в соавторстве с Биллом Доббинсом\_\_\_\_\_

Смотрите также и другие книги по бодибилдингу, пауэрлифтингу у нас сайте:

<https://strongshop.com.ua/bodibilding/trenirovochnye-sistemy>

Приятного всем чтения…

Перед Вами первая часть самой полной, самой знаменитой книги о бодибилдинге, написанная прослав­ленным чемпионом Арнольдом Шварценеггером. Из нее Вы узнаете об истории, развитии и сегодняш­нем дне бодибилдинга. Программа тренировок, предлагаемая в этой книге, поможет Вам стать подлинным мастером бодибилдинга.

**Encyclopedia of**

**Modern Bodybilding**

**BY**

**ARNOLD**

**SCHWARZENEGGER**

**WITH BILL DOBBINS**

**АРНОЛЬД**

**ШВАРЦЕНЕГГЕР**

**ЭНЦИКЛОПЕДИЯ**

**СОВРЕМЕННОГО**

**БОДИБИЛДИНГА**

**В СОАВТОРСТВЕ С БИЛЛОМ ДОББИНСОМ**

**Шварценеггер А., Доббинс Б.**

Энциклопедия современного бодибилдинга

Один из авторов этой книги — Арнольд Шварценеггер — вряд ли нуждается в особом представлении. Имя этого популярного киноактера и звезды бодибилдинга (у нас его чаще называют культуризмом или атлетизмом) хорошо известно миллионам людей во всем мире. Шварценеггер относится к . числу людей, о которых говорят, что они «сделали сами себя». Он прошел жиз­ненную лестницу от подножия до вершины, став руководителем Президент­ского совета США по вопросам физической культуры и спорта и одним из наи­более преуспевающих людей в мире.

Название книги полностью соответствует ее содержанию.Это и в самомделе подлинная энциклопедия бодибилдинга, представляющая интерес дляновичков и опытных атлетов, для любителей и профессионалов,

Прежде чем приступать к тренировкам, вам следует проконсультироваться у врача. Особенно это важно, если имеются какие-либо медицинские ограничения, противопоказания или вы проходите какой-то курс лечения. Начиная занятия без разрешения врача, вы рискуете многим.

Мне бы хотелось выразить огромную признательность всем мастерам бодибилдинга, о которых рассказы­вается в этой книге. Я считаю их величайшими атлетами в истории. Именно благодаря их помощи эта книга стала реальностью.

Благодарю также всех талантливых и высокопрофессиональных фотографов, чьи работы вы найдете на этих страницах.

Особую благодарность выражаю Сюзен Виктор из издательства «Саймон и Шустер» за все ее замечательные идеи, Алберту Бузеку — за его безотказную помощь и поддержку, Джо Вейдеру — за предоставленные мне архивы и ценные исследовательские материалы, Франко Коломбо — истинному другу и великолепному партнеру по трени­ровкам, Джиму Лоримеру — за многочисленные ценные советы.

И последнюю, но не менее важную благодарность я хочу выразить своим помощницам Аните Лернер, Ронде Колумб и Линне Маркс, несколько лет работавшим вместе со мной над этой книгой.

С О Д Е Р Ж А Н И Е

[Ю.Власов. Предисловие к русскому изданию](#предисловие).......................................7

[Предисловие](#предисловие2)....................................................................8

**Книга первая. Введение в бодибилдинг**

**Глава 1.**

[Эволюция и история](#к1г1_1)............................................................12

[Переход к бодибилдингу](#к1г1_2)........................................................14

[Бодибилдинг в сороковые и пятидесятые годы](#к1г1_3)....................................18

[Бодибилдинг в шестидесятые годы](#к1г1_4)...............................................19

[Бодибилдинг в семидесятые годы](#к1г1_5)................................................22

[Качающие железо](#к1г1_6)...............................................................29

[Бодибилдинг в восьмидесятые годы и позже](#к1г1_7)......................................29

[Профессиональный бодибилдинг](#к1г1_8)..................................................31

[Эволюция современных методов тренировки](#к1г1_9).......................................34

[Будущее бодибилдинга](#к1г1_10)..........................................................36

**Глава 2.**

[Азбука бодибилдинга](#к1г2_1)...........................................................38

[Тренировочный эффект](#к1г2_2)..........................................................39

[Атлетическое телосложение](#к1г2_3).....................................................39

[Как действует атлетический тренинг](#к1г2_4)............................................39

[Атлетизм и другие виды спорта](#к1г2_5).................................................40

[Атлетизм и гибкость](#к1г2_6)...........................................................42

[Атлетизм и аэробная выносливость](#к1г2_7)..............................................42

[Атлетизм и физическая форма](#к1г2_8)...................................................43

**Глава 3.**

[Опыт тренировок](#к1г3_1)...............................................................44

[Накачка](#к1г3_2).......................................................................44

[Интенсивность тренировок](#к1г3_3)......................................................45

[Боль](#к1г3_4)..........................................................................47

[Болевые ощущения](#к1г3_5)..............................................................48

[Неудачи](#к1г3_6).......................................................................48

[Адаптация к неблагоприятным условиям](#к1г3_7)..........................................51

[Перетренированность](#к1г3_8)...........................................................52

[Ваш партнер по тренировке](#к1г3_9).....................................................52

[Планирование тренировок](#к1г3_10).......................................................53

**Глава 4.**

[Тренировочный зал](#к1г4_1).............................................................54

[Тренировки дома](#к1г4_2)...............................................................55

**Глава 5.**

[Начало](#к1г5_1)........................................................................56

[Быстрый и медленный рост мышечной массы](#к1г5_2).......................................57

[Свободный вес или тренажеры](#к1г5_3)...................................................57

[Снаряжение](#к1г5_4)....................................................................58

[Дневник тренировок](#к1г5_5)............................................................61

[Возраст и бодибилдинг](#к1г5_6).........................................................62

[В процессе перехода](#к1г5_7)...........................................................63

**Зал славы**

[Джон Гримек](#фото)...................................................................65

[Билл Перл](#фото2).....................................................................66

[Лэрри Скотт](#фото3)...................................................................67

[Стив Ривз](#фото4).....................................................................68

[Реедж Парк](#фото5)....................................................................69

[Дэйв Дрэйпер](#фото6)..................................................................70

[Серждио Олива](#фото7).................................................................71

[Альберт Беклс](#фото8).................................................................72

[Лу Ферринью](#фото9)...................................................................73

[Франко Колломбо](#фото10)...............................................................74

[Фрэнк Зейн](#фото11)....................................................................75

[Крис Дикерсон](#фото12).................................................................76

[Бертил Фокс](#фото13)...................................................................77

[Том Платц](#фото14).....................................................................78

[Шамир Баннаут](#фото15).................................................................79

[Ли Хейни](#фото16)......................................................................80

**Книга вторая. Тренировочные программы**

**Глава 1.**

[Основные тренировочные принципы](#к2г1_1)...............................................81

[Постепенность нарастания нагрузки](#к2г1_2).............................................81

[Перетренированность и восстановление](#к2г1_3)..........................................81

[Полная амплитуда движения](#к2г1_4).....................................................82

[Качество сокращений](#к2г1_5)...........................................................82

["Обман"](#к2г1_6).......................................................................82

[Разогревание](#к2г1_7)..................................................................83

[Подходы](#к2г1_8).......................................................................84

[Повторения](#к2г1_9)....................................................................85

[Выбор правильного веса](#к2г1_10)........................................................85

[Отдых между подходами](#к2г1_11).........................................................85

[Дыхание](#к2г1_12).......................................................................87

[Силовой тренинг](#к2г1_13)...............................................................87

[Тяжелые дни](#к2г1_14)...................................................................88

[Растягивание](#к2г1_15)..................................................................88

[Упражнение на растягивание](#к2г1_16)....................................................90

[Наклоны в стороны](#к2г1_17).............................................................90

[Наклоны вперед](#к2г1_18)................................................................91

[Растягивание подколенного сухожилия](#к2г1_19)...........................................92

[Выпады](#к2г1_20)........................................................................93

[Наклоны вперед из положения сидя с разведенными в стороны ногами](#к2г1_21)..............94

[Растягивание внутренней поверхности бедра](#к2г1_22).....................................95

[Растягивание квадрицепсов](#к2г1_23).....................................................95

[Растягивание "барьериста"](#к2г1_24).....................................................96

[Повороты позвоночника](#к2г1_25).........................................................97

[Растягивание в висе](#к2г1_26)...........................................................98

**Глава 2.**

[Тип вашего телосложения](#к2г2_1).......................................................99

[Тренировка эктоморфа](#к2г2_2).........................................................100

[Тренировка мезоморфа](#к2г2_3).........................................................100

[Тренировка эндоморфа](#к2г2_4).........................................................100

[Определение типа своего телосложения](#к2г2_5).........................................103

[Проверка состава тела](#к2г2_6)........................................................104

**Глава 3.**

[Основная тренировочная программа](#к2г3_1).............................................106

[Система раздельного тренинга](#к2г3_2).................................................106

[Основные мышцы](#к2г3_3)...............................................................107

[Двухступенчатая программа](#к2г3_4)....................................................109

**Глава 4.**

[Принципы специализированной тренировки](#к2г4_1).......................................112

[Увеличение интенсивности тренировок](#к2г4_23)..........................................112

[Принципы специализированной тренировки](#к2г4_3).......................................113

[Учитесь использовать принципы специализированной тренировки](#к2г4_4)..................119

**Глава 5.**

[Создание качественного телосложения:](#к2г5_1)

[задача специализированного тренинга](#к2г5_1)..........................................119

[Когда переходить к программе специализи­рованных тренировок](#к2г5_2)...................120

[Тренировка с большим количеством подходов](#к2г5_3)....................................120

[Тренировки по принципу двойного разделения](#к2г5_4)...................................121

[Программа специализированных тренировок](#к2г5_5)......................................121

[Работа до предела](#к2г5_6)............................................................125

[Делайте вашу программу разнообразной](#к2г5_7).........................................125

[Пример альтернативной тренировки](#к2г5_8).............................................125

[Как исправить недостатки](#к2г5_9).....................................................126

[Тренировка отстающих в развитии участков](#к2г5_10).....................................127

**Глава 6.**

[Программа подготовки к соревнованиям](#к2г6_1).........................................128

[Подготовка мускулатуры](#к2г6_2).......................................................128

[Не бойтесь малых размеров](#к2г6_3)....................................................129

[Элементы подготовки к соревнованиям](#к2г6_16)..........................................130

[Тренировки для достижения максимального качества мускулатуры](#к2г6_4).................130

[Программа тренировок при подготовке к соревнованиям](#к2г6_5)..........................131

[Программа упражнений для подготовки к соревнованиям](#к2г6_6)..........................131

[Метод шоковых нагрузок](#к2г6_7).......................................................134

[Индивидуальный подход к подготовке к соревнованиям](#к2г6_8)...........................135

[Тренировка сердечно-сосудистой системы](#к2г6_10).......................................135

[Тренировка периферийной сердечной деятельности](#к2г6_11)...............................135

[Разделение мышц](#к2г6_12)..............................................................136

[Мускулистость и четкость: анализируем ваш прогресс](#к2г6_13)...........................137

[Взаимосвязь с партнером на тренировке](#к2г6_14)........................................138

[Тренировка на открытом воздухе](#к2г6_15)...............................................138

**Глава 7.**

[Преобладание духа над материей.](#к2г7_1)

[Ваш разум — самый мощный инструмент](#к2г7_1)..........................................138

[Сила духа](#к2г7_2)....................................................................141

[Психологическая подготовка](#к2г7_3)...................................................142

[Как бодибилдинг влияет на сознание](#к2г7_4)...........................................145

## ПРЕДИСЛОВИЕ К РУССКОМУ ИЗДАНИЮ [🗹](#содержание)

В сентябре 1961 года я поехал в Вену на свой третий чемпионат мира по тяжелой атлетике. Я тогда был настолько силен, что даже без особых тренировок, даже вовсе без тренировок, больной, оставался на голову выше любого из своих сопер­ников.

Атлеты тяжелого веса обычно выступали в последний день чемпионатов. И в этот день в зале не бывало свободных мест. А «на меня» в те годы ходили навалом. Я не припомню, чтобы мне при­ходилось выступать в пустом зале. И тогда, в «Штадтхалле» от публики было черно. Это всегда действует. Взведен, собран. Только бы в торопли­вости не сорвать первый подход. Тут задача рабо­тать так же, как и на тренировках: размеренно, на перекатах напряжения по мышцам. Не дай Бог заковать все мышцы — это конец...

Из-за болезни я выступал неровно, но для пуб­лики это было самое интересное. Надо сказать, австрийцы по традиции знают и понимают толк в «железной игре». Каждый подход выполнялся под крики и топот поддержки. В борьбе с запредель­ным весом и проявляется настоящая сила, выно­сливость. Да-да, выносливость. В соревнованиях тогда все участники выступали одной группой, а это занимало от 4 до 7 часов. К примеру, в Риме, на XVII Олимпийских играх 1960 года, я выступал с девяти вечера и до начала четвертого утра. Это требовало особой выносливости и характера. О чем только не передумаешь в эти часы!

И тогда, в Вене, каждый подход отзывался ревом тысяч голосов. Несмотря на болезнь, мне совсем немного не хватило до мирового рекорда в толчке. Я его все-таки установил чуть позже, через несколько дней.

И вот тогда-то, на венском чемпионате мира в один из перерывов ко мне подвели худощавого, долговязого мальчика. Как сказал переводчик, меня просили, чтобы я пожелал ему успехов в спорте, а главное — поддержал морально.

Я и сделал это охотно, сказав, что у него все получится, надо только проявить упорство в тре­нировках. Я был молод, мне было двадцать пять — я был весь раскрыт людям и еще не нес в себе груз сумасшедшей усталости. Я искренне и увлеченно рассказал мальчику о своей любви к силе, о том, что тренировки выделяют сильных и делают их триумфаторами.

Сказав все это, я вскоре забыл об этой встрече. Не раз мне доводилось говорить похожие слова ребятам. Пусть не робеют, не боятся громких имен. Главное — не щадить себя в работе. Сила любит непрерывность тренировок и преданность. Без преданности силе она не наградит победой.

В начале зимы 1988 года в Москву на съемки фильма прилетел обладатель самых красивых и внушительных мышц в мире и прославленный актер кино Арнольд Шварценеггер. Я в ту пору был председателем федерации тяжелой атлетики страны. Когда Шварценеггер выразил желание встретиться, я удивился, но, поразмыслив, решил, что это дань моему положению в спорте. Атлетам всегда есть, о чем потолковать.

Мы встретились в гостинице «Советская» (быв­ший «Яр»). Арнольд в свои сорок с небольшим лет выглядел превосходно. Не мужчина, а загляденье. И что особенно приятно — не раскормленный, не массивный, а словно струна. И очень вниматель­ный, отзывчивый. И мне показалось — добрый. Я не случайно это пишу. Много разных знаменито­стей я повидал на своем веку. И в подавляющем большинстве случаев это высокомерные, надутые типы, с которыми не только разговаривать, но и здороваться нет охоты. А тут к характеру — и физическая стать на грани совершенства.

Мы обменялись приличествующими любезно­стями. И вдруг Арнольд сказал:

— А ведь мы с вами знакомы очень давно.

— Не помню, каким образом, — честно приз­нался я.

Я был убежден, что мы не встречались.

— В Вене, на чемпионате мира 1961 года. Меня привели к вам в раздевалку. Вы сказали, чтобы я тренировался, у меня есть данные для больших побед. Победа любит упорных. Ваше выступление произвело на меня ошеломляющее впечатление. Я поверил вам. Несколько лет я упрямо трениро­вался со штангой, но результат в спортивной тяже­лой атлетике не пошел. Однако я уже влюбился в спорт и не смог смириться с неудачей. Я переклю­чился на культуризм. И здесь все пошло. Я счи­таю, что вы в некотором роде повернули мою жизнь, и я вам обязан...

«Обязан вам...» Нет, только упорство самого себя, страсть к тренировкам, вера в победу, даже тогда, когда ты изломан, ты никто и от тебя все отвернулись, даруют успех. Арнольд несколько лет практически впустую тренировался с «желе­зом». Этого было достаточно, чтобы забросить спорт вообще. Тем более он не был богат, если не сказать больше. Разве допустимо подобное расто­чительство времени и сил?.. Но Арнольд боготво­рит силу, поединки, муку тренировок. Это самое важное — уметь работать, не щадить себя в рабо­те.

О том, как работал Арнольд, будучи действу­ющим атлетом, я знаю не по газетам. Большие атлеты всего мира связаны между собой уваже­нием и незримой дружбой. Во время своих поездок по европейским странам я неизменно посещал атлетические залы. Сейчас мне пятьдесят шесть, а я по-прежнему тренируюсь. Болезнь легких заста­вила почти свернуть тренировки, но я, одолев недуг, с которым боролся целых четыре года, рас­прямился и снова стал вползать в работу с тяжестя­ми. Снова ласкаю мышцы и гоняю «железо» в бес­численных подходах, в том числе и во время зару­бежных поездок. От хозяев крупных залов, как правило, в прошлом атлетов, я и прослышал о тре­нировках Шварценеггера. О них говорили, окру­гляя глаза, и показывали большой палец: прима, сверхприма!.. А такие люди мне по душе. Я питаю отвращение к разного рода хлюстам, превратив­шим свою жизнь в сплошную похоть, случку или погоню за наживой. Арнольд тренировался не про­сто исступленно, а до самоистязания. Нет, это не случайное слово — все именно так: до самоистяза­ния. Но это не была пустая, формальная работа. Он упорно кроил из своего тела заданную величи­ну. И он победил!

До сих пор его тренировки — легенда, до сих пор его победы — легенда, до сих пор совершен­ство его тела — легенда.

Этот человек без всякой гарантии на успех про­шел через завалы трудностей, безвестность, нуж­ду — и победил!

Советую всем, кто любит силу, мечтает сохра­нить себя могучим и неутомимым до конца дней, иметь его книгу. Потому что эту книгу написал человек, пожалуй, лучше всех разбирающийся в современной тренировке.

Глубоко убежден, что в той сложной и физи­чески надрывной жизни, которая выпала на мою долю, именно приверженность к тренировкам, высокая любовь к силе, гордость сильным и неуто­мимым телом, дарующим высокое наслаждение жизнью, сохранила меня, дала силу устоять под всеми ураганными ветрами судьбы.

Арнольд — признанный знаток и мастер трени­ровок. Он не только познал тренировку, но и сумел воплотить это знание в победу. Советы такого человека ценны вдвойне. Скажем ему вели­кое «спасибо» и предадимся чтению книги о силе и жизни сильных, выносливых и ...красивых.

И помните великую заповедь атлетов: сила дана человеку для добрых дел.

### Юрий ВЛАСОВ

## ПРЕДИСЛОВИЕ [🗹](#содержание)

Чем популярнее становится спортивный бодибилдинг, тем больше возникает вопросов о том, как им заниматься. Какие тренировочные прин­ципы взять за основу — тяжелый силовой тренинг или упражнения с небольшим весом? Работать со свободными отягощениями или на тренажерах? Какой тренировочный режим наиболее эффекти­вен? Как нарастить мышечную массу? Как сделать мышцы рельефными? Как развить мышцы голе­ни, растущие обычно медленнее, или добиться максимального объема широчайших мышц?

Эти многочисленные вопросы и стремление ответить на них, и стали основной причиной, почему я решил написать «Энциклопедию». В каждой из своих предыдущих книг я преследовал определенную цель — рассказать о своей карьере в атлетизме, увлечь мужчин преимуществами атлетической тренировки, сделать ее доступной и для женщин. Каждая из этих книг достигла своей цели, но ни одна из них не отвечала на весь круг вопросов, возникающих перед человеком, увле­ченным бодибилдингом, атлетом, который стре­мится стать победителем конкурсов «Мистер Аме­рика», «Мистер Юниверс» и даже «Мистер Олим­пия».

До сих пор подобную информацию невозможно было найтини в одной книге. Конечно, бодибилдингу посвящено немало книг, однако все они рас­крывают лишь отдельные, достаточно узкие проб­лемы и никак не могут претендовать на роль всеобъемлющего руководства по всем аспектам этого вида спорта. Начинающий культурист, кото­рый пытается узнать, что же надо делать, попа­дает в положение ненамного лучше того, в кото­ром оказался я, когда впервые пришел в атлетиче­ский зал.

Когда мне было пятнадцать лет и я только начинал заниматься атлетизмом в Австрии, узнать что-либо можно было лишь одним способом — слушать других, более опытных атлетов и пытаться подражать им. Оглядываясь назад, я понимаю теперь, как мало все мы тогда знали. Мы много спорили по поводу системы нашей подго­товки и буквально до дыр зачитывали журналы, посвященные бодибилдингу. Мы пытались, оттал­киваясь от основных принципов тренировки в бодибилдинге, выработать свои методы подго­товки.

Путем наблюдений и анализа, путем проб и ошибок я шел к своей системе тренировки. Режим питания, диета, специфика позирования — до этих и других элементов подготовки к соревнованиям мне приходилось доходить самому. Это отнимало много времени и сил. Однако желание стать выда­ющимся атлетом двигало мной на протяжении всей жизни и я не жалел сил, чтобы узнавать все, что мне было нужно. Например, на первом своем конкурсе «Мистер Юниверс» в 1966 году я был очень массивным — самым крупным из участни­ков. Несмотря на это, я проиграл Чету Иортону, который, уступая мне в росте и весе, отличался гораздо большей четкостью мускулатуры. Он знал, как можно уменьшить слой подкожного жира, чтобы представить свои мышцы в самом выгодном свете. То же самое произошло и в 1968 году, когда я отправился во Флориду сразиться с Фрэнком Зейном. Так что мне не понадобилось много времени, чтобы понять важность специфи­ческой диеты.

Через год, на конкурсе «Мистер Олимпия» 1969 года, я потерпел еще одно, третье поражение. На этот раз от выдающегося атлета Серджио Оливы.

Но эти неудачи дали мне столько опыта, столько новых знаний о своем теле, о том, как надо трени­роваться и питаться, чтобы разработать не только массивные, но и рельефные мышцы. И теперь я был полон решимости одерживать только победы.

Опыт — это великий учитель, но вы должны захотеть учиться. Независимо от победы или пора­жения я всегда старался извлечь урок из любого конкурса, в котором участвовал. Я часто обра­щался к арбитрам с просьбой объяснить, какие качества, по их мнению, нужны, чтобы стать выдающимся атлетом. Так я узнал о том, насколько важно не просто наращивать мышеч­ную массу, а создавать пропорционально сложен­ное, гармоничное тело. Мне рассказывали о про­порциональности и сбалансированности. О том, например, что узкая талия подчеркивает массив­ную грудь и выступающие широчайшие мышцы спины, что прекрасным дополнением для мощных бедер являются небольшие колени и развитые икроножные мышцы. Я стал понимать разницу между просто развитой мускулатурой и по-насто­ящему пропорциональным телосложением. Почти с самого начала своих занятий в спортзале я понял, насколько важным фактором для достижения успеха в атлетизме является способность мыслить творчески, стремление овладеть новой информа­цией. Наверное, именно поэтому я и оказался спо­собным учеником. После 1969 года я уже никогда больше не проигрывал на соревнованиях, взяв реванш и у тех трех атлетов, которым проиграл в начале своей спортивной карьеры.

К сожалению, к техническому совершенству я пришел достаточно поздно. В свои пятнадцать лет, впервые испытав восторг от ощущения холодного железа в ладонях, я не очень-то задумывался об этом самом совершенстве, как, впрочем, и другие тренировавшиеся вместе со мной атлеты.

Например, мы не обращали внимания на три­цепсы. Считая, что руки у мужчины должны быть большими и сильными, а признак этого — хорошо развитые бицепсы, мы на тренировках прилагали невероятные усилия, «взрывая», подход за подхо­дом, бицепсы, и лишь в самом конце уделяли мимолетное внимание трицепсам. Позднее я понял свою ошибку и попытался ее исправить. Однако первые годы тренировок оставили свой след, и мои бицепсы продолжали превосходить трицепсы.

Другой типичный пример односторонности тренировки — жим штанги от груди из положения лежа на горизонтальной скамье. Как мы любили это упражнение! Все чемпионы на журнальных

фотографиях обладали массивной грудью, и мы считали, что именно это помогало им побеждать на соревнованиях. Поэтому мы все время увеличи­вали вес штанги, подталкивая друг друга к новым силовым «подвигам». Нам никогда не приходило в голову, что различные части грудных мышц можно как бы изолировать и тренировать по отдельности, чтобы добиться наиболее эффект­ной формы. Мы не подозревали, что верхнюю часть грудных мышц следует тренировать не так, как их внутреннюю часть.

Несмотря на свои многочисленные победы, принесшие мне целый ряд громких титулов, вклю­чая семь особо престижных побед на конкурсах «Мистер Олимпия», считаю, что, если бы в пер­вые годы моего становления как атлета трениро­вался по более совершенной методике, с учетом моих сильных и слабых сторон, это позволило бы превзойти свою лучшую, «олимпийскую» форму, по крайней мере, процентов на 10. Что ж, хотя я, возможно, и делал что-то неправильно, из-за чего потерял эти гипотетические 10 процентов, однако для достижения остальных, весьма реальных, 90 процентов мне пришлось проделать колоссальную «правильную» работу.

Я не слишком много «философствовал» по поводу содержания своих тренировок. Конечно, я думал о том, что делаю, — и думал много. Анали­зировал, чтобы понять, как тренировка воздей­ствует на тело и к каким конкретным результатам приводят те или иные упражнения и методы. Меня никогда не увлекали абстрактные тренировочные идеи и не отвлекали идеи, для должного понима­ния которых не хватало опыта. Я не занимался пережевыванием идей вроде «предварительного утомления», а просто шел в спортзал и изнурял себя тренировкой. В результате я создал фунда­мент — крепкую мышечную структуру, нарастил массу, из которой впоследствии сумел вылепить телосложение чемпиона мирового уровня.

