел ей говорить, думая, что мать будет ругать меня за то, что я, из-за

невнимательности, попал под машину. Я убежал, потом почистил одежду и пошел домой. Самое удивительное, что я не получил даже синяка, хотя одежда моя была совершенно грязной, а один ботинок - порван.

Когда я вернулся домой, мама, естественно, спросила: "Что с тобой случилось?" "Да это я просто играл с какой-то старой ржавой железякой!" - соврал я. Она поверила мне тогда (хотя, спустя годы я рассказал ей правду). Во время учебы у меня было не очень много свободного времени и я старался посвятить его чему-то полезному, поэтому вечером буквально падал в постель и крепко засыпал. Это повлияло на мою судьбу во время большого землетрясения в штате Монтана в 1935 году.

Фактически, это были два землетрясения - первое 3 октября силой 5 баллов и второе - 12 октября силой 7 баллов. Второе из них очень сильно встряхнуло нашу школу-интернат. Землетрясение произошло рано утром, когда все мы еще находились в своих комнатах. После первого толчка зазвонил колокол, призывающий всех выйти на улицу. Когда учителя провели переключку оказалось, что нет только Вашего покорного слуги. Выкрикнув несколько раз мое имя и не получив ответа, взрослые решили идти меня искать.

Старое кирпичное здание общежития сильно пострадало от толчка. Некоторые стены были разрушены, везде торчали обломки. Электричество было отключено и двое мужчин пробирались по развалинам почти вслепую. Дойдя до моей комнаты они обнаружили, что одна из стен полностью разрушена, везде обломки кирпичей, а у противоположной стены стоит кровать, на которой, как ни в чем ни бывало, сплю я (Ну, устал я, спал, как убитый!). Они быстро разбудили меня и помогли выйти, опасаясь, что, не разобравшись, я, полусонный, могу запросто спутать разрушенную наружную стену с дверью и просто выйти...с третьего этажа.

Школа была разрушена настолько, что требовала полного восстановления. Всего штат Монтана в тот год пережил 35 толчков.

Глава 3. На Запад, юноша!

В начале 1936 года одна из лучших подруг моей матери, Фрэнсис Чэмберлен, переехала жить в Окнолл, пригород Окленда, штат Калифорния и, после, написала моей матери, что в Окленде легко можно найти хорошую работу. Мать знала Фрэнсис с молодости, поэтому, ни минуты не сомневаясь в справедливости ее слов, решила тоже переехать туда. Дело было к лету и мы вновь начали готовиться к переезду на Запад.

В июне того года, когда моя школа была разрушена, я получил приглашение погостить несколько недель лета в семье Холлов в их горной хижине на Смит-Ривер в штате Монтана. Холлы были старыми друзьями нашей семьи. Мне исполнилось 10 лет и я хотел провести последнее свое лето в Монтане в хижине Холлов с шестью их детьми.

Хижина была небольшой, но очень уютной. К ней вела тропинка по довольно крутому горному склону и я каждый день совершал пешие прогулки вниз и вверх по склону, который стал для меня лучшим тренажером для квадрицепсов. Когда Вернон, старший из детей Холла, приезжал из города с продуктами, то ставил автомобиль внизу горы и мы, взяв пакеты с продуктами в охапку, то есть увеличив нагрузку, поднимались вверх по склону. Обычно, требовалось несколько раз сходить вверх-вниз, чтобы перенести все продукты и я, поначалу, буквально доползал последние метры. Но, регулярные тренировки делали свое дело и, к концу отдыха, я легко бегал с тяжелыми пакетами в гору несколько раз, почти не замечая нагрузки.

Это лето научило меня любить физические нагрузки. Каждый день я ходил пешком, плавал, ловил рыбу или носил дрова. Помню, однажды Вернон рубил дрова огромным топором. Я смотрел и восхищался его телосложением. Когда он снял рубашку, то при каждом взмахе топора его мышцы напрягались, как стальные канаты. Я сказал ему тогда: "Я хотел бы иметь такие же руки, как у тебя!" Вернон улыбнулся и ответил: "Возможно, когда мы встретимся в следующий раз, именно так и будет!" Я никогда больше не встречал Вернона, но я никогда не забывал его - ни его слов, ни его влияния на всю мою дальнейшую жизнь.

На следующий день мать приехала и забрала меня от Холлов. Мы поехали с ней на Всемирную Художественную Выставку 1936 года в Сан-Диего. После Выставки мы переехали в Окленд, где я провел последующие восемь лет своей жизни. Дела с работой обстояли в Окленде не так

радужно, как на то надеялась моя мать. И вновь моя мать устроилась на работу в качестве домашнего повара в богатую семью виноделов в Напа. И вновь место было только для нее, но без ребенка. К счастью, у матери были друзья, Чэмберлены, и последующие три года я прожил у них.

Я был определен в начальную школу Окнолла и завел новых друзей. Любимым занятием нашим было собирать старые свинцовые пули на заброшенном полигоне, затем расплавлять их и, сделав формы, выливать различные украшения, фигурки к Рождеству и многое другое.

Поблизости была ферма, на которой разводили лошадей. Я мог часами стоять и наблюдать за тем, как тренеры занимаются с лошадьми или ухаживают за ними. Я любил лошадей всю жизнь, люблю и сейчас.

Иногда мы с друзьями тратили полчаса на дорогу до кинотеатра, чтобы посмотреть новые вестерны. Деньги на кино я зарабатывал, развозя по воскресеньям газеты на своем велосипеде.

Мои поездки на велосипеде закладывали фундамент будущего развития моих ног. В 12 лет Я часто ездил по высокому холму между Окнэллом и Оклендом, чтобы повидаться с друзьями. Многие мои сверстники слезали с велосипеда и пешком поднимались наверх, скатываясь с противоположного склона. Но, это было не для меня! Я всегда бросал вызов вершине, говоря: "Я не опущу ногу на землю!" Я вдавливал педали своего велосипеда из последних сил, но заезжал наверх. Это были мои маленькие победы. Победы над собой.

Я сломал много велосипедных цепей (позже я делал это легко в роли Геркулеса!), поднимаясь на этот холм. Через пару лет подъем на этот холм стал для меня просто обычным упражнением. Мышцы мои, особенно икроножные, привыкли к такой нагрузке и я легко справлялся с ней.

В то время как я учился в Средней школе Фрика, моя мать встретила джентельмена по имени Эрл Мэйлон, познакомившись с ним через Чэмберленов. Эрл работал ремонтником в телефонной компании. В 1939 году они поженились и я переехал вместе с ними в новый дом на 76 Авеню в Западный Окленд. Дом был недалеко от моей школы, поэтому все остальное время я проучился во Флике. В 13 лет я уже развозил газеты не только по воскресеньям, а все 7 дней в неделю. Это давало мне больше личных денег на развлечения, которые я тратил, в основном, на кино. За прошедший год я закончил начальную школу, стал снова жить с матерью и познакомился с отчимом. А еще - я считался Непобедимым Королем Армреслинга среди своих друзей.

Глава 4. Мое прибытие в бодибилдинг.



Однажды, развозя газеты, я встретил мальчика по имени Джо Гамбина. Он был примерно моего возраста (мне было тогда 16 лет) и мы разговорились. Джо сказал, что он неплохой борец на руках. Я же был лучшим армреслером в школе. Мы тут же решили разрешить наш спор и скрестили руки. Все закончилось в считанные мгновения - моя рука была прижата к столу. Я был ошеломлен! Джо был меньше меня, ростом сантиметров 165 и весом, примерно, килограмма 63,5. Я уже тогда был достаточно крупен. Не веря в свое поражение я предложил Джо побороться еще раз, когда не буду занят газетами.

Я ехал на своем велосипеде и все время думал: "Как мог этот парень, будучи меньше меня, победить?" Ответ я получил несколькими неделями позже. В следующий раз я столкнулся с Джо, когда услышал, что он продает кое-какие детали к велосипеду. Подъехав к его дому я постучал в дверь, но вышел не Джо, а его сестра и сказала, что Джо в гараже "разрабатывается". "Разрабатывается?" - спросил я ее не понимая смысла этих слов. - "А что это такое?" "Сходи и посмотри сам" - сказала она.

Войдя в гараж я увидел, что Джо поднимает штангу. "Что ты делаешь?" - спросил я его. Джо молча доделал сет, подошел к какой-то таблице, напечатанной в каком-то журнале, и дал журнал мне. Это была

копия "Strength and Health Magazine" - одного из первых периодических изданий, посвященных бодибилдингу и силовому тренингу.

На обложке журнала была фотография потрясающе сложенного человека по имени Джон Гримек. Я не верил своим глазам! Никогда до этого я не видел ничего подобного. Его тело было великолепным. Скажу больше - я и не предполагал, что человек способен такого достичь! Я начал задавать Джо вопросы о бодибилдинге, посмотрел еще несколько журналов из его коллекции. С того момента, как я увидел фотографию Гримека во мне прочно засела мысль: "Я хочу стать таким же!". Я посмотрел Джо в глаза и спросил: "А могли бы мы тренироваться вместе?"

"Конечно!" - ответил Джо, - "Но, я буду брать с тебя по 50 центов за тренировку". Мы ударили по рукам и следующие несколько недель я учился у Джо как нужно тренироваться. За это время я кое-что узнал, понял что мне нужно. На заработанные "газетные" деньги я купил более 100 килограммов "железа", найдя его по объявлению в газете, а вскоре мои тренировки переместились из гаража Джо в свой собственный. Родители не возражали и я устроил свой личный "тренажерный зал".



В то время я весил около 71 килограмма при росте в 183 сантиметра. Свои скромные достижения на тренировках я начал записывать прямо в гараже, покрасив белой краской внутреннюю стену моего гаража. Забавно, но недавно эту стену в полной сохранности обнаружил мой друг Джордж Хэлмер (статья Джорджа - в Приложениях, в конце этой книги). Я брал такие веса, с которыми мог сделать необходимое количество движений в совершенно правильной форме (правило, от которого я никогда не отступал вплоть до сегодняшнего дня). Мой первый комплекс включал в себя по одному упражнению на каждую группу мышц. Она стала тем "трамплином" для новичка, который ведет к построению красивого и мощного тела. Я никогда не перегружался на тренировке, она длилась

всегда ровно столько, сколько было нужно для роста моего тела.



Когда я мог сделать абсолютно правильно 12 повторений в упражнении, то повышал вес на 2 килограмма и снова возвращался к 10 повторениям. Я занимался по этой программе первые три месяца, после этого стал делать не одно упражнение на каждую группу мышц, а два, при этом сохраняя принцип повышения весов.

Очень скоро вес моего тела увеличился до 74 килограммов - невероятно, не правда ли?

Мой первый тренировочный комплекс.

Упражнение	Сеты	Повторения	Вес
Подъем гантели над головой	1	20	4,5 кг
"Чистка"	1	10	27 кг
"Военный жим"	1	10	27 кг
Жим лежа	1	10	32 кг
"Гребля"	1	10	7 кг
Подъем штанги на бицепс прямым хватом	1	10	13,5 кг
Подъем штанги на бицепс обратным хватом	1	10	18 кг
Приседания	1	10	45 кг
Пулловер с гантелью	1	10	9 кг
"Гуд монинг"	1	10	27 кг
Разведения гантелей лежа	1	10	4,5 кг

(Многие названия упражнений могут показаться вам непонятными, однако все они детально описаны в Части 3 этой книги. прим. Хаммер)

Глава 5. Знакомство с Эдом Яриком.



Эд Ярик был известным тренером по бодибилдингу и держал свой тренажерный зал в Окленде. Статьи Эда печатались в журналах по бодибилдингу и, позанимавшись в своем гараже до того уровня силы и массы, который, как мне казалось, был достаточен для появления перед "мэтром", я отправился в зал Эда. Однажды в полдень я зашел в его клуб и познакомился с Эдом, который сразу же объяснил мне свои теории тренинга и диеты. Я услышал то, чего ожидал и понял, что пришло время сменить мой гараж на настоящий зал. Так началась наша долгая дружба с Эдом и его семьей.

Одна из первых программ, разработанных для меня Эдом, выглядела так:

Мой второй тренировочный комплекс.			
Упражнение	Сеты	Повторения	Вес
Подъем гантели над головой	3	15 - 20	умеренный
Тяга штанги к подбородку	3	8 - 12	максимальный
Жим лежа	3	8 - 12	максимальный
Тяга гантели к поясу	3	8 - 12	максимальный
Разведение гантелей лёжа	3	8 - 12	максимальный
Жим на наклонной скамье	3	8 - 12	небольшой вес
Жим блока книзу	3	8 - 12	максимальный
Подъем штанги на бицепс	3	8 - 12	максимальный
Подъем гантели на бицепс сидя	3	8 - 12	максимальный
Полные приседания	3	8 - 12	максимальный
(суперсетом с приседаниями) пулловеры	3	8 - 12	максимальный
"Дыхательные приседания"	1	20	максимальный
(суперсетом с приседаниями) "Дыхательные пулловеры"	1	20	максимальный
"Мертвая тяга"	2	8 - 12	максимальный
"Гуд монинг"	2	8 - 12	максимальный

(Максимальным считается тот вес, с которым вы можете сделать технически правильно указанное количество повторений)

Я всегда приседал, подкладывая под пятки доску высотой 5-7 сантиметров, выяснив для себя, что данный вид приседаний наилучшим образом действует на мои мышцы. Додумался я до этого сам, еще занимаясь в гараже и приседал так первые восемь месяцев своих занятий с тяжестями.

Ярик научил меня упражнению, которое он называл "Дыхательные приседания". Оно заключается в том, что вы выбираете вес, с которым можете сделать 20 повторений в сети, но при этом после каждого повторения делаете пять глубоких вдохов и выдохов. Сразу же после того, как возвращаете штангу на стойки, вы делаете "Дыхательные пулловеры" с гантелью. Сочетание этих двух упражнений не только развивает гармонично ваше тело, но и увеличивает размер грудной клетки, делая впечатляющим контраст между грудью и талией. Занимаясь в зале Ярика я постоянно занимался "дыхательными" упражнениями, буквально перебегая от стойки для приседаний к скамье, чтобы сделать пулловеры.

Размеры моего тела после года занятий бодибилдингом:

- **Вес - 92 кг**
- **Рост - 185 см**
- **Шея - 44 см**
- **Грудь - 120,5 см**
- **Бедро - 73,5 см**
- **Бицепс - 44 см**
- **Бедра - 94 см**
- **Талия - 62 см**
- **Голень - 44 см**



Я тренировался и питался под непрерывным вниманием Ярика и набрал почти 14 килограммов "чистых" мышц за 4 месяца. За первый месяц вес моего тела увеличился до 74 килограммов, за второй - до 78,5, за третий - до 83, а за четвертый - до 87,5 килограммов. Ярик сказал мне тогда, что я имею лучшее телосложение, чем кто-либо в его зале, хотя там были атлеты, занимающийся уже более трех лет. В следующем году я увеличил свой вес до 92 килограммов, однако используя другие принципы, которые названы были мною "Построение классического телосложения" и

которые подробно описаны во второй части этой книги.

Летом, когда мне было 16 лет, я работал на консервном заводе Дель Монте в Окленде. В следующем году я устроился летом на работу на военную базу, где помогал грузить продукты и технику в железнодорожные вагоны и на платформы. Вторая Мировая Война была в полном разгаре. Я учился полдня, с 8 утра до полудня, в школе Клермонт, а затем ехал на базу и работал там, с часу дня до 5 вечера. Три дня в неделю, с полшестого до полвосьмого вечера, я ездил в зал Эда и занимался. В то время у меня не оставалось времени на простые, обычные развлечения - вечеринки или участие в школьных спортивных соревнованиях.

Если у меня появлялось свободное от учебы, работы или тренировок время я собирал металлолом, необходимый для переплавки и использования на нужды войны. В то время многие предприниматели закрывали свои предприятия, выбрасывая все на улицу и, однажды, я нашел целую гору железа - грифы, блины, гантели... Естественно, что часть я унес домой, в свой гараж, а часть - к Ярику в зал, так как у него была лишь одна скамья для жима и одни стойки для приседа. Потом оказалось, что наш зал стал первым во всем Окленде, кто установил несколько тренажеров и гантели разных весов.



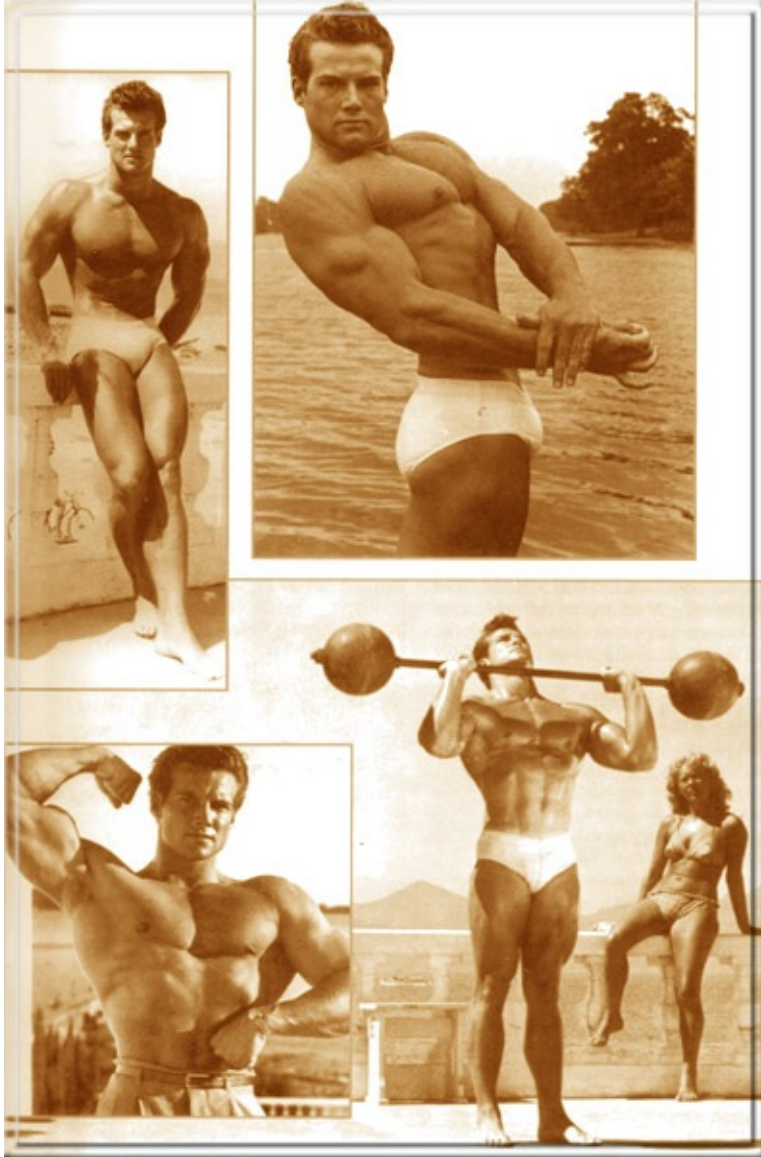


Мое тело развивалось быстро и пропорционально. Скоро обо мне начали говорить в школе. В то время тренинг с отягощением не был популярен, игроки в футбол и пловцы считали, что занятия с тяжестями делают их мышцы "слишком мягкими", велосипедисты - что "слишком плотными". Поднятия тяжестей, велосипед и плавание считались противопоказаны любому, кто хотел заниматься футболом или атлетикой. Конечно это было абсурдом и все атлеты сегодняшнего дня знают, что это не так.

Зимой я любил кататься на коньках на катке Окленда. Однажды мы пришли на каток с Эдом, его женой Элис и друзьями из зала Ярика. На льду мы увидели какого-то, скажем так - немоцного, парнишку, который катался в одной футболки, демонстрируя всем свои, якобы, гигантские мышцы. Эд решил поставить парнишку на место и сказал, что хотел бы посмотреть на его лицо, когда я сниму свой шерстяной свитер и покажу, что такое настоящий бодибилдер.



"За пять долларов? Да без проблем!" Мой свитер слетел в считанные мгновения. Конечно, под свитером на мне была ярко красная футболка, полностью обтягивающая мой торс и показывая мои мышцы в самом выгодном свете. Я спокойно катался по катку, не обращая внимания на того парня, а он, по рассказам моих друзей, ошеломленный и раздавленный, теряя равновесие, бросился к ближайшему выходу с катка. Я спокойно подъехал к Эду, взял у него 5 долларов, надел свитер и, под дружеские аплодисменты, спокойно продолжил кататься дальше.



Глава 6. Жизнь по расписанию.



Я отзанимался бодибилдингом два года и был призван в армию. Начальную подготовку, в течение трех месяцев, я прошел в Штатах, после чего был отправлен на Филиппины и определен в комендатуру 25-го Пехотного Дивизиона. Устроившись на новом месте я, естественно, начал подыскивать что-нибудь подходящее для тренировок. Вокруг было много одно-галонных банок с цементом, которые я, найдя подходящий металлический стержень, приспособил, сделав импровизированную штангу. Найдя корабельный трос я закрепил его на стене и использовал для лазания, что давало нагрузку моим широчайшим, дельтам, бицепсам и предплечьям. После я нашел якорную старую цепь, разделил ее на куски по 2,5 метра и приспособил к своему, сделанному ранее, грифу. Я заметил, что чем выше я поднимаю такую штангу, тем больший вес становится на штанге, а значит, чтобы поднять такую штангу мне требуется большее усилие, мои мышцы работают более эффективно, а значит получают большую нагрузку. Этот принцип "Регулируемого сопротивления" спустя годы получил широкое распространение в тренажерах "Наутилус".



Конечно, все это было неплохо, но для нормальных тренировок мне были необходимы большие веса. Однажды, во время моей ежедневной прогулки по джунглям, ко мне подошел маленький филиппинец - казалось его можно перебить птичьим перышком! - и спросил, не хочу ли я купить штангу. Я купил у него настоящую пятидесятикилограммовую штангу "Йорк" всего за 20 американских долларов и мы начали тренироваться с армейским другом по имени Тони.

Очень скоро я обнаружил, что для человека весом 92 килограмма пятидесятикилограммовая штанга - слишком небольшая нагрузка, чтобы качественно прокачивать мускулатуру. Однако, выбирать было не из чего и мне пришлось с этим смириться. Мне пришлось делать больше упражнений на каждую группу мышц и я выяснил, что делая эти упражнения технически правильно я получаю такую же, если не лучше, нагрузку, чем используя большие веса, но несовершенную технику выполнения. Таким образом, я выяснил для себя принцип - важен не столько вес, с которым вы делаете упражнение, сколько - правильность выполнения этого упражнения. Это - один из основных принципов в строительстве мышц.



Естественно, что, тренируясь, я записывал все результаты в журнал. Тренируясь в зале Эда Ярика я обычно приседал со 140 килограммовой штангой. На Филиппинах у меня была всего лишь 50-килограммовая штанга, поэтому я делал приседания, максимально концентрируюсь, столько раз, сколько мог. Поразительно, но я получал гораздо большую разминку для моей сердечно-сосудистой системы и, более того, мои мышцы росли! Я делал по 100 повторений в сете и нагрузка на мои мышцы была не меньше, чем со 140-килограммовой штангой!

Естественно, что когда нас отправили на линию фронта, я взял свою штангу с собой. С тремя моими приятелями мы разделили все "железо" поровну (мне, конечно, достался гриф!) и таскали его вместе с винтовками. Я заслужил прозвище "Шейп" ("Физическая форма") среди друзей. Вскоре после прибытия я был назначен в "Команду А" 25-го Дивизиона и отправлен на передовую. Наша команда должна была захватить Перевал Бали и я впервые на себе испытал все ужасы войны. Чтобы смерть и разрушения вокруг не опустошили меня изнутри, я решил, что попробую воспринимать все происходящее вокруг меня как бы со стороны, как репортер, а не как участник действий, хотя это было трудно, видя ежедневно смерть и увечья своих друзей. Один из моих друзей погиб недалеко от меня - ему оторвало обе ноги и он погиб почти мгновенно. Второго моего друга ранили в живот и его кишки просто вывалились и висели снаружи. Это было ужасно, но я старался спокойно относиться ко

всему этому, мысленно перенося себя домой, в Штаты, рисуя в мозгу яркие и спокойные образы.



В июне 1945 года я заболел малярией и за последующие 7 месяцев вес моего тела снизился с 92-х до 80-и килограммов. Я сохранял вес своего тела практически все время, пока был на войне (впоследствии, уже снимаясь в кино, я заметил, что для того, чтобы вернуть себе полностью свою физическую форму, мне достаточно 4-6 недель интенсивных тренировок).

После двух месяцев болезни я был направлен в Квартирмейстерский Корпус и, в сентябре 1945 года, отправлен в Японию в составе оккупационных войск. В течение болезни я не имел возможности тренироваться. Однако, в Японии я начал тренироваться вновь. Война была закончена, впереди была новая жизнь и я решил вновь заняться строительством своего тела.

Я нашел японца, который провел меня на литейный завод, где я нарисовал и объяснил мастерам, как сделать 100-килограммовую штангу, за которую я, после изготовления, заплатил 100 американских долларов. Я спрятал свою новую штангу под кроватью в казарме. Затем, я сам сделал тренировочную скамью, которую, кстати, разрешила поставить армейская инспекция, так как я сказал, что это - гладильная доска. Впрочем, моя скамья часто и использовалась, как гладильная доска, так что мое изобретение имело и чисто бытовое применение.

Я, также, приобрел большое зеркало, которое повесил у своей кровати, чтобы создать в самом сердце Японии атмосферу американского

тренажерного зала. Последующие восемь месяцев я занимался в этом импровизированном "зале", увеличив вес тела с 80-и до 88,5 килограммов. В сентябре 1946 года я, наконец, демобилизовался и вернулся домой.



Глава 7. Моя карьера в бодибилдинге начинается!



Вернувшись домой я возобновил занятия в зале Эда Ярика, применяя разработанную мною программу построения "Классического Телосложения" (описана в части 2 этой книги) и буквально за несколько недель набрал вес в 93 килограмма! В декабре 1946 года я выиграл свои первые соревнования - "Мистер Тихоокеанское побережье" в Портленде, штат Орегон. Победа дала мне необходимый заряд оптимизма и я продолжил интенсивно тренироваться три раза в неделю - и, между тем, прибавлять в массе "чистых" мышц. В мае 1947 года я выиграл "Мистер Западная Америка" в Лос-Анджелесе.

Конечно эти титулы мне нравились, однако был тот, которого я желал больше всего в жизни - "Мистер Америка" - и когда я выиграл его в июне 1947 года, то это был, наверное, самый великий момент в моей спортивной карьере. Естественно, мои победы не прошли мимо печатных изданий, специализирующихся на бодибилдинге. Вот что писал в те дни Гордон Венабле в журнале Боба Хаффмана "Strength & Health":

"Громовыми рукоплесканиями встретил зал известие о признании судьями Стива Ривза "Мистером Америка". Надо видеть этого молодого человека, чтобы по достоинству оценить его телосложение и симпатичную внешность. Фотографии не способны передать истинной картины. От его

телосложения просто захватывает дух! Когда-то я сказал, что конкурс на звание "Мистер Америка" - не соревнование по настоящему "железных людей". После этого конкурса мое мнение изменилось. Теперь мы получили концепцию идеального мужского тела. Идеалом этой концепции стал Стив Ривз.

Его широкие плечи и узкая талия - новый стандарт телосложения. Он, скорее, символизирует быстроту и гибкость, чем грубую силу! Поверьте мне, что если бы Евгений Сандов смог бы вернуться из Мира Теней и вступил бы в соревнование с Ривзом, то проиграл бы!"



Итак, я добился того, чего хотел и передо мной встали новые рубежи. Я хотел принять участие в конкурсе "Мистер Вселенная", проводимом впервые в Лондоне 23 августа 1948 года. Мне было 22 года и я с восхищением узнал, что одним из моих главных противников будет сам Джон Гримек - человек, чье изображение на обложке журнала послужило причиной моих занятий бодибилдингом.

За месяц до соревнований все спортсмены были уведомлены, что будут разделены по весовым категориям. Оскар Хэйдэнстайм в "Strength & Health" писал об этом 15 июля:

"Судьи посмотрят отдельно атлетов по весовым категориям и определят финалистов. Каждому атлету будет предоставлена возможность показать свое телосложение".



Бригада судей состояла из редактора "Strength & Health" и владельца "Йорк Барбелл Клуб" в Йорке, штат Пенсильвания Боба Хоффмана, Георга Гаккеншмидта из Германии (на самом деле Гак в то время жил в Англии, но, видимо, Ривз сделал это заключение, исходя из фамилии - прим. Хаммера), Трамп Ван Дэггелен из Южной Африки, парижского фотографа Аракса и британского тяжелоатлета Джорджа Вэлша.



Среди главных претендентов на титул были "Мистер Франция" 1947 года Андрэ Драпп, и "Мистер Франция" того года Жан Ферреро, Махмуд Намджоу из Ирана, Оскар Хэйденайм - издатель "Strength & Health" и Президент Национальной Британской Ассоциации Бодибилдеров" (NABBA) и, конечно, Гримек и я. Я не был готов к такому количеству фанатов, не думал, что мой титул "Мистер Америка" сможет принести мне столько хлопот в Европе. Мне пришлось сменить две гостиницы из-за того,

что мои фанаты буквально осаждали двери моего номера. Зарегистрировавшись в очередной гостинице под вымышленным именем я, наконец-то, получил относительный покой и смог сконцентрироваться на подготовке к предстоящим соревнованиям. Я знал, что меня ждет.

После того, как назвали трех финалистов, я оказался между Драппом и Гримеком.

Все мы хотели победить и все мы были в прекрасной физической форме. Судьи сразу оценили, что Гримек и я - в более лучшей форме, чем Дэпп. Мы остались вдвоем на подиуме и судьи долго не могли решить - кто из нас лучший. Тогда один из судей (думаю, что это был Хоффман, так как он являлся нанимателем Гримека) предложил определить лучшего по выполнению гимнастических упражнений.



Я не был готов к этому и понял, что проиграл. Конечно я мог выполнить стойку на руках и другие упражнения, но Гримек был гимнастом по сути! Он потратил долгие часы перед зеркалом у себя дома, добиваясь идеального исполнения гимнастических трюков. Я приехал на эти соревнования, считая, что соревнуюсь в бодибилдинге и что "Мистер Вселенная" - соревнования по атлетизму, а не по гимнастике. Я сделал посредственную стойку на руках, тогда как Гримек сделал жим с выходом на стойку на руках, а потом опустился на полный шпагат. Публика пришла в неопиcуемый восторг и Гримек стал "Мистер Вселенная" 1948 года.



Я пожал руку Джону. Когда я спускался с подиума, ко мне подошел Оскар Хэйденстэйм и сказал, что если бы я остался в Европе еще на три дня, то смог бы принять участие в конкурсе "Мистер Мир", проходящем в Каннах, Франция, 26 августа и что я уверенно могу победить в нем. Ну что же, я не мог возвратиться домой без титула! Я решил, что идея эта заслуживает внимания. Ну что вам сказать - я легко победил в этом конкурсе и был объявлен "Le Plus Bel Athlete du Monde" - "Лучшим атлетом Мира", удовлетворив мои амбиции и доказав, что я - действительно лучший! Итак, я был "Мистер Америка" и "Мистер Мир", однако это новое звание "Мистер Вселенная" не давало мне покоя. Я хотел получить этот титул! По возвращению в Штаты я попытался начать карьеру в шоу-бизнесе. К сожалению, все мои победы в культуризме не имели никакого значения для Голливуда. Большинство актеров никогда не занимались культуризмом, немногие из них имели красивые тела и, конечно, крайне невыгодно для них смотрелись бы рядом со мной. Это обстоятельство, в последствии, помогло мне занять свое место в Голливуде, так как я, отказываясь играть различные слащаво-слезливые роли, предпочитал показывать красоту и силу человеческого тела в фильмах типа "Геркулес", "Схватка титанов" или "Последний день Помпей". Но, в начале своей карьеры, я слышал, что никогда не смогу стать актером кино, что такие как я не нужны Голливуду.



Слегка скинув вес тела я поучаствовал в мюзикле "Кисмет", в телевизионном шоу Реда Скелтона и Даны Шор (на котором демонстрировал свои мышцы), сделал несколько комических трюках в разных шоу, однако понял, что настало время закончить эту "Большую перемену" и вернуться туда, где я был лучшим - в бодибилдинг.

За два года пребывания на "Фабрике Грез" я, практически, не заходил в тренажерный зал. Я похудел, так как этого требовали режиссеры, но мне это не нравилось. И я решил, что еще раз должен попытать счастья на "Мистер Вселенная".