Я считаю, что именно готовность работать и способность прислушиваться к своему телу помо­гали мне в первые годы тренировок. Современные атлеты используют опыт и знания, накопленные их предшественниками за три десятилетия. Я же подобный опыт приобретал сам, хотя этот процесс шел медленно и не совсем эффективно. Со време­нем я начал ездить и встречаться с лучшими атле­тами, прославленными чемпионами, такими, как Редж Парк, Пол Уинтер, Чет Йортон, Билл Перл, и другими звездами тех лет. Постепенно я превра­тился в скульптора, способного ваять свое тело, выбирая для этого упражнения и придумывая методы для получения нужных результатов.

Через некоторое время я стал именно таким, каким и хотел быть — чемпионом по бодибилдингу, способным предстать на соревнованиях в наи­лучшей форме, массивным, но в то же время стройным и рельефным. Я научился достигать этого целенаправленно, при желании повторяя вновь и вновь. Я стал хозяином своего тела, и это помогло мне задавать тон на соревнованиях.

Трудно сказать, насколько больших результа­тов я бы смог добиться, если бы обстоятельства сложились иначе, если бы с самого начала мне было у кого поучиться, если бы я мог найти нуж­ные сведения в книгах или узнать их от атлетов мирового класса. И сейчас, оглядываясь назад, на прошлое, на те глухие закоулки, куда меня уво­дило любопытство, я вынужден признать, что добился бы большего, знай то, что знаю сейчас.

Поэтому мне бывает очень грустно, когда молодые атлеты подходят иногда ко мне в спорт­зале или обращаются на каком-нибудь из многочи­сленных семинаров, которые я провожу по всему миру, и из их вопросов становится ясно, что они, к сожалению, идут тем же путем познания, как и я в свое время. Я стараюсь отвечать как можно обсто­ятельнее, но в короткой беседе, когда нет возмож­ности углубиться в детали, просто невозможно передать всю известную мне и такую нужную им информацию. Я не могу рассказать им все, что необходимо знать об этом тяжелом, но принося­щем глубокое удовлетворение виде спорта, все то, что я с таким трудом добывалось в моей жизни.

Так само собой пришло это решение — объеди­нить всю важнейшую информацию в одной книге, подлинной энциклопедии бодибилдинга, охватыва­ющей все аспекты этого спорта — от основных, базовых до сугубо специальных, направленных тренировочных методик, от первой тренировки до выступлений на международных чемпионатах.

Я знал, что создать такую энциклопедию будет трудно. Сколько бы я ни знал о бодибилдинге, всегда находится что-то новое и неизвестное. Это я обнаружил в ходе подготовки к своей седьмой победе на конкурсе «Мистер Олимпия» в 1980 году в Австралии, когда мне внезапно понадобилось войти в соревновательную форму вдвое быстрее обычного, причем после пятилетнего перерыва, когда я занимался литературой, бизнесом и кине­матографом. Фактически пришлось начинать с нуля: я отказался от методики, которой пользо­вался прежде для подготовки к сорев­нованиям, и снова начал экспериментировать, опять ступив на путь проб и ошибок. Я чутко при­слушивался к своему телу, и оно подсказывало мне, что надо делать.

Итак, я хорошо понимал, чтобы книга счита­лась настоящей ЭНЦИКЛОПЕДИЕЙ бодибил­динга, она должна не только описывать этот вид спорта, а содержать самую широкую информацию и новейший практический материал, и для ее составления необходимы совместные усилия мно­жества специалистов в данной области.

Недостаток многих практических руководств, написанных известными атлетами, заключается в том, что автор рассказывает о системе собствен­ной тренировки. А это может и не подойти другим в силу личностных особенностей и иного типа телосложения. Поэтому при составлении моей книги я обращался к самым разным людям, знания и опыт которых охватывают фактически все аспекты атлетизма. Например, кто может знать об искусстве позирования и демонстрации больше, чем Эд Корни? До его появления на технику пози­рования на атлетических конкурсах мало кто обра­щал внимание, но вот он пришел и все перевернул своими новаторскими идеями. А кто может расска­зать о роли силового тренинга и пауэрлифтинга лучше, чем Франко Коломбо, который не только является «Мистером Олимпия» и доктором хиро-практики, но и обладает легендарной силой, позволявшей ему на состязаниях «Самый сильный человек в мире» в некоторых видах программы превосходить соперников, весивших больше на целых 100 фунтов!\*

В составлении главы о бицепсах мне помогал Робби Робинсон. Том Платц садился рядом и подробно объяснял свою технику тренировки мышц ног. Франко подсказал немало идей о разви­тии грудных мышц. Я использовал советы и мно­гих других выдающихся чемпионов, таких, как Шамир Баннаут, Мохамед Маккави, Бертил Фоке, Алберт Беклз, Ли Хейни, Дэнни Падилла и Юсуп Вилкош. Но кроме этого я включил в разделы упражнений множество фотографий и других звезд культуризма — потому что атлета с идеаль­ным телосложением не бывает, и чем больше раз­ных вариантов фигур показать, тем больше полез­ного сможет узнать читатель.

И наконец, я старался получить советы от уче­ных-физиологов, диетологов и медиков. Я хотел быть уверенным в том, что в книге можно найти исчерпывающий ответ на любой вопрос.

**Примерно 45,36 кг.**

Я с самого начала догадывался, что написать такую книгу будет нелегко, но никак не предпола­гал, насколько трудной в действительности ока­жется эта задача. Моя рукопись, вместо того, чтобы закончиться на 300-й странице, разраста­лась до 500, 600 страниц, и в конце концов передо мной оказалась стопа из более чем 700 страниц! Чем дальше я углублялся в нее, тем больше пони­мал, как много нужно сказать и какая огромная работа для этого требуется. Я и не представлял, что придется потратить сотни часов на изучение архивов Джо Вейдера, чтобы с терпеливой помощью фоторедакторов Мэнди Тэнни и Сузан Фрай найти нужные фотографии, например изоб­ражение 20-дюймовых икр Реджа Парка или парада участников конкурса «Мистер Юниверс», начиная с 60-х годов.

Итак, рукопись продолжала расти: я рассказы­вал в ней не только о тренировке каждой мышцы, но и о том, как работать с «отстающими» в разви­тии мышцами или устранять слабые места в опре­деленных мышечных группах, о позировании, о психологии тренировок и соревнований, о генети­ческих особенностях, соревновательной тактике, питании, лекарствах, давлении, о том, как, когда и где выступать на соревнованиях.

Никогда не знаешь, где поскользнешься. Например, как-то в 1968 году перед выступлением я «накачивался» за кулисами рядом с Фредди Ортицем и, будучи еще по сути новичком, наблюдал, как он с удовольствием покуривает и потягивает виски. Я еще не очень хорошо говорил по-анг­лийски и не мог спросить, зачем он это делает. Однако я подумал, что это дает ему какое-то пре­имущество, и решил сделать то же самое.

Это оказалось большой ошибкой. У меня не было привычки к сигаретам и крепким напиткам, и поэтому мне сразу же стало настолько плохо, что я почти потерял контроль над собой. Приятель отвел меня в сторону, отхлестал по щекам, крича при этом: «Арнольд, что с тобой! Ты же спишь! Проснись, ты не в себе!» Мне все-таки удалось прийти в себя настолько, чтобы выйти на сцену и победить, но при этом я понял, какому большому и ненужному риску подвергался.

И таких неожиданностей и неясностей великое множество. Им просто нет конца. Сейчас, огляды­ваясь назад, я с трудом верю в то, что сумел пройти через лабиринт международного бодибилдинга с помощью энтузиазма, силы духа и испы­танного метода проб и ошибок. Однако это не

означает, что я рекомендую то же самое и вам. Мне пришлось идти трудным путем, потому что не было другого выбора.

Конечно, это хоть и немаловажные, но все-таки детали, дополняющие главное: как трениро­ваться, какие упражнения выполнять, сколько нужно повторений и подходов, чтобы построить чемпионское телосложение. В спортзале можно увидеть, как первоклассный атлет поднимает очень тяжелый вес и с большой интенсивностью выполняет форсированные повторения. И тут же в каком-нибудь журнале вы можете прочитать, что другая знаменитость тренируется с меньшим весом, но проделывает бесконечное число подхо­дов. Алберт Беклз «построил» свою грудь одним способом, Серж Набре — другим.

Будет ли определенная методика помогать вам наращивать мускулатуру или, наоборот, «съедать» ее? Нужно ли для аэробной тренировки бегать во время подготовки к соревнованиям или это поме­шает вашему прогрессу? Мне хотелось бы, чтобы даже опытные атлеты в любых затруднительных ситуациях при появлении разнообразных проблем, встающих на пути к успеху, а уж тем более нович­ки, постоянно нуждающиеся в советах и руковод­стве, автоматически тянулись бы к «Энциклопедии современного бодибилдинга» Арнольда, пригова­ривая: «Заглянемка сюда». И хотелось бы, чтобы они нашли там все необходимые ответы. Абсо­лютно все, что они хотят узнать об атлетизме:

* как «сбросить» 30 фунтов за восемь недель, если именно это нужно для победы на конкурсе;
* как побыстрее добавить по паре дюймов на бедрах, чтобы добиться необходимых для победы пропорций;
* когда следует натираться маслом перед кон­курсом и до какой степени нужно «накачиваться» перед каждым выходом;
* какой порядок позирования лучше всего подойдет для вашей фигуры и как научиться эффектнее демонстрировать себя.

Атлетизм нельзя познать по книге. Точно так же, как нельзя доехать из Нью-Йорка до Чикаго, лишь сидя дома перед картой. Но если, прежде чем выезжать на пенсильванскую дорогу, вы сначала сверитесь с картой, то это поможет сэкономить массу времени. И если у вас под рукой будет энци­клопедия, то — я верю — ваше путешествие по пути к атлетическим достижениям станет гораздо быстрее и легче.

Итак, желаю вам достичь в атлетизме всех своих целей. Удачи вам!

КНИГА ПЕРВАЯ

ВВЕДЕНИЕ В БОДИБИЛДИНГ

ГЛАВА l [🗹](#содержание)

Эволюция и история

Повышенный интерес к специальному наращива­нию мускулатуры возник в конце девятнадцатого столетия. Причем мощные мышцы считались не столько средством выживания или самозащиты, сколько возвратом к древнегреческому идеалу — гармонично развитому человеческому телу.

Древняя традиция поднятия тяжестей преврати­лась в современный вид спорта — тяжелую атлети­ку. По мере своего развития она приобретала раз­личную направленность. В Европе тяжелая атле­тика стала одним из видов циркового искусства. Появились профессиональные силачи — люди, которые зарабатывали себе на жизнь различного вида силовыми аттракционами. Красота тела не имела для них значения, поэтому они тяготели к наращиванию здоровенных массивных тел.

В Америке же значительный интерес к разви­тию силы проявился в связи с ее влиянием на здо­ровье. Это было время, когда американцы начи­нали переселяться с ферм и из маленьких городков в крупные города. С появлением автомобиля уве­личилась мобильность, однако образ жизни стано­вился все менее подвижным. К тому же распро­странение новых технологий обработки продуктов привело к тому, что население стало употреблять слишком много некачественных продуктов. К этому надо добавить еще жизнь в условиях посто­янного стресса. На этом фоне и появились сторон­ники физической культуры и здорового образа жизни, которые начали борьбу за общее здоровье и физическое совершенствование. Они выступали за умеренность и сбалансированность во всех аспектах жизни. Конечно, их идеалом были не пузатые силачи — любители пива. Им был нужен образец для подражания, человек, чье телосложе­ние воплощало бы идеи, которые они пытались

распространять; некто воплощающий образ древ­негреческого атлета, а не завсегдатая баварской пивной. Такого человека они нашли в лице Юджина Сэндоу\* — суперзвезды физической куль­туры на рубеже столетий.

Сэндоу стал профессиональным силачом в Европе, где успешно соревновался с другими атле­тами, превосходя всех в их собственных коронных трюках. Он приехал в Америку в 90-х годах прош­лого века и получил поддержку Флоренца Зигфельда, который объявил о нем, как о «самом сильном человеке в мире», и организовал ему тур­не. Однако прежде всего Сэндоу выделялся кра­сотой и гармоничностью своего телосложения.

Сэндоу, вне всякого сомнения, был великоле­пен. Он любил демонстрировать себя, и ему нрави­лось, когда люди смотрели на его тело и восхища­лись его силовыми трюками. Он мог обнаженный, прикрывшись лишь фиговым листком, встать за стеклом витрины и позировать там на глазах у пуб­лики под вздохи женщин по поводу красоты и сим­метрии его мускулатуры. Такое воспевание эсте­тических качеств мужского тела представляло собой нечто совершенно новое. В викторианскую эпоху мужчины одевались весьма строго, и лишь очень немногие художники использовали обна­женную мужскую натуру в своих работах.

# Юджин Сэндоу

В отечественной спортивной литературе его имя было русифицировано как Евгений Сандов.

Сэндоу обладал удивительным обаянием. Бла­годаря его популярности резко пошла вверх тор­говля гантелями и гирями. Сэндоу зарабатывал тысячи долларов в неделю и создал вокруг себя целую индустрию, торгуя книгами и журналами. Стали проводиться конкурсы, на которых измерялись и сравнивались физические данные соперни­ков, а Сэндоу в качестве награды вручал победите­лям свою золотую статуэтку. Но в конце концов он пострадал, переоценив свои силовые возможно­сти. Рассказывают, что однажды его автомобиль съехал с дороги и окружающие уговорили Сэндоу вытащить его из кювета одной рукой. Эта демон­страция силы закончилась тем, что Сэндоу полу­чил кровоизлияние в мозг. Так прервалась жизнь человека, которому английский король Георг присвоил звание Профессора физической куль­туры Его Королевского Величества.

«Русским львом» называли Георга Гаккеншмидта благодаря его выдающимся достижениям в тяжелоатлетическом спорте. Он одержал победу на российском тяжелоатлетическом чемпионате в 1898 г., а также побеждал на различных мировых чемпионатах по борьбе. Он эмигрировал в Вели­кобританию, где нажил состояние. Это был талантливый человек, умелый оратор и плодови­тый писатель, создававший философские книги, такие, как, например, «Происхождение жизни». Он вел дискуссии с такими интеллектуалами, как Джордж Бернард Шоу и Альберт Эйнштейн.

Были и другие — профессор Аттила, Артур Саксон, Херман Гомер, Оскар Хильгенфельдт, У. Э. Пуллум — целая плеяда прославленных сила­чей, которую пополнили имена Пола Андерсона, Василия Алексеева и других тяжелоатлетов наших дней.

Одним из тех, для кого занятие физической культурой стало своего рода религией, был бизне­смен-издатель Бернар Макфадден, человек, кото­рый мог бы послужить примером «помешавшегося на здоровье фанатика». Для распространения идеи о том, что физическая слабость фактически без­нравственна, он основал журнал «Физическая культура». Позднее он начал издавать газету «Нью-Йорк ивнинг грэфик», которая была наце­лена на аудиторию, обладавшую таким же уров­нем образованности, как и он сам.

Макфадден организовал целый ряд конкурсов в Мэдисон Сквер Гардсн на звание «Мужчины с самым совершенным телосложением в Америке». Первый такой конкурс проходил в 1903 году, и его победитель вместе со званием получил приз — одну тысячу долларов (в то время это было уже состоянием). И конкурсы, и журнал пользовались успехом на протяжении десятилетий. Макфадден не только проповедовал и призывал, но и приме­нял свои идеи на практике. Каждое утро он босой отправлялся пешком из дома на Риверсайд Драйв в

Нью-Йорке в офис, расположенный в центре города, и появлялся в редакции своего журнала с обнаженным торсом, являя собой, образец здо­ровья и прекрасной физической формы, хотя ему было более семидесяти лет.

Макфадден, вероятно, не одобрил бы совре­менный бодибилдинг с его упором на зрелищность, а не на атлетическое мастерство. Однако он и другие физкультурники сыграли в эволюции бодибилдинга большую роль. Его конкурсы спо­собствовали возрастанию интереса к внешнему виду тела, а не просто к силе мышц, и в результа­те этих конкурсов появилась суперзвезда, кото­рой суждено было стать одним из самых знаме­нитых людей в Америке на предстоящие десяти­летия.

Победителем конкурса Макфаддена в 1921 году стал молодой человек по имени Анджсло Сицилиано. Чтобы нажить капитал на своей растущей славе, этот великолепно сложенный человек поменял свое имя на Чарльза Атласа и приобрел права на продажу по почтовым заказам курса упражнений по физической подготовке под назва­нием «Динамическое напряжение». На протяже­нии более пятидесяти лет подрастающие мальчишки видели рекламу этого курса в журналах и комиксах: хилому мальчугану ногой швыряют песок в лицо, мальчуган посылает заявку на курс по развитию мускулатуры, а затем возвращается, чтобы поколотить хулигана и отобрать у него обратно потерянную было свою подружку. «Эй, хиляк, у тебя торчат ребра!» — это стало самым запоминающимся девизом одной из самых успеш­ных рекламных кампаний в истории.

# Юджин Сэндоу

* **Переход к бодибилдингу**[🗹](#содержание)

В 20—30-е годы нашего столетия стало очевид­ным, что между развитием физических данных и здоровьем существует тесная взаимосвязь и что упражнения с отягощениями являются лучшим способом добиться максимального развития муску­латуры в кратчайшие сроки. Чарльз Атлас, напри­мер, для формирования своего выдающегося тела использовал отягощения, а не динамическое напряжение изометрических упражнений. Четких представлений по методике тренировки не было, но атлеты ориентировались, сравнивая свое тело­сложение с аналогичными показателями «звезд» прошлого.

Например, прославившийся на рубеже столе­тий 300-фунтовый силач Луи Сир был тучным, с необъятной талией и бочкообразной фигурой. Однако в 20-е годы появились такие люди, как, например, Зигмунд Клейн, обладавший гармо­нично развитой мускулатурой прекрасных форм и пропорций, отличавшийся незначительными жировыми отложениями и чрезвычайно четкими очертаниями мышц. Клейн был известен как вла­делец гимнастических залов и автор книг по физи­ческой подготовке и питанию. По своему телосло­жению он отличался от Сира, как день от ночи. Такие люди, как Клейн, Сэндоу и Макфадден, каждый по-своему постепенно начали убеждать людей, что внимания заслуживает не только спо­собность поднять большой вес, выполнить сило­вой трюк, но и внешний вид. Красота телосложе­ния. Они ратовали за то, чтобы на смену грубой

силе пришла эстетика. Тем более что методика тренировки, направленной на улучшение телосло­жения, способствовала также и укреплению здо­ровья. Однако до наступления той эпохи, когда мужское телосложение стали оценивать исключи­тельно с эстетической точки зрения, оставалось еще несколько лет.

Нью-Йорк. Женщины просто боготворили Сэндоу, который демонстрировал свою форму даже на светских приемах

В 30-х годах развитие силы с помощью упраж­нений с отягощениями все еще вызывало некото­рое недоверие. Считалось, что они не могут дать всестороннего развития, такого, которое давали только занятия различными видами спорта. Тех же, кто продолжал «накачиваться» в атлетическом зале, не принимали всерьез. Но вот появился Джон Гримек, тяжелоатлет-олимпиец, которому суждено было стать примером для стольких мно­гих честолюбивых культуристов. Из его рассказа видно, что его замечательная мускулатура была создана именно благодаря поднятию тяжестей. Впрочем, любому увидевшему такое тело на пляже стало бы понятно, что никакое стояние на руках или водное поло не смогло бы дать такого эффекта.

Между тем конкурсы на лучшее телосложение продолжались. В конце 30-х годов проводились многочисленные шоу с участием боксеров, гимна­стов, пловцов, тяжелоатлетов, представителей других видов спорта. Участники этих состязаний должны были выполнять определенные атлети­ческие упражнения, а также демонстрировать свои физические данные, поэтому тяжелоатлеты того времени должны были уметь не только стоять на руках, но и выполнять другие гимнастические упражнения.

Артур Саксон

В 1939 году положение начало изменяться. В Мэдисон Сквер Гарден были проведены соревно­вания «Мистер Америка», которые вступили в конкуренцию с конкурсом Макфаддена на звание «Мужчины с самым совершенным телосложением в Америке». В том же году возник Любительский атлетический союз (ААЮ), который организовал свой собственный конкурс «Мистер Америка». Участники по-прежнему не были полноценными культуристами, однако за плечами

Георг Гаккеншмидт

у них был не один год тренировки в различных видах спорта, и позировали они в чем угодно — от боксерских тру­сов до плавок.

Однако, по мере того как все большее значение стало уделяться эффектности телосложения, явное преимущество получили тяжелоатлеты. Упражнения с тяжестями изменяли очертания тела значительно больше, чем какой-либо другой вид тренировок, и это стало производить весьма силь­ное впечатление на судей.

##### Хотите — верьте, хотите — нет

Артур Саксон — поднял 448 фунтов на вытянутую

над головой руку

Принс Лори — проглотил шпагу длиной 31 дюйм

Такома — совершил 92 попада­ния за 4 игры подряд

В 1940 году ААЮ провел первые настоящие соревнования по современному бодибилдингу. «Мистером Америка» в этом и следующем году стал Джон Гримек, который тренировался, глав­ным образом поднимая тяжести. Для всех, кто хотел состязаться с ним, это служило предупре­ждением о том, что им придется придерживаться такой же тренировочной программы. Гримек доказал ошибочность утверждения, что те, кто тренируется с отягощениями, «качают мускулы ради мускулов» и не способны показывать высо­кие спортивные результаты. Его демонстрацион­ные выступления были впечатляющими, он был способен позировать на сцене без перерыва более тридцати минут, показывая необычайную силу, гибкость и координацию.

* **Бодибилдинг в сороковые и пятидесятые годы**[🗹](#содержание)

В 1943 году звание «Мистер Америка» завоевал человек, которого многие считают первым насто­ящим современным культуристом. Кларенс (Клан-си) Росс прекрасно смотрелся бы на любой сцене и сегодня — широкие плечи, рельефно выступа­ющие широчайшие мышцы спины, тонкая талия, развитые голени и брюшной пресс. К тому вре­мени было проведено четкое различие между поднятием тяжестей исключительно для развития силы и тренировкой с отягощениями для улучше­ния формы и пропорций тела. Телосложение куль-туриста в отличие от других рассматривалось теперь как нечто специфическое.

Однако как спорт бодибилдинг все еще оста­вался в тени. Широкая публика не знала имен чем­пионов, пока не появился Стив Ривз. Он оказался тем самым нужным человеком на нужном месте и в нужное время. Он был красив, привлекателен и великолепно сложен. Свидетели эпохи «мускуль­ных пляжей» помнят, как за Ривзом, когда он прогуливался по пляжу, ходили целые толпы, а люди, которые ничего о нем не знали, просто ос­танавливались и смотрели с изумлением и вос­торгом.

Завоевав титулы «Мистер Америка» и «Мистер Юниверс», Ривз стал звездой мирового кино, сыграв ведущие роли в кинофильмах «Геркулес» (позднее за эту кинороль брались Редж Парк и я), «Пират Морган» и «Багдадский вор». В 50-е годы для широкой публики существовал, за исключе­нием «вечного» Чарльза Атласа, только один зна­менитый культурист — Стив Ривз.

Вероятно, ни один человек в истории человече­ства к этому времени еще не достигал такого уровня физического совершенства, как Гримек, Росс и Ривз. Культуристы начинали раздвигать рамки прежних представлений о физическом потенциале тела, добиваясь того, что не могли предвидеть даже ученые-медики. С каждым годом стали появляться все новые и новые великие культуристы — Билл Перл, Чак Сайпс, Джек Делинд-жер, Джордж Эйферман и один из моих величай­ших кумиров Редж Парк.

Я вспоминаю, насколько потрясла меня первая встреча с Реджем Парком в 1967 году. От благого­вейного страха я почти потерял дар речи. Меня всегда восхищало в нем именно то, что он — круп­ный, очень сильный мужчина с мощным телосложением. Когда я еще только начинал, я знал, что хочу нарастить мышцы такой массы и плотности, какую видел на его фотографиях — большие, гру­боватые, геркулесоподобные. Редж сменил Ривза на вершине славы после того, как тот оставил соревнования ради своей карьеры в кинематогра­фе. Редж стал «Мистером Юниверс» в 1951 году, завоевал этот титул снова в 1958 году, а в 1965 году получил звание «Мистер Юниверс» среди профес­сионалов. В то время все признавали, что Редж намного превосходит других ведущих культури-стов. Он смог доминировать в мире бодибилдинга в течение двух десятилетий.

Герман Гомер

* **Бодибилдинг в шестидесятые годы**[🗹](#содержание)

Впервые я появился на международной арене

бодибилдинга в 1966 году. В то время большинство лучших

атлетов, о которых я читал в журналах, жило и тренировалось в Калифорнии.

Победа над Деннисом Тинерино («Мистер Аме­рика» 1967 года) на соревнованиях «Мистер Юни­верс», проводившихся в 1967 году Североамери­канской ассоциацией бодибилдинга (НАББА), стала моим первым крупным международным успехом, и это означало, что теперь мне придется соперничать с другими сильнейшими атлетами. А соперничать предстояло с такими звездами, как Фрэнк Зейн, который готовится к соревнованиям так основательно, как никто другой в бодибилдинге, с моим другом Франко Коломбо, который вдруг принял волевое решение и превратил себя из величайшего пауэрлифтера\* в «Мистера Олим­пия», и, конечно, с Серджио Оливой.