В 1950 году "Мистер Вселенная" вновь проводился в Лондоне, а поскольку это был единственный титул, который я еще не получил, я решил принять участие в этом состязании. Проблема состояла лишь в том, что понял я это всего за четыре недели до конкурса!



Один из моих партнеров по тренингу, Джордж Эйферман (вообще-то

фамилия Джорджа Эйфферман, т.е. Eifferman, но я сохраняю орфографию Стива и поэтому пишу как есть - прим. Хаммера), жил в штате Пенсильвания и я решил ехать на восток и с его помощью готовится к конкурсу. Я знал, что только Джордж поможет мне в столь короткий срок достигнуть максимальной формы. Я начал интенсивно тренироваться, использую свою программу "Построения классического телосложения", однако, на середине пути свалился с пневмонией, которая, хоть и слегка деморализовала меня, но, как ни удивительно, улучшила рельеф моих мышц!

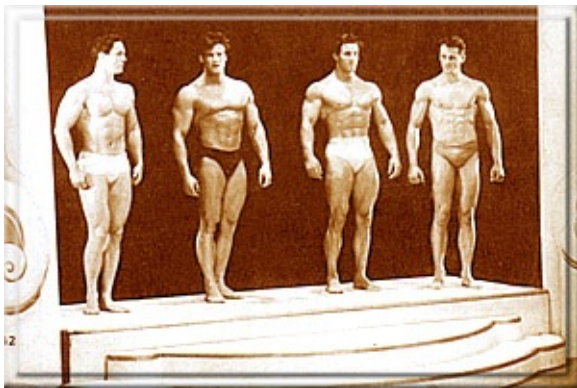


Тренировки благотворно повлияли на меня - я быстро восстановил вес, глаза мои буквально искрились уверенностью и в зеркале я видел истинного Стива Ривза. Свидетели этого были поражены чудесными трансформациями, произошедшими со мной в столь короткий промежуток времени и даже Джон Гримек, видевший, казалось, уже все в бодибилдинге, сказал: "Я не могу этому поверить! Если бы я не видел это сам, то никогда бы не поверил, что ты смог так изменить свое тело за столько короткое время!" Я воспринял это как признание и вновь поднялся на подиуме в Англии.

"Мистер Вселенная" состоялся 24 июля 1950 года в театре "ЛаСкала" в Лондоне. Моим главным конкурентом был молодой атлет по имени Рэг Парк, находящийся в превосходной физической форме. Однако, судьи

отдали предпочтение мне и, таким образом, я стал "Мистер Вселенная". В тот вечер я понял, что это - конец моей карьеры в бодибилдинге. Я достиг всего, чего хотел и, осознавая это, я заявил в Лондоне о своем уходе из соревновательного культуризма. После этого я сконцентрировал все свои силы вновь на карьере в кино.

Да, моя кинокарьера была удачной, я снялся в фильмах, ставших популярными во всем мире, но моей истинной страстью всегда был бодибилдинг и построение классически совершенного тела.



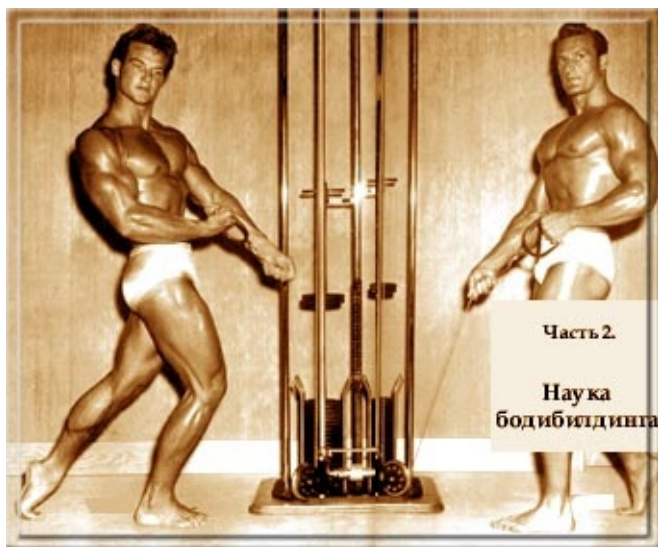
Оглядывая назад на свою спортивную карьеру я понимаю, что достиг практически всего, чего хотел. Я всегда хотел иметь разницу между объемом груди и объемом талии в 61 сантиметр. Я ошибся всего на 2 сантиметра. Я хотел иметь ширину плеч в 61 сантиметр. Однажды Арман Танни измерил мои плечи и получил 60 сантиметров. Мне достаточно было прозаниматься еще всего полгода и я бы получил бы этот сантиметр. Однако, я не жалел о том, что не имею этого сантиметра!

У меня есть свои секреты, которые помогли мне набрать достаточное количество мышц быстрее, чем кто-либо! И это - зарегистрированный факт! В следующих главах этой книги я хотел бы поделиться с вами этими секретами, а значит вы должны делать то, о чем я скажу, читая мою книгу.



Часть 2. Наука бодибилдинга.

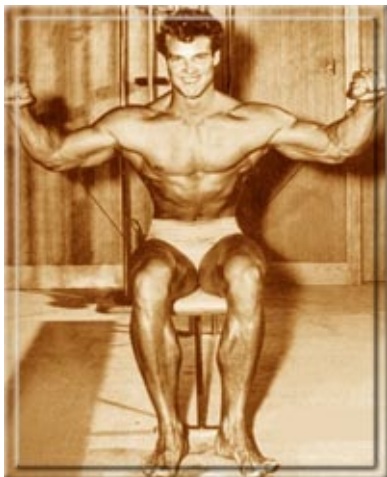
Глава 8. Предварительные размышления.



Прежде чем поехать куда-то путешествовать вы, естественно, пытаетесь узнать больше об этом месте. Бодибилдинг - такое же путешествие, с той разницей, что вы должны изучить себя - свои возможности и свои ограничения. Поверьте мне - все мы разные, нет двух одинаково сложенных людей.

В связи с этим я хотел бы изложить вам некоторые из фундаментальных принципов тренинга, которые понадобятся вам с самого начала.

Частота тренировок.



Старый, как мир вопрос: "Сколько раз в неделю я должен тренироваться, чтобы получать наилучшие результаты?" Готовы слушать? Три раза в неделю! Вас это удивляет? Тогда посмотрите на меня - я всю жизнь занимался только три раза в неделю! Вас устраивает результат?

Только не думайте при этом: "Я буду тренироваться шесть раз в неделю и стану в два раза сильнее и больше!" Ваши мышцы нуждаются в отдыхе точно так же, как и в тренировках. Ваши мышцы повреждаются, когда вы тренируетесь и восстанавливаются, когда вы отдыхаете. Большинство бодибилдеров, забывающих об этом правиле, получают перетренированность и, как следствие, теряют мышечную массу. Тренировки чаще, чем три раза в неделю ведут к перетренированности и невозможности прогресса.

Ваш План тренировок на неделю.

Идеальным является тренинг в понедельник, среду и пятницу, тогда на отдых у вас остается вторник, четверг, суббота и воскресенье. Однако, вы можете тренироваться и по плану: вторник, четверг, суббота с отдыхом в понедельник, среду, пятницу и воскресенье.

Значение Дыхания

Несмотря на то, что большинство из нас имеет нездоровое дыхание, мало кто находит время в течение дня для дыхательной гимнастики - глубокого дыхания, которое так необходимо. Кислород дает мощь и топливо нашему телу в течение всего дня. Кислород через кровь транспортируется к более чем 75 триллионов клеток. Наше сердце в день перекачивает от 5 до 6 кварт крови ежедневно. Кровь циркулирует по всему нашему телу, делая полный оборот примерно раз в минуту - если мы спокойны и до шести раз в минуту - когда мы активны. Понимаете, почему нужно дышать глубоко? Кровь, быстрее циркулируя по нашему телу не только наполняет клетки кислородом, но и быстрее выводит углекислый газ.

Кровь должна пройти по всем путям, пройдя от макушки до кончиков пальцев ног. Глубокий вдох должен начинать каждое наше утро! Во время сна все функции организма замедляются, кровяное давление падает. Во сне мы дышим нечасто, кровь наша получает мало кислорода, поэтому когда мы просыпаемся, то первым делом делаем глубокий вдох (делая это

непроизвольно - зевая!) и насыщаем нашу кровь кислородом. Здоровый цвет лица, физическое состояние нашего тела и, в первую очередь, мышц зависит именно от насыщения крови кислородом.

Потребление кислорода от четверти литра в минуту может быть увеличено до 5 литров в минуту благодаря физическим упражнениям. Ходьба с отягощением идеальна для этого.

Могу сказать вам еще, чтобы заинтересовать вас ходьбой с отягощением или любыми другими нагрузками, что при усиленном потреблении кислорода организм вырабатывает гормон адреналин, выделяемый надпочечниками. Чем глубже вы дышите - тем больше кислорода поступает в вашу кровь, тем больше адреналина вырабатывается организмом. Это гормон поднимает ваше настроение, заставляет чувствовать себя лучше. Глубокий дает прекрасное чувство, без алкоголя или наркотиков. Я всегда считал, что любое лекарство принятое внутрь нарушает естественную биохимию организма, а значит - потенциальная угроза здоровью, сокращающее срок жизни.

Значение разминки.



Имеются два типа разминки, основанные на растяжке мышц:

БАЛЛИСТИЧЕСКИЙ - основанный на прыжках и растягиваниях мышц;

СТАТИЧЕСКИЙ - основанный на статическом удержании в напряжении определенных мышц. Статическая разминка длится до одной минуты на каждую мышцу.

И баллистический и статический способы разминки улучшают гибкость мышц, позволяющую во многом избежать травм на тренировках. Без разминки спортсмен рискует получить растяжение связок, мышц и пр. Однако, следует помнить два правила:

1. Никогда сильно не растягивайте во время разминки холодную мышцу. Если растяжка причиняет боль - не делайте ее!

2. Не переусердствуйте с разминкой! Помните - ваша задача разогреть мышцы, чтобы они способны были сокращаться с максимальной амплитудой для технически правильного исполнения упражнения. Не стремитесь получать нагрузку на мышцы во время разминки!

Мои любимые упражнения для разминки.

Растяжка на прямых ногах.

Растяжка на прямых ногах - наилучшее упражнение для разминки низа спины и бицепсов бедер. Ноги находятся на ширине плеч. Стоя прямо я складываю руки на груди и наклоняюсь, пока мое тело не принимает угол 90 градусов по отношению к ногам. В этом положении я остаюсь в течение 15 секунд. Затем опускаю тело еще ниже и вновь удерживаю его 15 секунд, потом еще ниже - и вновь 15 секунд. После этого возвращаюсь вновь в исходное положение. Это упражнение я продолжаю делать и сегодня, особенно перед сном. Оно помогает мне снять напряжение, накопленное за день.

Растяжка квадрицепсов стоя на коленях.

Это замечательное упражнение для растяжки мышц передней части вашего бедра. Вы становитесь на колени, опуская таз на лодыжки. После этого вы заводите руки сзади до тех пор, пока они не коснутся лодыжек и не помогут надежно закрепить ваше тело. После этого вы медленно отклоняетесь назад до тех пор, пока не почувствуете растяжение бедер, останавливайтесь и удерживаете тело в таком положении одну минуту.

Выпады.

Упражнение удивительно растягивает внутреннюю сторону бедер. Выполняете выпад и задерживаетесь в этом положении 30 секунд, после чего выполняете растяжку на другую ногу.

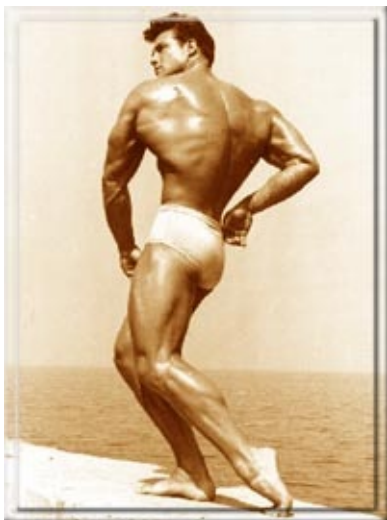
Растяжка широчайших.

Используя как можно более широкий хват повисаете на турнике и висите примерно минуту.

Растяжка грудных.

Для выполнения этого упражнения вы должны стоять в дверном проеме или между двумя, близко стоящими, вертикальными брусками. Поставив руки на брусья вы наклоняетесь вперед до тех пор, пока не почувствуете максимальную растяжку грудных. Задержитесь в этом положении на одну минуту.

Глава 9. Нет ума - нет результатов.



Я считаю, что всем известная фраза "Нет боли - нет роста" неправильна и ее нужно заменить фразой "Нет ума - нет роста". Бодибилдер должен, в первую очередь, думать!

Мощь концентрации.

Если вы, действительно, хотите извлечь максимальную для себя выгоду из тренировок, то прежде всего должны научиться полной концентрации. Не давайте мелким неудобствам или обстоятельствам сломать вашу концентрацию! Тратьте время в зале с максимальной для себя пользой.

Может это будет невежливым, но вы должны показать другим занимающимся в зале, что во время тренировки не намерены общаться с ними. До или после тренировки вы готовы ответить на их вопросы и помочь чем можете, но только не во время тренировки. Такова ваша стратегия полной концентрации на тренинге.



Когда вы освоите методику полной концентрации, старайтесь концентрироваться на каждом движении, медленно, с полной амплитудой, выполняя каждое повторение. Ваша концентрация должна быть только на тех мышцах, которые работают в данный момент. Концентрируйтесь на фазе опускания (негативной) точно так же, как и на стадии поднятия (позитивной).

Не важно какой вес вы при этом поднимаете. Цель ваших занятий в зале - проработка мышц и сила в этом - не на первом месте! Конечно, вы должны использовать максимальный вес, с которым вы можете сделать все повторения в сете технически правильно! Вы можете немного помочь себе в последнем повторении, когда ваши мышцы уже истощены и не способны на полностью правильное выполнение упражнения, однако - старайтесь этого не делать.



Если вам не дано это, но, вероятно, вы этим и не станете. Я хочу, чтобы вы, критически оценив себя, определили - чего желали бы достичь, исходя из вашего генетического потенциала. Никогда не старайтесь представить себя в виде того, кто не соответствует типу вашего телосложения, заложенного генетически! Не пытайтесь представить свое тело таким же классическим, как у Криса Дикерсона или Фрэнка Зана, если, по природе, вам дано иметь массивную мускулатуру, как у Кэйси Виатора или Ли Хэйни.

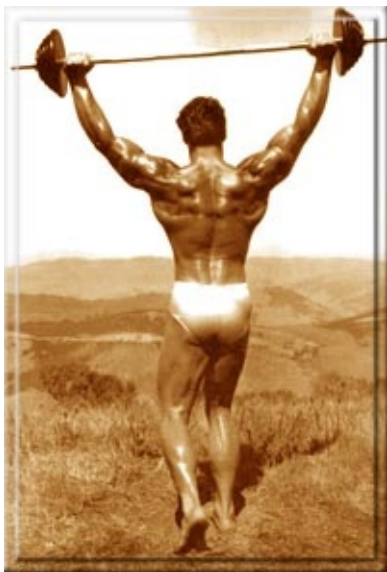
Конечно, для того чтобы определить для себя конечный результат, вам необходимо посмотреть фотографии культуристических заезд, определив образец для подражания. Но, помните всегда, что вы сами - архитектор и строитель своего тела!

Войдите в контакт с вашим подсознанием (настоящей электростанцией вашего разума!) и используйте самовнушение. Повторяйте себе постоянно, каждый день: "Я становлюсь сильнее и больше! Я думаю, как Чемпион! Я тренируюсь, как Чемпион! Я буду Чемпионом!"

Использование такой мощной мотивации поможет вам в короткий срок изменить свое тело. Использование самовнушения, пропускаемого через подсознание, поможет создать именно то тело, о котором вы мечтаете.



Глава 10. Логика тренинга.



То, что я собираюсь вам сообщить, может просто шокировать вас. Дело в том, что, скорее всего, вы тренировались все предыдущее время неправильно, получая совсем не тот результат, который хотели бы. Однако, вы могли бы получить нужный результат, тренируясь правильно. Давайте посмотрим, что думает большинство бодибилдеров о том, как нужно тренироваться.

Кто вам сказал, что это - лучший путь тренировок?

Многие начинают свои тренировки с проработки, в первую очередь, ноги. Существует теория, по которой нужно прорабатывать сначала крупные мышцы, так как для этого требуется больше энергии. Если же бодибилдер будет прорабатывать сначала малые группы мышц, то потратит на эту большинство энергии и ее не останется, в полной мере, на проработку больших мышц. Я никогда не соглашусь с этим. Напротив, я уверен, что в начале тренировки необходимо сначала прорабатывать верхнюю часть тела, а только потом - нижнюю. Почему?

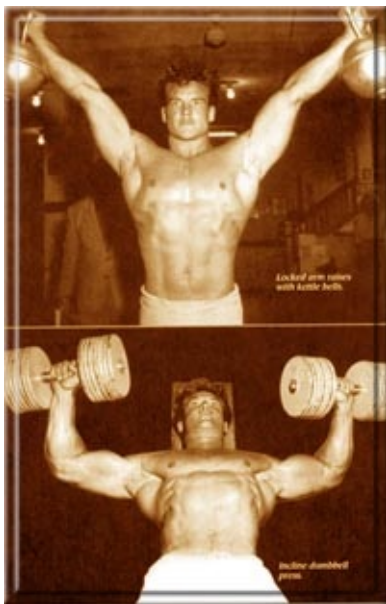
Потому что мышцы ног - самые крупные в человеческом теле, они являются фундаментом, основой всего тела. Без надежного фундамента вам никогда не построить красивого сильного тела. Если вы начнете тренинг с проработки мышц ног, то на мышцы верхней части тела у вас не хватит

энергии. Я также уверен, что разогрев тела за счет усиления кровообращения должен проходить постепенно. Нельзя ускорять этот процесс! Прорабатывая сначала малые группы мышц, а только потом - большие, вы как раз делаете то, что нужно.

Приблизительно 80% вашей крови сконцентрировано в ногах и ягодицах (которые, в любом случае, работают в то время, когда вы прорабатываете другие части тела). Если вы начнете свой тренинг с проработки ног, то обеспечите еще больший приток крови в нижнюю часть тела, тем самым лишив малые группы мышц верхней части тела необходимого количества крови. Все это делает невозможным закачку большого количества крови,двигающегося против гравитации, снизу вверх. Это возможно лишь начав тренировку с работы над верхней части тела.

Вывод: если вы хотите получить максимальную отдачу от тренировок - начинайте работу над верхней части тела, а только потом переходите к работе над нижней.

Опыт - лучший учитель.



Работая над верхней части тела, по собственным ощущениям и по наблюдениям за тренировками других спортсменов, я пришел к выводу, что тренировку нужно начинать с проработки дельт. Для большинства людей дельта являются наиболее тяжелых для развития мышц. Конечно, вы видели множество бодибилдеров с великолепно проработанными передней

и средней головками дельт. Однако, атлет с полностью проработанными всеми тремя пучками (включая задний) дельт - большая редкость.

Большие, широкие дельты - оценка прекрасного телосложения. От них исходит мощь и уверенность. Если вы максимально развили плечи и голень - гарантирую, что вы способны иметь умопомрачительное телосложение! Настоятельно рекомендую вам начинать тренировку с проработки дельт, когда ваш энергетический уровень, концентрация и энтузиазм самые высокие.

Сначала дельты, потом - грудь.

После того, как вы полностью проработали дельты, накачав их кровью, отдохните пару минут и приступайте к тренировке груди. После проработки груди, после двухминутного перерыва - широчайшие. Это позволит вашей крови двигаться по законам гравитации - вниз и назад. После тренинга широчайших - вновь перерыв на пару минут и - тренировка бицепса, а только потом - трицепса.

Почему именно бицепса? Потому что бицепса работают во время предыдущих упражнений, таких как подтягивания и жимы из-за головы. Этим все сказано. После качественной прокачки рук - перерыв на пару минут и - начинайте тренировку квадрицепсов, затем - бицепсов бедра. Единственно - если вы используете для работы над ногами тренажеры для сгибания ног, то, в первую очередь, прорабатывайте бицепсы бедра, а потом уже - квадрицепсы. Если же вы делаете приседания, то сгибания в тренажере делайте после приседаний, иначе вы, после проработки квадрицепса на тренажере, не сможете полноценно сделать приседания.

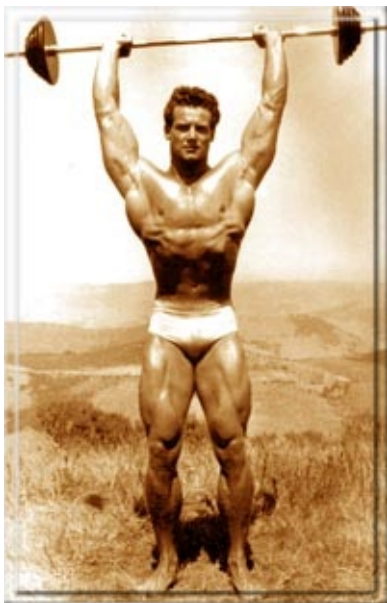
После двухминутного отдыха приступайте к тренировке икроножных, затем - низ спины, потом - пресс и, в конце тренировки - шею. Таким образом, вы равномерно распределяете кровь по всем мышцам тела. Когда я говорю, что между проработкой групп мышц вы должны отдыхать 2 минуты, то не имею ввиду, что нужно просто сидеть или стоять на месте. Если вы в это время не помогаете своему партнеру, то просто медленно ходите по залу, считая время шагами.

Итак, порядок, в котором я вам советую тренировать мышцы своего тела:

- 1. Дельты.**
- 2. Грудь.**

- 3. Широчайшие.**
- 4. Бицепс.**
- 5. Трицепс.**
- 6. Квадрицепс.**
- 7. Бицепс бедра.**
- 8. Икроножные.**
- 9. Низ спины.**
- 10. Пресс.**
- 11. Шея.**

Глава 11. Высокоинтенсивный тренинг.

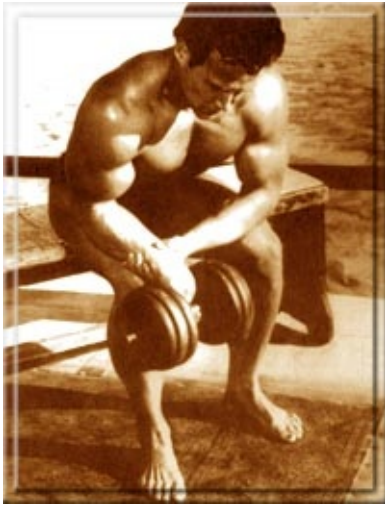


Большинство людей, начинающих заниматься бодибилдингом и другими видами спорта, связанными с поднятием тяжестей, не знают, как тренироваться, извлекая из времени, потраченного на тренировки, максимальную пользу. Вместо того, чтобы быть продуманной, их тренировочная программа представляет собой случайный набор упражнений и если вы спросите их - почему именно эти упражнения они выполняют и именно в этом порядке, то большинство просто не сможет ответить.

Например, кто-то увидел, что в зале парень с огромными руками делает много сетов концентрированных подъемов на бицепс и в его мозгу сразу формируется мнение - чтобы иметь большие руки надо делать большое количество концентрированных подъемов и я буду настоящий "Мистер Биг". Он не понимает, что парень до этого делал много базовых упражнений, чтобы сформировать такой бицепс. А концентрированные подъемы просто доводят форму бицепса до совершенства, что это - как сахарная пудра сверху рождественского пирога - лишь завершающий штрих!

Если дать им логически продуманную программу, то девять человек из десяти не послушают вас. Они будут заниматься или со слишком тяжелыми весами, либо - со слишком легкими. То же самое с теми, кто считает, что 10

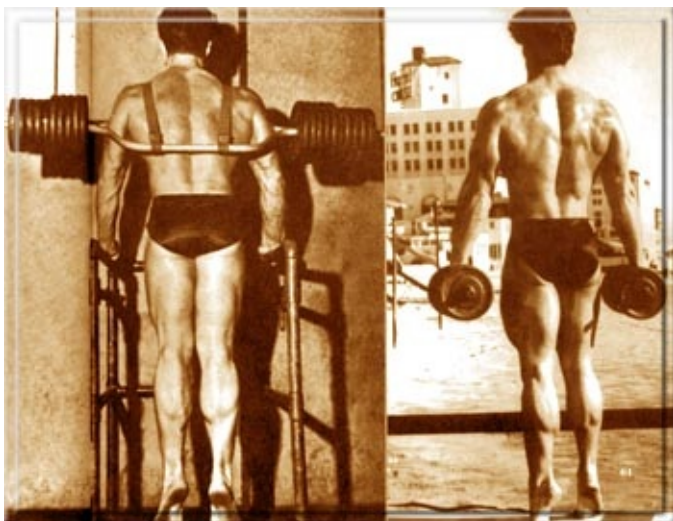
повторений в сете - финиш нормальной прокачки, хотя могут сделать еще пару повторений.



Когда их прогресс не растет с той скоростью, на которую они рассчитывали, тренируясь по 2 часа три раза в неделю - они удваивают время, проводимое в зале, и тренируются уже по 4 часа. Ошибочно считать, что "удвоение усилия даст удвоенный результат за тот же срок". На самом деле тренировка более двух часов не только не принесет пользы, но и навредит.

Обратная сторона монеты - это использование чрезмерно больших весов на тренировках для того, чтобы делать упражнение технически правильно. Атлет вынужден изгибаться всем телом, помогать с помощью других мышц - лишь бы сделать необходимое количество повторений. Не нужно демонстрировать подъем веса - нужно концентрироваться на правильном выполнении упражнения! Демонстрация силы должна быть только на шоу и вне пределов тренажерного зала! Кого вы можете поразить в зале? Новичков? Парни, чего-либо уже достигшие, заняты больше тем, что делают, а не тем, какой вес вы поднимаете.

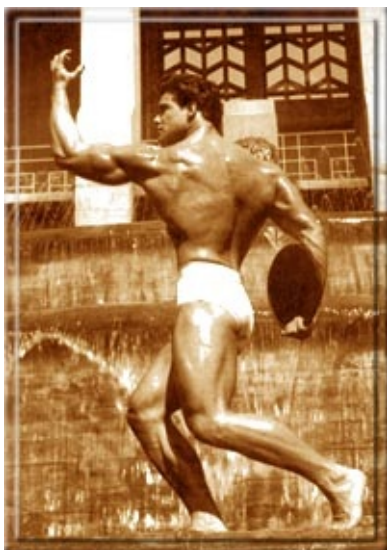
Чтобы извлечь максимальную пользу из тренировок за минимальный срок вы должны определить цели тренировок и, исходя из этого, подобрать программу. Если ваша цель - сила, то делайте 2-3 повторения в сете, 5-6 сетов с максимальным весом и с отдыхом между сетами по пять минут. Если вы хотите сочетать силу с мышечной массой, то вам необходимо делать по 2-3 повторения в 5-6 сетах с весами в 80-90% от максимальных с отдыхом от двух до трех минут между сетами.



Для максимального развития мускулатуры используйте максимальный вес, с которым вы сможете сделать 8-12 повторений в абсолютно правильном техническом исполнении. Правильной техникой я называю ту, которая позволяет вам медленно и гладко, без дерганья всем телом, поднимать снаряд, не используя центробежную силу, как вверх так и вниз. У вас должно уходить примерно 2 секунды на подъем снаряда (позитивная фаза) и 3 секунды - на опускание (негативная фаза). Степень интенсивности зависит от восьми факторов. Когда будете составлять свою тренировочную программу, всегда помните об этих восьми факторах:

- 1. Вес снаряда.***
- 2. Скорость движения снаряда.***
- 3. Число повторений в сете.***
- 4. Пауза между повторениями в сете.***
- 5. Число сетов.***
- 6. Время отдыха между сетами.***
- 7. Правильная техника выполнения упражнения.***
- 8. Срок, в течение которого вы хотите работать по данной программе.***

Глава 12. Построение классического телосложения - основные принципы.



За последние 20 с небольшим лет образ идеально сложенного тела был искажен полусумасшедшими судьями. Кроме этого, большинство культуристических журналов делают это же, извлекая при этом максимальную прибыль. Неутешительно то, что это развивается и дальше. Следуя их логике нельзя быть маленьким, необходимо быть "быкообразным", чтобы достичь успеха, чтобы на вас обращали внимание на улице!

Возможно, что вы тоже так думали. Ну что же, я могу сказать вам нечто хорошее - я помогу вам сделать свое тело истинным классическим произведением искусства! Я советую вам выбрать из громадного количества "бульварных глянцевых листков", в которые сегодня превратились культуристические журналы, лишь те, которые нашли в себе смелость критиковать "быкообразность" и писать о симметрии и пропорциях, о красоте человеческого тела, а не о пресловутой "массе", хотя таких журналов очень мало. Но, они смогут вам помочь в достижении цели.

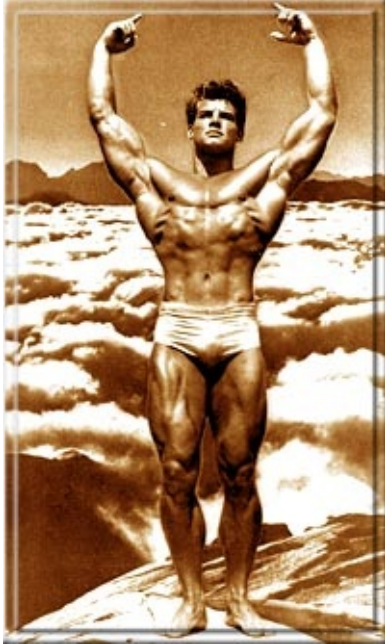
Гипертрофированные тела не создают хорошего впечатления для бодибилдинга как спорта. Вы можете сказать: "Все обращают внимание на парня, выглядящего как бык!" Да, смотрят. Но, что они при этом думают? Все смотрят на него не с восторгом, а с удивлением, думая при этом:

"Почему он не в паноптикуме уродов?" Точно так же они думают и о том, кто при росте в 215 сантиметров весит 150 килограммов. Они не понимают, почему парень при таком росте не стал звездой баскетбола!

Конечно, если бы существовала волшебная кнопка, на которую человек с ростом в 190 сантиметров мог нажать и сразу получить идеальные пропорции и симметрию, он без раздумья сделал бы это! Я не хочу подвергнуть критике большие тела Арнольда Шварценеггера и Серджио Оливы. Это два чемпиона, пройдя через многие годы тяжелых тренировок и моря пота, смогли сделать действительно самые большие тела из всех, виденных в нашем спорте. Оглядываясь на их карьеры, я вижу, что они могли бы сделать намного больше пользы для пропаганды и популяризации тренинга с отягощениями, если бы не поддались соблазну рекламы в журналах "Больше - значит лучше!" и "Быкообразность - значит красота!" Не могу понять, зачем они сделали это! Однако, большая ответственность за происходящее сегодня в бодибилдинге, лежит на судьях, которые выбирали победителей на соревнованиях не по симметрии и пропорциям, а максимальной мышечной массе, пренебрегая истинной красотой человеческого тела.

Поверьте - если бы судьи больше обращали бы внимание на симметрию и пропорции, то Шварценеггер, Олива, Нубрет и другие их калибра все равно стали бы величайшими звездами культуризма. Разница в том, что другим не понадобилось бы тратить многие годы на том, чтобы стать более массивными, чем они!

Стандарты симметрии.



Мы все рождены с телами, отличающимися друг от друга. Нет двоих людей, имеющих одинаковое телосложение. Так как мы устанавливаем какие-то стандарты, то будут ли они правильными для каждого?

Все мы обладаем толщиной костей, соотносимой с нашим ростом. Если ваш рост 190 сантиметров, то вряд ли вы носите такой же размер обуви и одежды, что и человек, имеющий рост 160 сантиметров. Обдумав это я разработал следующий метод для определения размера отдельных частей тела, исходя из роста и толщины костей, для любого конкретного человека.

Пропорции классического телосложения: [\[1\]](#)

Бицепс - 252% окружности запястья;
Икры - 192% окружности лодыжки;
Шея - 79% окружности головы;
Грудь - 148% окружности ягодиц;
Талия - 86% окружности ягодиц;
Бедро - 175% окружности колена;
Вес - 295% роста.

Глава 13. Что такое "классическое телосложение".