Пауэрлифтинг (power Lifting) — силовое троеборье, включающее в себя подъем тягой, жим лежа от груди и присе­дания со штангой на плечах.

Чарльз Атлас

Всякий раз, когда заходит разговор о том, кто является лучшим культуристом всех времен, неиз­бежно всплывает имя Серджио Оливы. У меня с ним происходили невероятные столкновения на сцене. Победить его я мог только одним способом:

иметь абсолютно безупречную форму — массив­ные, плотные, рельефные мышцы и не допускать никаких ошибок. Серджио был настолько хорош, что мог одержать над вами победу еще в раздевал­ке. На неопытного соперника он производил убий­ственное впечатление. Он снимал рубашку, и тут вдруг появлялась эта невероятная масса мышц. Он пронзал вас взглядом, делал выдох, напомина­ющий урчание животного, и вдруг его широчай­шие мышцы спины начинали расти... И когда вы уже думали, что это самые невероятные широчай­шие мышцы в мире — БОЖЕ! — они продолжали расти еще и еще, до тех пор пока вы не начинали сомневаться, что перед вами человек.

Борясь за европейские титулы, я ни на минуту не выпускал из виду соревнования в Соединенных Штатах. На первых двух чемпионатах «Мистер Олимпия» победил Лэрри Скотт, и я знал, что в конечном счете должен буду одолеть Лэрри и дру­гих лучших звезд, подобных Чаку Сайпсу. Но, пожалуй, еще большее впечатление производил на меня Дэйв Дрэйпер, причем даже не своими выда­ющимися физическими данными, а создаваемым им имиджем.

Луи Сир

Дрэйпер был олицетворением калифорнийских культуристов – огромный, белокурый, загорелый, с красивыми манерами и обезоруживающей улыбкой. Для меня, окруженного трехфутовым слоем снега в разгар австрийской зимы, образ Дэйва Дрэйпера на калифорнийском пляже был поистине завораживающим. А благодаря ролям Дэйва в кинофильмах, таких, как «Не поднимай ; волну» с Тони Куртисом, и его выступлениям в телевизионных шоу я понял, что возможности бодибилдинга не ограничиваются пределами арены соревнований.

В бодибилдинге 60-х годов существовало два разных «мира» — Европа и Америка. Победы на конкурсах «Мистер Юниверс» в 1967 и 1968 годах создали мне репутацию лучшего культуриста Европы. Рик Уэйн тогда писал: «Если бы Герку­лесу суждено было родиться в наши дни, его имя было бы Арнольд Шварценеггер». Однако было неизвестно, насколько хорошо я буду выглядеть рядом с американскими чемпионами.

Мысленно я переносился за океан и видел Дэйва Дрэйпера, Серджио Оливу, Чета Нортона, Фрэнка Зейна, Билла Перла, Фредди Ортица, Харолда Пула, Рика Уэйна и других. Я был готов вступить в состязание с этими великими культуристами и победить их.

Зигмунд Клейн

Кларенс (Кланси) Росс

Джон Гримек

Еще тренируясь в Австрии, я считал, что самое большее, на что могу надеяться, это победа на соревнованиях конкурса «Мистер Юниверс» в Лон­доне. Но теперь я понял, что завоевание этого титула было только началом! За несколько лет занятий я многое узнал и понял. Мне еще предсто­яло пройти долгий путь и победить многих извест­ных культуристов, прежде чем я смог бы посчи­тать себя лучшим. Но это могло произойти только в очном соперничестве с ведущими американскими атлетами. Поэтому, завоевав во второй раз в 1968 году титул «Мистер Юниверс», я отправился в Сое­диненные Штаты.

Редж Парк в двадцать с небольшим лет

В 1969 году я разработал план, который должен был принести мне за один год три высших титула в чемпионатах всех основных федераций. Я принял участие в соревнованиях ИФББ «Мистер Юни-верс» в Нью-Йорке и затем сразу же отправился в Лондон на состязания НАББА «Мистер Юниверс». Так за одну неделю мне удалось победить дважды! Но в этих конкурсах выступали не все, с кем хоте­лось бы сразиться, и поэтому встречи со всеми звездами пришлось перенести на следующий год.

Так к концу 60-х сложилась компания сильнейших, среди которых главные роли на чемпионатах стали играть шестеро: Дэйв Дрэйпер, Серджио Олива, Билл Перл, Франко Коломбо, Фрэнк Зейн и я.

* **Бодибилдинг в семидесятые годы**[🗹](#содержание)

В 1970 году я добился, чего хотел — завоевал титулы «Мистер Уорлд» ААЮ, «Мистер Юни­верс» НАББА и «Мистер Олимпия» ИФББ. Нако­нец-то я победил всех и с полным основанием мог считаться чемпионом мира.

1971 год стал вершиной замечательной карь­еры Билла Перла. Титул «Мистер Америка» Перл впервые получил в 1952 году, затем он побеждал на соревнованиях «Мистер Юниверс» в 1953,1961 и 1967 годах. В конкурсе «Мистер Юниверс» он победил и в 1971 году, через девятнадцать лет после завоевания титула «Мистер Америка». При этом он победил очень уверенно, одолев не кого-нибудь, а самого Серджио Оливу и еще раз дока­зав, что является одним из величайших культуристов всех времен. К сожалению, этот успех был для него последним. Этой победой он решил завер­шить свою блестящую карьеру и уже не выступал в конкурсе «Мистер Олимпия» этого года. Поэтому у меня не было возможности посоревно­ваться с ним и выяснить, кто из нас сильнее.

Редж Парк в сорок лет

Стив Ривз

Лэрри Скотт

В 7967 году Билл Перл завоевал титул «Мистер Юниверс» среди профессионалов, а я — «Мистер Юниверс» среди люби­телей

Джо Вейдер и Серджио Олива на соревнованиях «Мистер Олимпия» в 1967 году

В период с 1970 по 1975 год я шесть раз побе­ждал в конкурсах «Мистер Олимпия», причем каждый раз в острейшем соперничестве. Напри­мер, о нашем поединке с грозным Серджио в 1972 году помнят до сих пор. В тот период появился и еще один сильнейший конкурент — Серж Набре. На конкурсе «Мистер Олимпия» 1973 года он пора­зил размерами и формой мышц при своем в общем-то некрупном телосложении.

В 1973 году на сцене появилась новая «глы­ба» — Лу Ферриньо. Он завоевал титул «Мистер Юниверс» и тем самым заявил, что в мировом бодибилдинге появился еще один великий атлет. В следующем году Лу вновь стал обладателем титула «Мистер Юниверс», а затем принял участие в

соревнованиях «Мистер Олимпия». Он признавал­ся, что я всегда был для него кумиром, но это не мешало ему делать все возможное, чтобы ото­брать у меня титул «Мистер Олимпия».

Соревнования «Мистер Олимпия» 1975 года стали своего рода кульминацией в истории боди-билдинга. Был полон решимости одержать победу Ферриньо, снова появился и Серж Набре, кото­рый, как выяснилось, находился в отличной фор­ме. Пожалуй, впервые за почетный титул боро­лись сразу шесть или семь примерно равных по классу выдающихся мастеров, каждый из которых мог стать победителем, и я особенно был горд тем, что им стал именно я. После этого памятного успеха я решил закончить свои выступления в соревнованиях.

ДэйвДрэйпер

На следующий год в истории бодибилдинга произошло необычное событие. Впервые титул «Мистер Олимпия» завоевал человек небольшого роста. Это был Франко Коломбо. Раньше всегда побеждали крупные мужчины, и вот с 1976 года на смену им пришли атлеты невысокого роста. Развитая мускулатура и очень небольшой слой подкожного жира стали решающим фактором для победы. Но для этого

потребовался науч­ный подход к созданию системы тренировки и пи­тания.

В конце 70-х годов начался расцвет Фрэнка Зейна, который завоевал подряд три титула «Ми­стер Олимпия». Его сильной стороной была высо­кая эстетика телосложения. В этом отношении был силен и Робби Робинсон, еще один атлет мирового класса. Но помимо эстетики его отли­чали еще и «наработанные» мышцы. А вот побе­дитель конкурса «Мистер Юниверс» 1976 года Кал Шкалак пришел к своей победе скорее не из-за симметрии, как Зейн, а благодаря невероятной мышечной массе.

Мы вместе с Деннисом Тинерино на соревнованиях «Мистер Юниверс» 1968 года

Харолд Пул

Харолд Пул



Фредди Оптиц

Рик Уэйн

С Роем Веласко на соревнова­ниях «Мистер Интернэшнл» 1968 года в Мексике

В 1980 году я решил вернуться на арену. И победил на соревнованиях «Мистер Олимпия» в австралийском городе Сиднее. Вернувшись, я с удивлением обнаружил, что за годы моего отсут­ствия бодибилдинг заметно изменился. Неверо­ятно выросла конкуренция, появилось много силь­ных атлетов. Например, мне пришлось отбивать атаки низкорослого Криса Дикерсона. На каждом шагу я встречал образцы просто немыслимого прежде развития мышц — от ног Тома Платца до широчайших мышц спины Роя Каллендера, повсюду видел мышцы невероятной мощности и неправдоподобной плотности. Моя карьера отча­сти из-за того, что я начал соревноваться в таком молодом возрасте, длилась дольше, чем у боль­шинства других атлетов. Впрочем, свою карьеру стремились продлить и многие другие звезды 60-х годов. Одной из причин, стимулировавших их спортивную активность, была возросшая популяр­ность бодибилдинга.

«Мистер Юниверс» 1968 года

В 70-х годах Международная федерация боди­билдинга (ИФББ) стала ведущей организацией в этом виде спорта. В ИФББ, которую возглавляет президент Бен Вейдер, ныне входят национальные федерации более ста стран. И это делает ее одной из наиболее представительных международных спортивных организаций. А проводимые ею сорев­нования на звание «Мистер Олимпия» являются теперь самым престижным профессиональным конкурсом по бодибилдингу и пользуются такой же популярностью, как теннисный турнир в Уимблдоне или открытый чемпионат США по гольфу.

* **Качающие железо**[🗹](#содержание)

Огромное влияние на бодибилдинг в 70-е годы ока­зала книга, а позднее и кинофильм, под названием «Качающие железо». Чарлз Гейнз и Джордж Бат-лер взялись за тему, о которой большинство людей практически ничего не знало, и превратили ее в одну из «горячих» тем десятилетия. Впервые широкой общественности показали самую суть бодибилдинга и объяснили, что представляют из себя атлеты, им занимающиеся. Гейнз и Батлер сумели привлечь внимание публики к виду спорта, о котором долгое время существовало превратное представление. И успех «Качающих железо» в зна­чительной степени способствовал росту популяр­ности бодибилдинга. Успех книги не только обес­печил хорошую поддержку моей карьере, помог бодибилдингу найти свое место в спортивных теле-и радиопередачах, в дорогих кинофильмах, но и способствовал тому, что этот спорт перебрался из школьных спортзалов местного значения в насто­ящие дворцы культуры вроде сиднейского Опера-Хаус или нью-йоркского Уитни-Музеум, попал на обложки бесчисленных журналов и стал темой множества книг-бестселлеров.

* **Бодибилдинг в восьмидесятые годы и позже**[🗹](#содержание)

Обычно, участвуя в конкурсе «Мистер Олимпия», я имел одного или двух сильных соперников. Но в 1980 году в этом конкурсе выступали такие извест­ные атлеты, как Фрэнк Зейн, Крис Дикерсон, Бойер Коу, Кен Уоллер, Майк Ментцер, Роджер Уолкер, Том Платц, Шамир Баннаут и Рой Кал-лендер. Такой состав сильнейших атлетов был бы немыслим в 1967 году, хотя, конечно, Серджио Олива, Лэрри Скотт, Редж Парк или Харолд Пул в своей наилучшей форме были бы, как всегда, впе­чатляющи и на «Олимпии» 1980 года. Это не озна­чало, что новые лидеры были лучше своих пред­шественников. Просто теперь появилось гораздо больше претендентов на первые места, чем когда-либо раньше.

«Мистер Юниверс» 1969 года

Титул «Мистер Олимпия» в 1981 и 1982 годах завоевали опытные атлеты — Франко Коломбо и Крис Дикерсон. Однако им явно наступала на пятки молодежь — Том Платц, Ли Хейни, Моха-мед Маккави, Кейси Вайэтор, Шамир Баннаут, Бертил Фоке, Джонни Фуллер.

Стало очевидным, что при таком возросшем количестве соревнований и претендентов на высшие места кому-то стать единоличным лидером в будущем будет чрезвы­чайно трудно.

«Мистер Юнивврс» 1970 года позирует с Дэйвом Дрэйпером и Реджем Парком

Билл Перл

В 1970 году Фрэнк Зейн завоевал титул «Мистер Юниверс» среди любителей, а я — «Ми­стер Юниверс» среди профес­сионалов. Кристин Зейн стала «Мисс Бикини»

* **Профессиональный бодибилдинг**[🗹](#содержание)

С ростом популярности бодибилдинга росли и доходы от этого спорта. Когда внезапно появля­ются огромные денежные суммы, все начинает меняться. Профессиональные культуристы зара­батывали деньги спортом со времен Сэндоу, однако очень немногие из них смогли стать бога­тыми. Известные атлеты открывали спортзалы, производили спортивное оборудование, уходили в кинематограф или же начинали торговлю по почтовым заказам, участвовали в шоу с позирова­нием. Но призовые суммы, получаемые на сорев­нованиях, были минимальны.

«Мистер Олимпия» 1970 года позирует вместе с Серджио Олива

В настоящее время, когда проводятся не только конкурсы «Гран-при», но и множество других состязаний профессионалов, а например, общая призовая сумма на конкурсе «Мистер Олимпия» превышает 100 тысяч долларов, то можно себе представить, что в соревнованиях по бодибилдингу «крутится» достаточное количество денег, чтобы привлекать все большее число молодых атлетов. Это способствует и тому, что значительная часть признанных звезд продолжает активную спортив­ную жизнь после тридцати и даже после сорока лет.

Возможности, которые предоставляет бодибилдинг сегодня, просто удивительны. Об этом можно судить по популярности атлетических жур­налов, например, тираж выпускаемого Джо Вейде-ром журнала «Масл энд фитнес» за последние несколько лет возрос более чем вчетверо, по значительному увеличению числа спортивных залов в стране, а также по торговле спортинвентарем, которую бодибилдинг превратил в большой биз­нес.

«Мистер Уорлд» 1970 года

Вместе с Сержем Набре и Джо Вей-дером на соревнованиях Мистер Олимпия» в 1971 году

Сегодня телевизионные трансляции о соревно­ваниях по бодибилдингу являются чем-то само собой разумеющимся. Состязания «Мистер Аме­рика» проводятся во дворце «Цезарь-Пэлис» в Лас-Вегасе. Конкурсы «Мистер Юниверс» проходят в Маниле и Каире. И, я думаю, недалек тот день, когда бодибилдинг будет включен в программу Олимпийских игр.

Любой разговор о бодибилдинге был бы непол­ным без упоминания о вкладе Джо Вейдера и его журнала «Масл, билдер» (в настоящее время «Масл энд фитнес»). Джо не просто публиковал интерес­ные статьи и фотографии о жизни и методах тре­нировки звезд. Он также собрал и систематизиро­вал огромное количество ценной информации по тренингу.

Позирование на соревнованиях вместе с Сержем Набре и Серджио Оливой «Мистер Олимпия» 1972 года

Джо потратил массу времени, посещая спор­тивные залы по всей стране и наблюдая за трени­ровками ведущих атлетов. Например, он обратил внимание, что Лэрри Скотт использовал специаль­ную скамью для накачки бицепсов и что Чак Сайпс выполнял подход за подходом с большой интенсив­ностью, быстро снимая диски с грифа между подходами. Он взял эти методы на заметку, запи­сал их, а затем дал им названия. Скотт не называл свой тренировочный метод техникой Скотта, а Сайпс и не предполагал, что использует «метод снятия дисков». Но благодаря Джо вскоре этими методическими приемами мог воспользоваться любой желающий.

В Австрии я тренировался дважды в день — утром и вечером, потому что этого требовал мой распорядок дня. Теперь такая система известна под названием «системы тренировки Вейдера в два приема», и ее используют атлеты во всем мире.

«Тренировочные принципы Вейдера» представ­ляют собой собрание лучших из когда-либо созда­вавшихся методов строительства тела. Джо Вейдер осмыслил эти принципы, назвал их своим име­нем (инстинктивный принцип Вейдера, приоритет­ный принцип Вейдера, принцип максимального сокращения Вейдера и т. д.) и пропагандировал их в своем журнале.

Серджио Олива

Целое поколение атлетов ис­пользовало идеи Джо в области тренинга, питания, диеты и всего прочего, что является новым в атле­тизме.

* **Эволюция современных методов тренировки**[🗹](#содержание)

На развитие бодибилдинга сильно повлияли новые сведения о тренинге, питании и диете. Во времена Джона Гримека культуристы тренировались в основном как штангисты и старались прорабаты­вать все тело три раза в неделю. Сегодня культу­ристы, как и представители других видов спорта, тренируются качественнее и напряженнее, чем двадцать или тридцать лет назад. Они поняли, что простая тренировка с большими отягощениями сама по себе не может обеспечить развитие физи­ческих данных, необходимых, чтобы стать чем­пионом. Для этого требуется выполнение самых разнообразных упражнений со множеством подхо­дов, чтобы можно было развить и «прорисовать» все стороны и контуры мышцы. Более того, надо выделять не только отдельные мышцы, но и спе­цифические участки в каждой из них.

По мере того, как атлеты разрабатывали новые методики, изменялись также и приспособ­ления, использовавшиеся ими для формирования своих тел. Спортивные залы 30—40-х годов были по сегодняшним стандартам примитивны. Некото­рые их владельцы, такие как, например, Вик Тан-ни, экспериментировали с различными видами тросово-блочных устройств, чтобы предоставить своим посетителям более широкий выбор упраж­нений, однако в спортзале по-прежнему гос­подствовали штанга и гантели. В начале 60-х годов появились тренировочные станки, и это дало воз­можность выполнять самые разнообразные упражнения. Сегодня фирмы «Юниверсал», «Нау­тилус», «Динакам», «Корбин Джентри», «Парамаунт» и многие другие производят тренировочное оборудование, которое можно использовать для дополнения атлетических упражнений со свобод­ным весом. В спортзале «Уорлд джим» Джо Голд сам проектирует и создает оборудование, необхо­димое для тех, кто у него занимается. Его кон­струкции затем копировались и производились во

многих странах мира. Постоянно усложняется, совершенствуется и методика тренировки — вво­дятся ежедневные двухразовые тренировки, фор­сированные повторения, форсированные «отрица­тельные» повторения и даже применяется кисло­род в паузах для отдыха между выполнением упражнений!

Спортсмены выработали и свое отношение к режиму питания и диеты. Прежде не очень-то обращали внимание на толщину слоя подкожного жира. Считалось, что самое главное — это чисто мускульная масса. Однако сегодня ситуация иная. Атлеты постепенно осознали, что увеличение объема за счет подкожного жира снижает эффект и не дает возможности в полной мере продемон­стрировать развитие своих мышц. А потому надо как можно больше избавляться от жира.

Поэтому культуристы перестали «увеличи­ваться в объеме». Они научились соблюдать строго просчитанную диету, не снижая интенсив­ности тренировок, и стали принимать витаминные, минеральные и протеиновые добавки. Они изучили воздействие, которое оказывают на организм стероиды, тироиды и целый ряд биохимических препаратов.

Джо Вейдер вручает награды победителям конкурсов 1973 года — Кену Уоллеру («Мистер

Уорлд»), Лу Ферринъо («Ми­стер Америка») и мне («Мистер Олимпия»)

Они начали применять разнообраз­ные средства мотивации и даже гипноз, чтобы пси­хологически подготовиться к преодолению суще­ствовавших ранее стереотипов в развитии тела. Постепенно то, что происходило в бодибилдинге, привлекло внимание врачей и ученых-медиков, которые поняли, что достижения этих атлетов в развитии своего тела вносят серьезные коррек­тивы в наши представления о направленности физических упражнений и их воздействии на орга­низм. И это привело к пересмотру взглядов на методику и средства физической подготовки для широкой публики.

«Мистер Олимпия» 1973 года позирует с Сержем Набре и Франко Коломбо

* **Будущее бодиби****лдинга** [🗹](#содержание)

Путешествуя по стране и миру, я вижу, что в Сое­диненных Штатах появляется все больше и больше хороших атлетов, растет число их соперников из Европы, побеждающих на международных сорев­нованиях. И это дает мне уверенность в блестящем будущем бодибилдинга. Этот вид спорта настолько специфичен и трудоемок, что преодо­леть все препятствия, стоящие на пути к пьеде­сталу почета, смогут лишь единицы. Но это не уменьшает интереса к бодибилдингу. О карьере в нем сейчас начинают подумывать атлеты, некогда уже вовлеченные в другие виды спорта и стремя­щиеся продлить свою жизнь в спорте. Это — один из факторов, благодаря которым бодибилдинг будет продолжать развиваться, сохраняя высокий уровень соревнований и вызывая широкий интерес общественности.

Сегодня бодибилдинг означает гораздо боль­ше, чем в те времена, когда я впервые познако­мился с ним. Тогда была только подготовка к соревнованиям, теперь же появилось еще одно направление — развлекательно-восстановитель­ное, атлетизм для сохранения физической формы, здоровья, создания чувства уверенности и улучше­ния представления о самом себе. Атлетизм начи­нают применять ортопеды в качестве реабилитационного средства для пациентов с определенными физическими недостатками. Пожилые люди используют его для борьбы с последствиями старе­ния. Все большее значение бодибилдинг начинает приобретать и в тренировке представителей дру­гих видов спорта, которые поняли, что он может помочь им улучшить результаты в своей спортив­ной дисциплине. Заниматься по атлетическим про­граммам начинают женщины, дети и даже целые семьи. И это не кратковременное увлечение, это явно будет продолжаться. «Мистер Олимпия» 1975 года с Франко Коломбо

Франко Коломбо

Множатся ряды профессиональных атлетов, возрастают размеры денежных призов. Но это лишь одна сторона бодибилдинга. Думаю, основ­ным мотивом занятий атлетизмом является любовь к спорту, без которой теряется дух товари­щества между атлетами, и они тренируются и соревнуются, не получая удовлетворения. Если думать только о деньгах, то вряд ли вы сможете радоваться тому, что другой спортсмен одолевает вас, ведь он не только одерживает верх в борьбе, но и отбирает часть ваших призовых средств. А в такой ситуации нелегко удержаться от негатив­ного отношения к соперникам и в конечном счете к самому бодибилдингу.

Мне, однако, хотелось, чтобы атлетизмом занималось как можно больше людей, а не только те, кто думает о победах в соревнованиях. Атлетическая тренировка — один из лучших способов приобрести хорошую физическую форму, и чем больше людей поймут это и прибегнут к ее помо­щи, тем лучше. Такие организации, как ИФББ, нередко забывают, что за пределами организован­ного бодибилдинга существует целый мир. И надо как можно чаще и для самой широкой аудитории организовывать семинары для людей, интересу­ющихся бодибилдингом. Я считаю, что бодибилдинг надо активно пропагандировать при каждом удобном случае и в любой аудитории. Хорошая физическая форма — это необходимое условие для полноценной жизни, это жизненная потребность, которая перевешивает любые ведомственные соображения.

«Мистер Олимпия» 1981 года Франко Коломбо

«Мистер Олимпия» 1982 года Крис Дикерсон

Джо Вейдвр с атлетами на соревнованиях «Мистер Олим­пия» в 1970 году

ГЛАВА 2 [🗹](#содержание)

## Азбука бодибилдинга

Бодибилдинг — это процесс наращивания и фор­мирования мускулатуры путем тренировки с отя­гощениями при условии постепенного увеличения нагрузки. Его можно использовать для увеличения силы, для улучшения спортивных результатов, для восстановления работоспособности травмирован­ных частей тела. Атлеты, участвующие в соревно­ваниях, используют специальные методики подго­товки, позволяющие достичь небывалой степени развития мускулатуры.

Поскольку развивать и формировать тело до такой степени можно лишь с помощью очень объ­емных физических нагрузок и эффективных мето­дов тренировки, бодибилдинг относится к числу весьма трудоемких видов спорта. Однако у него есть и другая сторона — эстетическая. Атлеты стремятся не просто «накачать» мощную мускула­туру, но и добиться гармоничного сочетания про­порций и форм мышц. Но и этого еще недостаточ­но. Необходимо умение «показать» себя на сцене, так чтобы соревнования по бодибилдингу превра­тились в вид искусства.

* **Тренировочный эффект**[🗹](#содержание)

Результативность любой программы упражнений определяется тем, к какому «тренировочному эффекту» она приведет. Это означает, что, когда на организм в течение какого-то времени дей­ствует необычная нагрузка, он адаптируется к ней и приобретает способность более эффективно справляться с ней. Доктор Лоренс Голдинг из уни­верситета штата Невада объясняет это таким образом: «Если взять мотор мощностью 10 лоша­диных сил и подвергнуть его нагрузке в 12 лошади­ных сил, то он сгорит. Но если вы обладаете

телом, эквивалентным мотору мощностью 10 лошадиных сил и подвергаете его нагрузке в 12 лошадиных сил, то оно в конечном счете стано­вится 12-сильным мотором.» Однако совершен­ствование возможностей вашего организма зави­сит от характера и направленности тренировок, которым вы его подвергаете. Бегун не будет тре­нироваться так же, как штангист, и наоборот. Необходимость выполнять конкретные упражне­ния для достижения определенных результатов называется спецификой тренировки.

Телу безразлично, что вы мысленно приказы­ваете ему делать, оно будет реагировать на особые сигналы, передаваемые через нервную систему. В процессе занятий бодибилдингом вы заставляете свои мышцы расти. И по мере того, как добивае­тесь этого, становитесь сильнее, хотя сила явля­ется лишь побочным эффектом. Штангистов забо­тит главным образом то, какой вес они способны поднять. Для культуристов же отягощения явля­ются попросту средством для достижения цели, силой сопротивления, преодолевая которую они сокращают и расслабляют мышцы, заставляя их развиваться, изменяя форму. Но это не значит, что культуристы не обладают большой силой: чем больше растут ваши мышцы, тем сильнее вы ста­новитесь и тем интенсивнее способны трениро­ваться. В бодибилдинге сила имеет большое значе­ние, хотя и не является основной целью.

* **Атлетическое телосложение**[🗹](#содержание)

Для того чтобы стать действительно хорошим культуристом, недостаточно просто нарастить мышечную массу. Необходимо придать ей соответствующую форму. Это происходит, когда вы прорабатываете каждый участок в мышце при всех возможных углах, стимулируя всю мышцу целиком и вовлекая в работу по возможности все мышечные волокна. Мышцы состоят из множе­ства мелких элементов — волокон и групп воло­кон, и каждый раз, когда вы сокращаете мышцу несколько иным образом, вы стимулируете раз­ные комбинации этих групп и активизируете дополнительные волокна.

Именно это телосложение культуриста и отли­чается от мышечной структуры штангистов, плов­цов, футболистов и других спортсменов. Культурист старается достичь полного развития всех мышц, создать предельно совершенную форму каждого мускула, добиться пропорционального сочетания мышц, а также общей гармонии, прив­лекающей своей эстетической законченностью.

Для того чтобы развивать тело таким образом, необходимы отточенные, направленные методи­ки. Возможно, вы захотите изменить форму своих грудных мышц, увеличить бицепсы или улучшить соотношение между верхней и нижней частями тела. Однако этого невозможно добиться случай­ным подбором упражнений. Лучшие культуристы досконально знают, как «работает» мышечная ткань, как конкретная тренировка воздействует на тело и как надо тренироваться, чтобы прийти к специфическому результату.

* **Как действует атлетический тренинг** [🗹](#содержание)

Предположим, что у вас в руках штанга, и вы поднимаете ее над головой. Механизм при этом таков — сначала мышцы плеч (дельтоиды) подни­мают ваши руки вверх, затем сокращаются мышцы на задней стороне верхних предплечий (трицепсы), заставляя руки выпрямляться. Любые совершаемые вами движения — жим веса над голо­вой, ходьба или просто дыхание — являются результатом ряда сочетаний мышечных сокраще­ний.

С другой стороны, работа отдельных мышеч­ных волокон весьма проста — они сокращаются при возбуждении и расслабляются, когда возбу­ждение прекращается. Сокращение всей мышцы — это результат сокращения множества отдель­ных крошечных мышечных волокон. Оно проис­ходит по принципу «все или ничего». Это значит, что волокна сокращаются всегда с максимальной

силой, на которую способны. Однако после серии сокращений волокна начинают уставать, и усилие, которое они создают, ослабевает. Когда вы подни­маете максимальный вес один раз, вы используете только часть всех волокон в мышце. Тот вес, кото­рый вы способны поднять, определяется тремя причинами: какое количество волокон вы спо­собны включить в работу, насколько сильны отдельные волокна и насколько рациональна ваша техника выполнения упражнения.

Если вы поднимаете вес один-два раза, у ваших мышц не будет возможности включить в работу свежие волокна, чтобы заменить те из них, кото­рые устали. Штангисты учатся приводить в дей­ствие необычайно большое количество волокон для однократного подъема максимального веса. Но они подвергают такой огромной нагрузке те волокна, которые организм адаптирует и, предо­храняя себя, делает больше и толще. Это назы­вается волоконной гипертрофией.

Сколько бы волокон ни включал штангист в работу при однократном подъеме максимального веса, все равно он использует меньшее их количе­ство, чем в том случае, если бы поднимал меньший вес и делал больше повторений. Следовательно, штангист тренирует и развивает лишь часть мышечной структуры. При этом он выполняет ограниченный набор упражнений, поэтому под многими углами мышцы вообще никогда не трени­руются.

Культуристы обнаружили, что путем разно­образия тренировки можно достичь более замет­ных изменений. Вместо одного максимального подъема культурист делает много повторений с меньшим весом, обычно 8—12 повторений для верхней части тела и 12—15 — для ног, и выпол­няет каждый подход «до отказа» — до тех пор, пока мышцы станут, неспособны, сделать хотя бы еще один повтор. Затем он устраивает короткий отдых и выполняет дополнительные подходы — возможно, 15—20 — в различных упражнениях для данной части тела.

После того как мышца была усиленно прорабо­тана, ей необходимо время на отдых и рост. Поэтому для получения максимального эффекта не следует работать над одними и теми же мыш­цами два дня подряд.

Нет необходимости подвергать мышцы макси­мальному напряжению, чтобы получить ответную реакцию. Их можно так же хорошо строить и с помощью меньшей нагрузки, которая позволит вам выполнять больший объем тренировок. Какая именно часть максимальной нагрузки необходима для этого — точно неизвестно, но если вы будете выполнять нужное количество повторений и подходов «до отказа», то приблизитесь к этому уровню.

Для получения нужных результатов в атлети­ческом тренинге важно гармоничное сочетание нагрузки и объема. Эти результаты определяются не только визуально. Биопсия мышц штангистов и культуристов обнаруживает поразительную разни­цу: штангист обладает относительно небольшим количеством толстых и сильных мышечных воло­кон, у культуриста же волокна обычных размеров, но их количество — огромно! Вопрос в том, откуда взялись все эти дополнительные волокна.

Очень интересна мысль, что тренировочный эффект атлетизма, возможно, зависит в некото­рой степени от мышечной гиперплазии — образо­вания новых мышечных клеток в результате тре­нинга. В детском возрасте мы растем за счет раз­множения клеток, но когда достигаем юности, этот процесс прекращается. Раньше считалось, что образование новых мышечных клеток невоз­можно после созревания организма. И если атле­тический тренинг действительно помогает возоб­новить этот процесс, то это имеет огромное значе­ние и для тех, кто занимается другими видами спорта, и для жизни человека в целом. В конечном счете всех спортсменов ограничивает общее коли­чество мышечных волокон в теле. А если предпо­ложить, что их можно дополнительно наращи­вать? Насколько могут вырасти результаты?

Совершенно очевидно, что ослабление мыщц, которое считается неизбежным результатом ста­рения, совсем не является неизбежным. С помощью соответствующей тренировки мы можем замедлять атрофию мышечной ткани и, вполне возможно, стимулировать образование новых мышечных волокон.

* **Атлетизм и другие виды спорта** [🗹](#содержание)

Еще недавно большинство тренеров считали, что спортсменам стоит воздерживаться от упражнений с отягощениями. Существовало мнение, что поднятие тяжестеГ «закрепощает» мышцы, замед­ляет реакцию и ухудшает спортивные результаты. А сегодня редкий спортсмен не тренируется с отя­гощениями в той или иной форме. Если рассмо­треть программы тренировок с отягощениями, пропагандируемые большинством инструкторов и тренеров, то выяснится, что в действительности они рекомендуют атлетический тренинг.

Один из величайших прыгунов в высоту Дуайт Стоунз несколько тренировок в неделю посвящал упражнениям с отягощениями. Почему? Потому что после всех многолетних усилий, затраченных им на совершенствование прыжковой техники, он достиг точки, когда рост результатов остановился. Он исчерпал свои возможности в технике и нервно-мышечной координации и, сколько ни ста­рался, не мог надеяться на серьезный прогресс.

Для таких людей, как Стоунз, необходимо изменять характер, направленность тренировки, сделав упор на увеличение силы и улучшение физической кондиции тела. И только тогда можно рассчитывать на сохранение наилучшей формы. А ведь это нередко можно встретить в современном спорте: спортсмен мирового класса уже никак не может прогрессировать, исчерпав свои техничес­кие или координационные возможности. И тогда с помощью атлетической подготовки он может удвоить, утроить и даже учетверить абсолютную силу своего тела и тем самым создать основу для нового повышения спортивных результатов.

Если увеличить силу мышцы, она будет спо­собна к более интенсивным усилиям, которые про­являются двумя путями — в способности совер­шать большую работу (поднимать больший вес, преодолевать большее сопротивление) и в способ­ности выполнять такую же работу за меньшее вре­мя. Это означает, что тренированная мышца не только сильнее, но и быстрее. Для спортсмена, который пытается увеличить свои результаты, тот факт, что атлетический тренинг действительно способен повысить его скорость, ловкость и коор­динацию (все это приходит, когда мышцы начи­нают действовать более эффективно и рациональ­но), чрезвычайно важен.

Пловец, например, проводит бесконечные часы в бассейне, выполняя гребки руками и плеча­ми, но каждый гребок совершается при относи­тельно постоянном сопротивлении, и поэтому уве­личение силы соответствующих мышц ограниче­но. А если он тренируется с отягощениями — как это делала Диана Найяд во время занятий во Фло­риде, то может значительно повысить мышечную силу; при этом выполнять каждый гребок станет легче, и, следовательно, тело будет способно непрерывно совершать это движение в течение более длительного времени.

Прыгуны в высоту и шестовики не могут пре­высить определенного предела в своих спортивных результатах, занимаясь отработкой лишь техники. Однако, выполняя такие упражнения, как приседа­ния, они могут увеличить силу мышц ног. Даже бегуны, которые обычно были далеки от силовых упражнений, все больше и больше обращаются к атлетическому тренингу с отягощениями. Недавно один лыжник мирового уровня в разговоре со мной на эту тему сказал, что поражен тем, в какой мере лыжная команда Австрии стала использовать отя­гощения в своих тренировках. Работу со штангой, с гантелями и на тренажерах включают в свои тре­нировочные программы и другие ведущие евро­пейские спортсмены, например футболисты.

Поскольку традиционная тяжелая атлетика усиливает лишь некоторые мышцы, и то при очень ограниченных углах, то она сравнительно неэффективна для улучшения спортивных резуль­татов. Атлетический же тренинг усиливает все тело, не оставляя никаких слабых мест для травм, и увеличивает мышечную выносливость. Он никогда не сможет заменить специальной трени­ровки, необходимой для приобретения индиви­дуальных, специфических спортивных навыков, но он как никакой другой вид упражнений будет развивать и совершенствовать эти навыки.

В ходе научных исследований установлено, что благодаря мышцам, развитым при помощи боди-билдинга, вы становитесь быстрее и сильнее, улуч­шается координация, повышается выносливость в ситуациях, требующих большого физического напряжения, и вы становитесь менее уязвимым для травм. Медицинский комитет Международной федерации бодибилдинга утверждает: «Если у вас совсем нет мышц, вы не сможете двигаться. Обла­дая кое-какой мускулатурой, вы способны дви­гаться кое-как. Чем больше мышц, тем лучше вы двигаетесь. Конечно, это не касается тех случаев, когда для спортивных достижений требуются осо­бые формы телосложения (марафонцу, например, нелегко нести лишний вес, да и в бейсболе чрез­мерные размеры почти никогда не давали преиму­ществ). В основном же чем вы сильнее, чем лучше развита ваша мускулатура, тем больше ваши спор­тивные возможности. Другими словами, из двух спортсменов, обладающих одинаковым техничес­ким мастерством, побеждает обычно тот, кто сильнее.

Важно, однако, подчеркнуть, что слишком «на­качанные» мышцы во многих видах спорта не всегда дают преимущество. Например, когда я бегаю, то мощные бицепсы моих ног работают против меня. Мне приходится тратить больше уси­лий, чем это было бы при менее развитых мыш­цах. Также, когда я фехтовал мечом в кинофильме «Конан Варвар», из-за своих внушительных разме­ров и веса я был не так проворен, как мог бы, если бы весил фунтов на тридцать меньше.

В подобных случаях особое значение приобре­тает **соотношение между силой и весом,** чем больше ваших мышц не участвует непосред­ственно в выполнении определенных спортивных упражнений, тем хуже это соотношение. Но атле­тический тренинг часто может увеличивать общую силу, и не создавая огромных размеров мышц. Например, если боксер совершает про­бежки по утрам, затем занимается атлетической подготовкой, а потом, после обеда, идет в спорт­зал на напряженную боксерскую тренировку, то из-за такого объема нагрузок у его мышц вряд ли появится возможность значительно вырасти, хотя они и станут сильнее.

После того как вы с помощью атлетического тренинга создали сильную и сбалансированную мускулатуру, можно выполнять специальные упражнения на сопротивление, которые будут про­рабатывать специфические для различных видов спорта мышцы. Я обнаружил, что тренировка с отягощениями стоит на первом месте как часть программы силовой подготовки у горнолыжников. Но к таким сложным программам следует присту­пать только после того, как с помощью атлетичес­кого тренинга будут пропорционально развиты и доведены до определенного минимального сило­вого уровня все мышцы тела. Лыжники, напри­мер, становятся рядом с длинной скамейкой, кла­дут на плечи 135-фунтовую штангу и начинают перепрыгивать через скамейку (ноги вместе) с одной стороны на другую, продвигаясь при этом вперед. Достигнув конца скамейки, они поворачи­ваются и начинают прыгать в обратном направле­нии, все так же медленно продвигаясь вдоль всей скамейки. Такое упражнение вряд ли найдет себе место в репертуаре культуриста, но оно показы­вает, насколько легко можно приспособить тре­нинг с постепенным нарастанием нагрузок к раз­личным видам спорта, если этим занимаются изоб­ретательные и компетентные тренеры.

Какой бы системой ни пользовался спортсмен, принцип остается все тем же — чем сильнее спорт­смен, тем лучше, а физическое развитие, которое достигается с помощью атлетического тренинга, дает наибольшее преимущество.

* **Атлетизм и гибкость** [🗹](#содержание)

В прошлом считалось, что тренинг с отягощени­ями приводит к «закрепощению» мышц — термин, который обозначает недостаточную гибкость тела. Однако это оказалось не так. Работа мышцы проста — она может только сокращаться. Это означает, что если вы совершили движение какой-то частью тела, сократив мышцу, то вам придется сократить противоположную ей мышцу или группу мышц, чтобы вернуть эту часть тела в исходное положение. Именно поэтому мышцы во всем теле располагаются по парам.

Атлетический тренинг дает наилучшие результа­ты, когда упражнения выполняются с макси­мально возможной амплитудой движения. Это позволяет вам воздействовать на максимальное количество мышечных волокон. Но это оказывает также и другое воздействие. При полном сокраще­нии одной мышцы растягивается ей противопо­ложная. Поэтому бодибилдинг, если заниматься им правильно, не уменьшает, а увеличивает гиб­кость.

И все же максимальной гибкости можно достичь только с помощью специальной трениро­вочной программы. Современные атлеты все больше используют некоторые специальные упражнения на растягивание (йога, специальные занятия по растяжке и т. п.), чтобы добиться наи­большей гибкости и максимальной амплитуды дви­жения своих мышц.

* **Атлетизм и аэробная выносливость** [🗹](#содержание)

Существует два вида выносливости, различных в своей основе: мышечная и сердечно-сосудистая. Мышечная выносливость — это способность вов­лекать в работу большое количество своих воло­кон при выполнении физического упражнения, благодаря чему вы можете делать много повторе­ний. Например, во время приседаний с грузом мышечные волокна ваших ног устают так быстро, что, если вы хотите выполнить весь комплекс до конца, необходимо обладать способностью вклю­чать в работу множество дополнительных воло­кон. Сердечно-сосудистая выносливость — это способность сердца, легких и кровеносной системы доставлять кислород в мышцы, чтобы обеспечивать их работу.

Если вы не привыкли бегать, но вдруг сорве­тесь с места и промчитесь четыре-пять миль, то очень скоро обнаружите, что ваши легкие рабо­тают с трудом, а мышцы ног горят. Но в действи­тельности ослабеют не волокна мышц ног. Уста­лость приходит потому, что ваша система кисло­родного обмена не может доставить достаточное количество кислорода, чтобы очистить мышцы от накопившейся молочной кислоты.

Поскольку атлетический тренинг основывается на определенном объеме нагрузок, он приводит к увеличению мышечной выносливости. Но атлеты приобретают и высокий уровень сердечно-сосудис­той выносливости. Это происходит потому, что они тренируются в темпе, при котором сердечно­сосудистая система работает почти на пределе, то есть выполняют упражнения с максимально воз­можной скоростью, но, сохраняя при этом нор­мальную способность организма, поставлять кислород в мышцы. Однако это не делает их обя­зательно хорошими бегунами, потому что из-за своих размеров и веса большинству культуристов при беге приходится затрачивать слишком много усилий. Хорошие бегуны на длинные дистанции стараются похудеть, вплоть до крайней худобы, чтобы улучшить соотношение между силой и весом. Но это не означает, что атлеты не обла­дают хорошо развитой сердечно-сосудистой систе­мой или что они не способны выдерживать другие виды продолжительных нагрузок.

Для культуриста важна как мышечная, так и сердечно-сосудистая выносливость. Напряженная тренировка приводит к накоплению молочной кислоты в работающих мускулах. Молочная кислота — это побочный продукт, который обра­зуется в процессе выработки энергии для сокраще­ния мышц. Если сердце, легкие и кровеносная система оказались способны доставить достаточно кислорода в данный участок, то молочная кислота будет перерабатываться организмом в новый источник энергии; если нет, то ее накопление, в конечном счете, не позволит совершать дальней­шие сокращения, и приведет к полному отказу мышц.

Каждый серьезный атлет должен выполнять значительный объем аэробных упражнений. Я всегда любил пробегать по нескольку миль в день. Однако некоторые культуристы считают, что бег им не подходит, потому что слишком сильно дей­ствует на ноги и, особенно на голеностопные суста­вы. Поэтому они ищут другие пути для развития сердечно-сосудистой системы. Том Платц, напри­мер, поработав над своими ногами до изнеможения

Фрэнк и Кристин Зейн

в спортзале, садится на велосипед и проезжает двадцать миль. То же самое делал и Билл Перл. Многие культуристы развивают свои аэробные возможности с помощью «лайфсайклов» и других типов велотренажеров. Истина заключается в том, что чем лучше будет состояние вашего сер­дца, легких и кровеносной системы, тем интенсив­нее вы сможете тренироваться в спортзале и тем большего прогресса добьетесь в бодибилдинге.

* **Атлетизм и физическая форма** [🗹](#содержание)

Д-р Эрнст Йокл объясняет: «Физическую форму часто понимают слишком узко. Хорошая физичес­кая форма — это не только развитая сердечно­сосудистая система и способность пробегать боль­

шие дистанции. В равной степени важно и состо­яние мускулатуры».

Когда наши мышцы выполняют упражнения с соответствующим объемом нагрузки, они при­обретают новое качество, становясь сильнее. Повышается их тонус, улучшается кровоснабже­ние, а также снижается их подверженность различ­ным болевым ощущениям, травмам. Более того, тренировка мышц противодействует процессу их атрофии, который неизбежно происходит при ста­рении. «Средний человек, — говорит д-р Йокл, — теряет пятьдесят процентов своей мышечной массы в период с восемнадцати до шестидесяти пяти лет». Но эти мышечные потери объясняются в равной степени, как действием времени, так и неправильным отношением к своему организму. Всеобъемлющая же программа атлетического тренинга стимулирует рост мышечных волокон, приводит к восстановлению утраченной мышеч­ной массы.

Атлетический тренинг также на длительное время стабилизирует или понижает кровяное дав­ление (при условии, если не поднимать огромные тяжести, а проводить продолжительные трени­ровки с большим объемом упражнений), укре­пляет мышцы спины и таким образом снижает вероятность появления болей в пояснице и других проблем со спиной, увеличивает приток крови к коже и сохраняет ее молодой и эластичной. Сейчас все больше врачей рекомендуют упражнения с воз­растающей нагрузкой в качестве профилактики физической деградации, а также эффективного средства реабилитации после уже происшедших изменений.

Очевидно, что с поднятием чрезмерно больших тяжестей возрастает опасность различного трав­матизма, и тяжелоатлеты олимпийского уровня знают об этом, сталкиваясь с рядом более или менее серьезных физических проблем из-за харак­терных для своего вида спорта нагрузок. Но в основе бодибилдинга лежит контролируемый тре­нинг с отягощениями, с субмаксимальными уров­нями нагрузки и относительно большим объемом упражнений. Поэтому, если заниматься им пра­вильно, уделяя достаточное внимание технике, то у атлета никогда не будет причин для беспокойства по поводу связанных со спортом травм, если не считать обычных мышечных болей или случайных незначительных растяжений, которые бывают у каждого спортсмена.

ГЛАВА З [🗹](#содержание)

## Опыт тренировок

Ни один атлет никогда не добьется успеха без очень тяжелой, строго регламентировнной рабо­ты. Во-первых, вам необходимо усвоить основные принципы бодибилдинга, подобрать нужные упражнения, научиться эффективно сочетать раз­личные технические приемы, определить место и время тренировок. Однако для того, чтобы пре­успеть в бодибилдинге, недостаточно просто тре­нироваться. Почти каждый может научиться выполнять жим штанги лежа на скамье или упраж­нения для развития плечевого пояса. Если вы хотите участвовать в соревнованиях самого высо­кого уровня, вам придется выйти за рамки общеиз­вестных норм и методов тренировки и искать что-то свое, то, что действительно будет работать на вас, на вашу идею. Чтобы стать чемпионом, необ­ходимо совершенствовать свои ощущения, нау­читься слушать свое тело, чувствовать то, что происходит почти на клеточном уровне, и при этом, если вы действительно хотите, чтобы мышцы росли, во время тренировок включать интеллект, работать не только физически, но и умственно.

Экспериментируя во время своих тренировок, я обнаружил, что могу выполнять большое количе­ство подходов, упражняя мышцы груди и широчай­шие мышцы спины, тренировать их с предельной интенсивностью. Однако максимальный эффект давали суперсерии подходов для развития мышц груди и спины, где сочетались тяги и жимы. Тем не менее такая методика необязательно может подхо­дить для всех мышц. Вы должны освоить все подходящие методы тренировки, а затем понять, как каждый из них влияет на вас индивидуально. В этом и заключается искусство бодибилдинга.

Для того чтобы понять суть этого процесса,

необходимо время. На первом этапе вы должны детально разобраться в том, что делаете в трени­ровочном зале, а уже затем научиться интерпрети­ровать ощущения, которые появляются у вас в ходе ежедневных занятий. Не забывайте о том, что не только вы поставили перед собой цель побеждать на соревнованиях по бодибилдингу. Ваши соперники знают о методике тренировки не меньше вашего. Различие, дающее шансы на успех, будет заключаться в том, до какой степени вы сможете контролировать себя, эффективно использовать собственные инстинкты и ощуще­ния.

Каких бы успехов ни добивался атлет, все равно у него будут возникать вопросы. Может так получиться, что даже «Мистер Олимпия» не будет удовлетворен своим прогрессом в тренировочном зале и начнет экспериментировать с различными методиками тренинга, чтобы найти рациональный путь к более высоким результатам. Но для этого надо знать как можно больше о всевозможных методиках тренировок, приемах, способах и упражнениях, об их направленности и воздей­ствии, с тем, чтобы иметь возможность выбора своего пути.

* **Накачка** [🗹](#содержание)

Первое, с чем вы столкнетесь в начале трениро­вок, это так называемая накачка. Под воздей­ствием упражнений ваши мышцы увеличиваются в объеме, рельефно выделяются вены, вы чувству­ете прилив силы и энергии. Накачка ощущается обычно после четырех или пяти подходов. Часто вы сможете находиться в таком состоянии

подъема на протяжении всей тренировки, а затем вы будете ощущать и еще более сильную накачку по мере того, как все больше крови будет перека­чиваться в ту область, которую вы тренируете:

туда будут поступать свежий кислород и питатель­ные вещества для непрерывных мышечных сокра­щений.

Механизм накачки заключается в том, что кровь поступает в тренируемую область быстрее, чем ваша кровеносная система может вывести ее оттуда. Таким образом, эта область насыщается кровью и значительно увеличивается в размерах.

У атлетов ощущение накачки традиционно ассоциируется с высоким качеством тренировки. Это чувство столь великолепно, оно почти сек­суально по своему характеру, что может значи­тельно интенсифицировать тренировку и дать вам стимул заниматься с еще большим старанием,

Очень важен психологический аспект накачки. Когда вы накачаны, то чувствуете себя лучше и сильнее, вам легче заставить себя тренироваться напряженнее, добиваться высокого уровня интен­сивности. Конечно, в разные дни это ощущение может быть неодинаковым. Иногда вы идете в гимнастический зал с чувством усталости и отсут­ствием желания тренироваться. Однако после нескольких минут тренировки ощущается фанта­стический прилив сил, вы начинаете чувствовать себя сильным и полным энергии.

Для того чтобы накачка давала наибольший эффект, вам необходимо четко контролировать и анализировать влияние таких факторов, как частота тренировок и время, в которое они прово­дятся, содержание комплексов выполняемых упражнений, режим и рацион питания, особенно перед тем, как пойти в тренировочный зал, и неко­торых других. Все эти факторы могут влиять на эффективность занятий, причем их воздействие индивидуально — на одних они могут действовать не так, как на других. Но учтите, что вы можете тренироваться рационально, помногу и со всей отдачей, но если вы не научитесь при этом прислу­шиваться к своим ощущениям, то вряд ли сможете приобрести те качества, без которых нельзя стать чемпионом.