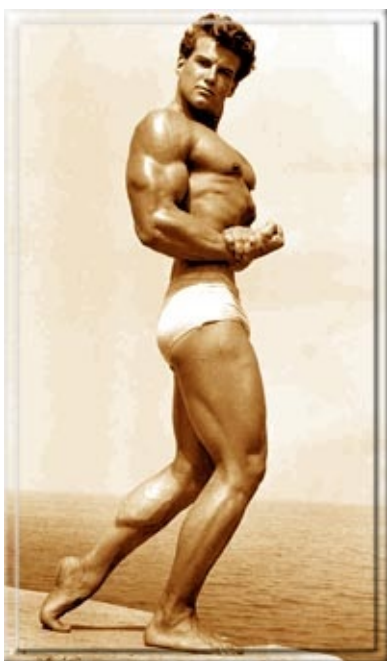


Я так часто говорю в этой книге о построении классического телосложения, что многие из вас уже задают себе вопрос: "А что же это такое?" В этой главе я объясню вам, что я понимаю под этим термином. Классическое телосложение - совершенное телосложение или близкое к таковому. Икры, бицепс и шея должны быть абсолютно одинаковы! Добавьте к этому широкие плечи, узкую талию и таз и вы получите идеальное классическое телосложение!

Избегайте слишком сильно разрабатывать трапеции и диагональные пресса!

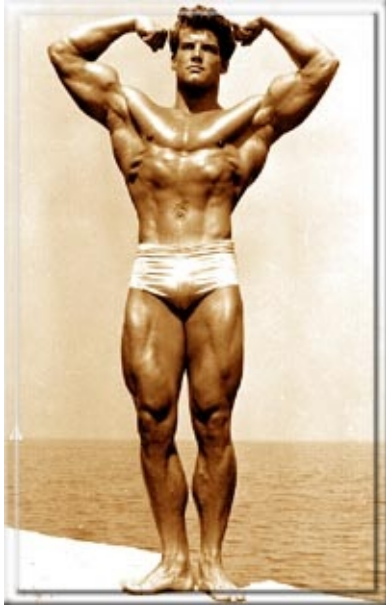
При построении классического телосложения старайтесь не разрабатывать чрезмерно трапеции, лежащие в основании шеи, так как чем больше трапецевидные - тем уже выглядят ваши плечи. Вместо правильно построенного "квадрата" плеч вы получите, делающие вас сутулым, гипертрофированно развитую шею.

Также не увлекайтесь развитием диагональных мышц пресса. Если вы разработаете их достаточно сильно, то ваша талия будет выглядеть шире, ухудшая ваш широкоплечий вид.



Идея разработки пропорций для "классического телосложения" пришла ко мне после того, как я познакомился с Джеком ЛаЛанни, имевшем действительно широкие плечи и узкую талию - разница между грудью и талией у него составляла 58 сантиметров. Я всегда хотел иметь эту разницу в 61 сантиметр, это стало моей целью. Я сфокусировал все внимание на том, чтобы разработать максимально широкие плечи при минимальной талии. Я смог достичь разницы в 59 сантиметров, однако, придя в кино, вынужден был скинуть много мышц, чтобы не так сильно отличаться от других актеров. Я так и никогда не достиг желаемых 61 сантиметра разницы, однако всегда помнил об этой цели, что помогало мне идти верной дорогой в тренинге и культивировать классическое телосложение.

Еще я всегда хотел достичь ширины плеч в 61 сантиметр. Однажды мой друг Арман Танни измерил мои плечи и получилось 60 сантиметров. И вновь, это было в то время, когда я только пришел в кино и был вынужден похудеть, так и не достигнув 61 сантиметра.



Ирония, но только эти две вещи я так и не смог достигнуть в своей жизни! Но, я был на верном пути. Это не значит, что и вы должны тренироваться ради достижения большого размера чего-либо, все должно быть пропорционально и симметрично!

Таблица пропорций Стива Ривза.

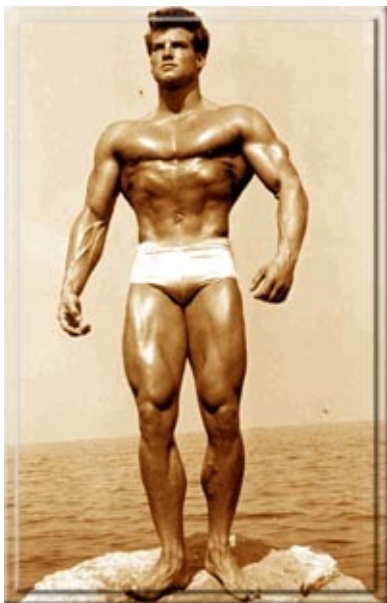
В процессе создания собственного тела и тренируя других я всегда подчеркивал необходимость пропорциональности и симметрии телосложения. В связи с этим я разработал таблицу пропорций, которая позволяет любому определить идеальный вес своего тела по отношению к росту в процессе построения классического телосложения. Вот эта таблица:

Таблица пропорций.

Рост (сантиметры)	Вес (килограммы)
165	72,5
168	75
170	77
172,5	80
175	81,5
178	84
180	86
183	91
185	95
188	100
190,5	104,5
193	109
195	113

Данные рассчитаны на человека, имеющего средние по весу кости. Если ваши кости тяжелые - прибавляйте 4,5 кг, если легкие - вычитайте 4,5 кг.

Это таблица составлена на основе данных, которых достиг я и которых достигли многие атлеты, с которыми я тренировался. Как только атлет превышает идеальный для его роста вес тела, то перестает обладать классически правильным телом.



Классическое телосложение - цели тренировок.

Если вы идете в зал для того, чтобы построить классическое телосложение, то должны отказаться как от получения размера мышц ради размера, так и от поднятия веса ради поднятия. Ваша цель определяется одним словом - **ПРОПОРЦИОНАЛЬНОСТЬ!** Все ваши тренировки должны быть подчинены только этой логике.

Вот несколько полезных принципов:

Полное растяжение и полное сокращение мышц.

Вы должны тренировать свои мышцы в максимальной амплитуде, при этом каждое повторение должно быть технически правильным, идеальным.

Необходим партнер по тренировкам!

Наличие партнера по тренировкам имеет несколько преимуществ. Ваш партнер в чем-то превосходит вас, а в чем-то - вы его, таким образом вы, глядя друг на друга, стараетесь достигнуть результатов другого. К тому же, когда вы выполняете одно и то же упражнение, то отдыхаете, когда он делает сет, а потом сразу же делаете свой. Сет, как и отдых между сетами, продолжается от 45 секунд до минуты. Я пробовал тренироваться с двумя и даже тремя партнерами, но заметил, что отдыхаю слишком долго и мышцы мои остывают за то время, пока все мои спортсмены выполняют свои

подходы к снаряду и вновь настанет моя очередь.

Всегда находите партнера, близкого к вам по тренированности и даже, если это возможно, превосходящего вас.

Тренируйтесь широко, чтобы стать шире!



Я всегда верил в то, что если я хочу стать шире и делаю упражнения широким хватом, то стану шире. Именно поэтому я делаю многие упражнения именно широким хватом - я жму лежа максимально широким хватом, жму из-за головы широким хватом, подтягиваюсь широким хватом и т.д.

Противопоставление идеалов: классическое телосложение против современного.

Глядя на сегодняшних бодибилдеров первое что бросается в глаза - пропорциональность. У 90% соревнующихся ныне атлетов я вижу явное несоответствие груди размерам рук и шеи. Мышцы трапеций всегда чрезмерно раздуты, когда они демонстрируют их, но благодаря которым плечи их выглядят узкими, когда мышцы расслаблены.

Не поймите меня неправильно! Трапеция - нужная и важная для силы мышца. Если вы тяжелоатлет или пауэрлифтер, то просто нуждаетесь в развитии этой мышцы, чтобы выдерживать большой вес. Но, если ваша цель - иметь красивое телосложение и быть сильным (если конечно вы не хотите стать Чемпионом мира по тяжелой атлетике), то вам совершенно не нужно прорабатывать трапецию отдельно. Эта мышца итак работает в большинстве упражнений.

Сегодня все чемпионы одинаковы. Они все выглядят одинаково, так как одинаково тренируются, едят одну и ту же пищу, принимают одни и те же стероиды и пищевые добавки. Они перестали быть ЛИЧНОСТЯМИ!



В мое время вы всегда могли отличить атлетов-чемпионов друг от друга! Я всегда мог отличить за сотню Клэнси Росса или Алана Стэфана от Джона Гримека. А сегодня, если посмотреть издали, все бодибилдеры выглядят как один.

Слишком много людей сегодня слепо следует за кем-то, подчиняясь его логике диктатора. Видя парня с большими руками они будут тренироваться по его программе, не понимая, что эта программа может и не работать для них. Или, не получив ожидаемого результата, просто бросят это занятие, вместо того, чтобы концентрироваться на пропорции и симметрии.

Обычно к занимающемуся в зале человеку подходят и говорят: "А вот у того парня руки больше!" и он лихорадочно начинает "раскачивать" руки, забыв об остальных частях тела.

Всем вам известен такой чемпион, как Том Платц, в свое время получивший такой синдром. Время от времени кто-то говорил ему, что у кого-то та или иная часть тела больше чем у Тома и тот налегал на проработку именно этой части. В результате он забыл о пропорциональности и симметрии и сделал одно из самых больших, но безобразных тел в мире. Потом он одумался и стал заниматься верхней частью тела, но соотношения настолько были нарушены, что Том уже не смог привести верх тела в соответствие с нижней. По всеобщему признанию его телосложение было "геркулесовским", но далеко не "классическим".

Глава 14. Построение классического телосложения - упражнения.



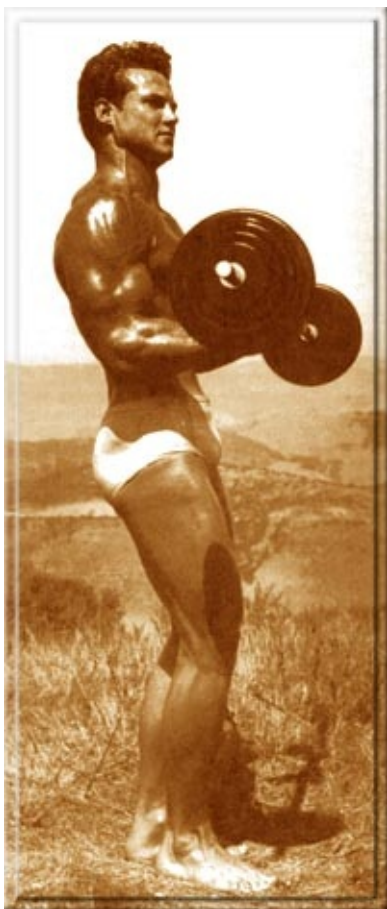
Итак, теперь, когда мы знаем что такое "классическое телосложение", давайте перейдем к его построению. За много лет тренировок, наблюдая и анализируя, я создал программу тренировок, которая включает все необходимые упражнения для построения пропорционального, "классического" телосложения. Я использовал эту программу для построения своего тела, а значит она поможет и вам в этом нелегком деле.

Снимаясь в кино в Европе мне достаточно было всего месяц в году на то, чтобы вернуть объем мышцам, чтобы выглядеть хорошо на экране - так как мои мышцы никогда не "сдувались"! Мои плечи всегда были широкими, талия узкой, а шея, бицепс и икры - одного размера. Всего этого я достиг благодаря программе, о которой я поведаю вам в этой главе.

Правильно подбирайте вес!

Я указал в программе точное количество сетов и повторений, упражнения, но - я указал веса, с которыми занимался сам. Точно так же, как вы высчитали свои идеальные пропорции в соответствии с толщиной костей, ростом и весом, точно так же вы должны подбирать веса, с которыми сможете делать упражнения технически правильно.

Итак, вперед!



Разминка.

Всегда начинайте свою тренировку с разминки, например на велотренажере, гребном тренажере или любом другом, способном разогреть ваши мышцы и повысить частоту пульса. Разминка должна занимать не меньше пяти минут. После этого я рекомендую следующее упражнение. Взяв легкие гантели (я использую гантели по 10 килограммов) вы принимаете исходную позицию - полуприсед (до параллели с полом), руки с гантелями опущены вдоль тела. Вы поднимаете гантели через стороны до тех пор, пока они не оказываются над головой, затем - в исходную позицию.

Сеты: 1

Повторений: 20.

1. Дельты.

Я всегда начинал свои тренировки с плеч. На дельты я делал 3 упражнения по 3 сета, что давало мне в сумме 9 сетов. Количество повторений - от 8 до 12.

Подъем гантелей перед собой (на переднюю головку дельт).

Сеты: 3

Повторения: 8-12.

Делайте это упражнение правильно, не включая в работу широчайшие, полностью распрямив спину. Это также выключит из работы трицепс и вы сможете полностью сконцентрироваться на работе передней головки дельт. Хотя, в этом упражнении боковая головка дельт тоже получает хорошую нагрузку, вы должны концентрироваться именно на работе передней головки дельт.

Я использовал в этом упражнении принцип снижения веса - начав первый сет с максимального веса я и снижая вес в каждом сете. Обычно я начинал с гантелей по 30 килограммов, затем переходил к гантелям по 25 и, в последнем сете, по 20 килограммов. Вес, с которым будете работать вы, зависит о ваших возможностей.

Причина, по которая я начинал всегда с макс..^[2] ^[3]

Комплекс Ривза из книги Роберта Кеннеди "Базовые программы для массивных мышц" (стр.167)

Тяга к подбородку 3x9

Жим из-за головы 3x9

Разведение рук в стороны 3x10

Жим лежа широким хватом 3x9

Разведение рук с гантелями лежа 3x12

Подтягивания на перекладине за голову 3x11

Тяга сидя к животу на низком блоке 3x11

Пулlover на обратно-наклонной скамье 3x11

Строгое сгибание рук с гантелями на наклон. скамье 8x5

Трицепсовые жимы вниз 5x8

Трицепсовые (французские жимы) одной рукой с гантелью 5x12

Присед со штангой 3x6

Фронтальный присед 4x12

Сгибание ног 3x12
Подъем на носки 3x20

Глава 15. Тренинг пресса.



Пресс состоит из передней мышцы и косых мышц живота, имеющих посередине разделение. Атлет не должен пренебрегать тренировками данной области тела, однако, не стоит и слишком перерабатывать пресс. Во всем нужна мера!



Пресс должен быть сильным, чтобы гарантировать здоровье и хорошее физическое состояние организму. Многие не понимают, что хронические боли в пояснице часто вызваны именно слабым, неразработанным прессом. Пресс является как бы опорой, поддерживающей внутренние органы, помогая в этом мышцам нижнего отдела спины, мышцам таза и бедер.

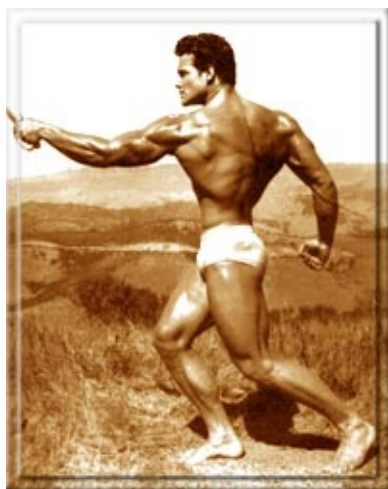
Я считаю, что самым лучшим упражнением для проработки пресса являются **СКРУЧИВАНИЯ**. Это упражнение делает пресс сильным и прорисовывает талию. Для того, чтобы упражнение было эффективным, оно должно максимально отражать естественную функцию мышцы и для пресса скручивания являются именно таким упражнением. И лучшего

результата можно добиться максимально концентрируясь при его выполнении.

Давайте делать скручивания!

Правильно скручивания нужно делать так: ложитесь на пол и согните ноги под углом 90 градусов, при этом ступни находятся на полу. Делаете вдох и начинаете поднимать корпус вперед и вверх, сохраняя неизменным положение коленей, пока поясница не оторвется от пола. После этого вы, находясь в верхней точке, дополнительно напрячь мышцы пресса и зафиксировать положение на 2 секунды, затем медленно возвращаетесь в исходное положение, делая выдох. Повторяйте упражнения столько раз, сколько сможете сделать его технически правильно.

Глава 16. Максимальное развитие мускулатуры.



Для максимального развития мускулатуры вы должны использовать вес, с которым вы можете сделать от 8 до 12 повторений в сете с идеальной техникой выполнения упражнения и с паузами между сетами по 45 секунд. Идеальной техникой выполнения упражнения я называю то, когда каждое повторение делается медленно и гладко, без рывков и раскачиваний. Каждое повторение должно быть выполнено в полной амплитуде движения для каждой мышцы. Поднятие веса должно осуществляться в течение 2 секунд, а опускание - в течение 3 секунд. Большинство людей пренебрегает негативной фазой движения, однако вы должны предельно концентрироваться на прорабатываемой мышце одинаково как во время поднимания, так и во время опускания.

При выполнении упражнения убедитесь, что каждое повторение вы делаете с идеальной техникой. Работающая мышца должна получить "мышечный отказ" где-то между 8 и 12 повторениями. Если это происходит на 8-м повторении - значит вес слишком велик для вас, если на 12-м - слишком мал. Между сетами делайте перерывы по 45 секунд или по времени, пока ваш партнер по тренировкам делает свой сет.

Для следующего сета снижайте вес на 10% и вновь делайте 8-12 повторений до мышечного отказа. Продолжайте такую тактику пока не выполните 6 сетов для каждой мышечной группы. Из этого следует вывод:

Выберите для себя по два упражнения на каждую мышечную группу и делайте их по три сета. Если вы

выбираете три разных упражнения, то делайте их по два сета.

В последнем сете на мышечную группу вы должны либо добавить вес, либо увеличьте время негативной фазы до 4-5 секунд. Ваш партнер по тренировке должен помогать вам поднимать вес, а вы должны медленно, за 4-5 секунд, его опускать. Вы должны сделать от 8 до 12 повторений, в зависимости от момента "мышечного отказа".

Часть 3. Дополнительные размышления о тренинге.

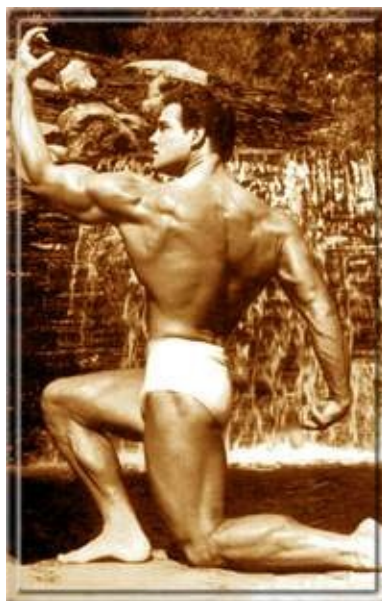
Глава 17. Сверх-высокоинтенсивный тренинг.



Один из самых интересных аспектов бодибилдинга - многообразие методов и нюансов, которые "столкнут с места" рост ваших мышц.

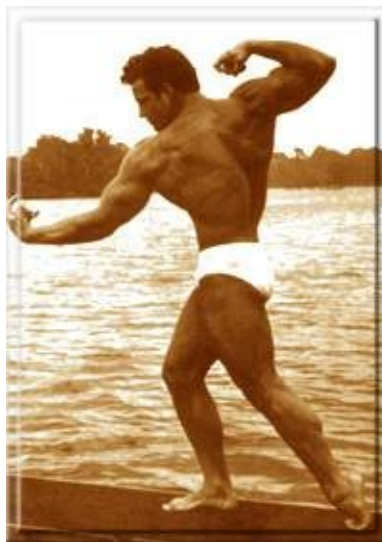
Одним из наиболее действенных методов тренинга, с которыми я когда-либо встречался (а также - часто использовал в своих тренировках) - принцип "Лестница вниз".

Принцип "Лестница вниз".



Тренинг по этому принципу выглядит следующим образом: После разогрева мышц, начинаете первый сет с максимальным весом, т.е. с тем весом, с которым сможете в технически идеальном стиле сделать от 8 до 12 повторений. Например, если вы жмете лежа 115 килограммов, то ставьте на штангу 115 килограммов и делайте столько повторений, сколько сможете. После этого сбросьте 5 килограммов со штанги (таким образом она будет 110 килограммов) и вновь делайте максимальное количество повторений. Перед каждым сетом сбрасывайте по 5 килограммов со штанги и делайте максимальное количество повторений. Таким образом, шестой, последний, сет вы сделаете со штангой весом 90 килограммов. Между сетами отдыхайте не больше 30 секунд. Это - лишь пример, программа для сверхвысокоинтенсивного тренинга груди. Выберите по одному упражнению на каждую группу мышц и используйте принцип "Лестница вниз" только один раз в неделю для группы мышц. Между тренингом разных мышечных групп на такой тренировке - до 5 минут.

Глава 18. Система Пирамиды.



Один из наиболее популярных тренировочных принципов - "Пирамида", когда вес повышается от сета к сету до тех пор, пока атлет не дойдет до возможности сделать не более трех повторений.

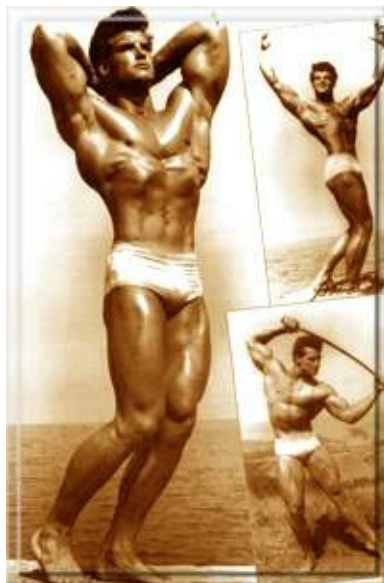
Например, после разминки вы ставите на штангу 90 килограммов и жмете лежа в 15 повторениях, затем, прибавив 5 килограммов и отдохнув 30 секунд, вы делаете 12 повторений, затем 10 повторений со 100 килограммами, 8 со 105-ю, 5 со 110 и, наконец, 3 со 115-ю килограммами. Отдохнув минуту вы начинаете "движение вниз по пирамиде", сбрасывая по 5 килограммов и прибавляя повторения в каждом сете, пока снова не доходите до 12 повторений с 90-килограммовой штангой.

Применяя принцип "Пирамиды" вы сможете сделать свой тренинг действительно сверх-высокоинтенсивным, используя этот принцип в одном упражнении на каждую мышечную группу. Изменяйте вес на 10 килограммов в каждом сете при выполнении упражнений на крупные мышцы, таких как приседания и становая тяга, в тренажере для жима ногами - по 15 килограммов, во всех остальных упражнениях - по 5 килограммов.

Глава 19. Упражнения - антагонисты.



Еще одной высокоэффективной методикой увеличения мышечной массы является использование упражнений на мышцы - антагонисты, при этом упражнения делаются друг за другом - сет на группу мышц и сразу - сет на мышцы-антагонисты.



Вот примеры некоторых упражнений по этой методике:

1. **Жим из-за головы** (широкий хват, акцент - дельты и трицепс) с **Тягами на верхнем блоке за голову** (широкий хват, акцент - широчайшие и бицепс).

2. **Подъем штанги к подбородку** (акцент - дельты) с **Отжиманиями на параллельных брусьях** (акцент - грудные и трицепс).

3. **Жим лежа** (широкий хват, акцент - грудные и трицепс) с **Тягами штанги в наклоне** (акцент - широчайшие и трицепс).

4. **Жим лежа** (широкий хват, акцент - грудные и трицепс) с **Тягами в нижнем блоке** (акцент - широчайшие и трицепс).

5. **Жим гантелей на наклонной скамье** (акцент - верхняя часть груди и трицепс) с **Тягами верхнего блока к груди** (широкий хват, акцент - широчайшие и бицепс).

6. **Разведения гантелей** (акцент - грудные) с **Разведением гантелей в наклоне** (акцент - дельты).

7. **Подъем штанги на бицепс** (акцент - бицепс) с **Растяжкой трицепса за голову с гантелью** (акцент - трицепс).

8. **Приседания до параллели** (акцент - бедра) со **Скручиваниями** (акцент - пресс).

9. **Подъемы на носках** (акцент - икроножные) с **Подъемами на больших пальцах ног** (акцент - голень).

10. **Сгибания ног** (акцент - бицепс бедра) с **Разгибаниями ног** (акцент - квадрицепс).

11. **Гиперэкстензии** (акцент - низ спины) с **Подъемами ног** (акцент - пресс).

12. **Наклоны вперед** ("Гуд Монинг") с **Подъемами ног** (акцент - пресс).

13. **"Мертвая тяга"** (акцент - низ спины) с **Подъемами ног** (акцент - пресс).

14. **Пулловеры**(акцент - широчайшие) с **Подъемами гантелей перед собой** (акцент - дельты).

15. **им ногами** (акцент - ноги) со **Скручиваниями** (акцент - пресс).

16. **"Военный жим"** (акцент - дельты и трицепс) с **Подтягиваниями** (акцент - бицепс).

17. **Гакк-приседания** (акцент - бедра) с **Подъемами ног на наклонной скамье** (акцент - пресс).

18. **Приседания со штангой на груди** (акцент - бедра) с **Подъемами ног на наклонной скамье** (акцент - пресс).

19. **Подъем штанги на бицепс прямым хватом** (акцент - бицепс) с **Жимом лежа узким хватом** (акцент - трицепс).

20. **Выпады с гантелями вперед** (акцент - внутренняя часть бедра) с **Выпадами с гантелями в стороны** (акцент - внешняя часть бедра).

Глава 20. "Круговой тренинг".



Этот курс - для тех, кто хочет повысить качество мускулатуры, улучшить сердечно-сосудистую систему, сбросить немного вес, однако ограничен по времени.

После разминки и разогрева мышц переходите к упражнениям в следующем порядке:

1. ПОДЪЕМЫ ШТАНГИ К ПОДБОРОДКУ:

Акцент: плечи;

Повторений: 12-15;

Вес: максимально возможный.

Сразу по завершении упражнения без перерыва переходите к:

2. НАКЛОНЫ ВПЕРЕД:

Акцент: низ спины;

Повторений: 20;

Вес: без дополнительного отягощения.

Сразу по завершении упражнения без перерыва переходите к:

3. ЖИМ ЛЕЖА:

Акцент: грудные;

Повторений: 12-15;

Вес: максимально возможный.

Сразу по завершении упражнения без перерыва переходите к:

4. ДЫХАТЕЛЬНЫЕ ПУЛЛОВЕРЫ:

Акцент: грудная клетка, увеличение объема легких;

Повторений: 20;

Вес: 5 кг.

Сразу по завершении упражнения без перерыва переходите к:

5. ТЯГИ ШТАНГИ В НАКЛОНЕ:

Акцент: широчайшие;

Повторений: 10-15;

Вес: максимально возможный.

Сразу по завершении упражнения без перерыва переходите к:

6. НАКЛОНЫ В СТОРОНЫ:

Акцент: боковые пресса;

Повторений: 20 в каждую сторону;

Вес: без дополнительного отягощения.

Сразу по завершении упражнения без перерыва переходите к:

7. ПОДЪЕМ ШТАНГИ:

Акцент: бицепс;

Повторений: 10-15;

Вес: максимально возможный.

Сразу по завершении упражнения без перерыва переходите к:

8. КРУГОВЫЕ ВРАЩЕНИЯ КОРПУСОМ:

Акцент: талия;

Повторений: 20 в каждую сторону;

Вес: без дополнительного отягощения.

Сразу по завершении упражнения без перерыва переходите к:

9. РАЗГИБАНИЯ НА ВЕРХНЕМ БЛОКЕ:

Акцент: трицепс;

Повторений: 10-15;

Вес: максимально возможный.

Сразу по завершении упражнения без перерыва переходите к:

10. СКРУЧИВАНИЯ:

Акцент: пресс;

Повторений: 20;

Вес: без дополнительного отягощения.

Сразу по завершении упражнения без перерыва переходите к:

11. ПРИСЕДАНИЯ:

Акцент: бедра;

Повторений: 10-15;

Вес: максимально возможный.

Сразу по завершении упражнения без перерыва переходите к:

12. ПОДЪЕМЫ НОГ ЛЕЖА:

Акцент: пресс;

Повторений: 20;

Вес: без дополнительного отягощения.

Сразу по завершении упражнения без перерыва переходите к:

13. ПОДЪЕМЫ НА НОСКАХ:

Акцент: голень;

Повторений: 20;

Вес: максимально возможный.

Сразу по завершении упражнения без перерыва переходите к:

14. ПРОРАБОТКА МЫШЦ ШЕИ:

Акцент: шейные мышцы;

Повторений: по 20 (в каждую сторону, вперед и назад);

Вес: без дополнительного отягощения.

Чтобы получить максимальный эффект от такой тренировки, вы должны переходить от одного упражнения к другому без отдыха между ними. Начиная заниматься по этой программе контролируйте частоту сердцебиения каждые 10 минут. Она не должна превышать 75% от вашей максимальной частоты пульса.

Вы можете узнать максимальную частоту вашего пульса, вычитая ваш возраст из 220. После этого вы умножаете полученное число на 75 и получаете максимальный пульс во время тренировки (например, если вам 50 лет, то $220 - 50 = 170 \times 75 = 128$, значит ваш пульс во время тренировки не должен превышать 128 ударов в минуту).

Вы можете получить неплохие результаты, заставляя ваше сердце биться и чуть медленнее, т.е. на 60 - 65% от максимума. В любом случае, перед началом тренировок, посоветуйтесь с врачом относительно частоты вашего пульса.

Глава 21. Тренировочная программа для людей старшего возраста.



Люди старшего возраста, приходящие в бодибилдинг, могут получить потрясающие результаты, связанные как с общим физическим состоянием, так и с телом в частности. Перед тем, как начинать заниматься культуризмом, я рекомендую вам посетить вашего врача, которые сможет дать квалифицированную оценку вашего здоровья, а также разрешить или запретить определенные нагрузки. Если доктор дает вам "зеленый свет", то я дам вам конкретную программу тренировок.

Начинайте свои занятия либо с ходьбы с отягощениями (смотрите Главу 23 этой книги или мою книгу "Ходьба с отягощением"), либо с разминки на велотренажере или иных аэробных тренажерах (смотрите Главу 8 этой книги, в разделе "Упражнения для разминки").

После того, как вы подготовили свои мышцы аэробными нагрузками и подготовили их к большей нагрузке, можете переходить к тренировкам с тяжестями. Вы обнаружите, что культуризм - лучший способ в короткие сроки вернуть себе форму.

Начинайте заниматься с весом, позволяющим вам выполнить с соблюдением идеальной техники выполнения упражнения от 12 до 15 повторений. Если вы не можете сделать технически правильно 12 повторений - снижайте вес снаряда на 5 килограммов, если можете сделать 17 - повышайте на 5 килограммов. В процессе занятий, если вы смогли

сделать 16 повторений - повышайте вес снаряда на 5 килограммов и вновь начинайте с 12 повторений. Но, не стремитесь к моментальному прогрессу, не старайтесь искусственно подстегнуть те естественные изменения, которые происходят в вашем организме. Повышайте вес снаряда только тогда, когда действительно готовы к этому, когда чувствуете, что ваш организм уже готов к этому. Помните, что ваши связки, сухожилия и мышцы, в ваши "полвека" уже не такие эластичные, как были в молодости, поэтому очень важно, чтобы перед тренировкой с отягощениями вы как следует размялись и разогрели мышцы.

ТРЕНИРОВОЧНЫЙ КОМПЛЕКС:				
Упражнение	Мышца	Снаряд	Повторений	Сеты
Тяги к подбородку	Плечи	Штанга	12-15	1
Жим стоя	Плечи	Штанга	12-15	1
Жим лежа	Грудь	Штанга	12-15	1
Разведения	Грудь	Гантели	12-15	1
Тяги в наклоне	Спина	Штанга	12-15	1
Пулловеры	Спина	Штанга	12-15	1
Подъемы стоя	Бицепс	Штанга	12-15	1
Подъемы на наклонной скамье	Бицепс	Гантели	12-15	1
Тяги вниз	Трицепс	Верхний блок	12-15	1
Растяжка за голову	Трицепс	Гантели	12-15	1
Жим ногами	Ноги	Тренажер	12-15	1
Сгибания ног	Ноги	Тренажер	12-15	1
Наклоны вперед	Низ спины	Штанга	12-15	1
Подъемы	Голень	Тренажер	12-15	1
Скручивания	Пресс	Собственный вес	20-25	1
Подъемы ног	Пресс	Собственный вес	20-25	1

Глава 22. Мускульный контроль - и искусство позирования.



Мускульный контроль практически проводит прямую линию между мозгом и работающими мышечными волокнами. Это увеличивает эффективность и скорость роста мышц, а также их моторные функции.

Я уверен, что вам стоит тратить 10-15 минут каждый день на мускульный контроль. Это можно делать как за один раз, так и несколько раз по несколько минут. На ту группу мышц, которая отстает в развитии от остальных, тратьте в два раза больше времени, чем на другие. Мускульный контроль можно делать сидя в кресле или за рабочим столом. При тренировке по управлению икроножными мышцами, бицепсами бедер, предплечий, бицепсов, грудных, широчайших и пресса делайте следующее:

- Сидя в кресле поставьте ноги так, чтобы голень была перпендикулярна бедрам и поверхности пола, положите предплечья на колени. Концентрируйте фокус на каждой мышце отдельно, напрягая и расслабляя в течение 1-2 минут;
 - Для квадрицепсов - слегка заведите ноги под стул и поочередно напрягайте и расслабляйте мышцы;
 - Для трицепсов - заведите руки за спину и сцепите их вместе.

Позирование - искусство показа телосложения.



Давайте немного поговорим о том, как вы должны готовиться к позированию и выбирать позы. Прежде всего вы должны посмотреть, как это делают профессиональные бодибилдеры в журналах и на турнирах, выбрать для себя некоторые из их поз, попробовать попозировать перед зеркалом, определить, какие из поз подходят вам, показывая в наилучшем виде ваше телосложение, а какие нет.

В зале Эда Ярика, в котором я готовился к соревнованиям, было большое окно в одном из углов зала, а на обеих стенах возле него висели зеркала. Мы заметили, что с 10 утра до 2 дня освещение в этом месте было идеальным для позирования и специально собирались в это время в воскресенье, чтобы позировать. Мы брали журналы и изучали позы культуристов на соревнованиях, а затем позировали, исправляя ошибки друг друга. "Повернись немного направо!" - кричал один. "Напряги ноги!" - говорил второй.

Позирование в те дни отличалось от сегодняшнего, по крайней мере - в освещении. Когда я соревновался, свет на сцене падал под углом примерно 70 градусов, давая много теней, что подчеркивало детали тела и сепарацию. Сегодня, когда парни выходят на сцену в ярком свете прожекторов, они освещены намного лучше, даже, возможно, слишком хорошо, так как тела многих становятся "гладкими". Думаю что то, "старомодное" освещение было более выгодным для спортсменов, так как ограничивало освещенное пространство на сцене и фокусировало взгляды судей на самом спортсмене, а не на сцене полностью.

В любом случае помните, что каждый человек обладает уникальным телосложением, являющимся дополнением к индивидуальности личности и темперамента, поэтому позирование - ваше выражение себя, своей личности и индивидуальности.

При выборе поз прежде всего определите структуру вашего телосложения. Я, например, всегда определял, какая из поз показывает меня в наилучшем свете и оставлял ее для завершения позирования. В середине - я знал, что нужно обязательно выполнить несколько поз, таких как двойной бицепс сзади, грудь сбоку, трицепс сбоку или широчайшие спереди и сзади, но всегда вставлял между этими обязательными позами свои, показывающие меня в наилучшем виде. Обычно, в конце я принимал мою "коронную" позу с поднятыми руками, которую вы можете увидеть на обложке этой книги. Я был приятно удивлен, когда узнал что именно эта моя фотография висела в кабинете голливудского продюсера Сесиль Б. ДеМиль, причем фотография эта была гигантского размера и называлась "Совершенство на облаках". Как видите, даже одна, удачно найденная поза, показывающая лучшие части вашего телосложения, способна помочь вам выиграть!

Обычно, как я уже сказал, я оставлял эту позу на финал, произнося после нее "Спасибо!", вызывая аплодисменты зрителей и оставляя именно эту позу в памяти судей. Эта поза была мой личным изобретением и единственный бодибилдер, кто впоследствии использовал ее, был великий Серджио Олива.

На своих первых соревнованиях я позировал, научившись по фотографиям [Алана Стефана](#).

Алан имел потрясающие широчайшие и стал "Мистер Америка" за год до меня. Я сказал тогда себе: "Раз он выиграл, значит он хорошо позировает. Я должен позировать как он, чтобы выиграть!" К счастью, это произошло, доказав, что нужно учиться у других культуристов, однако постоянно экспериментируя и находя свое.



Сложить все вместе.

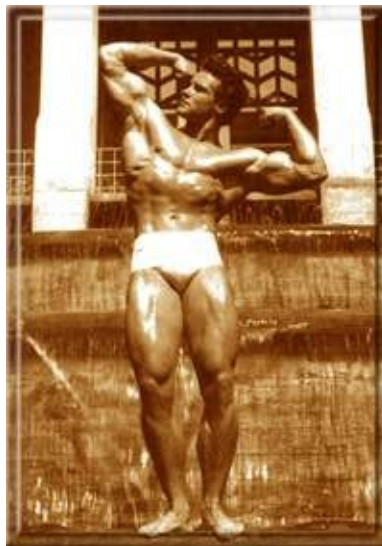
После того, как вы определили наилучшие для себя позы, необходимо собрать их воедино, создать непрерывный ряд, плавные переходы из одной позы в другую.

Я всегда начинал свое позирование с показа спины. После двухсекундного расслабления я разводил руки в стороны и вот уже - "двойной бицепс сзади". Затем, плавно поворачиваясь на три четверти, я

показывал "двойной бицепс сбоку", после этого - "трицепс сбоку". Повторяю - это была моя программа, она может оказаться неподходящей для вас, поэтому - экспериментируйте!

Почему я никогда не "накачивался".

Я никогда не "накачивался" перед позированием, как делают сегодня все бодибилдеры перед выходом на сцену. Занимаясь в зале и, после тренировки, подходя к зеркалу, я замечал что не могу полностью сконцентрироваться на напряжении мышц. Во время "накачки" ваши мышцы получают нагрузку, все ваше тело дрожит и вы не можете максимально четко прорисовать свои мышцы. Перед судьями и публикой предстает не физически совершенный человек, а ослабленный, больной, готовый вот-вот упасть в обморок от напряжения. Конечно, я всегда разминался перед выходом на сцену, разогревал все мышцы, но никогда не "накачивал" их.



Увеличение через позирование.

Чтобы показать ту или иную мышечную группу в максимально выгодном для себя виде, вы должны знать ее потенциал. С помощью дополнительного напряжения вы можете визуально увеличить свои мышцы. Например, при показе трицепса сбоку на 3/4 вы хотите, чтобы ваша грудная клетка максимально контрастировала с талией. Если вы развернетесь недостаточно, то широчайшие и грудь будут видны, но и талия

будет находится в этой же плоскости и "конус" не будет видно. Точно так же, если вы "перекрутите", то получите тот же эффект. Необходимо найти для себя оптимальное положение и доработать его до автоматизма.

Если вы показываете "двойной бицепс сбоку", то отводя руку слишком сильно назад, как делают некоторые, вы получаете эффект больших грудных, но малой руки, если рука слишком уходит вперед, то получается обратный эффект - грудные не видны. Так что, вы должны найти "золотую середину", при котором все ваши мышцы выглядят одинаково хорошо и гармонично.

Позирование - далеко не простое дело, поскольку вы должны знать углы, освещение и кондиции. Вы должны изолировать ту мышечную группу, которую хотите показать и концентрироваться только на ней, дополнительно напрягая ее, не расслабляя остального тела, добиваясь от нее полного потенциала. Я позировал 12 раз в жизни - на шести соревнованиях и шести выставках. Я готовился к каждой из них так, как описал выше. Результат вам известен - я побеждал практически всегда!

Глава 23. Ходьба с отягощением. ^[4]



Большинство бодибилдеров и других силовых атлетов обладают достаточно большой анаэробной энергией, позволяющей им находиться на высоком уровне интенсивности в течение короткого промежутка времени. Да, они выглядят здоровыми, сильными и мускулистыми, но у них отсутствует аэробная энергия, позволяющая бегать, плавать, ездить на велосипеде достаточно много времени. Другими словами, многие из этих больших мускулистых ребят быстро устают от нагрузок, не связанных с поднятием тяжестей. На противоположной чаше весов - атлеты, обладающие только аэробной энергией, такие как стайеры и марафонцы, не выглядят мускулистыми. Главная задача этой книги - помочь вам найти путь совмещения аэробной и анаэробной нагрузок.

Большинство людей не может заниматься плаванием или лыжами круглый год - для плавания нужен водоем или бассейн, а для лыж - снег. Я разработал упражнение, которое любой из вас может выполнять в любое время, в любую погоду. Я назвал его ХОДЬБА С ОТЯГОЩЕНИЕМ. Древние греки считали, что ходьба тонизирует. Президент Гарри Труман говорил: "Вечерние прогулки на свежем воздухе продляют жизнь". Томас Джефферсон называл ходьбу "лучшим из упражнений".

Сегодня врачи говорят о пользе быстрой ходьбы. Доктор Пол Дудли Уайт говорит: "Это самая лучшая разминка, для выполнения которой нужна лишь пара хороших ботинок".

Чрезвычайно полезна и просто ходьба, но я выяснил, что ходьба с дополнительным отягощением и по разработанной мною методике не только дает аэробную нагрузку, но и увеличивает объем грудной клетки и, что самое удивительное, растит мышцы!

Основы принципа ходьбы с отягощением я открыл, когда мы с друзьями катались на лошадях в пустыне Борраго. Помню, я ускакал далеко

вперед от своих спутников и решил их подождать, однако не стоя на месте, я идя пешком рядом с лошадью. Идя и держась за гриву своего коня я пытался подстроить свое дыхание под ритм шага, концентрируя внимание как на дыхании, так и на величине и частоте шага. Я шел достаточно быстро и скоро заметил, что если сделать шаг чуть длиннее, а дыхание - более глубоким и размеренным, то тело мое получает великолепную, ни с чем не сравнимую, нагрузку. В моем теле работала каждая, даже маленькая, мышца. Это было потрясающе!

Как и в любом другом упражнении, в ходьбе с отягощением чрезвычайно важно правильное дыхание, наполняющее ваши легкие и все тело кислородом. В ходьбе с отягощением важны следующие шесть факторов:

1. Длина шага;
2. Скорость движения;
3. Общее расстояние;
4. Угол наклона;
5. Вес отягощения;
6. Ритм дыхания.

Начинайте свои тренировки с простой ходьбы по прямой линии, проходя сначала по километру - два за тренировку. После того, как весь ваш организм и, прежде всего, сердечно-сосудистая система, привыкнут к такой нагрузке - увеличивайте ее.

Увеличить нагрузку можно тремя способами - увеличив расстояние, выбрать участок с холмами либо использовать дополнительное отягощение. Сначала вы используете только один из трех способов, потом вы будете использовать все три. Более того, что особенно важно - **ВЫ САМИ ЭТОГО ЗАХОТИТЕ!** На первом этапе я бы рекомендовал вам использовать ручные отягощения. Однажды я нашел на пляже пару камней, размером с бейсбольный мяч и отнес их домой в свою коллекцию. Придя домой я почувствовал, что мышцы рук устали, так как я весь путь до дому старался не просто нести камни, а использовать их как отягощение при ходьбе.

Позже я разработал свою систему весов от полукилограммового до двухкилограммовых. Естественно, что вы должны начинать с полукилограммовых отягощений на каждую руку, увеличивая нагрузку постепенно.

Я экспериментировал с разными весами и пришел к выводу, что

двухкилограммовое отягощение на каждую руку - максимум для ходьбы. Что касается других отягощений, то я выяснил для себя, что оптимальным для меня является 8 килограммов на талии, 2 в каждой руке и по килограмму на лодыжках. В сумме с ботинками и одеждой это дало мне около 20% моего веса. Конечно, в ходьбе с отягощением, как и в любом другом виде спорта, есть "второе дыхание". Когда вам уже трудно идти, оно включается и вот уже горы кажутся холмами, холмы - долинами, а долины - спуском под гору.

Ходьба с отягощением - лучший "сжигатель жира" для женщин! Женщины не желают наращивать мышечную массу, в отличие от мужчин, но большинство из них хотели бы получать достаточную аэробную нагрузку, чтобы всегда быть в форме. Ходьба с отягощением - наилучший выход.

Для получения более полной информации и конкретных методических рекомендаций по составлению программ, читайте мою книгу "Ходьба с отягощением".

Глава 24. Результат зависит от питания.



Я внимательно изучаю на практике физическое состояние еще с того времени, как был подростком. За эти годы я узнал, как максимально прибавить мышечную массу, как "сжечь" подкожный жир, как можно изменить вес и форму тела. Эти знания особенно помогли мне во время работы в кино - я всегда мог сделать свое тело необходимых для съемок размеров - от Геркулеса до Пирата Моргана. Когда я играл главную роль в фильме "Геркулес", требования продюсера были, чтобы мой вес был не более 95 килограммов, при этом ни капли жира. Когда же я снимался в вестерне "Долгая дорога в ад", то режиссер хотел, чтобы я весил 86 килограммов. Мои знания особенностей тренинга и питания давала мне возможность варьировать свой вес по своему желанию.

Однажды я набрал ненужный мне подкожный жир в достаточно большом количестве. После травмы плеча требовалась операция и практически был без движения почти шесть недель. Восстановившись после операции достаточно, чтобы вернуться к тренировкам, я, с помощью диеты и упражнений, быстро свел нежелательные килограммы к нулю.

Это и есть тот реальный "секрет" постоянного поддержания формы, он не требует пилуль, "новомодных" диет, операций и прочего, чтобы контролировать вес вашего тела и уничтожить нежелательный подкожный жир. Вам необходимы лишь то, о чем я уже сказал: программа, основанная на равновесии тренинга, питания, логики и дисциплины.

Все начинается с вашего питания. Если вы едите какое-то блюдо или пьете напиток, содержащий много калорий, то прибавляете в весе. Если потребляете калорий меньше, чем требуется - худеете. Если соблюдаете баланс, то вес вашего тела в норме. Оптимальным решением является сбалансированная диета.

Сбалансированная диета.

Кроме калорий каждый продукт содержит еще шесть составляющих, чрезвычайно важных для питания культуриста. Запомните, ни один продукт не содержит все шесть составляющих, поэтому питание ваше должно быть достаточно разнообразным. Так как каждая составляющая выполняет свою функцию в организме, то сбалансированная диета должна содержать все шесть составляющих в необходимых пропорциях. Итак:

БЕЛОК.

Белки являются основой строительства тела, фундаментом. Слово "протеин" (белок) произошло от греческого слова, обозначающего "первой важности". Белок состоит из углерода, водорода, кислорода, азота и серы. Белок необходим для формирования мышечной ткани, при этом одни белки более подходят для этой цели, чем другие. Белок содержит комплекс незаменимых аминокислот. Наилучший белок содержится в таких продуктах, как яичный белок, молоко, мясо, рыба, сыр и домашняя птица.

Растительные белки не так полезны, как животные, однако тоже выполняют функции строительства мышечной ткани, особенно те, которые содержатся в зерне, бобовых и орехах. По сравнению с животными белками, растительные не так питательны, поэтому их придется потреблять в пищу больше. Тем, кто хотел бы питаться, избегая животный белок, я предложил бы дополнять рацион смесями, содержащими белок и аминокислоты, не содержащиеся в растительных белках.

Аминокислоты - это строительные блоки, из которых состоит ваше тело. И хотя всего их более 20, для строительства мышц важны лишь 8: триптофан, фенилаланин, лизин, метионин, валин, треонин, лейцин и изолейцин. Смешивая в своем питании продукт типа бобов, содержащий большое количество лизина, но с очень малым содержанием метионина, с пшеницей, содержащей много метионина, но мало лизина, вы, в сумме, получаете необходимое количество полезного белка. (Подробнее о комбинациях пищевых продуктов я рекомендую посмотреть в книге "Diet

for a Small Planet" автора Frances Moore Lappe).

УГЛЕВОДЫ.

Углеводы - главный источник калорий для людей всего мира. Они составляют от 50 до 60 процентов в питании американцев, а в некоторых других странах - еще больше. Углеводы легко перевариваются и представляют собой самый дешевый вид энергетического топлива, получаемого человеком с пищей. Они состоят из углерода, водорода и кислорода и представляют собой сложные сахара и крахмалы, которые в процессе пищеварения расщепляются на простые сахара - глюкозу и моносахариды - для использования организмом в качестве источника энергии. Углеводы включают в себя целлюлозу, необходимую для нормальной работы пищеварительного тракта. Лучшие углеводы содержатся в сахаре, крахмале, сиропах и мёде. Углеводы - преобладающие компоненты в таких продуктах, как овощи, фрукты, хлеб.

ЖИРЫ.

Жиры состоят из жирных кислот и глицерина - другое сложное сочетание углерода, водорода и кислорода. Жиры очень важны, так как дают организму более сконцентрированную энергию - в 2,5 раза больше, чем белки или углеводы. Жиры содержат витамины А, D, E и К. Растительное масло, сливочное масло и маргарин - продукты, являющиеся сконцентрированными жирами. Большинство других продуктов, таких как яйца, мясо, молоко, майонез и орехи, содержат достаточное количество жиров наряду с белками и (или) углеводами.

МИНЕРАЛЫ.

Минералы содержатся в продуктах наряду с белками, углеводами и жирами. Кальций и фосфор, содержащиеся в молоке, дают прочность костям и зубам. Минералы важны также для нормальной свертываемости крови и нормальной деятельности нервной системы. Например, малое содержание в организме железа приводит к анемии, делает нас вялыми и усталыми. Мясо и хлеб из муки грубого помола - отличные источники железа. Другие минералы поддерживают кислотный баланс в организме и отвечают за ряд других, не менее важных, функций.

ВИТАМИНЫ.

Витамины - комплексные органические соединения, содержащиеся в пище, которую мы едим. Они выполняют ряд жизнедеятельных функций в клетках и тканях тела, такие как защита от инфекций, нормализация работы нервной и других систем.

ВОДА.

Вода имеет большое значение для жизни. Вода является необходимым компонентом пищеварительных соков и каждой клетки организма. Две трети человеческого тела состоит из воды, она - основной компонент крови, лимфы и других секретов, вода также помогает регулировать температуру тела. Вода помогает поглощению, усвоению, кровообращению и выделению. Большинство пищевых продуктов содержит большое количество воды. Человек без пищи может прожить дольше, чем без воды.

Каждая из вышеперечисленных составляющих чрезвычайно важна. Глупо было бы жертвовать какой-либо из этих составляющих, ради уменьшения количества калорий. Для того, чтобы нарастить мышцы, при этом сжигая подкожный жир, безопасно для организма и в течение любого времени, вы должны составить сбалансированную диету. "Но, как я узнаю - сбалансированная моя диета или нет?" - спрашиваете вы. Ответ - питайтесь разнообразно. Самый простой способ - выбрать продукты из четырех нижеприведенных групп и составить свой рацион питания из них.

Молочные продукты (включая молоко, мороженое, сыр и йогурт).

В молоке и молочных продуктах содержится много кальция, формирующего скелет, помогающего мышцам и нервной системе. Также продукты в этой группе содержат достаточно большое количество белка, рибофлавина (витамин В2), витамин А и другие важные составляющие.

Мясные продукты (включая мясо, домашнюю птицу, рыбу и яйца).

Эта группа продуктов обеспечивает организм белками, необходимыми для мышечного роста и, кроме этого, участвуют в формировании эритроцитов и антител, борющихся с инфекциями. Пища этой группы

также содержит железо, тиамин (витамин В), рибофлавин (витамин В2) и никотиновую кислоту. Среди других источников белка - арахисовое масло, фасоль и соя.

Овощи и фрукты.

Фрукты и овощи содержат витамины, минералы и клетчатку. Цитрусовые, земляника, помидоры, капуста, картофель и зеленые перцы содержат большое количество витамина С.

Хлеб и продукты из муки.

Продукты этой группы содержат железо, никотиновую кислоту, витамины группы В и углеводы. Это богатая углеводами пища, обеспечивающая организм энергией, содержит еще и клетчатку, крайне важную для нормальной работы организма.

Типичная дневная диета Стива Ривза в соревновательный период.

В те дни, когда я готовился к соревнованиям, данная диета была типичной для меня, начиная с энергетического напитка, который впоследствии мой друг Джон Литтл назвал "Напиток Мощности Стива Ривза".

8:00 - Завтрак:

"Напиток Мощности Стива Ривза":

(смешать в миксере)

400 граммов выжатого апельсинового сока

1 столовая ложка желатина

1 столовая ложка мёда

1 банан

2-4 сырых яйца (пастеризованные яйца более безопасны)

2 столовые ложки высокобелкового порошка (протеин).

(Также вы можете создать свой собственный протеин, в домашних условиях, как делал это Стив)

9:00 - 11:00 - тренировка

(понедельник, среда, пятница)

12:00 - Ланч:

Домашний сыр (с горстью орехов и изюмом)

Два куска жареной рыбы (тунец или другой либо говядины)

Ранний вечерний обед:

Один большой лист салата

Бифштекс (рыба, индейка, тунец или нежирная говядина).

Глава 25. Потеря подкожного жира.



Большинство людей начинают заниматься бодибилдингом по одной из двух причин: либо набрать мышечную массу либо убрать лишний жир. Набор мышечной массы - основная тема этой книги и о ней я писал в других главах. Эта же глава призвана объяснить вам как безопасно и эффективно избавиться от лишнего жира.

Нет чудес для "сжигания" жира.

Думаю, что все вы слышали или читали в журналах о различных "волшебных" добавках или "чудесных" тренажерах для "сжигания" подкожного жира. Это все - сказки, нет никаких чудес, есть лишь один секрет - ЛОГИКА!

Вообще, любые физические нагрузки можно представить в виде весов: на одной чаше - то, сколько вы получаете калорий в процессе потребления пищи, а на другой - сколько тратите этих же калорий в течение дня. Если вы потребляете калорий больше, чем тратите - вы набираете вес, если меньше - теряете. Найти "золотую середину", равновесие в получении и потреблении калорий.

Наиболее авторитетные ученые в области диетологии говорят, что максимальное количество жира, которое человек может, без вреда для

организма, потерять в течение недели - примерно 900 граммов. Конечно, вы сможете терять больше, придерживаясь чрезвычайно строгой диеты, проще говоря - голодая, однако это будет потеря не только жира, но и мышц. Значит, если вы потребляете с пищей 3 500 калорий, то чтобы сбросить 900 граммов за неделю вы должны "сжигать" до 7 000 калорий всю эту неделю.

[5]

Поддержание отрицательного баланса в получении - потреблении калорий - не столь и трудная задача. Постоянно напоминайте себе, что должны тратить калорий больше, чем получаете с пищей, не ленитесь считать полученные и "сожженные" калории - и вы получите желаемый результат.

Ниже я привожу две таблицы. Первая - таблица количества калорий, содержащихся в том или ином продукте, вторая - энергия, расходуемая средним человеком (70 килограммов) при выполнении различных действий.

Количество калорий в различных продуктах:		
Продукты	Вес (Объем)	Калории
Молочные продукты:		
Сыр твердый	50 гр	115
Сыр плавленый	1/4 чашки	65
Сливки (в кофе)	1 столовая ложка	20
Молоко обезжиренное	1 чашка	90
Молоко цельное	1 чашка	160
Мясные продукты:		
Фасоль консервированная	3/4 чашки	223
Говядина	100 гр.	245
Цыпленок	Полтушки	155
Яйцо	1 шт.	80
Ветчина (окорок)	70 гр.	125
"Хот-Дог"	средний	170
Печень говяжья	70 гр.	120
Арахисовое масло	2 столовые ложки	190
Подъем гантели над головой	3	15 - 20
Свинья отбивная	1 шт.	260
Лосось консервированный	1/2 чашки	120
Колбаса вареная	2 куска	173

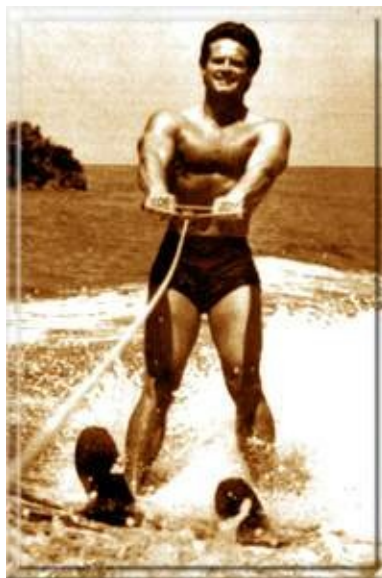
Растительные продукты:		
Бобы свежие	1/2 чашки	15
Брокколи	1/2 чашки	20
Салат из свежей капусты	1/2 чашки	10
Морковь тертая	1/2 чашки	23
Кукуруза консервированная	1/2 чашки	85
Салат листовой	2 больших	10
Горох зеленый	1/2 чашки	58
Картофель белый	1 средняя	90
Шпинат	1/2 чашки	20
Картофель сладкий	1 средняя	155
Томатный сок	1/2 чашки	23
Фрукты:		
Яблоки свежие	1 среднее	70
Абрикосы сушеные	1/2 чашки	135
Бананы свежие	1 шт.	100
Дыня	1/2 среднего куска	60
Грейпфрут	1/2 среднего	45
Апельсины	1 средний	65
Апельсиновый сок	1/2 чашки	55
Персики консервированные	1/2 чашки с сиропом	100
Ананасовый сок	1/2 чашки	68
Сливы	5 шт.	160
Земляника свежая	1/2 чашки с верхом	30
Хлеб:		
Хлеб белый	1 кусок	70
Корнфлекс	1 1/3 чашки	133
Макароны пшеничные	3/4 чашки	115
Овсянка	2/3 чашки	87
Рис	3/4 чашки	140
Жиры:		
Бекон	2 куска	90
Масло или маргарин	1 столовая ложка	100
Масло растительное	1 столовая ложка	125
Сладости:		
Кола	200 гр.	75
Сахар белый	1 столовая ложка	40

**Расход энергии средним человеком
(весом 70 килограммов) во время
различных действий.**

Действия	Калорий в час
Сон или бездействие	80
Управление автомобилем	120
Езда на велосипеде	210
Ходьба	210
Гребля на каноэ	230
Гольф	250
Боулинг	270
Плавание	300
Бадминтон	300
Поездка на лошади	350
Волейбол	350
Катание на роликах	350
Настольный теннис	360
Конькобежный спорт	400
Теннис	420
Катание на водных лыжах	480
Альпинизм	490
Горные лыжи	600
Бег	900
Ходьба с отягощением	900

Чем большее количество мышечных групп включено в работу - тем больше энергии вы расходуете. Ведите журнал учета за количеством полученных калорий. Каждый раз, когда едите, думайте о том, что вашей задачей является достижение разумного баланса между полученными и "сожженными" калориями. Никогда не ешьте после 18-00 или позже, чем за 3 часа до сна.

Глава 26. Правила жизни.



Будучи в армии и неся службу в Японии в 1946 году, я завел маленькую черную записную книжку, в которую записывал принципы, которые определял для себя. Хочу поделиться с вами этими "правилами жизни":

- 1. Выпивайте стакан воды с лимоном и медом перед завтраком.**
- 2. Принимайте холодный душ каждое утро после сна - в самом конце включайте на минуту или две холодную воду для усиления кровообращения, а после разотрите тело жестким полотенцем.**
- 3. Чистите зубы четыре раза в день - после завтрака, обеда и ужина и перед сном.**
- 4. Сбалансируйте свою диету. Старайтесь не есть изделий из пшеничной муки, белый сахар и контролируйте потребление соли.**
- 5. Старайтесь есть хлеб из муки грубого помола.**
- 6. Выпивайте не меньше 12 стаканов жидкости в день.**
- 7. Мойте лицо с мылом, ополаскивая холодной водой.**
- 8. Чистите кожу каждую неделю, после чистки протирайте очищенные места маслом или кремом.**

9. Мойте голову каждый день. Если у вас сухие волосы, то мойте их специальными средствами.

10. В хорошую погоду старайтесь загорать не менее часа в день, используя при этом средства, ограничивающие проникновение ультрафиолета (я использовал сок аллоэ).

11. Следите за опорожнением кишечника хотя бы раз в день, лучше всего утром.

12. Сохраняйте спокойствие всегда и во всем; превратите свои тренировки в любимое занятие, а не в тяжелую работу.

13. Тренируйтесь три раза в неделю и пейте разведенные в воде лимон и мед во время тренировок в виде энергетического напитка.

14. Достаточно спите и отдыхайте. Старайтесь спать на жестком матрасе, лежа на спине и при открытом окне.

15. Прогулки по лесу и горам - лучшее сочетание отдыха и разминки.

**Часть 4. "Вопросы и ответы.
Семинар по бодибилдингу со Стивом
Ривзом".**

Часть 1.



Стив Ривз и Джон Литтл беседуют о различных аспектах культуризма: тренинге, питании и стиле жизни.

Роль пищевых добавок.



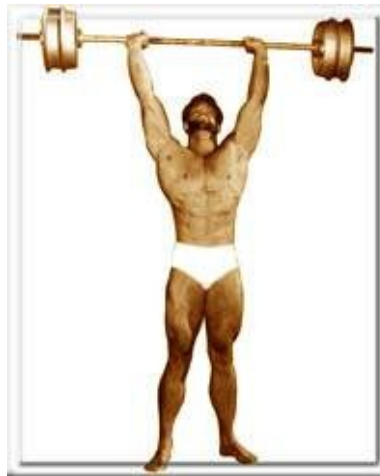
ВОПРОС: Стив, Вы говорите о хорошо сбалансированной диете, но при этом ни разу не упоминаете о пищевых добавках. Пользовались ли Вы ими и какими при строительстве классического телосложения?

СТИВ РИВЗ: Я использовал лишь желатин и пивные дрожжи. Желатин

- это интересный продукт, состоящий на 87 процентов из белка, однако в нем отсутствует пара аминокислот, которые можно найти в куриных яйцах. Кроме анаболического эффекта желатин обладает и заживляющим эффектом. Несколько лет назад доктора диагностировали у меня язву желудка. Я решил не оставаться в больнице, а лечиться дома. Интуиция подсказала мне, что я смогу вылечиться желатином и я ел его в течение двух месяцев. Когда, спустя это время, я вновь прошел рентген, врачи не обнаружили не только самой язвы, но даже рубцов от нее!

Если Вы решите употреблять желатин, то, обязательно, смешивайте его с куриными яйцами для более быстрого роста.

Немного о "Напитке Мощности Стива Ривза".



ВОПРОС: Бодибилдеры, прочитавшие Вашу книгу и желающие применять Ваши программы тренировки и питания интересуются: как и с чем нужно смешивать желатин?

СТИВ РИВЗ: Прежде всего - они не должны питаться только желатином! Основную часть белка они должны получать из мяса тунца, курицы, индейки или свежей говядины. Если они хотят попробовать "Напиток Мощности", то должны помнить, что употреблять его можно **ТОЛЬКО С КУРИНЫМИ ЯЙЦАМИ!** Хотя бы одно куриное яйцо, в сыром или вареном виде. Если вам нравятся жареные, то жарьте, не переворачивая белок. Самое же лучшее - смешать в миксере желатин, куриное яйцо и апельсиновый сок, как я говорил в предыдущей главе книги.

Специальный напиток для восстановления электролитного

баланса во время тренировки.

ВОПРОС: Как Вы восстанавливаете электролитный баланс во время тренировки? Что используете для этого?

СТИВ РИВЗ: В те годы, когда я тренировался, нам мало было известно о биохимии организма, но я чувствовал, что моему телу необходима энергетическая подпитка. Я изобрел для себя особый напиток, который пил в течение тренировок. Я смешивал с водой лимонный сок и мёд. Именно эти составляющие давали моим мышцам необходимую энергию и я мог тренироваться более продуктивно и качественно.

ФОРМУЛА ВОССТАНОВЛЕНИЯ ЭЛЕКТРОЛИТНОГО БАЛАНСА ОТ СТИВА РИВЗА

(Пить во время тренировки)

Смешайте вместе следующее:

1/2-чашку лимонного сока

3-столовой ложки мёда (тщательно перемешать до тех пор, пока лимонный сок не растворит мёд)

Затем смешайте с двумя литрами воды и пейте во время тренировки по 2-3 глотка, после каждого сета.

Значение воды.



ВОПРОС: Говоря о питании, Вы упомянули о том, что необходимо выпивать более двух литров жидкости во время тренировки. Почему вода столь важна для бодибилдера?