Очень часто вы не можете получить полноцен­ную накачку, потому что недостаточно сосредото­чены во время тренировки. Поддерживать интерес к тренировкам порой бывает очень нелегко. Мно­гие атлеты приходят в тренировочный зал и фор­мально, автоматически отрабатывают определен­ные тренировочные задания: 20 подходов для спины или 30 — для груди, не прилагая при этом достаточных усилий и не концентрируя внимания на выполнении. «Будь на каждой тренировке вни­мательным и сосредоточенным» — это аксиома бодибилдинга. Это значит, что необходимо обра­щать внимание на все, что делаешь, осознанно выполнять каждое повторение в каждом подходе. Только так вы сделаете свои тренировки каче­ственными, получите удовлетворение от полной накачки.

* **Интенсивность тренировок** [🗹](#содержание)

В бодибилдинге, как и в любом другом виде деятельности, все взаимосвязано. Вы получаете, от него столько, сколько вкладываете. Чем больше вы работаете, тем больших успехов доби­ваетесь — конечно, при условии, что методика вашей тренировки предельно эффективна.

Однако может наступить момент, когда стано­вится невозможно дальше увеличивать нагрузку. Кажется, что вы не в состоянии поднять больший вес, не можете выполнить намеченное количество повторений, не можете тренироваться чаще, так как у вас не хватает времени на восстановление сил, не можете увеличивать количество подходов, так как в этом случае пришлось бы практически жить в тренировочном зале.

Выход в данном случае заключается в увеличе­нии интенсивности тренировок. Сделать это мож­но, увеличив вес снарядов в обычных упражнени­ях. Так вы проделаете больший объем работы за то же время. Впрочем, большей интенсивности вы можете добиться и за счет повышения плотности тренировки, уменьшив время на отдых между подходами.

Интенсивность тренировки зависит от развития выносливости сердечно-сосудистой системы. Чем меньше кислорода будут получать ваши мышцы, тем ниже будет их работоспособность. Однако если время на отдых вы будете уменьшать, а плот­ность тренировки повышать постепенно, то дадите организму адаптироваться и расширите его аэроб­ные возможности.

Интенсивность занятий зависит от уровня тре­нированности, стажа и конкретных тренировоч­ных задач. На начальном этапе занятий бодибилдингом организм получает такую непривычную для него нагрузку, что повышения интенсивности не требуется. Через какое-то время атлет начи­нает понимать, что для дальнейшего роста ему необходимо интенсифицировать свои тренировки.

Дэйв Дрэйпер был подлинно «золотым» спортсменом. Для европейцев он был классическим

кулътуристом калифорнийс­кого типа

Это своего рода средний, промежуточный этап в наращивании интенсивности. Но еще более интен­сивно должны тренироваться те атлеты, которые готовятся к выступлениям в соревнованиях и стре­мятся достигнуть совершенства в своем физичес­ком развитии.

Предположим, что вы выполняете жим штанги из положения лежа на скамье и должны сделать восемь повторений с весом в 400 фунтов. Пока это ваш предел, и вы не сможете сделать девятое повторение при таком весе, как бы ни старались. Однако если кто-нибудь из партнеров быстро сни­мет со штанги пару небольших дисков, то вы смо­жете продолжить повторение упражнения с несколько меньшим весом. Мышцы могут быстро устать при работе с весом в 400 фунтов. Однако они дольше могут выдержать нагрузку при весе 350 фунтов. Теперь существуют компьютеризиро­ванные тренажеры, которые регулируют нагрузку автоматически, однако их вполне может заменить расторопный партнер. Кстати говоря, партнер вообще может существенно помочь вам на трени­ровке. Например, он может подхватить вашу штангу и помочь вам сделать дополнительную серию повторений, что добавило бы соответству­ющим мышцам нагрузку, значительно превыша­ющую привычную.

Мои тренировки всегда были особенно эффективными, когда мне помогали такие партнеры, как Франко Коломбо и Кен Уоллер

Чем дальше вы продвигаетесь в своих занятиях, тем труднее становится добиваться роста и тем напряженнее следует тренироваться. В 1971 году, когда я выполнял по 30 подходов для плечевых мышц и захотел еще больше развить их, мой парт­нер по тренингу — профессиональный борец — сказал, что не стоит увеличивать количество повторений, а надо лишь повторять упражнения за ним. Мы начали с выполнения жима 100-фунтовых гантелей, затем перешли на 90-, 80- и 40-фунтовые гантели. После этого мы без отдыха стали выпол­нять подъемы гантелей через стороны вверх. После минутной передышки мы продолжили тре­нировку и повторили все сначала. За один час я проделал столько повторений и подходов сверх

обычного, что чувствовал, будто бы мои плечи подверглись пыткам!

«Форсированные повторения», «жжение», «форсированные отрицательные повторения», «суперсерии», «частичные повторения», «пауза — отдых» — объяснения всех этих специальных спо­собов достижения интенсивности я дам позднее в разделах, посвященных упражнениям.

* **Боль** [🗹](#содержание)

Каждый атлет слышал выражение: «Без боли нет результатов». Однако важно научиться отличать почти болезненные ощущения в мышцах, полученные в результате интенсивных тренировок, от боли при настоящей физической травме.

Когда вы сокращаете свои мышцы под воздей­ствием тяжелой, объемной нагрузки, то работа эта носит «анаэробный» характер. Мышцы дей­ствуют в бескислородном режиме, и недостаток кислорода ведет к образованию молочной кисло­ты. Большое ее количество создает ощущение «жжения», которое вы испытываете при выполне­нии многочисленных, трудных упражнений. Жже­ние отличается от боли при травме. Когда выраба­тывается слишком много молочной кислоты, вы просто не можете сокращать мышцы, как бы ни старались. Однако в большинстве случаев продол­жение выполнения работы, несмотря на такие болезненные ощущения, не принесет вреда.

Однако боль может быть и предупреждением о том, что вы нанесли себе физическую травму. Настоящая боль в результате перенапряжения, растяжения или другой травмы является сигналом о незамедлительном ПРЕКРАЩЕНИИ трениров­ки! Не существует способов преодолеть такую боль. Любые ваши действия, причиняющие боль, могут лишь усугубить травму. Необходимо пре­кратить работу этой группы мышц и обратиться за медицинской помощью.

Если вы хотите добиться успеха в бодибилдинге, то должны научиться отличать ощущение «хо­рошей» боли от боли при травме. Помните, что очень часто достичь прогресса позволяют именно последние повторения, которые вы выполняете уже после появления жжения в мышцах. Десятое или одиннадцатое сгибание рук со штангой, когда бицепсы напряжены до предела, может оказаться единственным способом создать руки чемпиона. Это явление характерно не только для бодибилдинга. Когда Мохаммеда Али спросили, сколько раз в одной тренировке он выполнял упражнение на развитие пресса в ходе подготовки к бою за титул чемпиона, он ответил, что не знает. «Я не начинаю считать до тех пор, пока не появится боль», — сказал Али.

* **Болевые ощущения** [🗹](#содержание)

Болевые ощущения в мышцах после тяжелой тре­нировки — обычное явление среди культуристов. Это результат перенапряжения мышц, связок или сухожилий. Эти ощущения неизбежны и служат признаком того, что вы провели действительно интенсивную тренировку. Однако, если они настолько болезненны, что мешают тренировкам, то следует дать организму отдых.

После своей самой первой тренировки я упал с велосипеда, на котором возвращался домой, поскольку буквально выбился из сил. На следу­ющий день я чувствовал такую боль, что с трудом поднимал чашку кофе или причесывался. Однако это ощущение доставляло мне удовольствие, потому что означало, что я действительно что-то получил от тренировки. Я неоднократно созна­тельно «бомбил» определенные части тела: напри­мер, весь день, сколько мог, подтягивался на пере­кладине или выполнял бесчисленное количество приседаний — ив результате у меня всю неделю болели мышцы. Но я старался не обращать внима­ния на эту боль. Ведь она была свидетельством того, что я интенсивно тренировал свои мышцы, оказывал на них шоковое воздействие, заставляя расти.

Болезненные ощущения в мышцах на самом деле возникают из-за перенапряжения сухожилий и связок. Изменения, происходящие в мышечной ткани, почувствовать невозможно, однако если вы перетрудились, то можете не сомневаться в том, что мышцы также получили чрезмерную нагруз­ку. Обычно болезненные ощущения появляются через день после того, как вы усиленно позанима­лись тренингом определенной части тела. Еще дня через два боль может усилиться.

Болезненные ощущения чаще всего возникают не в результате многократного поднимания веса, а в результате его медленного опускания (так назы­ваемые «отрицательные» повторения). Это объяс­няется тем, что уступающая работа мышц при опускании веса дает неадекватную нагрузку на сухожилия и связки.

Конечно, можно тренироваться и несмотря на болезненные ощущения. Вы почувствуете себя лучше, когда накачаете больше крови в части тела с болевыми синдромами. Сауна, массаж и другие средства восстановления помогут улучшить ваше состояние, но все-таки лучше сделать в трениров­ках перерыв в несколько дней, пока поврежденная ткань не восстановится и вы полностью не попра­витесь.

* **Неудачи** [🗹](#содержание)

Прогресс в бодибилдинге редко идет по плавно нарастающей кривой. Однако когда это все-таки происходит, то, конечно, получаешь большое удовлетворение. Я помню время, когда мышцы моих рук увеличивались в объеме на полдюйма каждые пару месяцев. А поскольку это происхо­дило регулярно, то ежегодно моя мышечная масса увеличивалась более чем на двадцать фунтов.

Кейси Вайатор был одним из лучших партнеров по тренингу, которых я знал

Пожалуй, никто из современ­ных культуристов не развит так хорошо, как англичанин Бертил Фокс

Тренировки с Эдом Корни позволили мне достичь опти­мальной спортивной формы к турниру «Мистер Олимпия» 1975 года в Южной Африке

Но вскоре я убедился в том, что выдержать гра­фик регулярных тренировок очень нелегко. На него постоянно влияют такие события, как отпуск, учеба, получение работы, потеря работы, женить­ба, развод, рождение ребенка или смерть кого-нибудь из родственников. Приходится искать спо­собы борьбы с подобными паузами в тренировках. Например, когда я служил в австрийской армии, то вынужден был тренироваться по два раза в день. А оказавшись в Мюнхене, тренировался поздно вечером, получив возможность днем спокойно нежиться на солнце и работать над своим загаром. В жизни могут возникнуть разные обстоятельства, и трудно рассчитывать на то, что вы сможете регу­лярно тренироваться без всяких помех.

Франко Коломбо, Юсуп Вилкош и я начинали в качестве тяже­лоатлетов, что позволило соз­дать очень плотные мышцы, чего недостает атлетам, не занимавшимся силовым тренин­гом

К сожалению, существует и возможность полу­чения травм. Конечно, многие атлеты сумели избежать серьезных травм. Однако о них не надо забывать. Свою самую серьезную травму я полу­чил не во время тренировок. Это случилось, когда на соревнованиях в Южной Африке из-под меня выскользнул соревновательный помост. Я так сильно повредил колено, что некоторое время были опасения, что моя карьера в бодибилдинге закончена. Первый врач, к которому я обратился, посоветовал мне прекратить свои занятия. К сча­стью, я быстро понял, что он ничего не понимает в спортивных травмах, и нашел другого.

Это был трудный для меня период. В течение пяти лет я работал, чтобы увеличить размер своих бедер с 23 до 28 дюймов. А тут всего за два месяца, прошедших после этого несчастного случая, их окружность уменьшилась до тех же 23 дюймов! У меня было такое чувство, что пять лет тяжелей­шего труда и жертв были потрачены впустую.

К счастью, я нашел специалиста, доктора Вин­сента Картера, который смог помочь мне. Он ска­зал: «Разве ты не знаешь, что тело после травмы становится сильнее, чем оно было до нее? Что сло­манная кость после сращивания становится еще крепче, чем до перелома? Мы быстро восстановим твою форму!» Такая поддержка просто воодуше­вила меня. Мне сделали операцию, но когда гипс сняли, окружность моих бедер по-прежнему составляла 23 дюйма.

Теперь мне предстояло не только реабилитиро­вать поврежденное колено, но и решить психоло­гическую проблему. Я нашел терапевта по имени Дейв Берг, который разработал для меня спе­циальную программу занятий и пунктуально кон­тролировал их ход. Уже через три недели я нарас­тил свои бедра на полтора дюйма и вскоре вновь стал выполнять приседания. Когда я вновь пришел к д-ру Картеру, он спросил меня, с какой нагруз­кой я выполнял приседания, и я ответил ему — 135 фунтов. «Почему? — спросил он. — Что с тобой случилось? Травма залечена, с этим все кончено. Ты говорил мне, что можешь приседать с отягоще­нием в 400 фунтов, пришло время вновь вернуться к этому весу».

Я получил травму и перенес операцию в ноябре 1971 года, а к марту 1973 года я был уже здоров и мог вновь приступить к серьезным тренировкам. До начала соревнований «Мистер Олимпия» оста­валось семь месяцев. Я решил забыть о травме и начать подготовку к этому турниру. И мне в оче­редной раз удалось завоевать титул «Мистер Олимпия». Однако, если бы я не верил в выздоров­ление, не искал бы медицинской помощи, необхо­димой для полного восстановления, и не боролся бы с унынием, которое сопровождает любую серь­езную неудачу, моя карьера действительно тогда могла бы закончиться.

* **Адаптация к неблагоприятным условиям** [🗹](#содержание)

Хороший атлет сумеет приспособиться и полно­ценно поработать в любых тренировочных услови­ях, какими бы сложными они ни были. Частые переезды и недостаток времени — вот два факто­ра, которые заставляют приспосабливаться и импровизировать, чтобы получить возможность потренироваться.

Однако иногда вам все-таки придется сталки­ваться и с совсем уже необычной обстановкой. Как-то однажды я был в Денвере, куда приехал на презентацию книги. По обыкновению пошел потренироваться в спортивный зал, где вскоре появились телевизионщики. Тренироваться приш­лось в непривычной обстановке, при свете юпите­ров и под объективами съемочных камер. Я проде­лал много жимов штанги лежа на скамье и другие упражнения, однако через двадцать минут так устал, что еле-еле стоял на ногах. Телепродюсер сказал мне: «0'кей, нам этого достаточно». В тот момент я чувствовал, что мне тоже хватит. Позже я понял, что мое состояние объяснялось тем, что город расположен более чем на милю выше уровня моря, и мне просто не хватало кислорода. Теперь-то я понял, что следовало не торопиться и сначала полностью адаптироваться к недостатку воздуха, а уже затем проводить полноценную тре­нировку. Еще одной трудностью, порожденной окружающей средой, является высокая влаж­ность.

Одно из самых больших удо­вольствий в своей жизни я полу­чал, когда тренировался и состязался со своим кумиром в бодибилдинге Реджем Парком

Попытайтесь потренироваться во Флориде или на Гавайях летом без кондиционирования воз­духа, и вы обнаружите, что не в состоянии прово­дить тренировки с привычной

интенсивностью. Однажды я поехал в Южную Африку потрениро­ваться с Реджем Парком. В Австрии в это время была середина зимы, а здесь, южнее экватора, была середина очень жаркого и влажного лета. Мне пришлось при выполнении большинства упражнений снизить вес отягощений на 30 фунтов по сравнению с обычным, а в отдельных случаях и вовсе на 50 фунтов.

Так продолжалось одну-две недели, пока мой организм не акклиматизировался к непривычным условиям Южной Африки.

Доставляет забот и холод. Во время перерыва в съемках фильма «Конан» я слетал из Испании в Австрию на Рождество в компании с Франко Коломбо, с которым мы тренировались каждый день. Однако тренировки в условиях сильного холода требуют определенной адаптации. Приш­лось тщательнее разминаться и не снимать теплую одежду даже после того, как началось потоотделе­ние. Нелегко тренироваться в ситуации, когда руки буквально прилипают к металлической штанге и гантелям. У меня был определенный опыт тренировок в условиях холода. И конечно, можно полноценно тренироваться и в холоде, но при этом приходится затрачивать значительно больше усилий, чем во время занятий под благотвор­ным влиянием щедрого калифорнийского солнца.

* **Перетренированность**[🗹](#содержание)

Как и в любом другом виде спорта, успеха в бодибилдинге можно добиться лишь в результа­те планомерных, регулярных тренировок, по­лучая от каждой из них максимальную пользу. Слишком интенсивные, продолжительные и частые тренировки могут физически и психологи­чески подорвать силы. У вас может появиться постоянное ощущение усталости, измотанности и разочарованности. И более того, на физиологи­ческом уровне перетренированность может приве­сти к уменьшению, а не наращиванию ваших мышц.

Нередко молодые атлеты, полные энтузиазма, стараются тренироваться по принципу «чем боль­ше, тем лучше». Однако через какое-то время может наступить момент, который можно опреде­лить как «слишком много». И тогда рискованно пытаться ускорить процесс физического совер­шенствования.

В тренировочных программах я даю рекомен­дации относительно того, как часто и сколь долго вы должны тренироваться на каждом этапе вашего развития, чтобы достигнуть разнообраз­ных индивидуальных целей. Отнеситесь к этим рекомендациям серьезно, и вы сумеете избежать неудач, причина которых — перетренирован­ность.

* **Ваш партнер по тренировке**[🗹](#содержание)

Франко Коломбо — один из самых лучших партне­ров по тренировкам, с которыми я имел дело. В те годы, когда мы с Франко тренировались вместе, я прогрессировал гораздо быстрее, чем работая в одиночку.

Существует много преимуществ работы с парт­нером. Во-первых, рядом находится человек, который наблюдает за вами, когда вы поднимаете большие веса, готовый помочь вам в любой момент, особенно когда вы собираетесь выпол­нить дополнительные, порой на пределе возмож­ностей, повторения.

Очень важно и ощущение, что ты идешь в тре­нировочный зал, зная, что тебя там кто-то ждет. И это обстоятельство помогает забыть о том, какая стоит погода, как ты спал накануне или как себя чувствуешь. Маловероятно, что усталость или подавленное состояние вы оба будете испытывать в одно и то же время. Так что, если один из вас не чувствует прилива энергии, то другой может как бы зарядить его своей энергией и тем самым сти­мулировать работоспособность. Мы с Франко постоянно соперничали, стараясь поднять боль­ший вес и сделать больше подходов и повторений. Однако цель нашего соперничества не сводилась к тому, чтобы одержать победу над партнером. Атмосфера доброго соперничества помогала нам выполнять, казалось бы, самые невероятные упражнения.

Билл Перл никогда не уговари­вал меня стать вегетарианцем, однако он сумел убедить меня в том, что вегетарианец может стать чемпионом бодибилдинга

Однако хочу высказать и одно предостереже­ние. Насколько полезно иметь хорошего партнера по тренировкам, настолько ужасно, если он ока­жется плохим. Никогда не тренируйтесь вместе с людьми, если они не оказывают вам реальной помощи. Тренировки с умело подобранным парт­нером дают вам ощущение, как будто вас накачи­вают энергией, занятия с другими создают впечат­ление, будто в ваши мышцы ввели новокаин.

Я подбирал себе различных партнеров в зависи­мости от их индивидуальных качеств и исходя из задач, которые ставил перед собой. С Франко я тренировался по утрам, поскольку он занимался только один раз в день. И мы выполняли главным образом силовые упражнения. С Дэйвом Дрэйпе-ром мы работали над развитием широчайших мышц спины, когда я решил дополнительно нака­чать именно эту группу. Дэйв невероятно любил работать в гимнастическом зале и мог трениро­ваться в течение многих часов, выполняя бесконе­чные подходы. С Фрэнком Зейном было удобно работать над изолированием отдельных мышеч­ных групп. Каждый из тех, с кем мне доводилось тренироваться, обладал определенными личными достоинствами. Так что эффективнее трениро­ваться не с одним, а с несколькими партнерами, чтобы воспользоваться их помощью, знаниями, опытом.

Взаимоотношения с партнером по тренировкам — процесс весьма сложный. При выборе партнера приходится быть разборчивым, как перед женить­бой. В 1975 году, когда я готовился к своим шестым соревнованиям «Олимпия», Франко не мог тренироваться вместе со мной, потому что в это время изучал в колледже хиропрактику. Поэтому я позвонил нескольким атлетам, задавая следующие вопросы: «Готовитесь ли в этом году выступать в соревнованиях? Собираетесь ли побе­дить? Насколько важна для вас победа и как много времени и энергии вы готовы вложить в ваши тре­нировки? Занимаетесь ли чем-то еще, кроме тре­нировок?»

Поговорив с Эдом Корни, я понял, что нашел себе достойного партнера. Когда я спросил его, что он собирается делать в этом году, Эд ответил мне: «Выиграть турнир «Олимпия» среди атлетов невысокого роста». Я поинтересовался, как он собирается это сделать. «Тренироваться по двенад­цать часов в день, если это потребуется, — отве­тил Корни. — А в свободное от тренировок время

каждый день работать над позированием». Меня все это приятно поразило, и мы стали вместе гото­виться к турниру «Мистер Олимпия». Эд не стал победителем. Однако он находился в лучшей за свою жизнь форме и только чуть-чуть уступил вто­рому призеру.

Важно выбирать партнера, которому нравится тренироваться так, как это делаете вы. Какой поднимать вес, большой или маленький, значения не имеет, вы всегда можете скорректировать наг­рузку, а вот как поднимать — быстро или медлен­но, сколько выполнять подходов — много или не очень, когда тренироваться — утром или вечером — все эти вопросы очень важны, и при выборе партнера вы в первую очередь должны думать о них.

Проблема выбора партнера для тренировок связана не только с подготовкой к соревнованиям. Начинающий атлет мечтает тренироваться с каким-нибудь более опытным спортсменом. Однако не надо забывать о том, что перед ними стоят разные задачи. Опытный атлет скорее всего будет заниматься совершенствованием своего телосложения, в то время как новичку надо сна­чала создать базовую, мощную мышечную струк­туру. Так что от такой совместной тренировки новичок не получит большой пользы. Бизнесмен, который желает поддерживать хорошую физичес­кую форму, может просто надорваться, пытаясь тренироваться вместе с атлетом-профессионалом. Так что принцип подбора партнера для тренировок очень прост: тот, кто помогает вам быстрее и качественнее прогрессировать, — хороший парт­нер, тот, кто каким-то образом сдерживает ваш рост, — плохой.

* **Планирование тренировок** [🗹](#содержание)

Молодые, начинающие атлеты часто сетуют на то, что не в состоянии все свое время и энергию посвятить только тренировкам, а потому их результаты растут медленно. Они считают, что чемпионами могут стать только те атлеты, кото­рые не имеют регулярной работы или других обя­занностей. Но это неверно.

Я добился большого прогресса на начальном этапе своих тренировок, когда служил в австрийс­кой армии и имел много всяких дел. Когда мы в течение шести недель участвовали в маневрах вдоль чехословацкой границы, мне приходилось водить танк по пятнадцать часов в день, закачи вать топливо при помощи ручного насоса, «бо­роться» с огромными топливными бочками и зани­маться ремонтом. Мы спали в окопах или под тан­ками и должны были вставать в шесть часов утра. Однако мы с приятелем вставали в пять, залезали в отсек для танковых инструментов, в котором хранили свои штанги, и до общего подъема трени­ровались целый час. После окончания дневной части учений мы тренировались еще один час. Я не могу представить более тяжелых условий для тре­нировок и поэтому утверждаю, что найти время и силы для занятий — это вопрос мотивации и заин­тересованности. Настоящий атлет всегда, в любой ситуации найдет время и место для тренировок.

Существуют и другие обстоятельства, которые нельзя не учитывать. Например, отношение окру­жающих, друзей, родных и близких к вашим заня­тиям и поставленным задачам. Отрицательное отношение окружающих вынести трудно. Требу­ются дополнительные усилия, чтобы сохранить уверенность в себе, когда близкие люди не одоб­ряют выбранной вами цели.

Люди, которым вы небезразличны, могут желать вам добра, однако делать это по-своему. Наверняка я не единственный атлет, подружка которого, мягко говоря, была не в восторге от того, что я вставал в пять часов утра, чтобы пойти

в тренировочный зал. А друзья, которые искренне хотят, чтобы вы пошли с ними поразвлечься, не понимают, что вам надо так спланировать свое время, чтобы иметь возможность потренировать­ся. В результате вас будут называть эгоистом и замкнутым на себе человеком. Причем делать это будут те люди, которые не понимают, что сами являются эгоистами, поскольку не хотят понять, насколько важны для атлетов тренировки и сколь­ких сил они стоят.

Режим питания, поддержание определенной диеты также создает определенные проблемы. Обед или ужин с друзьями — это очень приятный ритуал. Однако вам придется отказываться от него не один раз. Когда какой-то человек, прекрасно знающий о том, что вы тренируетесь, настойчиво предлагает вам пиццу, знайте, что он не принимает близко к сердцу вас и ваше любимое увлечение.

Многие атлеты приносят с собой еду на работу или даже держат там небольшую газовую или электрическую плитку для приготовления пищи в течение рабочего дня. Конечно, очень хорошо, если ваш босс с пониманием относится к вашим занятиям и поддерживает вас. Но если все наобо­рот, то придется каким-то образом приспосабли­ваться. Другого пути нет.