СТИВ РИВЗ: Очень важно потреблять много воды во время тренировок. Прежде всего, потому что ваши мышцы более чем на 75 процентов состоят из воды. Во-вторых, вода помогает метаболизму жира в организме.. Другими словами, если в вашем организме будет мало воды, то очень быстро будут использованы запасы гликогена и вы исчерпаете всю энергию задолго до окончания тренировки. Без воды жир в вашем теле будет сжигаться медленнее, поэтому вы не получите желаемых твердых и объемных мышц.

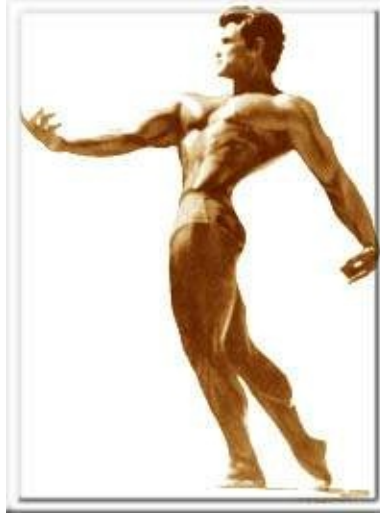
Строительство против нагромождения.

ВОПРОС: Сколько калорий Вы потребляли, например, когда находились в стадии набора массы?

СТИВ РИВЗ: Я никогда не находился в стадии набора массы, предпочитая стадию строительства. Да, я знаю, что многие сначала набирают массу, а потом приводят ее в надлежащее состояние для шоу, кино, соревнований и прочего. Я предпочитал всегда иметь крупные рельефные мышцы, в любое время года, в любой день.

Когда в 16 лет я начал заниматься в зале Эда Ярика, я весил 74 килограмма. Спустя месяц тренировок я весил все те же 74 килограмма, но это были уже плотные мышцы. Еще через месяц я весил уже 78,5 килограммов! За четыре месяца занятий я набрал почти 14 килограммов "чистых" мышц и никакого жира! Те, кто набирал такую же массу за 3 - 4 года, говорили, что произошло чудо, однако это было нормальным. Правильно разработанная тренировочная программа в сочетании с правильной диетой дали нужный результат. Я никогда не набирал массу за счет жира, предпочитая иметь лишь твердые, объемные мышцы.

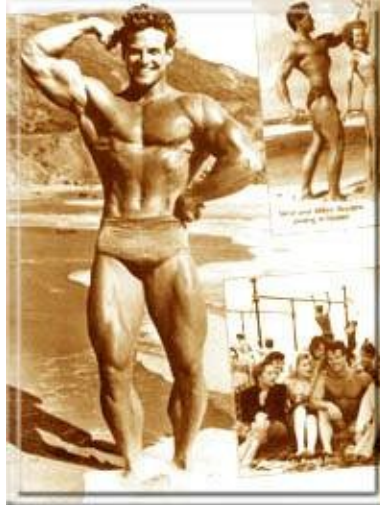
Ваше развитие не имеет ограничений!



ВОПРОС: Как Вы думаете, чем был вызван Ваш столь быстрый прогресс в бодибилдинге?

СТИВ РИВЗ: Прежде всего, это то, что никто никогда не говорил мне: "Парень, ты слишком худой!" или "Тебе понадобится несколько лет, чтобы чего-нибудь достичь!" Я не отличаюсь от большинства, читающих эту книгу, просто я отказался принимать какие-либо ограничения в свой адрес. Кроме этого, я всегда использовал максимальную концентрацию. Во время тренировки я всегда концентрировался именно на той мышце, которую прорабатывал в данный момент. Я всегда прорабатывал каждую мышцу медленно, с максимальной амплитудой движения и максимальной концентрацией. Вы должны установить "прямую линию" между вашим мозгом и мышцами. Вы должны понять, что не только тренировки в зале растянут ваше тело, но и отдых между ними. Я всегда тренировался по 2 - 2,5 часа три раза в неделю, зная, что мышцы мои растут именно в те дни, когда я не тренируюсь. Многие, не понимая этого, тренировались чуть ли не каждый день, тем самым убивая рост своих мышц.

Лучшее телосложение Стива Ривза.



ВОПРОС: Оглядываясь назад, как Вы сами считаете - когда Ваше телосложение было непревзойденным?

СТИВ РИВЗ: Когда я готовился к конкурсу "Мистер Америка", так как у меня было достаточно времени для этого - около шести месяцев. Я вернулся из армии в октябре 1946 года. Мне было 20 лет и через пару месяцев я выиграл свой первый конкурс ("Мистер Западное Побережье", в декабре 1946, в Портленд, штат Орегон). После этого, с января по июль, у меня было достаточно времени, чтобы тренироваться и тогда я был в лучшей для себя форме.

Надо сказать, что и после этого никогда я не слышал ни от кого высказываний типа: "Вы никогда уже не сможете вновь выиграть "Мистер Вселенная" или подобных. Из чувства самолюбия я бы выиграл его! Вообще, чтобы восстановить мои мышцы мне требовалось не более месяца.

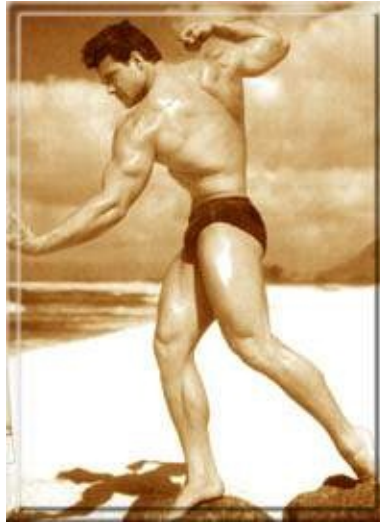
Тренинг для фильмов.

ВОПРОС: Как долго Вам нужно было тренироваться, готовясь к съемкам в фильмах.

СТИВ РИВЗ: Вероятно вы не поверите, но мне нужен был всегда примерно месяц, чтобы вновь вернуться в максимальную форму. Фактически, в течение всего времени, пока я снимался в кино, я занимался лишь раз в году, обычно это был апрель. У меня не было много снарядов, реально - лишь пара разборных 50-фунтовых (по 22,5 кг) гантелей.

Снимаясь в кино и живя в Швейцарии, я набрал лишних пять килограммов на местной пище, поэтому, чтобы прийти в форму, я совершал пешие прогулки по лесу часа 2-3, после чего шел в зал и тренировался. Месяца тренировок мне хватало на то, чтобы последующие девять месяцев не думать ни о жире ни об объеме мышц.

Измерение размеров мышц.



ВОПРОС: Измерения мышц, приводимые в Вашей книги, были проведены "на холодную", т.е. в естественном состоянии или после тренировки?

СТИВ РИВЗ: Конечно, в естественном! Сегодня многие бодибилдеры измеряют свои мышцы после "накачки". В то время, когда я тренировался, мы измеряли наши мышцы утром, сразу после сна, т.е. когда мышцы были действительно "холодными", я бы даже сказал "ледяными"! Нам не нужно было проверять друг друга, я не измерял бицепсы Джорджа Эйффермана или Армана Танни, а они не измеряли мои. Мы знали, что наши мышцы не станут завтра меньше. Сегодня многие бодибилдеры, перестающие употреблять стероиды, теряют объемы мышц так быстро, что это заметно невооруженным глазом и для того, чтобы вновь набрать объемы, они вынуждены вновь и вновь принимать стероиды. Нам не нужно было это, мы знали, что наши мышцы останутся такими же.

Мысли по поводу "модных" методик тренинга.

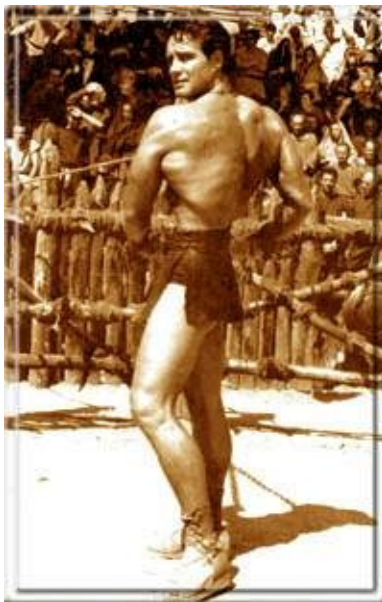
ВОПРОС: Что Вы могли бы сказать сегодняшним парням, тренирующимся по методикам современных чемпионов - шесть дней в неделю, по 2 раза в день и по 20 сетов на группу мышц?

СТИВ РИВЗ: Я думаю, что это просто смешно и, кроме этого - пустая трата времени! Они получили бы вдвое больше пользы, тренируясь в два раза меньше и, несопоставимо больше пользы, если бы тренировались так, как я. Работая с максимальной концентрацией вы заставляете ваши мышцы испытывать максимальный стресс уже в трех сетах. Вы не думаете о том, как буду чувствовать себя ваши мышцы завтра, на следующей тренировке, благодаря чему способны дать мышцам максимальное усилие. За последующие дни ваше тело регенерирует и становится сильнее, чем прежде. Если человек бегаёт трусцой, то это сильно отличается от марафонского бега и, конечно, от спринта на короткие дистанции. Для каждого из этих видов бега необходима своя подготовка, своя система тренировок.

То же самое и в бодибилдинге. Люди, тренирующиеся два раза в день шесть раз в неделю, не получая должного результата, начинают ненавидеть тренировки, вместо того, чтобы наслаждаться ими!

Часть 2.

Я никогда не испытывал перетренированности, занимаясь по программе построения классического телосложения.



ВОПРОС: Тренируясь по два с половиной часа три раза в неделю, как Вы рекомендуете, вы когда-нибудь испытывали чувство перетренированности или усталости?

СТИВ РИВЗ: Никогда. Я же отдыхал 4 дня в неделю. Иными словами - я тренировался примерно 7 часов в неделю, оставляя 161 час на отдых. Я всегда чувствовал себя полностью отдохнувшим и восстановившимся к следующей тренировке.

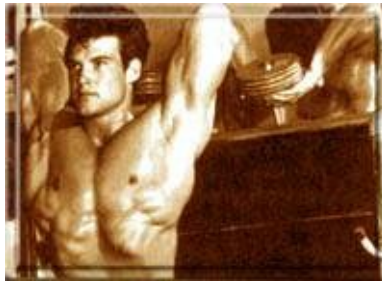
Открытие нового закона тренинга ног.

ВОПРОС: Вы говорили о том, что тренируясь в армии, на Филиппинах, во время Второй Мировой войны, изучали воздействие того или иного упражнения по реакции мышц на следующий день после тренировки. Сделали ли Вы какие-либо открытия в то время?

СТИВ РИВЗ: Да, я обнаружил упражнение, которое трудно (действительно трудно!) делать, но которое дает потрясающий эффект для

ваших ног. Поскольку находясь на Филиппинах я был ограничен в количестве весов, то вынужден был изобретать для себя новые упражнения, чтобы получать достаточную нагрузку. Итак, вы как бы садитесь на гриф штанги, а затем начинаете в таком положении приседать 100 раз. Не приседайте слишком быстро - это не даст необходимого эффекта. Если же будете делать это упражнение медленно и в полной амплитуде даже с пустым грифом, то уже к середине почувствуете, что оно буквально убивает вас. Это упражнение не только прекрасно прорабатывает мышцы ног, в нем задействовано много других мышц тела, а также оно прекрасно разрабатывает сердечно-сосудистую систему. Современные бодибилдеры, с их гигантскими бедрами, конечно же не будут делать это упражнение, однако, если ваша цель - строительство красивых и развитых ног, то это упражнение для вас!

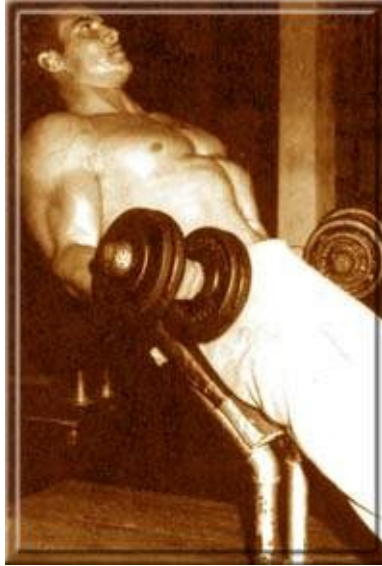
Ваш трицепс выглядит выпуклым!



ВОПРОС: Ваш трицепс выглядит невероятно, (я не говорю сейчас о других мышцах), особенно - боковая головка. Так было всегда?

СТИВ РИВЗ: Ваш вопрос напомнил мне один смешной случай. Перед отправкой в армию всем нам должны были поставить уколы, усиливающие иммунитет. Укол, естественно, ставился в руку. И вот я, как и все остальные солдаты, закатав рукав, захожу в кабинет врача. Врач, глядя на меня, говорит: "Молодой человек, вам что, так плохо? У вас сильная аллергия или еще что-то?" "Нет, просто я действительно такой!" - отвечаю я и скручиваю руку так, что все три мышцы трицепса приобретают четкий рисунок. Поверьте, лицо доктора стало зеленым!

Лучшее упражнение для бицепса - подъем на наклонной скамье.



ВОПРОС: В своей книге вы рекомендуете делать три упражнения для проработки бицепса, однако, насколько я знаю, Вы сами всегда использовали лишь одно упражнение - подъем гантелей на наклонной скамье. Почему Вы не советовали Вашим читателям именно его?

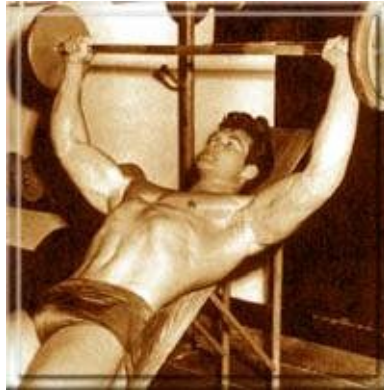
СТИВ РИВЗ: Хотя бы потому, что это упражнение - не единственное, которое я делал на бицепс. Однако, именно оно полностью позволяет вам сконцентрироваться на проработке бицепса и именно оно направлено только на эту мышцу. Если вы делаете это упражнение в полной амплитуде, медленном темпе, с идеальной техникой выполнения и дополнительным напряжением в верхней точке - будьте уверены - ваши бицепсы будут выглядеть просто потрясающе!

Делайте больше "полётов" для разработки груди.

ВОПРОС: В вашей книге "Построение классического телосложения", в описании упражнений, есть упражнение, названное "полёт" с гантелями. Я, правда, не уверен в том, что точно сказал название. Не могли бы Вы подробнее рассказать об этом упражнении? СТИВ РИВЗ: Конечно. Я назвал это упражнение "Полёт", потому что движения рук с гантелями напоминают движения крыльев птиц при полёте. В исходном положении руки согнуты под углом примерно 30 градусов. Это упражнение, подобно жиму лежа, наиболее трудно в нижней фазе, становясь все легче и легче по мере подъема вверх. Поэтому очень важна нижняя фаза, где растяжка грудных должна быть максимальной. Упражнение это воздействует на

грудные лучше, чем жимы лежа, так как положение рук более физиологично, нежели при жимах.

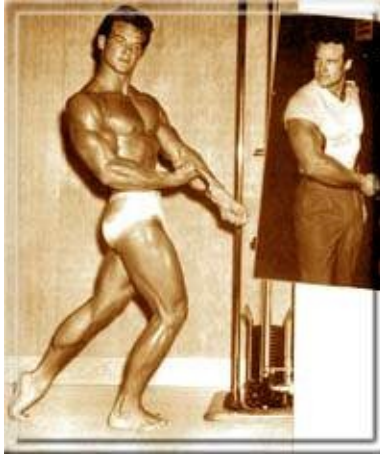
Большой вес - не ответ!



ВОПРОС: Вы говорите, что важна идеальная техника выполнения упражнения и полная амплитуда, а не вес снаряда, для увеличения мышечной массы?

СТИВ РИВЗ: Я уверен, что не стоит использовать большой вес снаряда до того, как вы подготовите ваши мышцы к этому. Тренируясь с большими весами вы укрепляете сухожилия, но не растите мышцы. Если же вы делаете упражнение с полной амплитудой и максимальной концентрацией, то воздействуете именно на мышцы. Я убедился в этом, наблюдая за тренирующимися атлетами, на протяжении более пятидесяти лет. Вы не сможете обеспечить полную концентрацию и идеальную технику выполнения, если вес снаряда слишком велик, а значит будете укреплять свои связки, вместо того, чтобы растить мышцы.

Вам не нужна аэробика, чтобы стать совершеннее!



ВОПРОС: В то время, когда Вы готовились к конкурсам "Мистер Америка" и "Мистер Вселенная", использовали ли Вы аэробные тренировки наряду с занятиями с отягощениями для прорисовки мышц?

СТИВ РИВЗ: Нет, я никогда не делал этого. Я сохранял состояние достаточной дефиниции (прорисовки мышц - прим. Хаммер) круглый год. При подготовке к соревнованиям я просто тренировался более интенсивно. Иными словами - я просто уменьшал время отдыха между проработкой мышечных групп и тренировался не два, а два с половиной часа. Если вы тренируетесь с максимальной интенсивностью, то сжигаете много подкожного жира, однако проигрываете в росте мышц, если же, напротив, тренируетесь с низкой интенсивностью, то имеете больше шансов набрать мышечную массу, однако вместе с ней и жир. Любая из этих крайностей не желательна, необходимо найти "золотую середину", чтобы получить максимальную отдачу от тренировок.

Как найти "золотую середину?"

ВОПРОС: Как найти идеальное равновесие между интенсивностью и продолжительностью тренировок для достижения максимального эффекта?

СТИВ РИВЗ: Каждый из нас индивидуален и, в зависимости от способности наших мышц к сокращениям, нам необходимо составлять тренировочные программы. Если у вас преобладают, так называемые, "быстрые" мышечные волокна, то вам подойдет программа с 5 - 7 повторениями в сете, если же преобладают "медленные", то 12 - 15, так как такому атлету требуется больше времени, чтобы полностью нагрузить

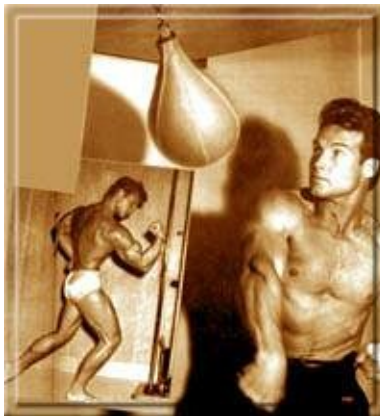
мышцы. Вы должны выяснить для себя тип преобладающих у вас мышечных волокон и составлять свой тренировочный цикл исходя из этого.

Наилучшая скорость выполнения упражнения.

ВОПРОС: Какую скорость выполнения упражнения Вы считаете наилучшей для достижения максимального эффекта от упражнения?

СТИВ РИВЗ: Я всегда считал наилучшей скоростью следующую - три секунды на "негативную" фазу, т.е. опускание снаряда и 2 секунды на "позитивную", т.е. на поднимание.

Дыхание во время выполнения упражнения.



ВОПРОС: Что Вы можете сказать о дыхании во время выполнения упражнения? Какой ритм дыхания Вы считаете идеальным?

СТИВ РИВЗ: Я всегда считал и продолжаю считать, что вдох или задержка дыхания должны быть в пиковой точке упражнения. Например, при жиме лежа, вдох должен приходиться на нижнюю точку, когда ваши грудные мышцы максимально растянуты, а выдох - в верхней точке положения штанги.

Самая большая ошибка в тренинге.

ВОПРОС: Вы не только величайший бодибилдер, но и один из самых квалифицированных тренеров. Можете ли Вы назвать главную ошибку в тренинге, которую Вам приходилось неоднократно видеть в тренажерных

залах?

СТИВ РИВЗ: Без сомнений это так называемый "читинг" при выполнении упражнений, т.е. подъем штанги или гантелей не изолированно силой бицепса или трицепса, а помогая себе всем телом. Или подпрыгивание при выполнении приседаний. Или выталкивание штанги от груди при жиме лежа. Все это - примеры обмана, "читинга". Вы обманываете при этом единственно самого себя, не даете вашим мышцам стимула стать больше и сильнее. (К слову - "читинг" был изобретен в 50-е годы канадским культуристом-неудачником Джо Вейдером, о чем много писали культуристические журналы того времени - прим. Хаммер).

Главная причина, почему вы должны тренироваться три раза в неделю.



ВОПРОС: Ваша программа предусматривает лишь три тренировки в неделю. Почему Вы рекомендуете столь малое количество тренировок, тогда как сегодняшние чемпионы настаивают на шести тренировках в неделю?

СТИВ РИВЗ: Хорошо, но не забывайте, что все сегодняшние "чемпионы" просто надуты с помощью стероидов и других лекарственных препаратов и их программы бесполезны для натурального культуриста, а это единственный тип культуриста, о котором я хотел бы говорить. Есть две составляющие уравнения по строению тела. Первая, являющаяся стимулирующей мышечный рост - это время, проведенное вами в тренажерном зале. Вторая, непосредственно растягивающая мышцы - фаза отдыха или покоя между тренировками. Лучше заниматься меньше, чем перетренироваться и свести на нет все усилия. Вы не должны устало

говорить: "Опять эта тренировка!", вы должны ждать ее, говоря: "В прошлую среду я смог поднять N килограммов, а завтра попробую поднять больше!" Это должно закрепиться в вашем разуме, вы должны получать удовольствие от тренировок, а не разочарование и усталость.

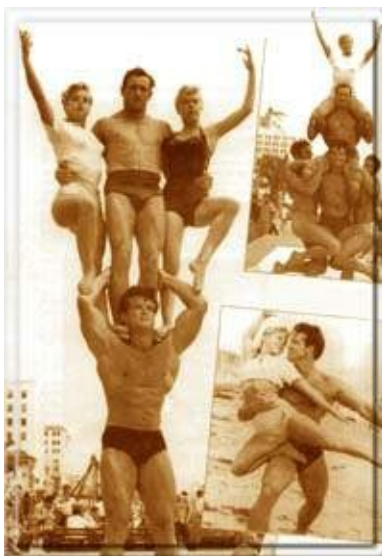
"Совершенная" тренировочная программа.

ВОПРОС: Как бы Вы обозначили "совершенную" тренировочную программу?

СТИВ РИВЗ: Я бы назвал "совершенной" программу, в которой на фазу отдыха приходится полтора дня, т.е. тренировки приходятся на утро понедельника, вечер среды и утро субботы. Сам я пробовал такую программу, когда имел свой собственный зал на Майами-Бич и понял, что это действительно то, что можно назвать "совершенной" программой.

Часть 3.

Оставляйте вес тот же самый.



ВОПРОС: При выполнении упражнения Вы советуете увеличивать вес снаряда от сета к сету или оставлять неизменным?

СТИВ РИВЗ: Я рекомендую оставлять вес таким же либо уменьшать его. Если вы делаете в первом сете 12 повторений, то к третьему сету сможете сделать с тем же весом только 8 повторений качественно, с идеальной техникой.

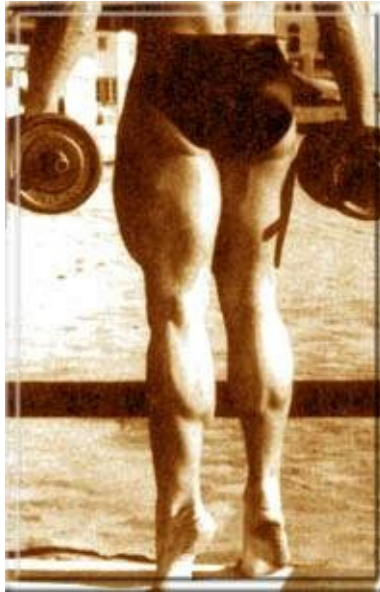
Оптимальное число повторений.

ВОПРОС: Сколько необходимо делать повторений в сете, чтобы максимально стимулировать мышечный рост?

СТИВ РИВЗ: Это сложный вопрос. Я считаю оптимальным числом от восьми до двенадцати повторений в сете, однако это не значит, что я всегда придерживаюсь этих цифр. Мышцы привыкают к нагрузке и их надо иногда "обманывать". Этот "обман" не имеет ничего общего с "читингом". Например, я делаю на одной из тренировок от пяти до семи повторений в сете в определенном упражнении, на следующей неделе, в этот же день, в том же упражнении я делаю от восьми до двенадцати повторений, а еще

через неделю - от двенадцати до пятнадцати повторений в сете.

Большое количество повторений для икроножных и пресса.



ВОПРОС: Вы сохраняете число повторений в сете от восьми до двенадцати для всех групп мышц или есть исключения?

СТИВ РИВЗ: На все группы мышц я делаю от восьми до двенадцати повторений в сете, однако, для икроножных и пресса, это количество - от двадцати до двадцати пяти повторений в сете. Например, я выбираю для проработки икр такой вес, с которым могу сделать полноценно, с полной амплитудой, двадцать повторений, а не тот, с которым могу сделать десять.

Тренинг икроножных.

ВОПРОС: Может ли простой смертный создать себе голени, подобные Вашим?

СТИВ РИВЗ: Весь секрет при тренинге икроножных мышц состоит в полной амплитуде движения. Есть еще один секрет - весь вес должен быть сконцентрирован на большом пальце ноги. Многие делают это упражнение, опираясь на все пальцы, разворачивая ступню внутрь или наружу. Все это - пустая трата времени! Помните - 90 процентов веса должно быть именно на большом пальце ноги!

Изоляция дельт.



ВОПРОС: Вы говорили раньше, что нужно избегать чрезмерного развития трапеций. Есть ли возможность изолировать трапеции при проработке дельт?

СТИВ РИВЗ: Конечно! Я уже говорил, что чрезмерно развитые трапеции создают видимость сутулости. Поэтому при тягах верхнего блока старайтесь максимально расслабить широчайшие и трапеции, концентрируясь лишь на работе дельт. Для этого слегка наклоните свой корпус вперед - и вы получите желаемый эффект.

Партнер по тренингу.



ВОПРОС: Что Вы вкладываете в понятие "хороший партнер по тренингу"?

СТИВ РИВЗ: Я думаю, что это тот, кто обладает таким же, как у вас, энтузиазмом, может помочь советом.

Я привык полностью концентрироваться на проработке мышц и мне не нужен был партнер, который подходил бы во время моей тренировки и спрашивал: "Эй, Стив, как дела?" Мне больше подходит партнер, который отвечал бы всем: "Он может ответить на любые ваши вопросы, но только - после тренировки!" Обычно, тренировочные партнеры смотрят друг на друга и учатся друг у друга, так что лучше всего, если вы будете находиться на одной ступени с ним.

Факторы мотивации.

ВОПРОС: Делали ли Вы что-либо для "усиления" мотивации перед соревнованиями?

СТИВ РИВЗ: Да, конечно, особенно когда моим партнером по тренингу был Боб Ведлик, я готовился в то время к "Мистер Америка". Боб был потрясающим партнером! Он считал вслух повторения, когда я делал упражнение и после цифры "Шесть" начинал перечислять моих соперников на "Мистер Америка". Они не знали меня, так как в то время я еще не снимался в кино и мои фотографии не печатали журналы, а я знал их. Цифрами "Шесть, семь, восемь, девять и десять" стали Эйфферман, Фарботник, Педерсон, Джо Лауриано и Каймон Вояжес. После того, как я победил, они были в этом же порядке за мной, так что побеждая вес я побеждал на каждой тренировке и их.

Преимущества блоков.



ВОПРОС: Я знаю, что Вы - сторонник тренинга с использованием блоков. Почему?

СТИВ РИВЗ: Да, я действительно сторонник блоков. Именно на блоках вы можете прорабатывать мышцы в полной амплитуде, не боясь при этом потерять устойчивость. Фактически, человек, занимающийся на одних лишь блоках, может не использовать больше ничего. Если выбирать между "свободными" весами, такими как штанга и гантели, тренажерами и блоками я выбрал бы блоки.

Построение классического телосложения с помощью тренажеров.

ВОПРОС: Большинство из нас не всегда имеет время чтобы посещать тренажерные залы, однако каждый может купить домашний тренажер. Можно ли использовать принципы построения классического телосложения, тренируясь на домашнем тренажере?

СТИВ РИВЗ: Конечно, если у вас дома Универсальный тренажер, на котором вы можете прорабатывать фактически все группы мышц. Если перед вами стоит вопрос - какой тренажер выбрать? - без сомнения берите только универсальный. И хотя он не сможет вам дать того многообразия упражнений, которые вы получили бы в зале, но с помощью него вы сможете, без сомнения, изменить свое тело в лучшую сторону.

Особенности тренинга для культуристов старшего возраста.



ВОПРОС: Если что-то особенное, что Вы бы хотели сказать культуристом старшего возраста, особенно тем, которые только начинают занятия в своем возрасте?

СТИВ РИВЗ: Для начала я бы предложил им пройти медицинское

обследование. Если вы начинаете тренироваться в возрасте 50 лет и старше или если вы уже тренировались несколько лет, но хотели бы поддерживать форму, то вам необходимо делать только три сета на каждую мышечную группу, а не девять. А в остальном - все то же самое - идеальный график тренировок - понедельник утром, среда вечером и суббота утром.

Авторитеты в культуризме.

ВОПРОС: Кто из атлетов оказал на Вас наибольшее влияние?

СТИВ РИВЗ: Для меня не было какого-то конкретного идеала, я хотел иметь такие же ноги, как у Джона Гримека, широчайшие Стефана, руки Сэма Лапринзи, прорисовку мышц Кларенса Росса, разницу между грудными и талией Джека Лаланни. Но, оглядываясь назад, я могу уверенно сказать, что самое большое влияние на меня оказал мой тренер и учитель Эд Ярик.

Значение генетики.



ВОПРОС: На каком месте, при строительстве классического телосложения, стоит генетика?

СТИВ РИВЗ: Конечно, генетика очень важна, но не она является главным фактором. Ведь если у вас недостаточно материала на строительство большого дома вы, реально оценивая свои силы, согласитесь

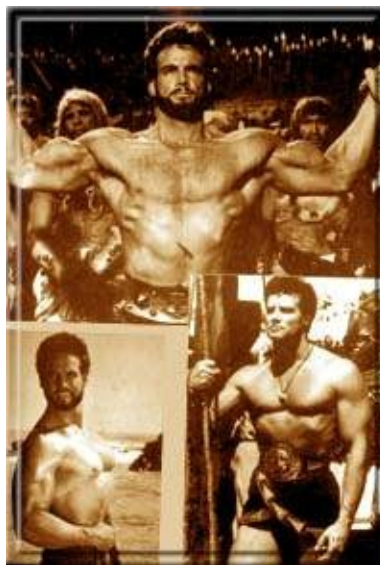
построить меньший.

Усиленный загар.

ВОПРОС: Я понимаю, что живя в Калифорнии Вы никогда не испытывали недостатка в загаре. Однако, может Вы использовали еще что-нибудь, непосредственно перед соревнованиями, чтобы усилить загар?

СТИВ РИВЗ: Многие будут смеяться, но я ел много железа в виде изюма и пил много морковного сока. Наличие железа в организме делает кожу красноватой, а сок моркови придает ей слегка оранжевый оттенок. В сочетании с обычным солнечным загаром это дает нужный эффект.

Бритье тела.



ВОПРОС: Приходилось ли Вам сбривать волосы с тела перед соревнованиями, как это делают сегодня все профессиональные культуристы?

СТИВ РИВЗ: Конечно, это просто необходимо, чтобы были более четко видны ваши мышцы. Я использовал электрическую бритву за неделю, а иногда за пару дней до соревнований.

Тема стероидов.

ВОПРОС: Что Вы думаете о применении стероидов в современном бодибилдинге?

СТИВ РИВЗ: Я думаю, что появление стероидов - самое плохое, что могло произойти с бодибилдингом. Бодибилдеры сегодня напоминают мне клонов. Они все выглядят одинаково. Конечно, некоторые из них имеют светлые волосы, другие - темные, одни - белые, другие - чернокожие, одни выше ростом, другие - ниже, но все они напоминают друг друга как отражение в зеркале. Все это вызвано именно стероидами. В мое время за сто шагов можно было отличить Стива Ривза от Джона Грмека, а Клэнси Росса от Рэга Парка. Люди тогда были личностями. А сегодняшние "чемпионы" тренируются по одним и тем же методикам, употребляют одни и те же стероиды и, практически, не отличаются друг от друга.

Сегодня они убивают свое здоровье. В мое время культуризм был синонимом здорового образа жизни, а не фармакологии. Когда сегодняшние "спортсмены" прекращают использовать стероиды, то мгновенно "сдуваются". Я видел Джона Грмека полгода назад и, смею вас заверить, в свои 85 лет он выглядит великолепно. Кто из сегодняшних "чемпионов" доживет до его возраста? Раньше судьи присуждали места за "самые лучшие руки", "лучшие ноги" или "лучшую спину". Я думаю, что употребление стероидов вышло из-под контроля. Если ввести строгий контроль, то, возможно, вновь атлеты будет состязаться в весовых категориях и вновь каждый из них станет личностью.

Еще о стероидах.



ВОПРОС: На днях, в местной библиотеке, я обнаружил книжку "Арнольд: неофициальная биография" некоей Венди Лей. На странице 27 в

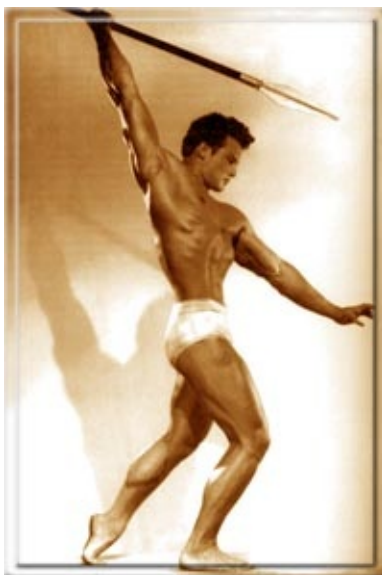
ней сказано, что Курт Марнул рассказал Арнольду (Шварценеггеру) о стероидах. При этом Марнул заявил, что узнал о стероидах и дозировках от Стива Ривза, с которым встречался во время каникул во Франции в 1952 году. Это правда?

СТИВ РИВЗ: Я тоже слышал это от моего друга (Джорджа Хэлмера - прим. Хаммер), который обнаружил это, путешествуя по Интернету. Я ничего не слышал о стероидах до середины 60-х годов, более того - в 50-х годах я не был во Франции! Мое первое посещение Франции было в 1948 году, когда в Каннах я победил на конкурсе "Мистер Мир". Второй раз я побывал во Франции в 1960, на премьере своего фильма "Последний день Помпей". Я никогда не слышал о Курте Марнуле и не знаю, каковы были его мотивы, когда он говорил такое Арнольду. Я думаю, что он либо спутал меня с каким-то другим культуристом того времени, либо просто хотел похвастаться перед Арнольдом, что, якобы, меня знает.



Приложения.

**1. Тренировка чемпиона, расписанная мною
лично. ^[6]**



My Championship Workout

This is the course I used when I trained for the Mr. America and Mr. Universe Contests.

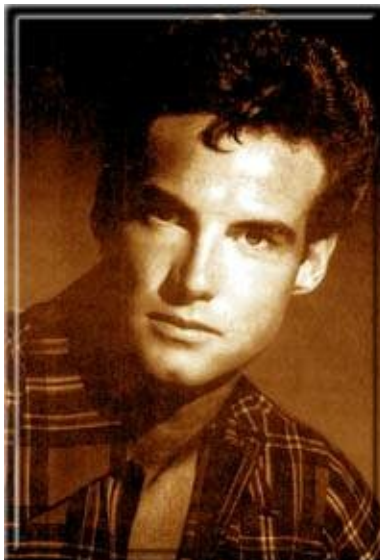
- | | | |
|--|---------|------------|
| Upright Rowing
Barbell - narrow grip - | 3 sets. | 9-12 reps. |
| Press Behind Neck
Barbell - wide grip - | 3 sets. | 8-12 reps. |
| Lateral Raise
Dumbbells - bent over - | 3 sets. | 8-12 reps. |
| Bench Press
Barbell - wide grip - | 3 sets | 8-12 reps. |
| Incline Bench Press
Dumbbells - thumb in - | 3 sets | 8-12 reps. |
| Lying Tricep Extension
Dumbbells - bent arm - | 3 sets | 8-12 reps. |
| Pulldowns Behind Neck
Overhead Pulley - wide grip - | 3 sets | 8-12 reps. |

Rising Seated Low Pulley - narrow grip -	3 sets.	8-12 reps.
One Arm Pressing Dumbbell - pull back toward hip -	3 sets.	8-12 reps.
Incline Bench Curl Dumbbells - working down the rack -	6 sets	5-7 reps.
Bench Curl Overhead Pulley - bar -	3 sets	8-12 reps.
Concentration Curls Dumbbell - elbow resting on inside of knee -	1 set.	8-12 reps.
Triceps Pushdowns High Pulley - narrow -	3 sets	8-12 reps.
Triceps Extensions One Dumbbell - behind neck -	3 sets	8-12 reps.
Triceps Crossovers Dumbbell - one arm, lying on bench -	3 sets	8-12 reps.
Parallel Squats Barbell - heels on 2" block -	3 sets	8-12 reps.

Hack Lifts	2 sets	8-12 Reps
Barbell - heels on block -		
Front Squats	2 sets	8-12
Barbell - held in clean position -		
Leg Curls	2 sets	8-12
- resistance by workout partner		
Calf Raises	3 sets	20-25
leg press machine		
Harvard Lunge	3 sets	12-15
Barbell - seated on bench -		
Knee Raises	2 sets	20-25
Vertical Bench - ankle weights -		
Wank neck	1 set	15-20
all four sides - Resistance by workout partner.		

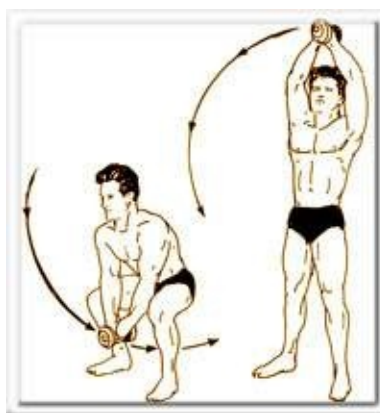
2. "Мои любимые упражнения". ^[7]

Дельты, грудь.



Разминка.

Махи гантелью.

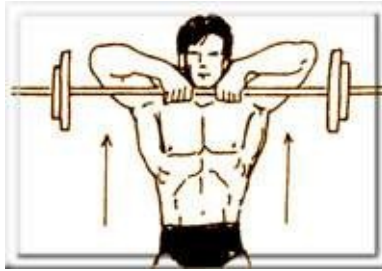


Ноги находятся чуть шире плеч. Исходное положение - полуприсед, гантель внизу. Поднимаете гантель, одновременно вставая, поднимаете гантель максимально над головой и возвращаетесь в исходное положение.

Это упражнение разогревает все мышцы вашего тела и готовит его к нагрузкам.

Дельты.

Тяги к подбородку (штанга).



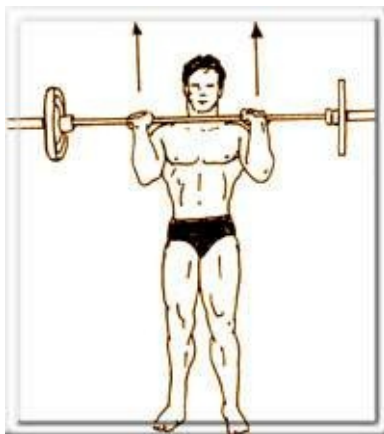
Делайте это упражнение гладко, без рывков, поднимая штангу к подбородку, при этом сохраняя положение локтей.

Жим из-за головы (широкий хват, штанга)



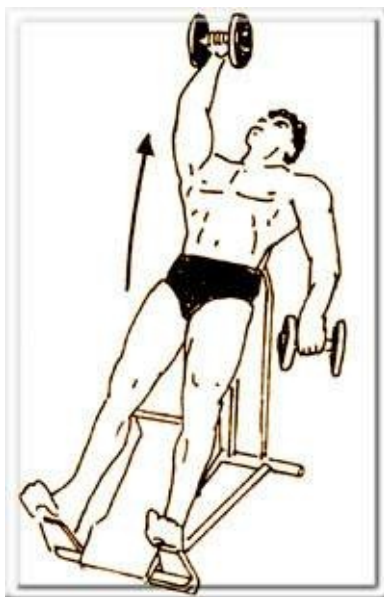
Следите за тем, чтобы штанга в нижней точке касалась трапеций. Выполняйте упражнение плавно, без рывков, задерживая вес в крайних точках.

Военный жим (штанга)



Не помогайте штанге всем телом, сохраняйте положение тела.

Подъемы на наклонной скамье (гантели)



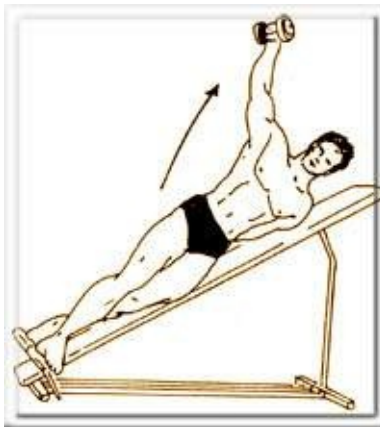
Ложитесь на наклонную скамью и начинайте попеременно поднимать гантели перед собой, достигая верхней точки, затем опуская в исходную и повторение другой рукой.

Разведения рук в наклоне (гантели)



Наклонившись разводите гантели в стороны до тех пор, пока они не будут параллельны полу, затем задержитесь в верхней точке и плавно начинайте движение обратно.

Разведения через стороны на наклонной скамье



Ложитесь на наклонную скамью на бок и начинаете подъемы одной рукой, с задержкой в верхней точке. После выполнения необходимого количества повторений на одну руку перейдите к тренировке второй руки.

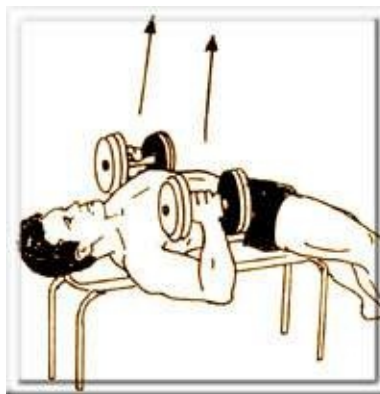
Грудь.

Жим лежа (широкий хват, штанга)



Возьмите штангу максимально широким хватом, но не под блины, а чуть уже. Выжмите штангу вверх, задержитесь в верхней точке и плавно опустите ее обратно.

Жим лежа (гантели)



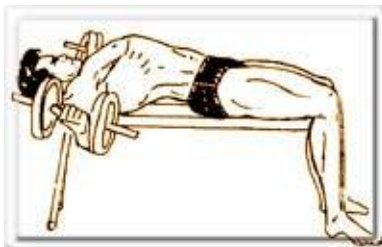
Гантели должны быть параллельны вашему телу. В остальном - техника, как и в жиме штанги.

Жим на наклонной скамье (гантели)



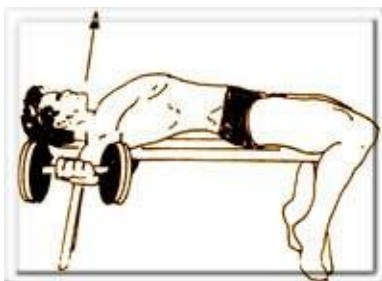
Нижнее положение - гантели параллельны полу.

"Полёт"



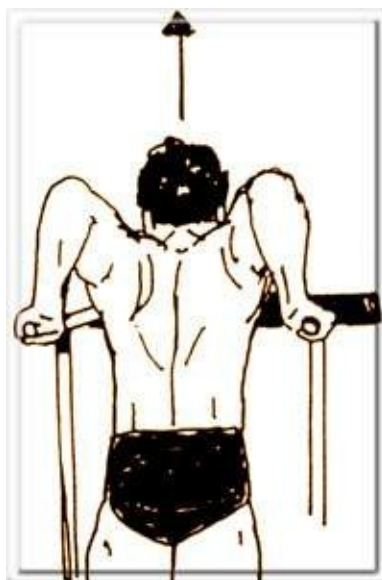
Ложитесь на горизонтальную скамью, взяв две гантели находите для них максимально низкое положение, при полной растяжке груди, после этого сгибаете руки, приближая гантели к голове.

Разведения (гантели)



Ложитесь на горизонтальную скамью, руки слегка согнуты, из положения максимальной растяжки груди в нижней точке начинаете движение гантелей по дуге вверх.

Отжимания на параллельных брусьях

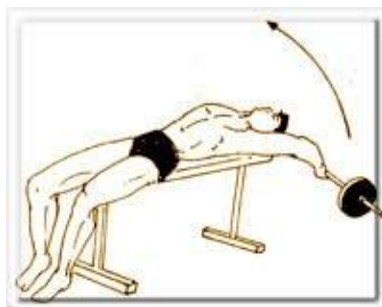


Во время этого упражнения следите за положением локтей - они не должны уходить в стороны.

Широчайшие, бицепс, трицепс.

Широчайшие.

Пулловеры на прямых руках (штанга)



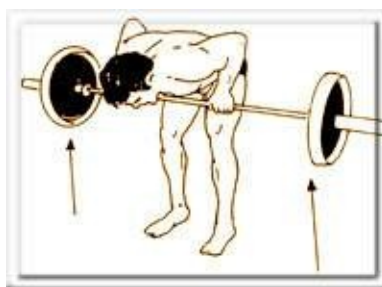
Руки примерно на ширине плеч. Во время всего упражнения руки остаются прямыми.

Тяги за голову (широкий хват, верхний блок)



Делайте это упражнение гладко, без рывков.

Тяги в наклоне (штанга)



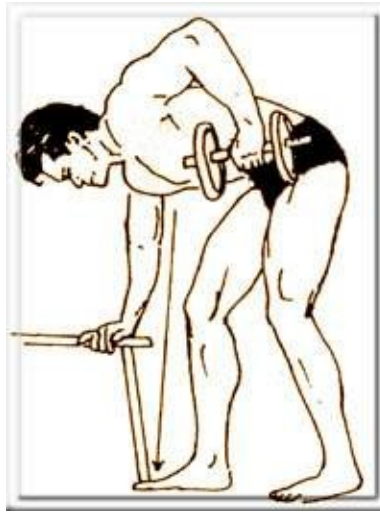
Тяните штангу к груди. В верхней точке задержитесь и плавно начинайте движение обратно.

Тяги Т-штанги



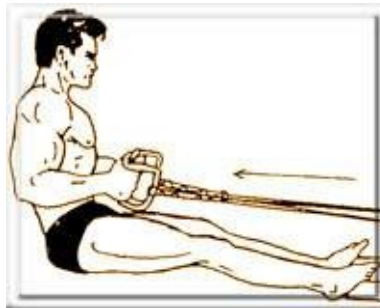
Выполнение так же, как и в предыдущем упражнении..

Тяги одной рукой (гантели)



Тяните гантель к поясу, сохраняя единый наклон тела во время всего упражнения.

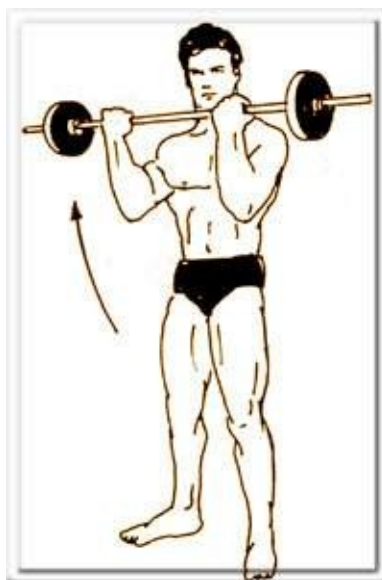
Тяги в нижнем блоке



Обратите внимание на то, что ваш корпус должен быть перпендикулярен полу постоянно, подтягивайте рукоятку к животу только силой мышц спины, не раскачиваясь всем корпусом.

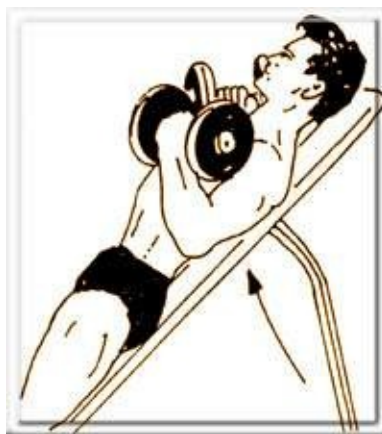
Бицепс.

Подъем стоя (штанга)



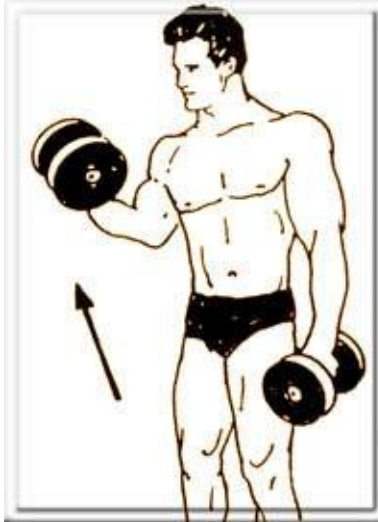
Хват - на ширине плеч. Следите, чтобы ваши локти не расходились в стороны. В верхней точке задержите вес и плавно опускайте в исходное положение.

Подъем на наклонной скамье (гантели)



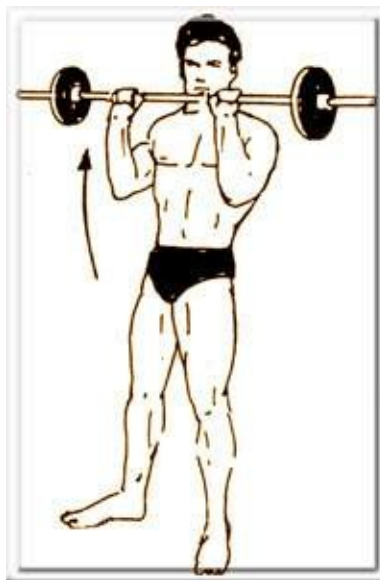
Поднимайте обе гантели одновременно, следите за тем, чтобы локти не расходились в стороны, в верхней точке задержите вес и плавно опускайте в исходное положение.

Альтернативный подъем (гантели)



Выполняйте это упражнение, попеременно поднимая гантели. Во время подъема вверх разворачивайте кисть ладонью к себе, опуская - наоборот.

Подъем обратным хватом (штанга)



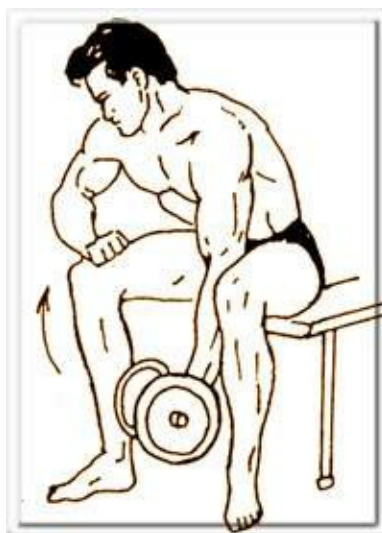
Хват - уже плеч.

Подъем на верхнем блоке



Ложитесь на горизонтальную скамью головой к верхнему блоку. Исходное положение - руки на уровне колен. Сгибаю руки в локтях, перемещаете рукоятку блока за голову.

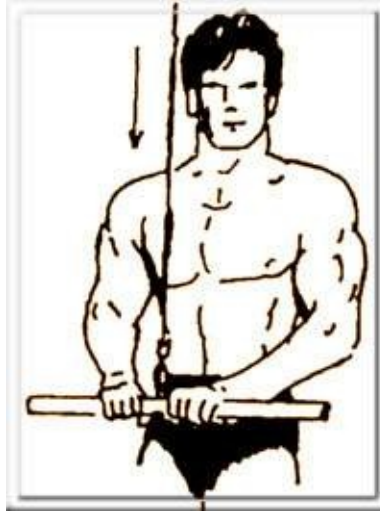
Концентрированные подъемы (гантели)



Рука упирается на ногу в районе внутренней стороны бедра выше колена. Вторую руку уприте в колено противоположной ноги.

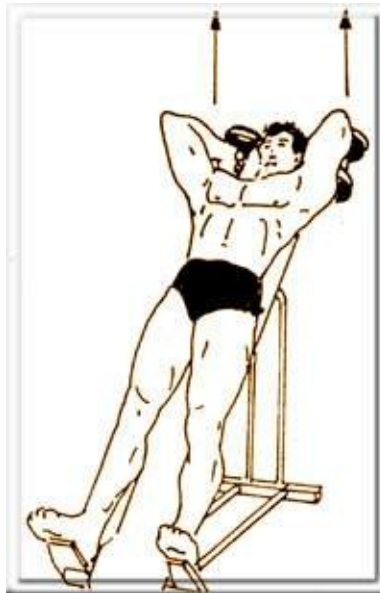
Трицепс.

Жим книзу (верхний блок)



Возьмите рукоятку верхнего блока узким хватом. Следите за тем, чтобы локти были прижаты к телу. Плавно разгибайте руки, в нижнем положении сделайте паузу и плавно вернитесь в исходное положение.

Растяжка трицепса на наклонной скамье (гантели)



Следите за тем, чтобы локти не расходились в стороны. Движения гантелей - вниз и назад.

Жим лёжа узким хватом (штанга)



Следите за тем, чтобы локти не расходились в стороны.

Кроссоверы (гантель)



Ложитесь на прямую скамью. Движение гантели - от исходного (руки над головой), разгибая руки, к груди.

Растяжка трицепса за голову (одна рука, гантель)



Используйте вторую руку в качестве поддержки для рабочей руки.

Старайтесь гантелью коснуться противоположного плеча. Выполняйте упражнение попеременно на каждую руку.

Растяжка трицепса в наклоне (гантели)



Согните корпус и упритесь лбом в высокую опору. Разогните руки с гантелями и задержитесь в верхней точке.

Ноги, низ спины, пресс.

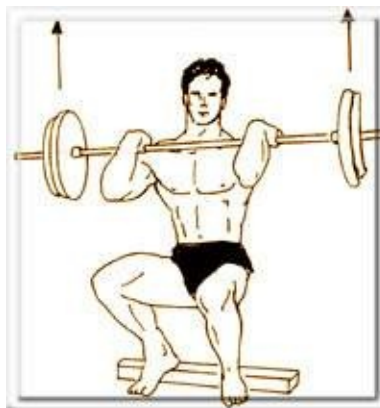
Ноги.

Приседания (до параллели, штанга)



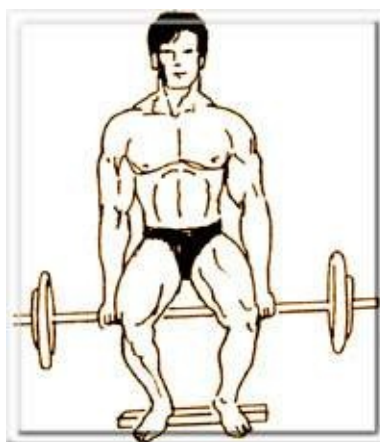
Используйте широкий хват. Подкладывайте под пятки небольшой брусок. Приседайте до параллели с полом.

Фронтальные приседания (штанга)



Хват - на ширине плеч, локти выставлены вперед. Подкладываете под пятки небольшой брусок.

Гакк-приседания (штанга)



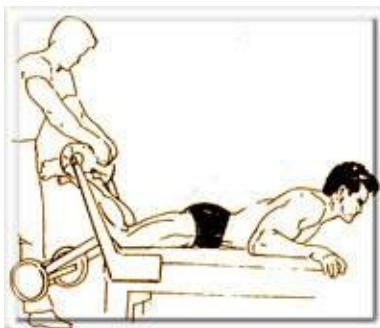
Сохраняйте прямое положение корпуса во время всего упражнения. Подкладываете под пятки небольшой брусок.

Выпады (гантели)



Не опускайте колено на пол, делайте упражнения, попеременно меняя ноги.

Сгибания ног (тренажер)



Делайте упражнение в полной амплитуде, сгибая ноги полностью, до касания валика тренажера ягодиц.

Разгибания ног (тренажере)

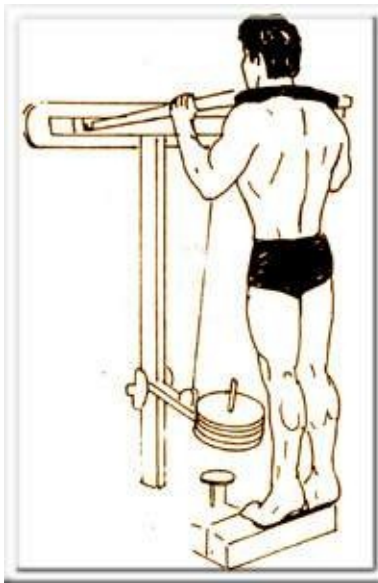


В верхней точке полного распрямления ног задержитесь и после паузы

вернитесь в исходное положение.

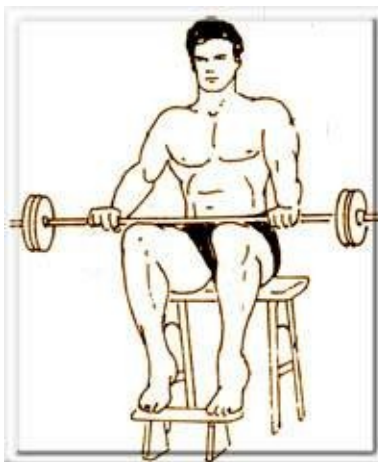
Голень.

Подъем на носки (тренажер)



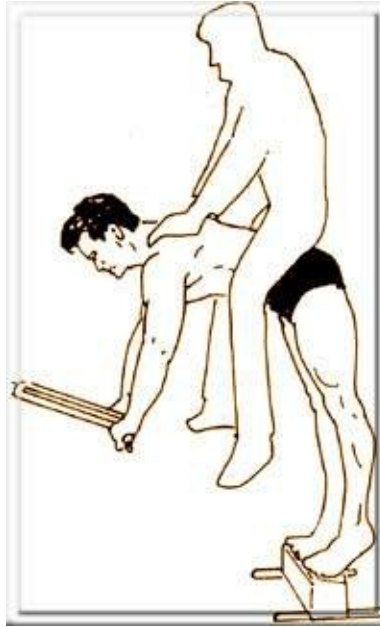
Выполняйте это упражнение в полной амплитуде, стараясь максимально подняться на носки в верхней точке и максимально опуститься в нижней..

Подъем на носки сидя (штанга)



Штанга находится в районе колен, выполняйте это упражнение в полной амплитуде, стараясь максимально подняться на носки в верхней точке и максимально опуститься в нижней.

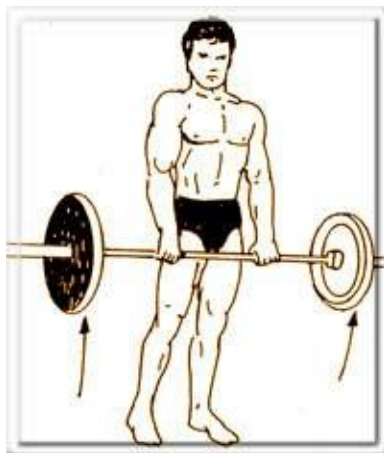
Подъем на носки (с партнером на спине)



В верхней точке максимального подъема на носках задержитесь и после паузы вернитесь в исходное положение.

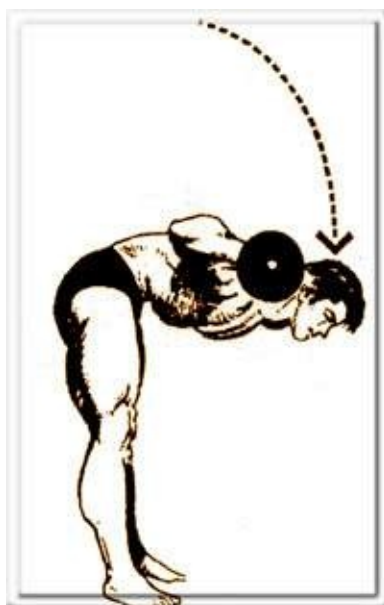
Низ спины.

Мертвая тяга (штанга)



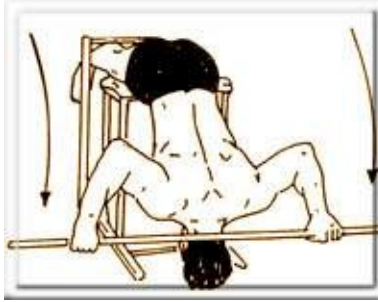
Хват - на ширине плеч. Следите, чтобы ваш корпус оставался ровным в течение всего упражнения, не допускайте опускания плеч и скругления спины. Выдерживайте паузу в верхней точке.

Наклоны вперед ("Гуд Монинг", штанга)



Штанга лежит на трапециях. Используйте широкий хват. Следите за тем, чтобы корпус и ноги оставались прямыми в течение всего упражнения.

Гиперэкстензии



Следите, чтобы сгибание тела происходило в районе поясницы, а не бедер.

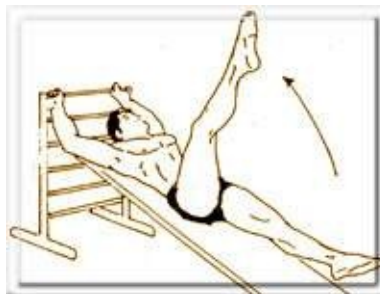
Пресс.

Скручивания



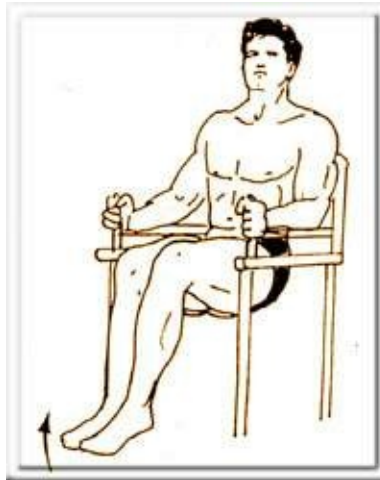
Руки сцепите за головой и сгибайтесь до того момента, пока локти не коснутся коленей.

Подъём ног на наклонной скамье



Поднимайте ноги попеременно на максимальную высоту.

Подъем коленей



Поднимайте ноги до положения, когда бедра становятся параллельны полу.

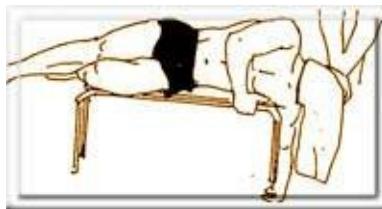
Предплечья.

Подъём (штанга)



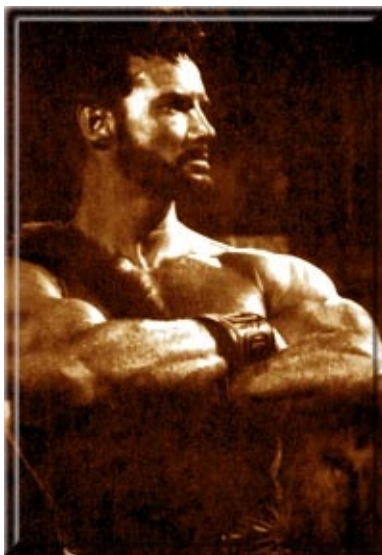
Штанга небольшого веса берется хватом "ладони вверх", локти лежат на бедрах. Старайтесь работать в максимальной амплитуде, поднимая и опуская кисть насколько возможно.

Шея.



Прорабатывая мышцы шеи с партнером следите за тем, чтобы все движения были плавными и с полной амплитудой движения.

3. Принципы Стива Ривза в бодибилдинге.



1. При тренировке всех групп мышц делайте по 12 повторений в сете, для икроножных и пресса - по 20.

2. Меняйте веса через каждые 2 недели - если вы можете сделать с весом 12 технически правильных повторений - увеличивайте вес и делайте от 5 до 8 повторений, прибавляя повторения от тренировки к тренировке.

3. Меняйте хват штанги в каждом упражнении - от узкого к широкому и обратно.

4. Каждый сет должен быть выполнен "до отказа".

5. Если вы занимаетесь с партнером, то всегда чередуйте сеты - не начинайте свой сет пока партнер не закончит свой.

6. Тренируйте ноги после всего остального, в конце тренировки. 7. Контролируйте вес в каждом повторении.

8. Отдыхайте по три минуты между тренировкой групп мышц.

9. Не тренируйтесь больше трех раз в неделю (т.е. понедельник, среда, пятница).

10. Тренировка не должна превышать 2,5 часа, включая разминку.

11. Пейте во время тренировки больше воды для восстановления электролитического баланса.

Важнейшие второстепенные принципы:

1. Помните, что важно не только упражнение, но и восстановление. Важно делать каждое повторение технически правильно, чтобы он принесло пользу.