## ГЛАВА 4 [🗹](#содержание)

Тренировочный зал

Что такое хороший тренировочный зал? Это раз­нообразные добротные снаряды, это творческая, деловая атмосфера, в которой вы тренируетесь, и это люди, которые тренируются вместе с вами и помогают создавать такую атмосферу. Не исклю­чено, что в зале местного оздоровительного центра вы можете оказаться единственным атле­том, тренирующимся всерьез, и вам будет очень трудно накачивать свои мышцы, когда вокруг люди будут выполнять лишь самые простые упражнения. По этой причине подготовленные атлеты обычно собираются в специализированных залах. Постоянно имея перед глазами пример опытных мастеров, вы будете тренироваться гораздо напряженнее. В такое замечательное место превратился «Голдс джим», прежде бывший обычным тренировочным залом. Это небольшой, но достаточно хорошо оборудованный зал. А самое главное, что здесь вы можете постоянно заниматься рядом с людьми, подобными Франко Коломбо, Эду Корни, Дэйву Дрэйперу, Робби Робинсону, Дэнни Падилла, Полу Гранту и Кену Уоллеру. Еще более усовершенствованным явля­ется зал Джо Голда «Уорлд джим», в котором я обычно тренируюсь.

На своих семинарах я часто сравниваю, как окружающая среда влияет на развитие ребенка и как окружающая среда в виде атлетического зала может повлиять на развитие культуриста. Если вы растете среди удачливых, целеустремленных людей, то и сами познаете успех в жизни и достиг­нете в ней многого; но если будете расти в убогих условиях, в окружении людей, не питающих боль­ших надежд и не ставящих перед собой серьезных задач, то будете бороться с этим комплексом всю свою жизнь.

Помню, как в 1968 году, приехав в Калифор­нию, я тренировался в зале Джо Голда в Венеции. К этому времени я уже два раза побеждал в кон­курсе «Мистер Юниверс». Но как много мне дали ежедневные тренировки с такими атлетами, как Фрэнк Зейн и Дэйв Дрэйпер — «Мистер Америка» и «Мистер Юниверс», которые постоянно занима­лись в этом зале, а также с Серджио Оливой, кото­рый появлялся там время от времени.

Однажды в 1980 году в зале «Уорлд джим» я готовился к турниру «Мистер Олимпия». Как-то пришел потренироваться туда в семь утра, но пре­жде чем начать, на минутку вышел на открытую веранду. Вдруг сквозь облака проглянуло солнце. Вокруг было так великолепно, что я потерял вся­кое желание тренироваться. Безумно потянуло на пляж. Я пытался найти для себя все возможные оправдания, самое убедительное из которых заключалось в том, что накануне я очень напря­женно тренировался с Юсупом Вилкошем и сегодня мог бы отдохнуть. Однако затем я услы­шал, как в зале на гриф штанги надевают диски, увидел, как Вилкош работает над мышцами живота, Кен Уоллер делает упражнения для плеч, причем вены надуваются по всей верхней части его тела, буквально взрывается Франко Коломбо, выполняя жим штанги весом более 400 фунтов, а Шамир Баннаут накачивает свои бицепсы, сгибая руки с тяжелой штангой.

Куда бы я ни бросил взгляд, везде видел тяже­лую, напряженную работу и понял, что не могу позволить себе пропустить даже одну тренировку, если хочу соперничать с этими чемпионами. Их пример воодушевил меня, и теперь я рвался к работе, с нетерпением предвкушая удовольствие, которое доставляет борьба мускулатуры с тяжелым металлом. К концу тренировочного дня я получил накачку, о которой не мог и мечтать, а утро, чуть было не потраченное зря, превратилось в одну из самых лучших тренировок в моей жизни. Если бы я тренировался не в зале «Уорлд джим» и если бы мои коллеги не подхлестнули меня и не заставили работать, сомневаюсь, что тот день стал бы таким плодотворным.

Многие ведущие атлеты начинали трениро­ваться в одних залах, а затем, после первых побед на турнирах, перебирались в другие, подобные залу «Уорлд джим». Так что если вы уже не нови­чок и преисполнены решимости стать чемпионом, то надо найти такое место для тренировок, кото­рое оснащено соответствующими снарядами и в котором царит благоприятная атмосфера. И я хочу дать вам некоторые рекомендации, которые могут понадобиться при выборе тренировочного зала.

**1.** Зал должен быть оснащен разнообразными снарядами, включая большое количество свобод­ных отягощений. Сейчас многие залы оснащаются почти исключительно механическими тренажера­ми, и хотя в программе подготовки атлетов трени­ровкам на тренажерах отводится определенное место, в бодибилдинге нет ни одного чемпиона, который добился бы необходимого качества мышц без гантелей и штанг.

**2.** Зал не должен быть слишком большим или слишком маленьким. Если он слишком маленький, то вам постоянно придется ждать, пока освобо­дятся снаряды, и вы не сможете сохранять нужный ритм тренировки. Но если он слишком большой, то вы будете ощущать себя карликом в его огром­ном пространстве, и это будет мешать концентра­ции.

**3.** Тренировочный зал должен создавать соответствующую атмосферу. Если он слишком элегантный, то может сделать вас слишком осто­рожным, слишком сдержанным. Тренировка в конце концов — это тяжелый труд и много пота, а не изысканное мероприятие вроде полуденного чая. После своей второй победы на турнире «Ми­стер Юниверс» в 1968 году я в течение непродол­жительного периода тренировался в оздоровитель­ном центре в Лондоне — очень элегантном и шикарном. Однако обнаружил, что не могу добиться накачки, как бы напряженно ни трениро­вался. Я ощущал себя там как в гостиной с велико­лепными коврами и изящной мебелью, где так же стерильно, как в кабинете врача. Я концентриро­вал внимание на тренировке, пытаясь не отвле­каться на разговоры о фондовой бирже и о том, какую машину кто-то собирался купить. Могу допустить, что атмосфера такого центра была, возможно, превосходной для людей, которые в нем тренировались или просто хотели привести в порядок свою форму, уменьшив талию на пару дюймов. Однако она совершенно не подходила для того, чем собирался заниматься я.

Но даже самому испытанному атлету-бойцу будет неприятно тренироваться в дурно пахнущем подвале, так что не бойтесь называть вещи своими именами. (Хотя лично я иногда проводил очень хорошие тренировки в самых настоящих подва­лах!) И еще одна проблема — музыка. Я люблю тренироваться под по-настоящему громкий рок-н-ролл, другие атлеты предпочитают иную музыку, а некоторые вообще не любят музыкального сопровождения. Поэтому проследите за тем, какая музыка звучит в зале, где вы собираетесь трениро­ваться.

* **Тренировки дома** [🗹](#содержание)

Хотя практически не существует альтернативы тренировкам в хорошем атлетическом зале, кое-что полезное можно сделать и дома. Вы можете выполнить дополнительную работу для живота, например при помощи доски. Простая скамья и набор отягощений дают возможность выполнять повторения и подходы, когда только этого захоти­те. Это может быть особенно полезным, если у вас время от времени возникают трудности с посеще­нием тренировочного зала или если во время заня­тий в зале у вас не хватает времени на тренировку в полном объеме.

Фрэнк Зейн добился хороших результатов, тре­нируясь дома. У Франко был дома небольшой тре­нировочный зал, и мы время от времени использо­вали его для работы над конкретной частью тела. Однако я всегда отдавал предпочтение волну­ющей, захватывающей атмосфере тренировоч­ного зала, где идет совместная, созидательная работа. В любом случае, даже если вы добились хороших результатов, тренируясь дома, я советую вам близко познакомиться с тренировочным залом и научиться использовать все снаряды и тренаже­ры, которые вы там найдете. Я не знаю ни одного культуриста, ставшего чемпионом, который не пользовался бы залом для совершенствования своего телосложения. Поэтому, если ставите перед собой серьезные задачи, найдите себе такой зал.

## ГЛАВА 5 [🗹](#содержание)

Начало

Решив заниматься бодибилдингом, вспомните ста­рую пословицу: «Самое длинное путешествие начинается с первого шага». Спортивная карьера человека, занимающегося бодибилдингом, может быть весьма продолжительной. Вы можете про­грессировать, перешагнув 30- и даже 40-летний возрастной рубеж.

Приступая к занятиям, поставьте перед собой конкретную цель. Почему вы хотите заниматься с тяжестями? Чтобы выступать в соревнованиях? Чтобы стать здоровым? Чтобы стать чемпионом? Поставленная цель поможет определить, где вы должны проводить занятия, как часто и с какой нагрузкой, какой партнер вам нужен и кого из зна­менитых атлетов брать в качестве примера.

Советую, прежде чем приступить к занятиям, сфотографироваться со всех четырех сторон, чтобы наглядно были видны ваши физические дан­ные. Запишите все ваши наиболее важные показа­тели (объем шеи, груди, бицепсов, предплечий, запястий, талии, бедер и голеней, а также ваш вес). Это поможет вам следить за тренировочным эффектом.

Для начала вам необходимо найти место для занятий, которое отвечало бы вашим целям, и освоить основные упражнения по бодибилдингу, приведенные в этой книге. Помните, что вашей первой задачей является создание прочной и каче­ственной мускульной структуры. Опытные атлеты озабочены улучшением формы мышц, их разделе­нием или «связыванием» в различные группы. Но все это пока не должно волновать новичка.

Когда я начинал заниматься, то обнаружил, что очень важно найти какой-нибудь образец для подражания. Бизнесмен, занимающийся ради поддержания физической формы, будет напрасно

тратить время, пытаясь достичь физических пара­метров Серджио Оливы, а настоящий атлет с тело­сложением и пропорциями, как у Фрэнка Зейна, не должен тратить время на изучение фотографий Дэнни Падилла или Майка Ментцера. В свое время я выбрал для подражания Реджа Парка, имевшего большую и рельефную мускулатуру. Я расклеивал фотографии Реджа по всем стенам, бесконечно изучал их, прикидывая, как будет смо­треться та или иная моя мыщца.

Для успеха в бодибилдинге необходимо соста­вить четкое представление о том, каким вы хотите стать и каковы ваши цели в достижении высоких результатов.

Очень многие атлеты пытаются «бежать», раньше чем научатся «ходить». Кто-то пытается копировать мой распорядок дня или строит свои тренировки по тренировочным планам какого-либо другого чемпиона. В результате они делают упражнения, которые не соответствуют уровню их подготовленности. Мысль о выступлении в сорев­нованиях появляется примерно после шести меся­цев тренировок. Вот тут-то вам и надо всерьез заняться своим телом. Изучите его сильные и сла­бые стороны, в каком направлении должно пойти его совершенствование. Мысленно нарисуйте себя таким, каким в конечном итоге хотите выглядеть.

Разрабатывая для себя программу тренировки, вы должны выбрать те упражнения и методики, кстати говоря, приводимые в этой книге, которые позволяют максимально нарастить мышечную массу в самые сжатые сроки, а затем тщательно шлифовать и формировать эту массу, доводя ее до совершенства. Даже если вы не собираетесь при­нимать участие в соревнованиях по бодибилдингу, если вы тренируетесь только для укрепления здо ровья и повышения физических кондиций, то все равно не стоит тратить время, занимаясь не по самой совершенной методике.

Вы создаете базу, закладываете фундамент, учитесь правильно тренироваться, вырабатываете свою точку зрения на диету и питание, наконец, просто даете своему телу время вырасти. Через год — может быть, чуть меньше или больше — вы начнете замечать радикальные изменения своих физических параметров. К тому времени у вас будет достаточно опыта, чтобы начать разработку индивидуальной программы подготовки на основе ваших собственных ощущений о том, что полезно и что вредно именно для вашего тела.

Я рекомендовал бы вам, наряду с фиксирова­нием результатов измерений своего тела и контро­лем за происходящими изменениями с помощью фотографий, подробно записывать всю программу подготовки, отмечая, сколько раз вы выполняете каждое движение и с какой нагрузкой. Тогда в любой момент вы можете оглянуться назад на пройденный путь, проанализировать проделанную работу и определить ее тренировочный эффект.

Вам также необходимо подробно фиксировать свое питание: учитывать, например, какое количе­ство протеиновых напитков вы выпили за кон­кретную неделю, содержание той или иной диеты и ее продолжительность. Все это позволит вам, скажем, через пять лет, когда многое сотрется в памяти, вспомнить о сделанном, с тем чтобы понять, а все ли вы сделали для развития своего тела или что-то было не так.

* **Быстрый и медленный рост мышечной массы**[🗹](#содержание)

Гены оказывают огромное влияние на то, как тело реагирует на тренировки. Я начал тренироваться в пятнадцать лет, а спустя всего лишь год, как пока­зывают фотографии, мне уже удалось заложить основу таких физических параметров, которые затем семь раз приносили мне титул «Мистер Олимпия». За месяц-два объем моих рук увеличи­вался на полдюйма, и мне говорили: «Ты можешь стать великим атлетом». Кейси Вайатор перешел в бодибилдинг из пауэрлифтинга в молодом воз­расте и уже в девятнадцать лет завоевал титул «Мистер Америка». Он стал первым и единствен­ным атлетом, завоевавшим этот титул, не достиг­нув двадцати лет. Но не все великие атлеты добивались столь быстрых результатов. Фрэнк Зейн обладал доста­точно хорошими данными. Уже в 60-е годы он смог одержать несколько побед. Но лишь почти десятилетие спустя он достиг такого совершен­ства, которое позволило ему стать победителем трех конкурсов «Мистер Олимпия». Тем, у кого мышечная масса растет медленно, надо набраться терпения, не терять присутствия духа, не впадать в отчаяние. Бодибилдинг порой напоминает сорев­нование между зайцем и черепахой. В итоге успех приносят волевой настрой и выносливость в тече­ние длительного времени, а вовсе не быстрый старт или стремительный финиш.

Решающее значение будет иметь не то, как быстро вы начнете развиваться, а то, насколько далеко вы сможете пойти. Судьи на соревновани­ях, оценивая атлетов, не говорят: «Этот участник тренируется восемь лет, но тот — лучше, поскольку тренируется только три года!» Нет, зна­чение имеет лишь то, насколько хорошо вы выгля­дите. И вы не можете заставить свое тело разви­ваться быстрее, чем это позволяют ваши биологи­ческие возможности.

Скорость вашего прогресса может замедляться по сравнению с потенциальной в том случае, если вы сами не очень верите в возможность добиться быстрых результатов или выбрали для себя не луч­шую методику подготовки. Я помню, как Франко Коломбо тренировался в течение двух лет и добился весьма скромных результатов. Но увидев, как я завоевал титул «Мистер Юниверс», он решил, что тоже может добиться такого же успе­ха. Он пересмотрел систему своей подготовки, стал тренироваться ежедневно по два-три часа и за очень короткое время сумел добиться небывалых результатов. Прежде всего, он перестроился психо­логически, поверил в то, что может стать чемпио­ном, и эта мотивация полностью подчинила его тело.

* **Свободный вес или тренажеры**[🗹](#содержание)

Должен сразу сказать, что в большинстве случаев отдаю предпочтение штанге и гантелям. Свобод­ный вес позволяет качественнее нагружать тело и вместе с тем позволяет вашим суставам и конечно­стям двигаться в их естественных плоскостях, а не только по направлениям, определяемым конструк­цией тренажера. Франко рассказывал мне, что, по его мнению, большинство растяжений мышц и травм суставов происходят в результате применения тренажеров, которые слишком жестко и неестественно воздействуют на тело.

Я в шестнадцать лет

Должен заметить, что большинство культуристов высокого класса, которых я знаю, были также сильными пауэрлифтерами. Об этом я еще буду подробно писать. Поднятие больших тяже­стей, требующее координации и равновесия, так формирует мышечную структуру тела, придавая мышцам особое качество, как никакое из упраж­нений, выполняемых большое число раз при отно­сительно легкой нагрузке.

Свободный вес предоставляет опытному атлету возможность изолировать определенные мышцы и творчески разрабатывать свое тело разнообраз­ными способами. Он также позволяет людям раз­ного роста и веса, разных физических пропорций, обладающим конечностями разной длины, полу­чать требуемую нагрузку, в то время как большин­ство тренажеров предназначены для удовлетворе­ния потребностей среднего отдыхающего на ком­мерческом курорте.

Не подумайте, что я совсем против тренаже­ров. Джо Голд, настоящий мастер в области созда­ния тренажеров для тренировок, оборудовал гим­настический зал «Уорлд джим» многими полез­ными тренажерами и устройствами. Например, очень трудно достичь развития бедер без специаль­ного тренажера для разгибания ног. Но я считаю, что в хорошей программе занятий бодибилдингом тренажерам должно отводиться не более 30—40 процентов времени. Конечно, при сгибании рук в локтях лучшие результаты получаются при ис­пользовании гантелей или штанги, поскольку именно этим способом можно изолировать и сти­мулировать бицепсы, однако довольно трудно без тренажера «Лэт Пулдаун» тренировать широчай­шие мышцы спины или без тросовых приспособле­ний разгибать руки в локтевых суставах, прораба­тывая трицепсы.

Тренажеры дают нагрузку только в одной плос­кости, что требует при выполнении упражнений меньшей работы мышц. Но общая идея бодибилдинга и развития силы состоит в том, чтобы макси­мально нагружать мышцы, поэтому тренажеры не дают никакого преимущества.

Действительно, мышцы «не знают», какой вид сопротивления они преодолевают. И в этом смы­сле сопротивление есть сопротивление. Но мышцы все же реагируют иначе, если они посто­янно испытывают сопротивление, которое дей­ствует на них под разными углами и в различных плоскостях, в отличие от того, когда сопротивле­ние постоянно оказывается в заранее известном направлении.

Если вы тренируетесь в зале, где нет необходи­мого вам свободного веса, то его отсутствие ничем не заменишь. Однако для полноценной трени­ровки используйте все, что у вас есть. Главное — провести эту тренировку, и не имеет значения, что вы для этого делаете. Главное — работать и рабо­тать, и только это должно вас волновать как атле­та.

* **Снаряжение**[🗹](#содержание)

Бодибилдинг — недорогой вид спорта в том смы­сле, что вы не нуждаетесь в большом количестве тренировочного оборудования помимо того, что имеется в обычном тренировочном зале. Но есть такие элементы экипировки, без которых вам не обойтись.

* **Ботинки**

Обычно я тренировался в специальных атлетичес­ких ботинках, хотя некоторые тренировки прово­дил и босиком. Некоторые упражнения можно выполнять с равным успехом как в обуви, так и без нее, но есть и такие упражнения, при выполнении которых без обуви не обойтись. Например, при приседаниях с большими отягощениями, упражне­ниях пауэрлифтинга или подъемах на носках с очень большим грузом вам необходима дополни­тельная опора, которую обеспечивает обувь. К тому же высокие ботинки, дающие дополнитель­ную защиту лодыжке, могут действенно предохра­нить вас от травм. Конечно, при подтягиваниях на перекладине или сгибании рук в локтях с отягоще­нием обувь не имеет значения. Помните, что обувь различна. Обувь для бега изготавливается легкой и мягкой, ведь эти качества необходимы, если вы собираетесь пробежать 10 миль. Но такая обувь не обеспечивает надежной опоры. Для этого нужна обувь с толстой подошвой. Следует помнить, что, например, при выполнении приседаний с отягоще­нием на ноги ложится большая нагрузка, и ступ­ням приходится нелегко. Поэтому в зависимости от запланированной тренировки выбирайте подхо­дящую обувь.

* **Перчатки**

Многие атлеты во время тренировок для защиты кистей рук пользуются перчатками. А вот для улучшения захвата можно использовать куски резиновых труб. Я же лично всегда тренировался с голыми руками, а когда чувствовал, что вес начи­нает выскальзывать, то прибегал к помощи мела. Пауэрлифтеры вообще работают с огромными грузами, но далеко не все применяют защитные средства. Но если у вас слишком нежная кожа, если вы занимаетесь хиропрактикой, выступаете с фортепьянными концертами или ваша профессия требует бережного обращения с руками, то обяза­тельно пользуйтесь перчатками. И все-таки я рекомендую большинству атлетов брать снаряды голыми руками, и пусть ваши ладони укрепляются вместе с вами, обрастая мозолями.

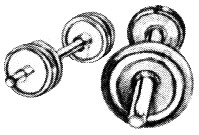
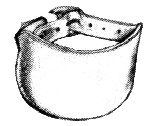
* **Лямки**

Лямки крепятся вокруг запястий и обматываются вокруг грифа снаряда для усиления захвата, хотя я лично считаю, что использование таких вспомога­тельных средств мешает нормальному развитию силы рук. Лямки используются в тех случаях, когда голыми руками зачастую бывает трудно удержать большой вес в упражнениях, предназна­ченных для развития спины. Однако чемпионы-пауэрлифтеры не пользуются лямками, хотя и поднимают огромные тяжести. Франко и я всегда поднимаем тяжести без лямок. Когда вы не пользуетесь лямками, ваш захват постепенно ста­новится сильней. Постоянное использование лямок такой силы не прибавит.

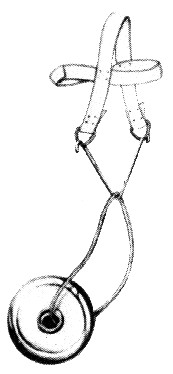
Гравитационные ботинки

Дневник тренировок

Штанги

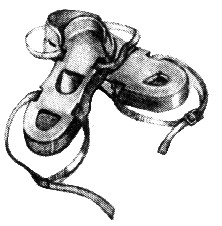


Пояс

перчатки 

Приспособление для удержания отягощений головой

Отягощения, прикрепляемые к ступням



* **Пояса**

Широкий пояс необходим для поддержания мышц нижней части спины при подъеме очень больших тяжестей. Поясной ремень первоначально ис­пользовался тяжелоатлетами при жиме тяжелой штанги над головой. Пользуются им и при выпол­нении приседаний с большими отягощениями, выжимании больших тяжестей или при сгибании рук в локтях с большим весом в положении стоя. Однако многие атлеты носят ремень во время тре­нировок постоянно. Это сковывает мышцы ниж­ней части спины и мешает нормальному развитию их силы, что является слишком дорогой ценой за иллюзорное ощущение безопасности. Советую пользоваться поясом только тогда, когда он дей­ствительно необходим при поднятии очень боль­ших тяжестей.

* **Эластичные повязки**

Повязки используются для поддержки слабых или травмированных суставов и мышц. Иногда можно увидеть атлета, наложившего из-за какой-то физи­ческой проблемы повязки на один или оба локтя. Обычно повязки используются для предохранения коленей при выполнении приседаний с большими отягощениями или для защиты локтей при выпол­нении жимов тяжелой штанги в положении лежа на скамье. Если у вас нет травм или проблем с суставами (с которыми следует обратиться к вра­чу), то повязки на коленях не нужны до тех пор, пока вы не достигнете такого уровня, когда нач­нете тренироваться с очень большими тяжестями. Очень часто используются эластичные бинты, которые плотно, но не слишком туго накладыва­ются на нужное место. Следует помнить, что когда вы туго забинтовываете какую-то часть тела, чтобы дополнительно укрепить ее, то одновре­менно ограничиваете ей свободу движений.

* **Головные ремни**

Многие атлеты используют особое снаряжение, которое крепится вокруг головы и к которому можно пристегнуть гирю или другой вес, чтобы выполнять упражнения для шеи. «Близнецы-вар­вары», Дэвид и Питер Пол, удивляют людей в зале «Голд джим» огромными тяжестями, которые они используют для развития шеи. Иногда они крепят головные ремни к автомашине и тянут ее по терри­тории стоянки. Если вы считаете, что у вас слиш­ком слабая шея, обязательно найдите способ для ее тренировки. Некоторые компании изготавли­вают для этих целей тренажеры. Однако ком­плексная программа тренировки обеспечивает тренировку мышц шеи вместе с другими мышца­ми, поэтому не тратьте понапрасну время на эти упражнения, если у вас нет в этом настоящей потребности.

* **Гравитационные ботинки**

Гравитационные ботинки позволяют вам висеть вниз головой и растягивать позвоночник. Те, кто является сторонником этого приспособления, ука­зывают на тот факт, что наше тело постоянно сжимается под воздействием силы тяжести, что приводит к сжатию позвоночника и сдавливанию внутренних органов. Свидетельством воздействия силы тяжести является тот факт, что в 60 лет рост у большинства людей на один-два дюйма меньше, чем был у них в двадцатипятилетнем возрасте. Рас­тягивание позвоночника и снятие нагрузки с вну­тренних органов в результате виса вниз головой помогает противостоять процессу сжатия, и я могу сказать, что это упражнение позволяет еще и отлично расслабиться. Однако вис вниз головой не имеет непосредственного влияния на развитие вашего тела, поэтому он, выполняя лишь сопут­ствующую роль, не является существенным эле­ментом атлетической программы. Если вы дей­ствительно пользуетесь гравитационными ботин­ками, то сначала висите только понемногу — не более минуты или около того, пока не привыкнете к необычному ощущению. Затем, если почувству­ете в этом необходимость, продолжительность виса постепенно можно увеличить.

* **Резиновые костюмы**

Резиновые костюмы и различные резиновые ремни используются некоторыми атлетами для усиления потоотделения и ускоренного вывода воды из организма. Впрочем, я сторонник естест­венных способов. Если вы будете усиленно трени­роваться, то пот потечет с вас градом, и при этом поры смогут свободно «дышать». Атлеты, высту­пающие на соревнованиях, прибегают к помощи этих костюмов для потери жидкости непосред­ственно перед соревнованиями. Однако примене­ние такого костюма в жаркий день, когда вы интенсивно тренируетесь, может привести к пере­греву, опасному повышению температуры тела, и поэтому я не рекомендую его использовать. Помните, что потеря воды с его помощью явля­ется лишь временной.