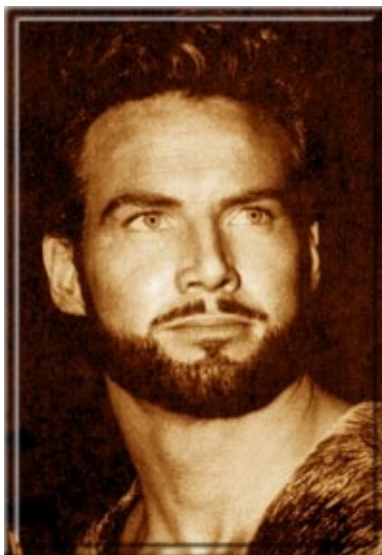
2. Психологически важно ставить перед собой цели и достигать их - это заставляет двигаться вас дальше.

3. Найдите баланс между трудностью выполнения упражнения и правильностью его выполнения.

4. Сохранение результатов зависит от постоянного тренинга. Если вы перестанете тренироваться, то можете потерять результаты достигнутого, а для того, чтобы вернуть это, могут понадобиться гораздо большие усилия.

5. Если вы решили участвовать в соревнованиях, то участвуйте лишь в тех, в которых способны победить.

4. Награды и титулы Стива Ривза.



Победы в бодибилдинге:

1. "Мистер Тихоокеанское Побережье" - Портленд, Орегон (1946)
2. "Мистер Западная Америка" - Лос-Анджелес, Калифорния (1947)
3. "Мистер Америка" - Чикаго, Иллинойс (1947)
4. "Мистер Мир" - Канн, Франция (1948)
5. "Мистер Вселенная" - Лондон, Англия (1950)

Звания и титулы в бодибилдинге и фитнесе:

1. "Приз Дэна Лури", звание: "Стив Ривз - Величайший бодибилдер Мира", W.B.B.G. (World Bodybuilding Guild), Нью-Йорк (1973);
2. "Величайший бодибилдер Мира всех времен", W.B.B.G. (World Bodybuilding Guild), Нью-Йорк (1977);
3. "Лучшее классическое телосложение в мире" ("Золотая награда им. Сандова"), WA.B.V.A. (World Amateur Bodybuilding Association), Париж, Франция (1977);
4. "Популярнейший бодибилдер Мира", WA.B.V.A. (World Amateur Bodybuilding Association), Мадрид, Испания (1977);

5. "За вклад в развитие физкультуры и спорта", Совет по физкультуре и спорту при Президенте США, Нью-Йорк (1978);
6. "Зал Славы", "Гранд-При", Лонг-Бич, Калифорния (1981);
7. "Ежегодная премия Стива Ривза", The Downtown Athletic Club of New York City, Нью-Йорк (1981);
8. "Высшая награда бодибилдинга", "Зал Славы", Лонг-Бич, Калифорния (1984);
9. "Величайший и популярнейший Чемпион бодибилдинга всех времен" The Association of Oldtime Barbell and Strongmen, Нью-Йорк (1988);
10. "Первопроходец фитнеса", The Association of Physical Fitness Centers (1989);
11. "За вклад в развитие бодибилдинга", The Los Angeles Club (1991);
12. "Первопроходец бодибилдинга", The Academy of Bodybuilding and Fitness Awards, Редондо-Бич, Калифорния (1992);
13. "Почетный Президент "Les Pary's der Muscle 1993", Виль де Антиб, Франция (1993);
14. "Легенда кино", награда Академии бодибилдинга и фитнеса, Редондо-Бич (1993);
15. "Приз Оскара Хэйдентэйма", NABBA (National Amateur Bodybuilding Association), Лондон, Англия (1994);
16. "Первопроходец бодибилдинга и фитнеса", "Голдс Джим", Окленд, Калифорния (1994);
17. "Награда герою кино", The Academy of Bodybuilding and Fitness, Редондо-Бич, Калифорния (1994);
18. "Награда за долгую жизнь в спорте", The Academy of Bodybuilding and Fitness, Редондо-Бич, Калифорния (1994);
19. "Почетная награда "Мистер Америка", Amateur Athletic Union (AAU), Вашингтон (1996).



Награды в кино:

1. *"Premio Riccione"* ("Лучший иностранный актер"), Риччоне, Италия (1959);
2. *"Top Box Office Star"* ("Самый кассовый актер года", фильм "Геркулес") (1959);
3. *"Premio Alib Oro"* ("Золотая награда" - Чемпион проката в мире), Кьянчиано-Терме, Италия (1960);
4. *"Ettore Ciano"* ("Лучший актер"), Искья, Италия (1963);
5. *"Популярнейший актер исторических, библейских и мифологических фильмов"*, Рим, Италия (1963);
6. *"Серебряный приз"*, фестиваль фильмов в жанре "вестерн", Ноксвилл, Теннесси (1994);
7. *"Приз "Золотой Орел"*, Голливуд, Калифорния (1994).



5. Джордж Хэлмер. "Святой Грааль" бодибилдинга - гараж, в котором тренировался Стив Ривз - обнаружен в апреле 1994 года!



В ноябрьском номере 1994 года журнала "FLEX" Джон Литтл написал, что я обнаружил в гараже, в Окленде, Калифорния, комплекс, по которому начинал тренироваться Стив Ривз, написанный им лично. Я хочу рассказать вам об этом более подробно.

Я начал свои поиски с конторы Хэйварда, занимающейся недвижимостью. Контора эта зарегистрирована в Южной части Сан-Франциско, примерно в пяти милях от Окленда, куда, как я знал, переехал жить с матерью в 40-м году Стив. Прежде всего я задался вопросом: "А стоит ли до сих пор тот дом, в котором тогда жил Стив?" Если бы это было так, то неплохо было бы иметь фото этого дома для моего журнала "Классическое телосложение" (выпускается Всемирным Обществом Стива Ривза - SRIS - прим. Хаммер).

Приехав в Окленд я первым делом направился в местную библиотеку. Служащий любезно предоставил мне телефонные книги Окленда с 1939 по 1944 год. Я раскрыл наугад первый попавшийся под руку справочник и, к моему изумлению, увидел адрес 1477 по 76-й Стрит, Окленд. Я бросился к карте и, с радостью, нашел этот дом - он существовал до сих пор! Через неделю я вернулся в Окленд с фотоаппаратом и сделал несколько снимков

этого дома.

Вернувшись в Южную Калифорнию я позвонил Стиву и договорился позавтракать с ним и его женой Деборой на следующей неделе. Мне не терпелось показать ему фотографии.



Мы встретились в одном из ресторанов Эскондидо и после заказа официанту я достал фотографии и спросил Стива - не знаком ли ему этот дом? "Конечно, это ведь мой дом в Окленде!" - воскликнул Стив. "Знаешь, я расскажу тебе одну интересную вещь!" - продолжал он, - "На одной из стен внутри гаража я, когда-то, написал свой первый тренировочный комплекс. Интересно - там ли он до сих пор? Ты должен обязательно вернуться и найти его!" Внутренний голос подсказывал мне, что комплекс до сих пор там.



В следующий понедельник я вновь был у Хэйварда. Там я получил компьютерную распечатку списка всех владельцев дома 1477 по 76-й Стрит в Окленде (информация эта является общедоступной в Америке, эх, как читаешь все это, так и думаешь - в каком же Гондурасе мы живем! - прим. Хаммер).

В тот же день я отправил письмо нынешним хозяевам с просьбой осмотреть гараж, объяснив, что ищущий. К моему удивлению, на следующий день мне позвонила хозяйка дома миссис Глория Хартман и сказала, что я

могу приехать и осмотреть гараж.

Естественно, что я тут же позвонил Стиву и сообщил ему о разговоре с миссис Хартман, спросив - помнит ли он, на какой стенке он писал программу? Он ответил, что примерно три фута от входа, на правой стенке. Я перезвонил миссис Хартман и сказал, что приеду через пару дней.

Я приехал к Хартманам после полудня. Миссис Хартман подвела меня к гаражу и открыла дверь. Взглянув внутрь я понял, что меня ожидают проблемы - стены гаража были покрыты фанерой и заклеены обоями. Видимо, это было сделано перед очередной продажей дома много лет назад.

Упав духом, я спросил миссис Хартман: "Могу ли я разобрать одну из стен?" К моему величайшему изумлению она ответила: "Пожалуйста, делайте что хотите!" Так как у меня не было с собой необходимых инструментов, то мы договорились, что я вернусь в субботу утром.



В субботу я ощущал небывалый эмоциональный подъем. Отметив сантиметровой лентой приблизительное место, где, по моим расчетам, должен был быть комплекс, я, отодвинув шкаф, начал отрывать обои и фанеру. И вот последний лист фанеры падает и... вместе с ним падает мой дух. Никакого комплекса! Миссис Хартман, видя мое разочарование, сказала, что я могу ободрать хоть всю стену, что я немедленно и сделал. НИЧЕГО!

Вдруг, мне пришла в голову мысль, что, возможно гараж переделывался и раньше вход был с другой стороны, а значит что я ищу не с той стороны! И вновь миссис Хартман сказал: "ОК!" Вновь я содрал всю фанеру и - опять ничего...

Я готов был уже извиниться и попрощаться, но миссис Хартман вдруг сказала мне: "Вы, все равно, уже разобрали большую часть гаража, не оставляйте же так!ломайте до конца - нам проще будет сделать ремонт!"

Последняя стенка, расположенная напротив входа, была закрыта, кроме обоев и фанеры, которые я просто сорвал, была закрыта еще и рубероидом. Разрезая ножом рубероид я почувствовал, что режу еще что-

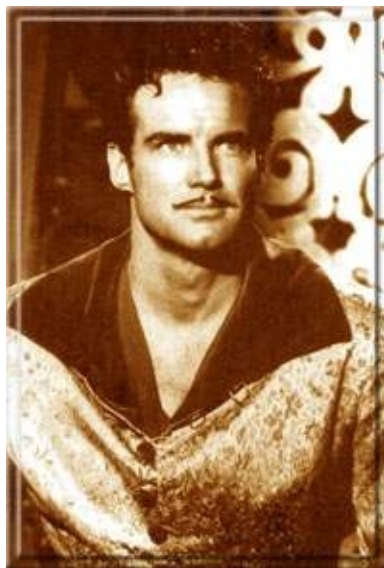
то. Я стал резать в десять раз осторожнее, так как точно уже знал - это был комплекс упражнений, состоящий из пятнадцати упражнений, написанный когда-то Стивом Ривзом! После этого я сказал миссис Хартман, что это написано Стивом Ривзом - известнейшим культуристом и актером. Она не поверила мне, но я показал подтверждающие это документы. Она согласилась продать мне этот кусок стены и теперь первый тренировочный комплекс Стива Ривза, написанный им лично в самом начале занятий бодибилдингом, принадлежит SRIS.



[перейти на сайт](#)

6. "Что писала пресса о Стиве Ривзе.

Часть 1.



Уолтер Мэрсиан, "Your Physique", август 1947:

"Настоящей сенсацией стало появление на показе физической культуры в Лос-Анджелесе СТИВА РИВЗА, только что выигравшего "Мистер Тихоокеанское Побережье". Публика буквально взрывалась аплодисментами, когда этот парень появлялся на сцене, затмевая всех остальных участников. Он обладает грациозностью кошки, природным даром шоумена, потрясающей внешностью и невероятной фигурой. Он буквально излучает силу и здоровье. Он кажется пришельцем из другого мира, суперчеловеком... Я не сомневаюсь в своих прогнозах, предсказывая ему все возможное и невозможные победы на конкурсах, в одном шаге от первого, "Мистер Америка", он сейчас находится!"

Пирли Рэйдер, "Iron Man", июль 1947:

"Невероятно, что кто либо еще может иметь такой громадный объем мышечной массы и при этом сохранять идеальные пропорции, кроме СТИВА РИВЗА, победившего на "Мистер Америка" 1947 года... Мы никогда еще не видели человека, с такой тонкой талией".

Лу Хэнган, "Your Physique", июль 1947:

"Я уверен, что новый "Мистер Америка" СТИВ РИВЗ - один из древних греков, возникший из прошлого. Мне трудно поверить, что он не спустился с Горы Олимп!"

Эйб Мэрмел, "Bodybuilder", август 1947:

"Вчера состоялось первое выступление СТИВА РИВЗА по радио, в передаче ABC "Дамы могут сидеть" Джонни Олсона. Передача шла из студии, где СТИВ рассказывал о том, как он занимается и показывал свои великолепные бицепсы. Миллионы домохозяек вздыхали, слушая радио и жалея, что не присутствуют в студии. После этого СТИВ РИВЗ был гостем Нэта Гросса, чикагского магната и владельца отеля "Блэкстоун". Нэт, знакомый со многими звездами кино, воскликнул: "Он станет кинозвездой!" Сотни писем приходят СТИВУ ежедневно и во всех только одна просьба - поставить автограф на его фотографии! Несомненно, СТИВ станет "Мистер Америка!"

Гордон Вэнаблес, "Strength & Health", август 1947:

"Я обращаюсь к судьям - вы должны признать уже сейчас СТИВА РИВЗА - новым "Мистер Америка". Фотографии не могут передать истинного вида этого молодого человека, его мощи и красоты. Я не относился серьезно к конкурсу "Мистер Америка", считая его несерьезным для настоящих спортсменов, тренирующихся с "железом" Сейчас я изменил свое мнение! Сейчас мы получили новый стандарт идеального мужского тела и стандарт этот воплощает в себе СТИВ РИВЗ. Его широкие плечи и потрясающе узкая талия - символ нового телосложения. Поверьте, если бы Бессмертный Сандов мог вернуться из Царства Теней и вступил бы в состязание с РИВЗОМ, то проиграл бы".

Валери Завила, "Bodybuilder Magazine", декабрь 1947: "Я была первой, кто взял интервью у СТИВА РИВЗА после того, как он стал "Мистер Америка". От только что сошел с пьедестала и был еще полностью во власти ощущения победы. Я, как и любая женщина, спросила себя: "В каком костюме он лучше всего будет смотреться" При взгляде на его широкие плечи и каштановые волосы, я решила, что это должен быть коричневый английский твид. Или это должен быть смокинг? Мои мечтания прервал наш фотограф, закричавший: "А сейчас - фото!" Я мечтала встретиться со СТИВОМ в субботу вечером. Он просто потрясающий!"



"Muscle Power", июнь 1948:

"СТИВ РИВЗ побывал на пробах на студии "Каламбия" в Нью-Йорке. Один из критиков сказал: "Этот человек - сенсация! Когда он улыбается - меркнет свет. На экране он выглядит еще более мускулистым и большинство кинозвезд просто дохляки рядом с ним".

"Muscle Power", июнь 1948:

"Нью-Йоркский фотограф Гэбб недавно сказал: "Я видел всех "Мистеров Америка", но увидев корпус СТИВА РИВЗА я засомневался, будет ли еще когда-нибудь хоть один "Мистер Америка", подобный ему".

"Muscle Power", июнь 1948:

"Мы со СТИВОМ РИВЗОМ гуляли по Бродвею всю ночь. Все проходящие мимо девушки оборачивались на нас, многие подходили и просили автограф, абсолютно уверенные, что СТИВ - кинозвезда! Одна женщина даже врезалась в багажник впереди идущего автомобиля, так как смотрела не на дорогу, а на СТИВА.

Мы вошли в ресторан. Двое мужчин сидели за столом в компании с двумя девушками, и, увидев нас, одни из них нарочито громко зашептал: "Смотрите, девушки! Что, интересно, он подложил в свою куртку, чтобы сделать плечи такими широкими?" СТИВ, улыбаясь, снял куртку, оставшись в рубашке и, улыбаясь, повернулся к столику компании. Девушки мгновенно покраснели, а мужчины, смущенно, отвели глаза. Интересно было бы посмотреть на них, если бы СТИВ показал им свою талию!"

"Your Physique", июнь 1948:

"Великий СТИВ РИВЗ завершает сейчас свой первый фильм в Голливуде".

"Your Physique", февраль 1948:

"В результате окончательного подсчета голосов приз "Самый физически совершенный мужчина Канады" был признан СТИВ РИВЗ. Конкурс проходил в Монреале и газеты как французской, так и английской частей, поместили большие репортажи с фотографиями".



"Vigour", август 1948:

"Потрясающе физически развитый СТИВ РИВЗ сейчас в Лондоне, где будет соревноваться в театре "Скала" 13 августа в конкурсе "Мистер Вселенная".

"Muscle Power", сентябрь 1948:

"Конкурс "Мистер Америка" (AAU) 1948 года. СТИВ РИВЗ буквально вызван публикой со своего места в зрительном зале и соглашается позировать. Кларенс Росс, покрывшийся от негодования красными пятнами, выходит вместе с РИВЗОМ на сцену. Джордж Уилкут просит обоих атлетов начинать позирование. Росс позирует, как всегда, в своей спокойной манере. РИВЗ грациозен, как кошка. Каждую новую позу РИВЗА публика встречает громом аплодисментов".

"Muscle Power", август 1948:

"СТИВ РИВЗ выглядел на конкурсе "Мистер Америка" (AAU) 1948

года лучше, чем когда-либо".

"Iron Man", сентябрь 1948:

"Без сомнения СТИВ РИВЗ обладает наиболее совершенным телом из всех, когда либо виденных в истории человечества!"

"Muscle Power", февраль 1949:

"СТИВ РИВЗ сейчас на пике своей карьеры! Он стал еще больше по сравнению с тем временем, когда позировал на "Пляже Мускулов". Посмотрите его новый фильм - вы будете поражены!"

"Muscle Power", сентябрь 1949:

"СТИВ РИВЗ прилетел на Гавайи на две недели. Он действительно зарабатывает деньги своими мышцами!"

"Muscle Power", сентябрь 1949:

"СТИВ РИВЗ гуляет по пляжу и я вижу, что он в наибольшей для себя форме, хотя, как мне сказали, на это он потратил не более четырех месяцев!"



"Muscle Power", декабрь 1949:

"СТИВ РИВЗ приехал на несколько дней на "Пляж Мускулов" перед полетом в Мехико. Я атаковала его вопросом: "Habia Usted Espanol?" ("Вы говорите по-испански?"), ни что СТИВ, ничуть не смутившись, ответил: "Si Senorita!"

"Muscle Power", май 1949:

"Сенсация! СТИВ РИВЗ только что купил электрический миксер, чтобы измельчать овощи, куриные яйца и другие продукты, приготавливая себе еду!"

"Muscle Power", июнь 1949:

"СТИВ РИВЗ тренируется еще более интенсивно! Он заявляет, что хочет потерять определенное количество своих мышц, так как он слишком

крупен для кино. Он хочет весить 86 килограммов!"

"Muscle Power", июль 1949:

"СТИВ РИВЗ возвращается из Голливуда - ему нужно все или ничего! Сейчас он - инструктор в зале Берта Гудриха".

"Muscle Power", июнь 1950:

"Невероятно! СТИВ РИВЗ возвращается в Голливуд, подписав контракт, по которому его вес не должен превышать 90 килограммов!"



"Iron Man", январь 1950:

"СТИВ РИВЗ - один из величайших культуристов всех времен!"

"Strength & Health", август 1950:

"СТИВ РИВЗ стал "Мистер Вселенная" 24 июня 1950 года в Лондоне!"

"Muscle Power", май 1950:

"Рэг Парк и СТИВ РИВЗ - одного роста и веса. Недавно Рэг был остановлен таможенниками с вопросом: "Это вы - "Мистер Америка Стив Ривз?" За время, пока Рэг добрался до гостиницы, многие подходили к

нему и спрашивали - не Ривз ли он? Видимо, долго еще Рэгу придется отвечать: "Нет, я не Стив Ривз, я - Рэг Парк из Англии!"

Рэг Парк, "Your Physique", июль 1951:

СТИВ РИВЗ, будучи "Мистер Америка" 1947 года, по моему мнению, был великолепен! Это - лучшее телосложение столетия!"

"Strength & Health", август 1952:

"Практически ежедневно мы можем видеть СТИВА РИВЗА в шоу Ральфа Эдвардса на канале NBC".

"Muscle Power", март 1952:

"Послухам СТИВ РИВЗ весит сейчас 85 килограммов - именно столько он должен весить для съемок в новом фильме".

"Strength & Health", июль 1954:

"В настоящее время СТИВ РИВЗ успешно выступает в мюзикле "Кисмет" на Бродвее.

"VIM", апрель 1956:

"СТИВ РИВЗ - идол для каждого подростка, занимающегося бодибилдингом!"

"Adonis", апрель 1956:

"СТИВ РИВЗ - Чемпион чемпионов!"

"Iron Man", май 1956:

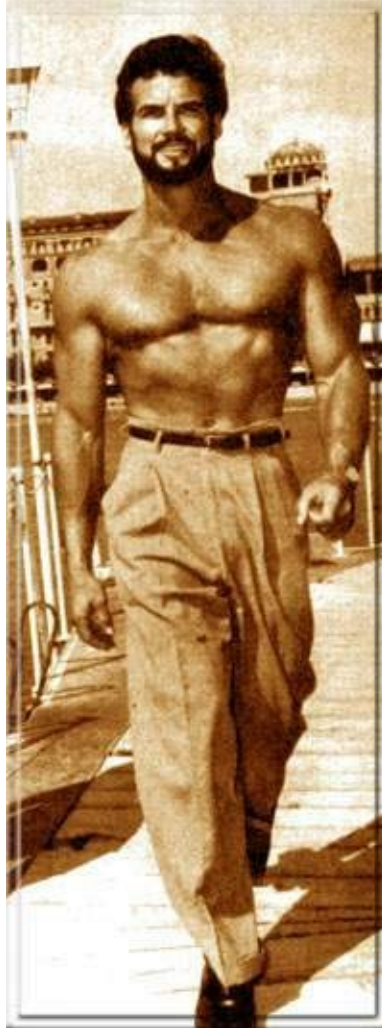
"СТИВ РИВЗ, всемирно известный культурист, только что открыл свой зал в Майами Бич, Флорида".

"Muscle Builder", ноябрь 1956:

"Несмотря на то, что СТИВ РИВЗ уже некоторое время "вне игры", его популярность со времен победы на "Мистер Америка" не стала меньше. В культуристических кругах он известен как "Мистер Всё"!

"Muscle Power", август 1957:

"СТИВ РИВЗ теперь носит бороду. Он напоминает итальянского аристократа..."



"Iron Man", сентябрь 1957:

"Многие из вас спрашивают - где СТИВ РИВЗ? Сейчас он в Италии, где начинает сниматься в роли величайшего героя!"

"Muscle Builder", июль 1958:

"СТИВ РИВЗ вернулся в Штаты из Италии. Он купил ранчо и решил разводить лошадей и авокадо. Хотя, возможно я неправильно услышал и он сказал: "Лошадей и травы", так как обычно это идет рядом".

"Muscle Builder", июль 1958:

"Марио Ланца постоянно звонит своим друзьям в США. Последний раз он звонил из Лондона Терри Робинсону и, посреди других вопросов, поинтересовался здоровьем СТИВА РИВЗА".

"Box Office", август 1959:

"Фильм "Геркулес" со СТИВОМ РИВЗОМ в главной роли побил все рекорды по кассовым сборам в Новой Англии".

Часть 2.



"Embassy Pictures Publicity Release", апрель 1959:

"В редкие дни между тренировками, СТИВ РИВЗ выходит из своих апартаментов в "American Palace Hotel" в полдень, широкими плечами прокладывая себе путь сквозь орду юных поклонников. Он идет по улице Doney на Via Veneto, чтобы съесть свой обед и запить его апельсиновым соком, попутно раздавая автографы бесконечной веренице поклонников. Многие тинейджеры даже пытаются отращивать бороду, чтобы быть похожим на СТИВА".

"Muscle Builder", июнь 1959:

"Фильм "Геркулес" произвел настоящую сенсацию в театре "Одеон" в Маниле".

"Muscle Builder", октябрь 1959:

"Киномагнаты говорят нам: "Нам нужен тот, кто сможет продолжить линию Тарзана". Мы отвечаем: "Лишь один человек, темноволосый,

высокий, широкоплечий, с необычайно красивым лицом и потрясающей улыбкой, может стать им. Можно быть либо "богоподобным" либо "ривзоподобным".

"Movie Mirror", октябрь 1959:

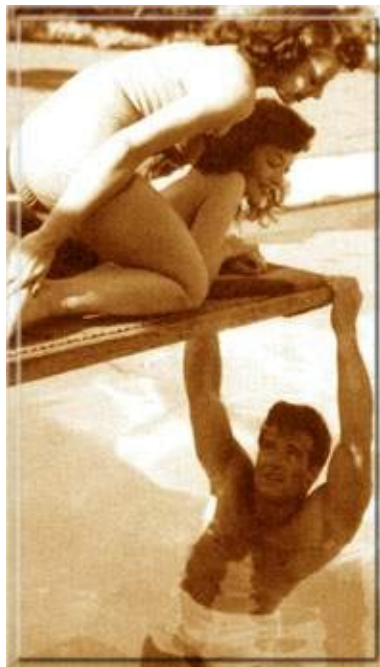
"Штанги и гантели сделали СТИВА РИВЗА гигантом. СТИВ, рожденный в Монтане, сыграл Геркулеса, так как итальянские продюсеры поверили в то, что его тело - самое красивое в мире".

"Box Office", декабрь 1959:

"Фильм "Голиаф и варвары" побил в Чикаго, в кинотеатре Рузвельта, 30-летний рекорд по кассовым сборам перед Днем Благодарения".

Лолла Парсонс, "Los Angeles Herald Examiner", 24 января 1960:

"Три недели я следовала за СТИВОМ РИВЗОМ, в надежде взять у него интервью. Он совершал морской круиз по Греческим островам и, в самом конце путешествия, мне удалось встретиться с ним. Он начал с того, что предложил встретиться в Голливуде в середине февраля, чтобы он мог прийти ко мне в гости, выпить стакан томатного сока, возможно - познакомиться поближе. "Меня устраивают случайные встречи, я не хочу долгих романов", - сказал Стив. "А жениться ты не собираешься?" - спросила я. "Ближайшие два года - нет. Моя кинокарьера только начинается, я хочу многого добиться, прежде чем женюсь!"



"Iron Man", апрель 1960:

"Популярность СТИВА РИВЗА растет. Он уже - самая яркая кинозвезда в Европе, а сейчас он все больше становится популярным в США. Его последний фильм "Голиаф и варвары" побил все рекорды кассовых сборов в Штатах".

Сидни Сколски, "Hollywood Citizen News", 21 июля 1960:

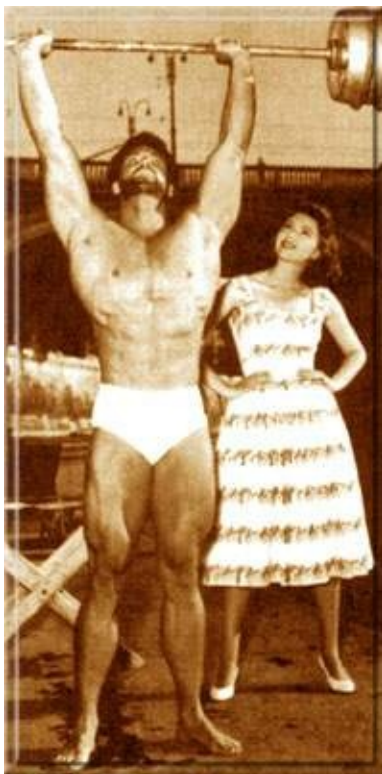
"СТИВ РИВЗ зарабатывает сейчас 200 000 долларов за фильм, он стал популярен, как Микки Маус... Уже продаются статуэтки Геркулеса, комиксы, игры, футболки и многое другое".

"Newsweek", 29 августа 1960:

"Атлеты, прибывшие в Рим на Олимпийские игры на прошлой неделе, напоминают компанию худых подростков. Вряд ли кто-либо из них смог бы удержать двух, рвущихся в разные стороны, лошадей или справиться со львом. Но СТИВ РИВЗ сделал это все в студии "Титанус", однако, ему пришлось слегка похудеть, так как вид его должен восхищать людей, но не пугать".

Мэй Окон "New York Sunday News", 26 июня 1960:

"Красивейший человек, украшение любого из пляжей, СТИВ РИВЗ, терпеливо раздает автографы, замечая при этом, что "некоторые женщины начинают его раздражать тем, что постоянно просят показать бицепс". Не волнуйся, Стив! Думай о своих мышцах и скорее возвращайся домой!"



"Movie Mirror", декабрь 1960:

"После съемок СТИВ РИВЗ купил андалузского жеребца, на котором он скакал во время фильма".

"Hollywood Secrets Yearbook", 1960:

"Кинозвезда, собравшая в прошлом году наибольшие кассовые сборы - СТИВ РИВЗ. Он заставил учащенно биться все женские сердца мира".

Джон Гинфредди, "Scene", октябрь 1960:

"Один за другим шикарные лимузины подкатывают к миланскому театру "Рудольфо", где сегодня состоится мировая премьера фильма "Геркулес Освобожденный". На другой стороне улицы карабинеры пытаются удержать толпу женщин разного возраста. Вдруг раздается истеричный крик и он сливается в один громкий стон, переходящий в рыдания. Из лимузина вылезает сам СТИВ РИВЗ, одетый в рубашку без рукавов, открывающую его великолепные плечи и бицепсы. Сегодня он такой же секс-символ, как Мэрилин Монро. 20 секретарей не успевают разбирать те 5 000 писем, которые приходят Стиву каждый день. Для замужних женщин он - воплощение мужественности. Мужчинам показывают девушек с красивыми телами и им это нравится. Но, почему не

показывают девушкам красивых мужчин? Психологи говорят о том, что женщины устали лидировать, им хочется подчиняться. Они смотрят на Стива и представляют себя рядом с ним. По всей Америке молодые девушки буквально атакуют кинотеатры, где идут его фильмы. Один из владельцев кинотеатров жаловался на то, что вынужден менять портрет Стива в натуральную величину по три раза в день. "Буквально через пару часов его невозможно узнать - он весь покрыт губной помадой!" - говорит он. Однажды Стив вышел прогуляться по итальянской Ривьере и был буквально атакован группой женщин, после чего, весь покрытый губной помадой, вынужден был спасаться бегством, чтобы остаться целым.

Многие боссы в Голливуде спрашивают: "Долго ли продлится эта популярность или это секундная вспышка?" Стив будет популярен до тех пор, пока будет нравиться женщинам, а значит - всегда!"



"Muscle Builder", ноябрь 1961:

"Мы получаем письма о, прямо-таки, помешательствах, связанных со СТИВОМ РИВЗОМ. Одно из первых пришло от бодибилдера из Арканзаса, который писал: "Я - фанат Стива Ривза. Я смотрю "Геркулес" четыре раза в день всю неделю". Это - болезнь, но болезнь, толкающая людей на

совершенствование своего тела!"

"Muscle Builder", октябрь 1962:

"СТИВ РИВЗ купил огромное ранчо в штате Орегон для матери и отчима. Он хотел, чтобы его близкие жили вдали от смога и дыма Южной Калифорнии. Вскоре Стив вновь вылетел в Рим, чтобы сниматься в новом фильме".

"Muscle Builder", март 1963:

"СТИВ РИВЗ был замечен в тренажерном зале отеля "Нил" в Каире. Его телосложение такое же большое, как и в то время, когда он выиграл "Мистер Америка".

"Muscle Builder", март 1963:

"Фильм "Геркулес" транслировался всю неделю на канале 7. Стив сейчас живет в Швейцарии, имея миллион долларов, лежащий в швейцарских банках и тренируется так, как ему нужно".



"Young Physique", ноябрь 1963:

"Вы восхищаетесь им, как самым экстравагантным и красивым мужчиной, воплощением высочайшего стандарта "Мистер Америка". Для женщин, видевших его на фотографиях или экране, он - воплощение сексуальности. Он соединяет в себе героизм Геркулеса, галантность

Гэлэхэда и безрассудство Д`Артаньяна".

"Young Physique", ноябрь 1963:

"РИВЗ! РИВЗ! РИВЗ! Мне нравится фотография, которую вы напечатали. Но я ненавижу вас за то, что вы напечатали две фотографии Глена Бишопы и ТОЛЬКО ОДНУ - Стива! Что вам сделал Стив? Как смеее вы так издеваться над его поклонниками?"

"Muscle Builder", март 1964:

"Геркулес решил жениться? Состоялась помолвка известнейшего и популярнейшего СТИВА РИВЗА и Алины Цартавич в Люцерне, Швейцария. Фото счастливой пары напечатано во всех газетах".