* **Дневник тренировок**[🗹](#содержание)

Начав тренироваться, я стал записывать все:

содержание тренировки, число упражнений и подходов, их частоту, интенсивность, режим пита­ния — буквально все. Я вел такой дневник до победы на турнире «Мистер Олимпия» в 1980 году. Приходя в тренировочный зал, я отмечал мелом на стене каждый подход, который собирался выпол­нить. В каждом упражнении я всегда делал по пяти подходов. Поэтому, например, отметки «IIII IIII» в день, когда я работал над мышцами груди, озна­чали пять подходов в жиме штанги из положения лежа и пять подходов в разведении рук с гантелями в стороны в положении лежа. Выполнив подход, я перечеркивал каждую линию. Поэтому после выполнения жима отметки выглядели таким обра­зом«ХХХХХ IIIII»*,* и мне не приходилось вспоми­нать: «Сегодня я должен сделать три подхода или четыре?» Наглядно было видно, что подходов надо сделать пять.

Когда во время тренировки я смотрел на эти отметки на стене, то получал большое удовлетво­рение, ощущая чувство выполненного долга. Они были для меня словно вражеской армией, которую следовало убрать со своего пути. Передо мной зримо стояли задачи, которые предстояло решить на данной тренировке, и это укрепляло мою реши­мость добиваться максимальной отдачи от каждого упражнения.

Исключительно инстинктивно я понял идею, широко признанную преподавателями и психоло­гами, — люди работают и обучаются лучше всего тогда, когда они получают правильную обратную связь. Знать, что ты что-то совершил, — одно, видеть совершенное — совсем другое. Это делает достижение более реальным и волнующим и , следовательно, дает стимул работать в следующий раз с еще большей отдачей.

По этой обратной связи также поступает сиг­нал о том, что вы делаете не то, что нужно. Память может вас подвести, но информация на страницах дневника всегда в вашем распоряжении. Если вы неожиданно добиваетесь хороших резуль­татов, можете оглянуться назад и посмотреть, какая программа тренировок и какой диетический режим помогли вам. Если у вас начали появлять­ся проблемы: замедлился прогресс или кажется, что вы теряете силу, можете проверить свои за­писи и попытаться определить, где допущена ошибка.

Непрерывное ведение дневника в течение дли­тельного времени очень способствовало моему развитию. В начале каждого месяца я садился и составлял программу на следующие тридцать дней: в какие дни тренироваться, какие части тела и с помощью каких упражнений прорабатывать. Если по ходу этого месячного цикла я замечал, что какая-то часть тела начинает отставать в развитии или что некоторым мышцам следует добавить наг­рузку по сравнению с той, которую они получали раньше, я вносил поправки в свой план, добавляя необходимые упражнения.

Я постоянно следил за весом тела и каждый месяц измерял объем шеи, бицепсов (в напряжен­ном и расслабленном состоянии), мышц предп­лечья, ширину плеч, окружность талии (в расслаб­ленном состоянии и выдохнув воздух) и т. д. Так что у меня была возможность постоянно следить за своим прогрессом.

Я фиксировал свое самочувствие, отмечая дни удачные и не очень, дни, когда приходилось по какой-то причине отменять тренировку, и дни, когда тренировка получалась особенно удачной. Я записывал, что ел, сколько блюд и сколько проте­иновых напитков выпил за день.

Так что ведение дневника тренировок считаю обязательным условием прогресса. Записывайте в него полностью всю вашу тренировочную про­грамму со всеми подходами, повторениями и веса­ми, регистрируйте свои физические параметры и периодически фотографируйтесь для контроля за развитием мускулатуры. Только так вы можете прийти к наиболее подходящей для вас методике тренировок. В любой момент можно оглянуться назад, на пройденный путь и проверить, не нуждается ли применяемая вами система трени­ровки в корректировке и приведет ли она к успеху в дальнейшем.

* **Возраст и бодибилдинг**[🗹](#содержание)

Я не люблю смотреть, как поднимают тяжести дети. Их тела еще не сформировались, кости еще слишком мягкие, чтобы выдерживать большие нагрузки. Как-то по телевидению показывали двух мальчиков — пяти и девяти лет, которых называли «атлетами», и очень молоденькую девушку, кото­рая при собственном весе в 60 фунтов могла «по­днять» (хотя на самом деле едва сдвинуть) около 400 фунтов на тренажере для гаккен-приседов. Но даже если им очень повезет и они не травмируются во время тренировок (чему я был бы искренне рад), их следует считать редким исключением, а не нормой.

Самой молодой из признанных культуристов, которых я встречал, является Барбара Браун, выступающая в многочисленных женских соревно­ваниях с двенадцатилетнего возраста. Однако несмотря на ее умение мастерски позировать и производить хорошее впечатление на арене, сразу видно, что физически она еще не созрела. И хотя на тренировках она работает по полной программе бодибилдинга, ее родители внимательно следят, чтобы дочь не тренировалась со слишком боль­шими весами.

До тринадцатилетнего возраста, по моему мне­нию, тренировка должна состоять из упражнений не силового характера, а элементов аэробики и гимнастики, то есть упражнений, в основе кото­рых лежит сопротивление весу тела (например, отжимания, вместо жимов лежа, приседания без отягощений и т. д.) и большая атлетическая актив­ность для развития всех физических возможностей тела.

Когда тело начинает взрослеть, а об этом легко судить просто по тому, как оно выглядит, можно начинать тренировки с тяжестями. Я начал в пят­надцать лет, но это не значит, что каждый, кому исполнилось пятнадцать или шестнадцать лет, дол­жен с самого начала думать о победах в соревнова­ниях по бодибилдингу. Требуется несколько меся­цев, а может быть, и больше года, чтобы просто освоить упражнения и научиться правильно трени­роваться. Однако, как и в большинстве других видов спорта, чем раньше вы решите начать серь­езные тренировки, тем больше шансов, что вы сумеете добиться успеха.

Есть атлеты, которые начинали тренироваться в зрелом возрасте и все-таки становились вели­кими чемпионами, как, например, Эд Корни.

Хотя, конечно, при позднем начале занятий шансы стать «Мистером Юниверс» уменьшаются. Но в то же время, если вы начали тренироваться всерьез, то прогрессировать можете очень долго, просто бесконечно, пока не остановитесь сами. Бодибил-динг гарантирует длительную спортивную карь­еру. Когда в 1980 году я выступал на турнире «Ми­стер Олимпия», мне исполнилось уже тридцать четыре года, но при этом я был одним из самых молодых участников конкурса. Такие атлеты, как Крис Дикерсон и Альберт Беклс, демонстриро­вали нам качества, считавшиеся прежде невозмож­ными у атлетов, переваливших рубеж сорокале­тия. Билл Перл, которому уже за пятьдесят, ныне выглядит так, что мог бы принимать участие в самых престижных состязаниях по бодибилдингу.

Однако с возрастом все же возникают некото­рые проблемы. Одна из них заключается в том, что после двадцати пяти лет начинает замедляться обмен веществ (с каждым годом примерно на 10 калорий в день). Это значит, что атлеты старшего возраста, чтобы по-прежнему оставаться стройны­ми, должны придерживаться более строгой диеты. Во время подготовки к соревнованиям в 1980 году я вынужден был строже по сравнению с шестиде­сятыми годами следить за тем, что ем. Кроме того, у атлетов старшего возраста, как правило, появля­ются отвлекающие факторы, они вынуждены думать о делах — бизнесе, семье, карьере и т. д., в то время как молодые атлеты могут не думать ни о чем, кроме еды, сна и тренировок.

С возрастом замедляется рост мышц, ускоря­ется накопление жира, возникают проблемы с концентрацией внимания, медленней происходит восстановление сил, словом, происходит старение, разрушение тела. И вот тут неоценимо то воздей­ствие, которое бодибилдинг оказывает на разви­тие, состояние и укрепление организма. Причем у атлетов старшего возраста это воздействие еще больше, чем у молодых.

«Не слишком ли я стар для бодибилдинга?» — зачастую спрашивали меня. Я всегда отвечал: «Вы не слишком стары!» Конечно, человеку, которому исполнилось пятьдесят или больше лет и который только начинает тренироваться, не грозит победа на конкурсе «Мистер Юниверс». Но, когда вы уви­дите, какой ущерб наносит вашим мышцам воз­раст и какую надежную защиту можно выстроить с помощью бодибилдинга, ваше решение будет однозначно. Основные принципы бодибилдинга, его тренировочный эффект остаются постоян­ными в любом возрасте.

Я уверен, что будет все больше и больше сорев­нований для пожилых атлетов, для тех, кому за сорок, пятьдесят или даже за шестьдесят. Мне нра­вится эта идея, потому что прогресса добиваться значительно легче, если у вас есть точная цель, а соревнования для пожилых атлетов вдохновят их на усиленные тренировки.

Недавно я разговаривал с Джоном Гриме ком, «Мистером Америка» 1940 и 1941 годов и бывшим «Мистером Юниверс», которому сейчас более 70 лет и который продолжает тренироваться. «Мне по-прежнему предлагают позировать и участво­вать в показательных выступлениях, но я откло­няю эти предложения, — сказал Джон. — Я гово­рю, что сохраняю сейчас форму не для рекламы, а для того, чтобы лучше себя чувствовать». Он ска­зал, что слишком много мужчин и женщин бро­сают тренироваться примерно в тридцатилетнем возрасте вместо того, чтобы при помощи трениро­вок замедлить процесс старения.

«Я думаю, что мы только начинаем понимать, сколько пользы может принести бодибилдинг пожилым, — сказал он. — Такой человек, как Юджин Сэндоу, имевший в свое время, возможно, лучшее телосложение, был скорее штангистом, чем атлетом, занимающимся бодибилдингом. В результате, когда ему исполнилось пятьдесят, стал заметен его возраст. А вот если бы он трениро­вался как современный мастер бодибилдинга, то смог бы развить в себе качества, препятствующие старению, то, чего достигли многие сегодняшние атлеты. Достаточно посмотреть на Альберта Беклса, который в 1984 году в возрасте 52 лет победил на мировом чемпионате среди профессио­налов, и, я думаю, вам все станет ясно».

Сейчас Джон, конечно, больше не тренируется с таким значительным весом, как раньше, но он по-прежнему постоянно выполняет приседания со штангой весом 415 фунтов, а при желании и 500 фунтов. «Я вижу многих людей, у которых проб­лемы с бедрами и коленями. Я не хочу иметь таких проблем и поэтому делаю приседания, чтобы дер­жать нижнюю часть тела в форме. А кроме того, я еще много танцую».

* **В процессе перехода**[🗹](#содержание)

Переход от тренировок для здоровья к трениров­кам для участия в соревнованиях, прежде всего, тре­бует перестройки мышления. Оценив реально свои физические возможности, вы должны решить, к какой цели стремиться и каким путем идти? Вы должны решить останется ли бодибилдинг в качестве небольшой составной части вашей жизни или постепенно он станет главным смыслом вашего существования?

Я почти сразу решил, что хочу стать «Мисте­ром Юниверс». Франко выступал некоторое время в качестве пауэрлифтера, прежде чем принял это решение. Майк Кац был профессиональным фут­болистом, Карлос Родригес — наездником на родео. Рано или поздно наступит момент, когда вы поймете, что безмерно увлеклись тренировками, вас неудержимо тянет в спортивный зал, вы ста­нете любоваться каждым изменением вашего цве­тущего и развивающегося тела. Это и будет тот момент, когда вы тоже примете именно это реше­ние. Существует множество местных любитель­ских соревнований, участие в которых заставит вас попотеть. Вы можете принять в них участие и решить, не пугают ли вас связанные с ними труд­ности.

Сейчас в профессиональном бодибилдинге ходит значительно больше денег, чем тогда, когда я начинал им заниматься. И многие молодые атле­ты, раздумывающие над тем, каким бы видом спорта им заняться, останавливают свой выбор на бодибилдинге, хотя далеко не все они становятся профессионалами. И у любителей теперь появля­ется все больше возможностей, и многие атлеты продолжают тренироваться и соревноваться, оста­ваясь врачами, юристами, бизнесменами или зани­маясь хиропрактикой.

Многие атлеты весьма честолюбивы, но есть и такие, которые занимаются спортом, потому что он делает их жизнь ярче, содержательнее, незави­симо от того, добиваются они побед или нет. Боди-билдинг — это больше, чем просто спорт, это еще и образ жизни. Это целая жизненная философия, система ценностей, которая дает конкретные ответы на вопросы, стоящие сегодня перед мно­гими из нас, — вопросы о том, что делать и какое значение придавать совершенствованию и успе­хам. Это способ достичь самоуважения и само­утверждения, а также получить удовлетворение от своей способности ставить задачи и добиваться их выполнения.

Конечно, не все, кто участвует в атлетических соревнованиях, имеют одинаковый опыт, но никто не добивается больших успехов в этом спорте без глубокого осознания того значения, которое имеет состязательность в развитии мускулатуры.

Я намерен добиться в жизни многого и помимо участия в соревнованиях по бодибилдингу. Но все стороны моей жизни будут находиться под его вли­янием, и сам я буду жить полнее от того, что во мне горит пьянящий дух соревнований. Я уверен, что бодибилдинг подходит для всех, но лишь немногие смогут достичь соревновательного уров­ня. Если эта мысль хоть немного кажется вам привлекательной, подумайте над ней. Если вы сможете получить хотя бы малую часть того, что бодибилдинг дал мне, я уверен, вы никогда не пожалеете о своем решении посвятить себя этому нелегкому делу — подготовке к соревнованиям.

Джон Гримек [🗹](#содержание)

Билл Перл [🗹](#содержание)

Лэрри Скотт [🗹](#содержание)

Стив Ривз [🗹](#содержание)

Редж Парк [🗹](#содержание)

Дэйв Дрэйпер [🗹](#содержание)

Серджио Олива [🗹](#содержание)

Альберт Беклс [🗹](#содержание)

Лу Ферриньо [🗹](#содержание)

Франко Коломбо [🗹](#содержание)

Фрэнк Зейн [🗹](#содержание)

Крис Дикерсон [🗹](#содержание)

Бертил Фокс [🗹](#содержание)

Том Платц [🗹](#содержание)

Шамир Баннаут [🗹](#содержание)

Ли Хейни [🗹](#содержание)

ГЛАВА 1 [🗹](#содержание)

Основные тренировочные принципы

Мощную рельефную мускулатуру можно создать за счет упорной, самоотверженной работы. Но одной только работы недостаточно. Эффектив­ность атлетической тренировки зависит от того, насколько полно и точно применены основные принципы построения системы подготовки. Этими фундаментальными принципами следует овладеть с самого начала. Проще сразу найти рациональ­ный способ достижения цели, чем избавляться потом от неправильных методов и начинать все заново.

* **Постепенность нарастания нагрузки**[🗹](#содержание)

Ваши мышцы будут расти только в том случае, когда вы дадите им определенную нагрузку. Если она будет недостаточной, то мышцы на нее реаги­ровать не будут. Заставить мышцы продолжить свой рост можно только одним способом — увели­чить объем их работы. Легче всего это сделать путем увеличения отягощений в каждом упражне­нии. Постепенно добавляя вес в соответствии с возрастанием силы мышц, вы добьетесь того, что они станут работать с максимальным напряже­нием и, следовательно, расти быстро.

* **Перетренированность и восстановление**[🗹](#содержание)

Интенсивность — это показатель того, насколько напряженно вы заставляете работать свои мыш­цы. Чем больший объем работы вы выполняете за данный промежуток времени, тем интенсивнее

тренируетесь. Однако чем интенсивнее вы рабо­таете, тем больший восстановительный период требуется вашему организму для отдыха и роста.

Перетренированность возникает тогда, когда вы тренируете мышцы слишком интенсивно, не давая им возможности полностью восстановиться. Иногда от атлетов можно услышать, что они «над­рывают» мышцы, а затем дают им восстановиться. Но подобный подход не совсем оправдан с физио­логической точки зрения. Во время тяжелой тре­нировки могут происходить незначительные повреждения тканей, и именно этим объясняются остаточные мышечные боли. Однако боль явля­ется лишь побочным эффектом, свидетельству­ющим о том, что мышцам требуется время на вос­становление после перенесенных нагрузок.

Напряженные мышечные сокращения сопро­вождаются рядом сложных биохимических процес­сов. Процесс использования энергии в работа­ющих мышцах приводит к накоплению токсичных побочных продуктов распада, таких, как молочная кислота. Топливом же для выделения энергии является накопленный в мышцах гликоген.

Организму требуется время, чтобы восстано­вить химический баланс мышечных клеток, уда­лить остаточные продукты распада и пополнить израсходованные запасы гликогена. Но есть и дру­гой, еще более важный фактор: время необходимо, чтобы клетки смогли адаптироваться к стимулиру­ющему воздействию упражнений и вырасти. В конце концов, цель бодибилдинга и заключается именно в наращивании мыщц. Поэтому, если вы будете перегружать мышцы, заставляя работать их слишком напряженно и без достаточного пере­рыва после предыдущей тренировки, то не дадите им возможности расти, и ваш прогресс замедлится.

Разные мышцы после нагрузки восстанавлива­ются с разной скоростью. Бицепсы, например, делают это быстрее других. Медленней всего вос­станавливаются мышцы нижней части спины. Для полного их отдыха после тяжелой тренировки тре­буется примерно сто часов. Однако в большинстве случаев для любой части тела достаточно сорока­восьмичасового отдыха, а это значит, что между тренировками одних и тех же мышц должен быть перерыв не менее двух суток.

Начальный этап подготовки должен проходить лишь на среднем уровне интенсивности, поэтому времени на восстановление здесь требуется мень­ше. Но на последующих этапах подготовки, чтобы преодолеть растущую сопротивляемость мышц изменениям и росту, уровень интенсивности необ­ходимо повысить. Не следует забывать и еще об одном важном факторе — тренированные мышцы после утомления восстанавливаются быстрее, чем нетренированные. Поэтому чем больших резуль­татов вы добьетесь в бодибилдинге, тем быстрее будете восстанавливать свои силы, и тем насыщен­нее станет ваша тренировочная программа.

* **Полная амплитуда движения**[🗹](#содержание)

Атлетические упражнения (за исключением очень специальных упражнений с ограниченной ампли­тудой движения) следует выполнять таким обра­зом, чтобы каждая мышца совершала движение с максимальной амплитудой. Любую часть тела необходимо полностью распрямлять, а затем сгибать до полного сокращения мышц. Это един­ственный способ воздействовать на всю мышцу в целом и на отдельные мышечные волокна.

* **Качество сокращений**[🗹](#содержание)

Эффект атлетического тренинга появляется бла­годаря стимулированию мышечных волокон за счет правильного выполнения упражнений, а вовсе не из-за того, что вы станете поднимать макси­мальный вес, напрягаясь изо всех сил. Следова­тельно, чтобы добиться наибольших успехов, необходимо сосредоточивать внимание на тех мышцах, которые участвуют в выполнении дан­ного упражнения, ощущать сокращение и не очень увлекаться тем, какой вес вы поднимаете. Вес — это только средство достижения цели, а суть тре­нинга заключается в том, насколько полно вы сокращаете мышцы. После завершения подхода согните конечность и напрягите мышцы, чтобы оказать на них более полное воздействие.

* **«Обман»**[🗹](#содержание)

Иногда для того, чтобы достичь наибольших результатов, приходится выполнять упражнения не совсем в строгом порядке. «Обман» — это спе­циальный прием, который применяется для оказа­ния максимального воздействия на мышцы. При «обмане» в работу дополнительно включаются посторонние мышцы, чтобы помочь тем, которые непосредственно выполняют упражнение. Но это делается не для облегчения выполнения упражне­ния, а, наоборот, для его усложнения. Например, вы выполняете сгибание рук в локтях с тяжелой штангой. Делаете пять или шесть повторений и затем обнаруживаете, что слишком устали, чтобы продолжать их в том же духе. В этот момент вы начинаете слегка помогать себе плечами и спиной, чтобы сделать еще четыре-пять повторений. Но вы используете «обман» лишь настолько, чтобы продолжать выполнять подход, и ваши бицепсы по-прежнему работают с максимальной нагрузкой. Благодаря «обману» вы заставляете свои бицепсы сделать больше повторений, чем они смогли бы без помощи других мышц, то есть даете им не меньшую, а большую нагрузку.

* **Разогревание**[🗹](#содержание)

Часто, когда люди говорят о разогревании, они не понимают, насколько буквально это следует пони­мать. При работе мышцы температура в ней дей­ствительно повышается, и это позволяет вам сокращать ее намного энергичнее, что, в свою очередь, дает возможность тренироваться более интенсивно и извлекать больше пользы из заня­тий.

Разогревание увеличивает приток свежей, обо­гащенной кислородом крови, повышает кровяное давление и увеличивает число сердечных сокраще­ний. Это обеспечивает максимальное снабжение тела кислородом и помогает очищать работающие мышцы от вредных продуктов распада. Наконец, разогревание помогает предохранять тело от пере­грузок, подготавливает его к напряженной трени­ровке и снижает вероятность травм, таких, как растяжения.

Франко Коломбо выполняет становую тягу штанги весом 730 фунтов

Для разогревания существует множество спосо­бов. Некоторые атлеты перед тренировкой делают короткую пробежку. Она заставляет сер­дце работать энергичнее, но при этом не истощает запасы энергии в организме. Разогреться, не соз­давая серьезных нагрузок организму, можно также с помощью ритмической гимнастики и дру­гих легких упражнений. Но наиболее популярный способ — использовать сами отягощения. Сначала следует потратить некоторое время на растягива­ние, а затем проделать несколько довольно легких упражнений со штангой или гантелями, воздей­ствуя по очереди на каждую часть тела, пока оно не будет готово к более напряженной работе.

Каждое упражнение в ходе тренировки следует начинать с одного облегченного, разогревающего подхода, чтобы подготавливать нужные мышцы к определенным движениям. Если вы будете делать один-два подхода с большим количеством повторе­ний и с меньшим весом, то ваши мышцы будут после этого готовы к более интенсивной работе с большим весом и с шестью повторениями в каждом подходе.

Еще важнее разогревание для силового тренин­га, потому что ваше тело подвергается еще более значительным нагрузкам. Лучше всего не делать силовых упражнений до тех пор, пока ваш орга­низм не придет в рабочее состояние после выпол­нения атлетических упражнений с меньшей нагруз­кой.

Другим фактором, определяющим степень необходимого разогревания, является время дня. Если вы тренируетесь в восемь часов утра, то ваше тело более закрепощено и в большей степени нуждается в растягивании и разогреве, чем в восемь вечера. Следовательно, необходимо соответствующим образом скорректировать разминочные упражнения.

Всегда следите за тщательностью разогрева­ния. Если вы, например, собираетесь поднимать тяжелую штангу над головой, то помните, что в этом упражнении будут участвовать не только дельтоиды и трицепсы. Активно сокращаться будут также мышцы шеи и трапециевидные мыш­цы, поэтому при разминке на них тоже следует обратить внимание.

Травмы в спортзале происходят по двум основ­ным причинам: либо из-за небрежной техники выполнения упражнений (слишком большой вес или потеря контроля над весом), либо из-за недо­статочного растягивания и разогревания.

* **Подходы**[🗹](#содержание)

Обычно в основной тренировочной программе я рекомендую выполнять по 5 подходов в каждом упражнении, за исключением особо оговоренных случаев. Я считаю это наилучшей системой по нескольким причинам.

**1.**  Необходимо выполнять по крайней мере 5 подходов, чтобы объем нагрузки был достаточ­ным для полного воздействия на все мышечные волокна. Если в каждом упражнении делать больше подходов, то общий объем тренировки окажется слишком большим, и в этом случае вы рискуете перетренироваться.

**2.** Если выполнять по 5 подходов в каждом упражнении, то есть всего 15 подходов на часть тела (для больших мышечных групп) в основной тренировочной программе и 20 подходов — в спе­циальной, это позволит вам в достаточной степени разнообразить упражнения и прорабатывать все участки данной части тела: например, верхнюю и нижнюю часть спины, внешние контуры широчай­ших мышц, а также внутреннюю часть спины.

**3.** Сорокалетний опыт бодибилдинга показы­вает, что лучшим стимулом роста мышц является максимальный вес, с которым вы можете рабо­тать, позволяющий вам выполнить как раз 5 подходов в упражнении.

Небольшим мышечным группам, таким, как бицепсы и трицепсы, хотя я и рекомендую все те же 5 подходов в каждом упражнении, на самом деле требуется меньше подходов — примерно 10 на часть тела вместо 15—20. Однако необходимо помнить, что руки получают многочисленные побочные тренировочные нагрузки, когда вы работаете над другими участками верхней поло­вины тела.

Силовые упражнения я обычно рекомендую выполнять только в 3 подхода по той простой при­чине, что вы будете работать с большим напряже­нием и вам не понадобится такой значительный объем тренинга.

* **Повторения**[🗹](#содержание)

Чтобы получать максимальную отдачу от своих тренировок, вы должны работать «до упора» в каждом подходе. Это означает, что вы должны выполнять повторения до тех пор, пока можете. Благодаря этому вы будете стимулировать макси­мальное количество мышечных волокон.

Однако, тренируясь по принципу «до упора», нельзя выполнять упражнение бесконечно долгое время; вместо этого надо подобрать такой вес, чтобы «упор» наступил через определенное число повторений. Например:

**Первый подход.** Подберите такой вес, чтобы вы смогли сделать примерно 15 повторений. Это будет разогревающим подходом.

**Второй подход.** Увеличьте вес, чтобы «упор» наступил примерно после 10-го повторения.

**Третий подход.** Еще увеличьте вес, чтобы «упор» наступил примерно после 8-го повторения.

**Четвертый подход.** Добавьте вес и настройтесь на 6 повторений.

**Пятый подход.** Постарайтесь сделать 6 повто­рений с тем же самым весом.

Такой способ тренировки принесет вам макси­мальную пользу. Вы начинаете работать с относи­тельно небольшой нагрузкой, что дает мышцам время для полного разогрева и подготовки к дан­ному упражнению. Затем выполняете чуть меньше повторений с большим весом, что приво­дит к притоку большого количества крови в мышцы и дает вам значительную «накачку». И наконец, еще добавляете вес для относительно тяжелой силовой тренировки.