"Muscle Builder", январь 1965:

"СТИВ РИВЗ... Это имя для нас - олицетворение симметрии и идеальных пропорций. Многие играли Геркулеса после него, они были более массивны, однако казались какими-то незавершенными, когда мы видели такого Геркулеса, то, скорее всего, мечтали увидеть его, съеденного львами вместо куска мяса. Стив очаровал нас всех! Мы сомневаемся, что когда-нибудь кто-то еще сможет быть таким, как он!"

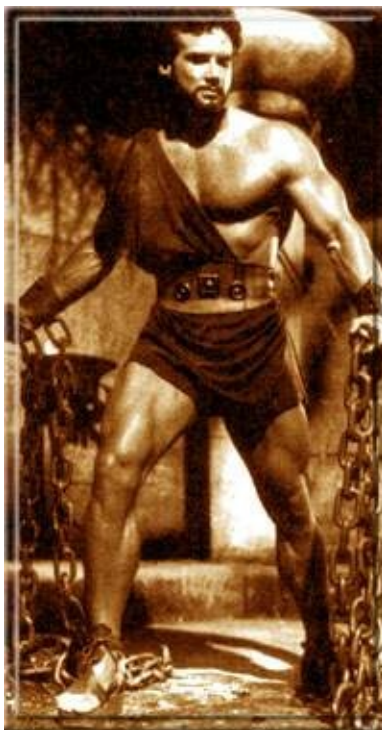
Жерар МакКью, "Bachelor", апрель 1966:

"СТИВ РИВЗ. Итальянский кинорежиссер сделал его бессмертным, сняв в роли Геркулеса. Пока эта стальная дверь не открылась, молодые культуристы не имели никакого стимула, кроме национальных титулов и домашних конкурсов. Полями их битв были пляжи и спортзалы. Успех Ривза все изменил... Женщины захотели видеть своих спутников такими же, как он. После выхода на экраны фильмов с Ривзом более пяти миллионов американских мужчин пришли в спортивные залы и клубы здоровья, чтобы стать такими же, как он".

"Muscular Development", апрель 1967:

"Вот это да! СТИВ РИВЗ женат на десятой кузине принцессы Рэдзвилльской. Принцесса - сестра Джекки Кеннеди. Так или иначе, но Стив относится к родне нашего Президента!"

Часть 3.



"I.F.V.V. Bulletin", сентябрь 1971:

"Он является идиолом для миллионов. Возможно, что СТИВ РИВЗ, прекрасный, как древнегреческий бог, выйдет на сцену в качестве приглашенной звезды".

"Dallas Morning News", 27 июля 1973:

"В Далласе состоялась презентация переиздания двух фильмов Левина со СТИВОМ РИВЗОМ - "Геркулес" и "Геркулес Освобожденный". Фильмы уже были переизданы в Сан-Антонио и разошлись мгновенно. "Публика, а не критики, всегда решает все в кинопрокате!" - сказал Левин".

Мартин Гершен, "Copley News Service", 28 августа 1973:

"Его банковский счет в таком же прекрасном состоянии, что и его мышцы. СТИВ РИВЗ, в свои 47 лет, все так же прекрасен, как и раньше. Вернувшись из Швейцарии с красавицей женой, миниатюрной блондинкой Алиной, Стив поселился на купленном в прошлом году ранчо площадью 14 акров. "Я 30 лет жил на глазах публики, а сейчас я хочу отдохнуть", - сказал Стив. "Большинство мужчин уходит на покой в 65 лет, я ушел в 45, оставив себе 20 лет в запасе. Посмотрите на Тайрона Пауэра или Эррола Флинна - у них никогда не было этих запасных лет!"



Нэт Хэбер, "Muscle Training Illustrated", декабрь 1973:

"Нью-Йорк громовыми аплодисментами встретил СТИВА РИВЗА на церемонии в WBBG. Я с нетерпением ожидал приземления самолета из Сан-Диего, на котором прилетели Стив с женой. В пятницу, 7 сентября, прямую трансляцию из WBBG на канале 7 увидели миллионы. Дэн Лури пригласил Стива и его жену Алину на сцену и вручил символический ключ от города Нью-Йорка, объявив, что отныне "первая суббота сентября будет называться "Днем физической культуры имени Стива Ривза" и то, что Стив удостоен звания "Величайшего культуриста всего мира всех времен". Стив ответил: "Если я стал источником вдохновения для некоторых из вас - я счастлив, что не зря прожил свою жизнь!"

Роберт Стозер, "Atlantic Monthly", март 1974:

"Самолет со СТИВОМ РИВЗОМ только что приземлился в аэропорту Кеннеди. Нэт Хэбер сказал: "Стив появится через минуту!" И вот он входит в комнату, где проходит пресс-конференция. Он выглядит потрясающе! Широкоплечий, все с такой же, потрясающе узкой, талией, а ведь ему уже 47! "Стив! Вы использовали секретные приемы тренировок?" "Когда я ездил на "Фольксвагене", то заливал топливо "Фольксваген", а когда пересаживался в "Кадиллак", то и топливо использовал "Кадиллак"!" "О

чем вы думали, когда тренировались?" " О том, что назавтра я стану на дюйм больше!" "Стив! У вас был идеал?" "Нет, никого из конкретных людей. Я брал лучшее от лучших - от одного - ноги, от другого - руки!" Ведущий: "Все ясно, перед нами - коллаж из наиболее красиво развитых людей всего мира!"



Серджио Олива, "Iron Man", май 1995:

"СТИВ РИВЗ физически совершенен. Фантастически совершенен. Не огромен, а именно совершенен, так совершенен, что это невероятно! Каждая его мышца, каждое сухожилие - произведение искусства. Женщины сходят с ума от взгляда на него. Я имел возможность пообщаться с ним, когда проводил семинары по бодибилдингу в Европе и приглашал его в качестве гостя. Я узнал, что не только его телосложение замечательно, он сам - замечательный человек".

Билл Перл, "Iron Man", май 1995:

"СТИВ РИВЗ всегда был "чистым" бодибилдером, т.е. тренировался, идя по пути построения тела и построил тело современного Адониса. Он - самый красивый мужчина из всех, кого я встречал в жизни. "Красивый" - не то слово, которое обычно мы используем при описании мужчины, но в этом случае оно верно. Я - мужчина до мозга костей и убежденный

гетеросексуал, но, поверьте мне, я не мог оторвать глаз от этого парня".

(Следующие высказывания - из книги Милтона Т. Мура "Стив Ривз, Один из Избранных", (с) 1983).

Милтон Т. Мур, 1982:

"Стив участвовал в конкурсе "Мистер Вселенная" в Лондоне 23 августа 1948 года. Тысячи его поклонников пришли посмотреть на него. Стив стал вторым после Джона Гримека, однако он был первым в умах и сердцах многих, включая короля Дании Фридриха IX, который хотел, чтобы стал его личным тренером. Любимым занятием короля Фридриха было слушать концерты симфонической музыки и он сказал: "Стив Ривз подобен Страдивари - он уникален и незаменим".



Пьетро Франчиши, 70-е:

"Стив очень серьезно относился к работе. Он вживался в роль и жил в ней. Хотя роль Геркулеса была его первой главной ролью в кино, Стив был уверен в себе, а это - главное в работе актера. Основой сценария моего "Геркулеса" стали древнегреческие поэмы - "Аргонавты" и "Геркулес" Эсхила. Сами по себе эти поэмы были неинтересны, доступны лишь узкой академической аудитории. Стив вдохнул в них жизнь, мощь и красоту. Миллионы людей во всем мире узнали Древнюю Грецию именно благодаря ему".



Тони Ланза, 1979:

"Конечно, осталось еще 20 лет до конца века, но я уже сейчас могу сказать - СТИВ РИВЗ - ЧЕЛОВЕК ДВАДЦАТОГО СТОЛЕТИЯ!"

Доктор Эвард Фэйрбэнкс - один из ведущих скульпторов, мастер, создавший скульптуру Линкольна в Чикаго, Монумент Битвы при Сиоксе, Монумент Первооткрывателям и статую Ликургусу в Спарте, Греция.

Доктор Фэйрбэнкс:

"Строение человеческого тела должно быть гармонично по отношению к строению Вселенной. Идеальность форм и гармония тела начинается с гармонии всей жизни. Стив Ривз - воплощение человека, находящегося в гармонии с самим собой и с окружающим миром. Он - величайший пример, сбывшийся сон Микеланджело об идеальном человеке. Если бы Стив жил в эпоху Ренессанса, с него лепили бы статуи, носили на руках и считали бы богом".

Несколько обложек журналов, писавших о Стиве Ривзе (из коллекции Хаммера)



7. Стив Ривз в высказываниях друзей и почитателей.

Алиса Стагг Ярик
"Создание Чемпиона".



Если вы были в Чикаго 29 июня 1947 года, то значит присутствовали на вручении Стиву Ривзу звания, о котором мечтает любой бодибилдер - "Мистер Америка", звание, присуждаемое за самое совершенное телосложение, созданное с помощью здорового образа жизни и тренировок. А что может быть более важным, чем здоровье?

Многие из вас, вероятно, видели его фотографии в газетах и журналах. Но, разве может фото показать истинную красоту? Поверьте мне - его нужно видеть! Голубоглазый парень, ростом 185 сантиметров и весом 97 килограммов, он красив - если я говорю "красив" - значит это действительно так! Его улыбка излучает теплоту и юношеский шарм.

Стив был неизвестен, пока не победил в Портленде в декабре 1946, но даже после этого вы вряд ли слышали о нем. Стив честолюбив, он хочет очень многого добиться, поэтому с настороженностью относится к любым статьям о себе.

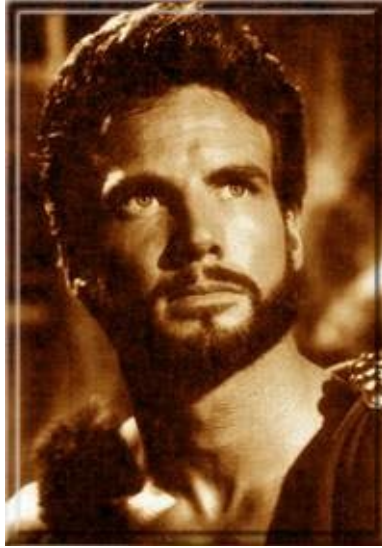
Стив начал заниматься в 16-летнем возрасте. С детства он был хорошо сложенным мальчиком с хорошей структурой костей. Однажды он пришел

в гости к своему другу по имени Джо Гамбина. Джо, как и Стив, увлекался армрестлингом и однажды победил Стива. Стив был озадачен - Джо был меньше его ростом и на вид слабее, как он смог победить "чемпиона школы"? Стив спросил Джо о секрете силы и тот показал ему свои снаряды в гараже и тренировку с ними. Мальчики начали тренироваться вместе, причем Джо брал со Стива 50 центов за каждую тренировку. Потренировавшись немного с Джо Стив понял, что может тренироваться сам.

Стив начал собирать культуристические журналы, чтобы из них узнать больше о науке строительства тела. Культуризм для него стал как бейсбол, футбол или баскетбол для его сверстников. Мальчишки мечтали стать профессионалами бейсбола. Стив мечтал стать "Мистером Америка".

Стиву нужен был учитель, тот, кто смог бы направить его тренировки в правильном направлении. Он выбрал Эда Ярика, под пристальным оком которого тренировался два года, пока 16 сентября 1944 года не был призван в армию, проведя шесть недель в Штатах, проходя начальный курс перед отправкой на Филиппины, в 25-ю Пехотную Дивизию. Отслужив два года и два месяца Стив вернулся домой и вновь стал тренироваться с Эдом Яриком вплоть до конкурса "Мистер Америка" в Чикаго, интенсивно занимаясь по три раза в неделю, ни разу не пропустив тренировки.

Вообще-то, Стив пропустил одну тренировку - это было в субботу, в декабре 1946 года...На свою следующую тренировку во вторник он пришел, держа в руках приз, на котором было написано "Стив Ривз - "Мистер Тихоокеанское Побережье", 1946, Портленд, Орегон". После этого Стив начал готовится к следующим соревнованиям - он собирался победить на "Мистер Западная Америка", который должен был вскоре состояться в Лос-Анджелесе, из-за чего пропустил "Мистер Калифорния", который выиграл Эрик Педерсон, впоследствии становящийся вторым после Ривза и на "Мистер Западная Америка" и на "Мистер Америка".



После победы на "Мистер Западная Америка", где Стив набрал 72 пункта из 75 возможных, единственной его целью был титул "Мистер Америка". Его тренировки стали еще более целенаправленными и интенсивными. Эд был превосходным тренером, совмещая знания физиологии с врожденным даром психолога.

Мать Стива помогала ему всем, чем могла, поддерживая его духовно, поощряя его энтузиазм. Как любая мать она хотела видеть своего сына лучшим и делала для этого все. Она готовила специально для него хлеб из муки грубого помола. Стив был неприхотлив в еде, но ел каждый день салаты, мясо, овощи, молоко и яйца. В день он обычно выпивал не менее кварты молока. Стив не ел пшеничный хлеб, сдобные булки, конфеты и сахар, предпочитая им свежие фрукты и мёд.

Он ложился рано спать, давая себе полностью отдохнуть. Стив не просто тренировался, он тренировался интенсивно и нуждался в полноценном отдыхе для полного восстановления сил. Кроме того, он всегда был достаточно активным - езда на велосипеде, конные прогулки, ходьба пешком, катание на коньках и постоянная работа у дяди на ранчо в штате Монтана (еще до того, как он занялся культуризмом). Благодаря здоровому образу жизни, Стив получил еще одну большую пользу - он никогда не был у врача, в 21 год он абсолютно здоров и не имеет ни одной болезни.

Мать Стива была счастлива, увидев заголовки газет, касающихся победы своего сына. Матери, подобные матери Стива, помогают создавать чемпионов! Стив подходит к тренингу с отягощениями с научной точки зрения. Он всегда делает упражнения в абсолютно технически точном

стиле - никаких раскачиваний корпусом и помощи другими мышцами. Стив никогда не занимался тяжелой атлетикой или пауэрлифтингом. Он считает, что культуристы должны заниматься иначе, чем тяжелоатлеты, хотя сам приседает в полуприсед со 180 килограммами, использует гантели по 34 килограмма при подъемах на бицепс на наклонной скамье, гантели по 50 килограммов при жимах на наклонной скамье и 20 повторений подъемов на носки с 205-килограммовой штангой на плечах. У Стива узкий таз, широкие плечи и узкая талия, красивые пропорциональные ноги. Он - красавец! Кто как не он, сочетающий в себе природную красоту и мощь с идеальным здоровьем, более достоин называться "Мистер Америка"!

Изменение Показателей Стива за время тренировок в зале Эда Ярика с 16 до 21 года (последние замеры - за месяц до конкурса "Мистер Америка")

	В 16 лет	В 21 год
Вес	74	97
Рост	183	185
Шея	34	45
Грудь на выдохе	94	126
Грудь на вдохе	100	130
Талия	76	74
Бедро	57	65
Голень	41	46
Бицепс	34	46

1947 год.

Эд Ярик

"Каким я знаю и помню Стива Ривза".



Большинство людей знают Стива Ривза как Геркулеса из одноименного фильма. Он выиграл титулы "Мистер Америка", "Мистер Мир" и "Мистер Вселенная", однако немногие знают его просто как человека. Кто он? Как пришел в бодибилдинг? Как он тренировался?

Мое знакомство со Стивом состоялось более 30 лет назад. В 40-е годы мой тренажерный зал в Окленде находился между тремя школами - Оклендской, Фремонтской и Кастельмонтской. Ривз учился в Кастельмонтской (единственной школе в то время в Окленде, в которой в спортивном зале были штанги и гантели). Он начал тренироваться в школе и дома, а затем обошел все близлежащие спортивные залы, чтобы определить лучший для себя. Остановился он на моем зале и решил тренироваться под моим началом, набрав почти 14 килограммов за первые четыре месяца.

В течение двух лет Стив занимался под моим руководством и по тем методикам, которые я для него разработал. К восемнадцати годам он весил уже 94 килограмма. Многие специалисты говорили, что если бы Стив участвовал в том году в конкурсе "Мистер Америка", то, без сомнений, победил бы. Его телосложение уже тогда отличалось идеальными пропорциями и красотой, что впоследствии сделало его самым известным бодибилдером нашего времени. Стив закончил Кастельмонт в 1944 году. В то время шла Вторая Мировая война и он был призван в армию. В то время новобранцы очень быстро отправлялись за границу и Стив не стал исключением. После всего лишь шести недель его отправили служить на Филиппины, где он получил несколько медалей, в том числе "За храбрость". Находясь на Филиппинах Стив заболел малярией и потерял почти 15 килограммов, находясь в госпитале. После выписки он был переведен в штаб и закончил войну в Японии, в составе оккупационных войск под командованием генерала МакАртура.

Естественно, что после малярии и госпиталя Стив выглядел так, как будто и не занимался бодибилдингом. Однако, находясь в Японии, он заказал на литейном заводе штангу и гантели, с которыми и занимался. Мы переписывались все это время и, наконец, в 1946 году получил от него сообщение о том, что он демобилизуется и возвращается домой. Сразу после возвращения Стив вновь пришел ко мне в зал, однако он занимался уже не каждый день, а по разработанной им системе - три раза в неделю. Мне казалось, что этого мало, однако Стив быстро набирал форму. Он никогда не пропускал тренировок и я был очень удивлен, когда он не пришел на одну из субботних тренировок. Я не знал, что могло случиться,

так как Стив никогда не болел.

Все прояснилось в следующий вторник, когда войдя в зал, Стив протянул мне приз за победу на конкурсе "Мистер Тихоокеанское Побережье, 1946 год". Кроме этого Стив привел с собой своего нового тренировочного партнера, Боба Вейдлиха, с которым познакомился на конкурсе. Стив никогда заранее не говорил о своем участии в конкурсах и возможных победах и не рекламировал себя, пока не стал "Мистер Америка".



В январе 1947 года проходил конкурс на титул "Мистер Калифорния". Стив не принимал в нем участия, так как месяцем ранее выиграл "Мистер Тихоокеанское Побережье". Вместо этого он выиграл "Мистер Западная Америка", конкурс более значимый, нежели "Мистер Калифорния". На этом конкурсе он взял призы за "Лучшие руки", "Лучшие Ноги" и "Лучшую грудь". А спустя три месяца тяжелых интенсивных тренировок, выиграл в Чикаго титул "Мистер Америка". Многие его молодые поклонники спрашивают меня о ранних годах Ривза. Он родился 21 января 1926 года в штате Монтана. В нем перемешались уэльская, ирландская, английская и немецкая крови. Его отец умер, когда Стиву было полтора года. Стив учился в школе-интернате, а лето проводил на ранчо дяди в Монтане. С детства Стив любил ездить верхом и уже в 3 года уверенно держался в седле. Когда Стиву исполнилось десять лет, они с матерью переехали жить в Окленд.

Чтобы помочь матери Стив развозил на велосипеде газеты. Он гордился тем, что когда они с друзьями поднимались по дороге, лежащей через холм, то все его друзья слезали с велосипедов и вели их рядом с собой и только Стив мог заехать на холм, не слезая с велосипеда. Уже тогда

он давал большую нагрузку ногам и его икры приобрели красивую форму и размеры. Человеком, поддерживающим его во всем, была его мать Голди. Она всячески поощряла его тренировки, готовила специально для него хлеб из муки грубого помола. Стив особенно любил бифштексы, салаты, овощи, свежие фрукты и орехи, выпивал по quartе молока в день. Он никогда не курил, не пил спиртные напитки, не ел сдобных булок и сахара, предпочитая заменять его медом. Результате здоровой диеты были его идеально белые зубы - просто реклама, да и только!

Наша тренировочная программа была достаточно тяжелой. Мы придерживались распорядка "три раза в неделю", однако это не значит, что тренировки были легкими. Веса, которые использовал Стив в большом количестве повторений, доказывали, что он был исключительно силен.



Стив выполнял все упражнения с абсолютной техникой - никаких раскачиваний корпусом или "читинга". Я помогал ему сделать лишь последнее повторение в сете, когда мышцы уже были полностью истощены, однако и тогда его техника была безупречна.

Вне зала мы проводили много времени вместе. Летом многие культуристы собирались на пляже "Sunny Cove Beach" в Алмеде, расположенной недалеко от Окленда. Мы грелись на солнце, купались, катались на досках или играли в мяч. Мой друг Джек ЛаЛанни, моя жена Алиса и местные культуристы много говорили о бодибилдинге. Стив всегда был одним из самых активных в этих разговорах.

Зимой мы часто по воскресениям ходили на каток. В обтягивающем свитере, широкоплечий, с узкой талией, благодаря чему верх его тела напоминал букву "V", Стив был всегда главной достопримечательностью нашей группы. Девочки так и липли к нему, пытаясь привлечь его внимание. Он был истинно "Америкэн-бой"!

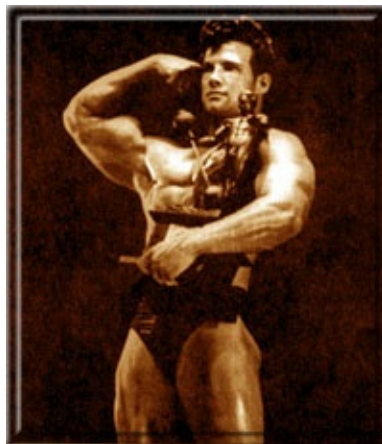
Стив всегда был очень скромн. Он интеллигентн и высококонравственен. Он бескорыстен, особенно помогая молодым, приходящим в бодибилдинг. Я знал тогда, что нет силы, способной остановить его в движении к большему. Я был уверен, что он получит еще много титулов в бодибилдинге. Но, я знал также, что однажды Стив покинет Окленд. Он больше не нуждался в инструкциях - он все умел, он знал, наверное, больше чем я. Но, он нуждался в телевидении и кино, которые мог ему предложить Лос-Анджелес. Я желал ему удачи.

Он всегда был и остается желанным гостем в нашем с Алисой доме. Он любит прийти на кухню и приготовить сам себе салат или бифштекс. Я помню, как он благодарил нас за то, что мы отдали ему миксер, на котором он мог смешивать высокобелковые напитки.

Стив продолжал побеждать - завоевал титулы "Мистер Мир" и "Мистер Вселенная". Затем он участвовал в сценических постановках, таких как "Кисмет", "Вам бы здесь побывать" и "Женщине-вамп" с Кэрл Ченнинг. Его первой большой ролью стала роль в фильме "Афина" с Джейн Пауэлл и Дэбби Рейнольдс. Он сыграл главные роли в 16 фильмах, в том числе в "Геркулесе", который прославил его на весь мир. Я всегда говорил, что его телосложение, в сочетании с красивым лицом и острым умом, являет миру ИДЕАЛ!

Джон Гримек

"Как тренировался Стив Ривз".



В тот памятный день, 30 мая 1950 года, Стив Ривз приехал в город Йорк (прозванный "Городом Мускулов" - "Масклтаун"), штат Пенсильвания, вместе с партнерам по тренировкам Джорджем

Эйфферманом, чтобы тренироваться для подготовки к конкурсу "Мистер Вселенная". Устав немного от долгой дороги, Стив назначил тренировку на следующий день.

Утром следующего дня Ривз и Эйфферман пришли в наш зал - добрый, старый зал, в котором было достаточно весов и снарядов для полноценной тренировки. Было видно, что Стив не занимался некоторое время до этого.

Ривз спросил - можно ли сделать Т-штанг, необходимую ему для проработки широчайших. Жюль Бэйкон, менеджер, отвечающий за механизмы в зале, взялся это сделать, а потом еще "подогнал" под Ривза верхний блок, так что Стив мог полноценно прорабатывать широчайшие. Еще одним любимым упражнением Стива был жим на наклонной скамье для проработки груди.

Все мы, кто тренировался тогда с ним в зале, считали, что у Стива нет шансов стать "Мистер Вселенная". Но, мы недооценивали упорство и силу воли Ривза! Уже через неделю он восстановил большую часть формы. На каждой тренировке он использовал большие веса, чем на предыдущей, он ни минуты не отдыхал, переходя от одного снаряда к другому, делая сеты буквально друг за другом. Он не сидел между упражнениями, не разговаривал с нами во время тренировки, убивая время. Он работал. Он знал, что до конкурса остается все меньше и меньше времени.

К исходу третьей недели Стив стал заметно крупнее - руки его стали намного больше, грудь округлилась, широчайшие выступали, подобно крыльям. В зале больше не шептались о проигрыше Ривза. Теперь уже все понимали, что он победит.

Как я уже говорил, любимым упражнением Стива был жим на наклонной скамье, его он делал на каждой тренировке. Кроме тяг на Т-штанге, специально сделанной для него, Стив делал тяги на верхнем блоке, однако выполняя это упражнение совсем не так, как делало большинство из нас. Мы, обычно, садились спиной к блоку и тянули рукоятку за голову. Стив же садился лицом к блоку, подтягивая рукоятку к груди, представляя из себя неподвижную гору, на которой мы видели лишь вздувающиеся при каждом движении бицепсы и раздувающиеся широчайшие. Также он постоянно выполнял гакк-приседания, вставая пятками на небольшую платформу.

Во время тренировки он не общался ни с кем, полностью концентрируясь на тренинге. Он знал, что приехал в Йорк тренироваться. Тренировки его занимали от двух до трех часов. Он мог шутить и болтать с другими ребятами только после того, как заканчивал тренировку и

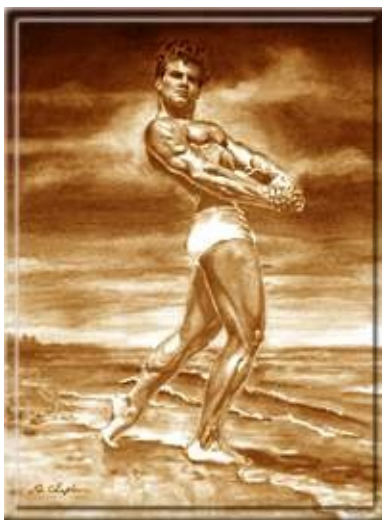
принимал душ.

Теперь, когда он достиг лучшей физической формы из возможного, мы решили несколько вечеров посвятить позированию. Стив, в конце заключительной тренировки, попросил нас оценить его позирование. Мы поняли, что он - победитель! За четыре недели он сделал невозможное и никто был не в силах победить его на конкурсе.

На следующее утро я проводил его до нью-йоркского аэропорта и мы простились. А через пару дней я узнал о его победе и вновь приехал в Нью-Йорк, чтобы встретить его и поздравить. Мы радовались вместе его победе, устроили банкет в честь его победы, но через пару дней Стив купил себе новый "Форд" и отправился в долгий обратный путь в Калифорнию.

Да, мы видели многих из "Мистер Америка" и "Мистер Вселенная", тренирующихся в нашем старом спортивном зале, но никто из них не был способен добиться чемпионской формы меньше, чем за месяц. На это был способен лишь Стив!

8. Александр "Hammer" Краснопёров "Послесловие к русскому изданию".



Итак, вы закрыли последнюю страницу книги Стива Ривза "Построение классического телосложения. Натуральный путь". Я постарался перевести ее для вас как можно ближе к оригиналу, стараясь сохранить стилистику и манеру Стива.

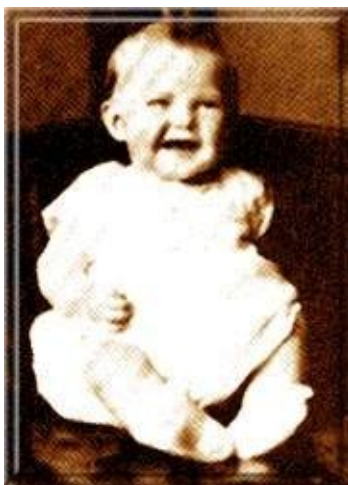
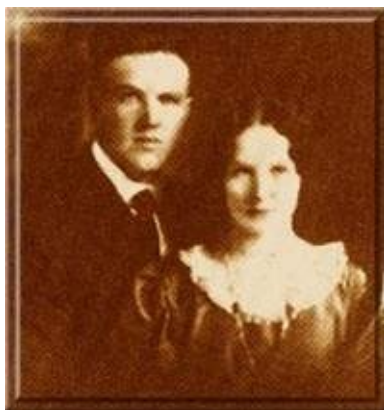
Кто-то из вас может сказать: "В этой книге нет ничего нового!". Ну, что же, может быть... Сегодня, когда бодибилдинг из прекрасного юноши превратился в какого-то монстра, мутанта, уродца, наивными выглядят рассуждения о пропорциях, симметрии... После советов "тренера чемпионов" Вейдера и "самого известного натурала" МакРоберта о пользе того или иного вряд ли кто-то воспримет серьезно советы Ривза. Однако, факты - вещь упрямая. Стив Ривз с помощью того, о чем он говорит в своей книге, стал тем, кем стал - Великим Стивом "Геркулесом" Ривзом. Я точно знаю, что его советы могут помочь ЛЮБОМУ из вас, так как все, о чем он пишет - истина. Другой вопрос - насколько вы этого хотите, насколько вы верите в себя, в то, что сможете изменить себя без помощи лекарств, стероидов и пластической хирургии. Если же вас интересует мое мнение, то в книге Ривза я нашел для себя намного больше, чем в какой-либо другой книге по культуризму. И прежде всего, это - целеустремленность и вера в себя!

Удачи всем вам в новом веке и новом тысячелетии!

Хаммер

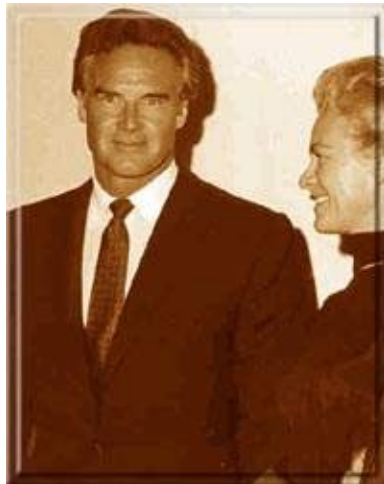
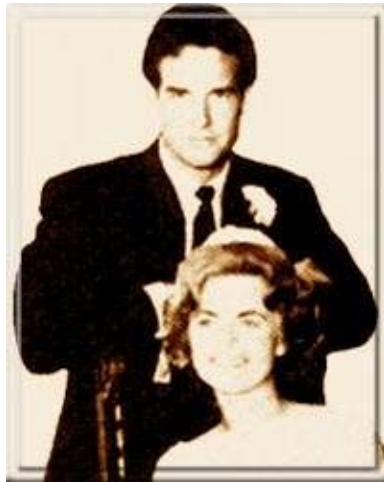
28 декабря 2000 года

Несколько фотографий, иллюстрирующих книгу, но не вошедшие в нее. Фотографии из моей личной коллекции, которая на сегодня насчитывает более 3 тысяч фотографий Стива Ривза:











notes

СНОСКИ

Данные пропорции являются идеальными при построении классического телосложения. Они рассчитаны для мужчин и могут изменяться в некоторых показателях, в зависимости от особенностей строения тела, не нарушающих общей симметрии тела.

Не хватает страниц, взамен комплекс Стива Ривза из другой книги.

На первой странице пролистайте и увидите - фото как Ривз подтягивается на одной руке - чтоб такое делать нужно серьезно заниматься! Где-то читал, что он много подтягивался и делал тягу гантелей в наклоне и этим построил спину от которой были все в восторге

Кто будет читать книгу фильтруйте информацию! Советую обратить внимание на комплекс по которому Ривз занимался придя первый раз в зал - который ему написал Эд Ярик. в книге он назван - Мой второй тренировочный комплекс. Именно он как первоисточник - он на нем набрал 14 кг мышц и переосознав его и дополнив или изменив немного построил свою схему! Короче самое ценное из этой книги этот - комплекс - все остальное ни о чем! Бла Бла Бла...

...комментарий с форума

Эту главу я выкладываю в сокращенном варианте, так как в следующем году планирую перевести книгу Стива Ривза "Ходьба с отягощением" - прим. Хаммер

Сложная формула - Ривз выводит 3 500 калорий х на 2 фунта = 7 000 калорий. Я округлил (1 фунт - 0,4536 кг), но в формулу это не укладывается, так что... - прим. Хаммер

Данная глава в книге представлена фотографиями дневника тренировок Стива Ривза. Единственная глава без текста. - прим. Хаммера

В этой главе описаны не сами упражнения, а лишь акценты, на которые нужно обращать внимание при выполнении упражнения. Сами упражнения показаны на рисунках Джима Дэллмейера