* **Выбор правильного веса**[🗹](#содержание)

Бывает так, что, выполняя упражнение с тем весом, с которым вы обычно можете сделать лишь 10 повторений, вы чувствуете себя необычайно сильным и в состоянии осилить 12 или 13 повторе­ний. Это прекрасно, продолжайте выполнять в каждом подходе столько повторений, сколько смо­жете. Не останавливайтесь только потому, что сделали их определенное количество.

Однако время от времени случается и противо­положное, когда вы в состоянии сделать лишь 8 повторений с тем весом, с которым обычно делаете их 10. Продолжая работать «до упора», вы будете по-прежнему получать максимальную отдачу от тренировки, даже если ваше тело в этот день и не окажется таким сильным.

Если же в процессе выполнения подхода вы обнаружите, что в состоянии сделать 13,15 и более повторений, то знайте: это упражнение вам надо усложнить за счет увеличения веса. В следующем подходе увеличьте его, снизив тем самым количе­ство повторений до прежде намеченного уровня.

Смысл бодибилдинга (если только вы не зани­маетесь подъемом больших тяжестей или силовым тренингом для специальных целей) заключается в том, чтобы поднимать не слишком тяжелый, но и не слишком легкий вес. Работая со слишком боль­шими весами, вы будете «обманывать» себя — совершать движения с неполной амплитудой, не сможете выполнять нужное количество повторе­ний. В то же время небольшой вес не даст доста­точной нагрузки на ваши мышцы, чтобы заставить их расти.

* **Отдых между подходами**[🗹](#содержание)

Очень важно сохранять оптимальный темп трени­ровки. Если тренироваться в слишком быстром темпе, то прежде чем вы в достаточной мере про­работаете свои мышцы, может не выдержать сер­дечно-сосудистая система. А кроме того, спешка может привести к грязи, к небрежности. Вместо технически правильного выполнения каждого дви­жения вы начнете кое-как «кидать» отягощения туда-сюда.

Однако тренироватья в слишком замедленном темпе также плохо. Если на отдых между подхо­дами у вас уходит по пять минут, то замедляется частота сердечных сокращений, вы теряете свою «накачку», мышцы остывают и уровень интенсив­ности падает до нуля.

Старайтесь сократить прерывы между подхо­дами до минуты и менее. В первую минуту после упражнения с отягощением вы восстанавливаете 72 процента своих сил, а за три минуты вы восста­новите все, что только можно. Однако помните, что цель такого тренинга — стимулировать и наг­рузить максимально возможное количество мышечных волокон, а это происходит только тог­да, когда тело вынуждено включать в работу дополнительные волокна, чтобы заменить ими те, которые уже устали. Поэтому нельзя давать мыш­цам полностью восстанавливаться между подхода­ми. Степень их восстановления должна быть такой, чтобы мышцы были в состоянии продол­жать тренировку, включая в работу все новые и новые свои ткани.

Необходимо учитывать еще один фактор: физиологи давно уже отмечают взаимосвязь между максимальной силой мышц и мышечной выносливостью. Чем вы сильнее, тем больше раз можете поднять свой субмаксимальный вес. А это означает, что чем больше вы качаетесь, развивая мышечную (в противоположность сердечно-сосу­дистой) выносливость, тем сильнее становитесь. Поэтому сохранение оптимального темпа ваших тренировок в действительности ведет к увеличе­нию общей силы.

Юсуп Вилкош поднимает штангу весом 255 фунтов

С моими длинными руками, для того чтобы лежа на горизон­тальной скамье восемь раз выжать штангу весом 400 с лишним фунтов, требуется огромное усилие

* **Дыхание**[🗹](#содержание)

Меня удивляют частые вопросы о том, как следует дышать во время выполнения упражнений. Мне всегда казалось, что это происходит естественно, автоматически, и я отвечал: «Просто расслабь­тесь, и пусть все происходит само собой. Не думайте об этом».

Тяга тяжелой штанги с Т-грифом — одно из лучших силовых упражнений для спины

Но теперь я знаю, что у некоторых людей это не так. Для них у меня есть простой совет: «Де­лайте выдох во время усилия». Предположим, вы выполняете приседания, — вдыхайте, когда стоите со штангой на плечах и когда приседаете, и выды­хайте, когда поднимаетесь. Выдох делайте естест­венно, не задерживая дыхание.

Сокращения мышц с очень большим усилием обычно влекут за собой и сокращение диафрагмы, особенно когда вы делаете приседания или другие упражнения для ног. Это повышает давление в грудной полости (пространство, где находятся лег­кие). Если вы будете пытаться задерживать дыха­ние, то можете травмировать себя. Вы можете, например, повредить гортань, блокировав проход воздуха через нее. Выдох во время максимального усилия предохраняет от этого и, как некоторые считают, прибавляет вам сил.

* **Силовой тренинг**[🗹](#содержание)

Измерять силу можно различными способами. Если я могу поднять 300 фунтов, а вы — только 250, то я сильнее вас в однократном усилии. Но если вы способны поднять 250 фунтов десять раз, а я — только восемь раз, то это уже сила иного рода; вы превосходите меня в мышечной выносливости — способности сохранять силу в ходе выполнения серии движений.

Чтобы развивать и формировать свое тело, необходимо помногу тренироваться на выносли­вость — выполнять множество подходов и повто­рений. Но я считаю также, что если не заниматься силовым тренингом, выполняя упражнения с небольшим количеством повторений, то вы никогда не достигнете твердости и плотности, необходимых для первоклассной мускулатуры.

Во времена Джона Гримека и Кланси Росса фактически все атлеты тренировали только силу. И хотя большинству из них не хватало той гармо­нии, которой отличаются лучшие современные атлеты, мускулатура у них была чрезвычайно сильной, твердой и впечатляющей. А сегодня, как мне кажется, маятник отклонился слишком далеко в другую сторону, и атлеты пренебрегают преиму­ществами, которые можно получить при включе­нии в общую программу традиционных силовых упражнений.

«Если вы не делаете силовых упражнений, — объясняет мой друг д-р Франко Коломбо, — это сразу же проявляется на сцене. Эта рыхлость во внешнем виде очень заметна». Тяжелый силовой тренинг создает огромную нагрузку для относи­тельно небольшого числа волокон одновременно, и от этого они становятся больше и толще (гиперт­рофия), а также, прилегая, друг к другу гораздо теснее, значительно уплотняются. Это очень помогает получить такую твердую, плотную мус­кулатуру, какая была у первых чемпионов.

И Франко, и я сумели создать такое мощное телосложение благодаря силовому тренингу. Еще одним атлетом с плотной, точеной мускулатурой, которую можно получить только силовым тренин­гом, является Юсуп Вилкош. Мускулатура австра­лийца Роджера Уокера тверда как гранит, потому что он с самого начала занимался силовым тренин­гом.

Силовые упражнения, включенные в програм­му, помогут вам также в дальнейших тренировках. Вы скорее перейдете к большему весу, следова­тельно, быстрее будут расти и ваши мышцы. Силовой тренинг укрепляет и усиливает как мыш­цы, так и сухожилия, поэтому вы намного снизите вероятность их растяжения во время упражнений с меньшим весом и с большим количеством повторе­ний, даже если в какой-то момент расслабитесь и потеряете контроль над техникой.

Тяжелый тренинг усиливает соединение сухо­жилий с костью. Отделение сухожилий от кости называется «отрывом сухожилий», а правильный силовой тренинг снижает вероятность такой трав­мы.

Размеры и плотность мышц, созданных сило­выми упражнениями, легко сохраняются в течение длительного времени, даже при минимальной тре­нировке. Если на тренировках выполнять только упражнения с большим количеством повторений, то рост мышц в значительной степени будет объ­ясняться временными факторами, такими, как удержание жидкости и накопление гликогена, но мышцы, созданные силовым тренингом, — это результат действительного увеличения размеров мышечных волокон. К тому же, как рассказывает мне Франко, сами оболочки мышечных клеток становятся толще и жестче и поэтому противодей­ствуют последующему уменьшению.

Когда я тренировался в Австрии, мы уделяли огромное внимание силе. Нам, например, приходи­лось поднимать штангу на грудь, чтобы выполнять жимы лежа на наклонной скамье, потому что мы не располагали современными наклонными скамь­ями. Я помню, как брал штангу, поднимал ее на грудь и опрокидывался назад на наклонную скамью, прежде чем приступал к самому упражне­нию. Выжимать 315 фунтов — это одно, а подни­мать их на грудь, поверьте мне, — совсем другое. Совершенно очевидно, что при выполнении упражнения таким образом приходится использо­вать разные мышцы.

Помимо всего этого, когда вы занимаетесь силовым тренингом, вы имеете возможность узнать, на что в действительности способно ваше тело, какой вес вы способны поднимать, а это дает вам мысленное преимущество перед теми, кто никогда силовыми упражнениями не занимался.

Существует множество сложных технических приемов, которыми должны владеть современные атлеты. Но нельзя забывать, что основа бодибил-динга — это наращивание мышечной массы путем поднимания больших тяжестей. Не думайте, что я рекомендую тренироваться так, как это делают штангисты. Я сторонник полного и всестороннего развития мускулатуры, достигаемого за счет рационального применения всех видов тренинга.

* **Тяжелые дни**[🗹](#содержание)

По моему мнению, силовая тренировка не требует постоянной, ежедневной работы с предельными весами. Значительно больше пользы принесет чередование предельных нагрузок с умеренными. Если вы в один день будете тренироваться с уме­ренной нагрузкой, а на следующий раз — с пре­дельной, то будете прогрессировать быстрее, чем при максимальных усилиях на каждой тренировке.

Именно поэтому в своей тренировочной прак­тике я всегда планировал тяжелые дни. Примерно раз в неделю я усиленно работал над какой-нибудь частью тела, выполняя силовые упражнения для нее с предельной нагрузкой. Например, работая над мышцами ног, стремился выполнять приседа­ния с максимальным весом. Тренируя грудные мышцы, выжимал штангу максимального для себя веса лежа на скамье. Но при этом я не старался утомлять свой организм настолько, чтобы он не смог восстановить силы к очередной тренировке. Регулярно доходя до своего предела, я точно знал о том, как идет мой прогресс в развитии силы. Часто работая на пределе своих возможностей, я уравновешивал эту громадную нагрузку упражне­ниями с меньшим весом, но с большим количе­ством повторений, которые в итоге составляли основную часть моих тренировок.

Советую вам попробовать то же самое. Один

или два раза в неделю выбирайте какую-нибудь часть тела и испытывайте свою максимальную силу. Пусть во время тренировки рядом стоит партнер и страхует вас, чтобы вы не беспокоились о потере контроля над большим весом. В начале такой тренировки сделайте упражнения разогрева­ющего и растягивающего характера, чтобы подго­товить тело к нагрузке. Не забывайте в дневнике тренировок отмечать вес, с которым работаете. Вы будете чувствовать огромное удовлетворение, замечая, как растут цифры по мере того, как вы становитесь сильнее. Способность управляться с большим весом в значительной степени придаст вам уверенности в своих силах, воодушевит и убе­дит в правильности избранной методики трени­ровки.

Силовые упражнения с большим весом, воздей­ствующие сразу на многие мышцы, помогут вам убедиться в эффективности принципа «обмана».

* **Растягивание**[🗹](#содержание)

Растягивание — один из элементов тренировки, которым чаще всего пренебрегают, причем даже опытные атлеты. Если посмотреть на льва, когда он пробуждается от сна и поднимается на лапы, то можно увидеть, что он сразу же вытягивает тело в полную длину, приводя каждую мышцу, каждое сухожилие и связку в готовность к немедленному и резкому действию. Лев инстинктивно понимает, что растягивание приводит организм в рабочее состояние.

В основе своей мышцы, сухожилия, связки и суставы — гибкие. Но они могут терять эластич­ность, ограничивая этим амплитуду ваших движе­ний. Или, наоборот, растягиваться, увеличивая амплитуду и наделяя вас способностью сокращать дополнительные мышечные волокна. Поэтому растягивание перед тренировкой позволяет вам тренироваться с большей напряженностью.

Растягивание также повышает безопасность тренировок. Когда ваши мышцы полностью вытя­гиваются под воздействием веса, они легко могут вытянуться слишком сильно, если амплитуда дви­жений у вас ограничена. Чрезмерное вытягивание сухожилия или связки может привести к растяже­нию и серьезно нарушить план ваших тренировок. Однако если вы вначале растянете нужные места, то тело сможет эффективно адаптироваться при воздействии на них больших растягивающих наг­рузок.

Будет также развиваться гибкость, если, коне­чно, выполнять различные упражнения техни­чески правильно. Мышца обладает способностью сокращаться, но она не может растягивать сама себя. Ее растяжение происходит благодаря воздей­ствию мышцы-антагониста. Когда вы выполняете упражнения с широкой амплитудой, то сокраща­ющиеся мышцы автоматически растягивают своих антагонистов. Например, когда вы поднимаете вес, сгибая руки в локтях, бицепсы сокращаются, а трицепсы растягиваются. Но вот вы поднимаете вес, выпрямляя руки за головой, и все происходит наоборот. Так что, выполняя упражнения с широ­кой амплитудой движений, вы увеличите свою гиб­кость.

Но этого недостаточно. Мышцы, которые вы сокращаете с большим сопротивлением, могут при нагрузке укорачиваться. Поэтому я рекомендую растягиваться как перед тренировкой, чтобы вы могли тренироваться напряженнее и безопаснее, так и после нее, чтобы растянуть напряженные и уставшие мышцы.

Вы можете подготовить себя к тренировке, выполнив какое-то количество стандартных упражнений на растягивание. Можете подумать о йоге или специальных занятиях по растяжке. Мно­гие атлеты считают эти дополнительные усилия по развитию гибкости ненужными. Но вот, напри­мер, Том Платц придает растягиванию очень боль­шое значение, усиливая с его помощью трениров­ки. Когда смотришь, как Том разминается перед тренировкой, кренделями изгибая свои гигантские ноги, то просто не веришь собственным глазам. Первую часть своей работы над голенями он отво­дит для того, чтобы как можно сильнее растянуть их, часто с помощью очень больших отягощений, потому что понимает, что чем больше они растя­нутся, тем больше мышечных волокон будет уча­ствовать в сокращениях.

Однако, какое бы важное значение ни имело растягивание до и после тренировки, я считаю, что не менее важно делать определенные виды растя­жек и в ее процессе. Рекомендуя напрягать и демонстрировать мышцы между подходами, я

советую в то же время и растягивать определен­ные мышцы. Например, тщательное растягивание в промежутках между различными подтягивани­ями и тягами сверху вниз полезно для широчайших мышц спины. Я включаю растяжки в различные упражнения там, где считаю это особенно полез­ным.

Кому-то это может показаться мелочью. Но в конце концов, именно такие мелочи, если на них не пожалеть труда и времени, помогают ускорить развитие мускулатуры, помогают стать чемпио­ном. На сцене во время соревнований сразу видна разница, которая проявляется не только во вне­шнем виде — в максимальной степени разделения и дефиниции мышц, но и в изяществе и пластике движений. Атлеты, подобные Эду Корни, кото­рый, вероятно, позирует лучше всех в современ­ном бодибилдинге, никогда не смогли бы дви­гаться с такой грацией, если бы их мышцы, связки и сухожилия были бы скованными и малоэластич­ными.

Я советую тратить на растягивание не так уж много времени и энергии, но при условии, что у вас нет особых проблем с гибкостью или вам не надо восстанавливать травмированный участок. В боль­шинстве случаев, по-моему, достаточно десяти минут до и после тренировки на выполнение десятка основных растягивающих упражнений для больших мышечных групп.

При растягивании движения должны быть мед­ленными и осторожными и ни в коем случае — быстрыми и резкими. Если подвергнуть мышцы или сухожилия резкому напряжению, то они рефлекторно сокращаются, чтобы предохранить себя, и таким образом вы не можете достигнуть своей цели. С другой стороны, если растягивать их осторожно и удерживать в вытянутом положении секунд по тридцать или более, то сухожилия посте­пенно расслабляются и вы улучшаете гибкость.

Я рекомендую тратить примерно по минуте на кпждос из приводимых далее упражнений. Однако это следует считать самым лучшим минимумом. Чем больше времени вы потратите на растягивание, тем большую гибкость приобретете.

#### УПРАЖНЕНИЯ НА РАСТЯГИВАНИЕ [🗹](#содержание)

Наклоны в стороны [🗹](#содержание)

УПРАЖНЕНИЕ ПРЕДНАЗНАЧЕНО ДЛЯ РАСТЯГИВАНИЯ КОСЫХ МЫШЦ ЖИВОТА И БОКОВЫХ МЫШЦ ТУЛОВИЩА.

**Выполнение:**

встаньте прямо, ноги чуть шире плеч, руки опущены вдоль туловища. Поднимите правую руку над головой и медленно наклоняйтесь влево,левая рука пусть скользит вдоль бедра. Наклонитесь как можно дальше и оставайтесь в этом положении примерно 30 секунд. Вернитесь в исходное положение и выполните аналогичный наклон в другую сторону.

#### Наклоны вперед [🗹](#содержание)

УПРАЖНЕНИЕ ПРЕДНАЗНАЧЕНО ДЛЯ РАСТЯГИВАНИЯ ПОДКОЛЕННОГО СУХОЖИЛИЯ И НИЖНЕЙ ЧАСТИ СПИНЫ.

**Выполнение:**

встаньте прямо, ноги вместе. Нагнитесь вперед и обхватите ноги сзади как можно ниже, взявшись за бедра, голени или лодыжки. Чтобы до предела растянуть нижнюю часть спины и подколенные сухожилия, осторожно потяните стопу руками, стараясь достать ноги головой. Оставайтесь в этом положении 30—60 секунд, затем расслабьтесь.

Растягивание подколенного сухожилия [🗹](#содержание)

**Выполнение:**

положите ступню или лодыжку на опору на уровне пояса. Не сгибая другую ногу, наклонитесь вперед вдоль вытянутой ноги и обхватите ее как можно дальше — за колено, голень, лодыжку или ступню. Осторожно потяните ее на себя, растянув подколенные сухожилия до предела.

Оставайтесь в таком положении примерно 30 секунд, расслабьтесь, затем повторите упражнение с другой ногой.

#### Выпады [🗹](#содержание)

УПРАЖНЕНИЕ ПРЕДНАЗНАЧЕНО ДЛЯ РАСТЯГИВАНИЯ ВНУТРЕННЕЙ ЧАСТИ БЕДРА И ПОДКОЛЕННОГО СУХОЖИЛИЯ.

**Выполнение:**

из положения стоя сделайте шаг вперед любой ногой. Затем согните ее и опуститесь вниз так, чтобы колено оказавшейся сзади ноги коснулось пола. Упритесь руками в пол по обе стороны от ноги, выдвинутой вперед, и наклонитесь вперед, максимально растягивая внутреннюю часть бедра. Из этого положения выпрямите

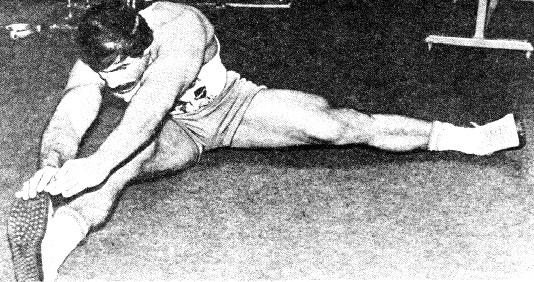
стоящую впереди ногу в колене, растягивая подколенные сухожилия. Снова согните выдвинутую вперед ногу и опуститесь к полу. Повторите это движение, сначала выпрямляя ногу, потом наклоняясь к полу. Вновь встаньте прямо и выполните все упражнение для другой ноги.

#### Наклоны вперед из положения сидя с разведенными в стороны ногами [🗹](#содержание)

УПРАЖНЕНИЕ ПРЕДНАЗНАЧЕНО ДЛЯ РАСТЯГИВАНИЯ ПОДКОЛЕННЫХ СУХОЖИЛИЙ И НИЖНЕЙ ЧАСТИ СПИНЫ.

**Выполнение:**

сядьте на пол, выпрямите ноги и расставьте их как можно шире. Наклонитесь вперед и коснитесь руками пола как можно дальше от себя. Останьтесь в этом положении на несколько секунд, затем «шажками» переместите руки к ноге и возьмитесь за нее как можно дальше — за колено, голень, лодыжку или ступню. Осторожно потяните ногу на себя, до предела растягивая подколенные сухожилия и нижнюю часть спины. Останьтесь в этом положении примерно на 30 секунд, затем переместите руки в сторону другой ноги и повторите упражнение в другую сторону.



Растягивание внутренней поверхности бедра [🗹](#содержание)

**Выполнение:**

сядьте на пол и согните ноги перед собой так, чтобы их подошвы соприкасались. Возьмитесь за ступни и притяните их как можно ближе к паху. Расслабьте ноги и опустите колени к полу,

растягивая внутреннюю поверхность бедер. Для более полного растягивания надавите на колени локтями. Удерживайте это положение 30—60 секунд, потом расслабь­тесь.

#### Растягивание квадрицепсов [🗹](#содержание)

УПРАЖНЕНИЕ ПРЕДНАЗНАЧЕНО ДЛЯ РАСТЯГИВАНИЯ ПЕРЕДНЕЙ ПОВЕРХНОСТИ БЕДЕР.

**Выполнение:**

встаньте на колени. Раздвиньте ступни так, чтобы можно было сесть между ними. Упритесь руками в пол позади себя и отклонитесь как можно дальше назад, ощущая напряжение в квадрицепсах. (Менее гибкие смогут отклониться назад лишь немного; очень гибкие смогут лечь на пол.) Останьтесь в этом положении на 30—60 секунд, затем расслабьтесь.

#### Растягивание «барьериста» [🗹](#содержание)

УПРАЖНЕНИЕ ПРЕДНАЗНАЧЕНО ДЛЯ РАСТЯГИВАНИЯ ПОДКОЛЕННЫХ СУХОЖИЛИЙ И ВНУТРЕННЕЙ ПОВЕРХНОСТИ БЕДЕР.

**Выполнение:**

сядьте на пол, вытяните одну ногу вперед, а другую, согнутую в колене, отведите назад. Наклонитесь вперед к вытянутой ноге и возьмитесь за нее как можно дальше — за колено, голень,

лодыжку или ступню. Слегка потяните ее на себя руками для максимального растягивания и удерживайте это положение 30 секунд. Смените положение ног и повторите упражнение.

Повороты позвоночника [🗹](#содержание)

УПРАЖНЕНИЕ ПРЕДНАЗНАЧЕНО ДЛЯ УВЕЛИЧЕНИЯ АМПЛИТУДЫ ВРАЩЕНИЯ ТУЛОВИЩА.

**Выполнение:**

сядьте на пол, вытянув ноги перед собой. Согните правую ногу в колене и повернитесь вправо так, чтобы положить локоть левой руки на внешнюю сторону поднятого колена. Правой рукой упритесь в пол позади себя и продолжайте

поворачиваться вправо как можно дальше. Повернувшись до предела, удерживайте это положение 30 секунд. Опустите правое колено, поднимите левое и повторите упражнение в другую сторону.

#### Растягивание в висе [🗹](#содержание)

УПРАЖНЕНИЕ ПРЕДНАЗНАЧЕНО ДЛЯ РАСТЯГИВАНИЯ ПОЗВОНОЧНИКА И ВЕРХНЕЙ ЧАСТИ ТУЛОВИЩА.

**Выполнение:**

повисните, взявшись руками за перекладину. Повисите не менее 30 секунд, чтобы позвоночник и верхняя часть туловища успели расслабиться и растянуться. Если у вас есть гравитационные ботинки или какое-то другое подходящее оборудование, попробуйте повисеть вниз головой — это растягивает позвоночник еще больше.

#### ГЛАВА 2 [🗹](#содержание)

#### Тип вашего телосложения

Эффективность тренировки зависит от правиль­ного выбора методики, исходя из типа телосложе­ния. Люди с различными типами телосложения по-разному реагируют на одну и ту же систему трени­ровки. То, что годится для одного, может не дей­ствовать на другого.

Различаются три разных типа сложения, кото­рые называются соматотипами:

эктоморфный, мезоморфный и эндоморфный.

**Эктоморф** — обладает коротким туловищем, длинными руками и ногами, длинными и узкими ступнями и ладонями, а также очень небольшим запасом жира. Он узок в груди и плечах, а мышцы у него обычно длинные и тонкие.

**Мезоморф** — широкая грудная клетка, длинное туловище, прочная мышечная структура и боль­шая сила.

**Эндоморф** — мягкая мускулатура, круглое лицо, короткая шея, широкие бедра и большой запас жира.

Эктоморф Мезоморф Эндоморф

Конечно, редко можно встретить человека с четко выраженным модельным телосложением какого-то одного типа. В основном у людей наб­людается сочетание признаков всех трех типов. По существующей классификации различается в общей сложности восемьдесят восемь подтипов, образующихся в результате преобладания тех или иных показателей каждого основного типа. Сте­пень преобладания оценивается в условных едини­цах от 1 до 7. Например, если характеристики вашего телосложения оцениваются как эктоморфные (2), мезоморфные (6) и эндоморфные (5), то вы эндомезоморф, то есть у вас в основном спор­тивный тип с хорошо развитой мускулатурой, но при этом склонный к избытку жировых отложе­ний.

С помощью правильной тренировки и питания можно развить мускулатуру при любом типе тело­сложения, но людям с разными типами тела в про­цессе тренировки предстоит решать разные зада­чи, хотя долгосрочные цели у них могут и совпа­дать.

#### **Тренировка эктоморфа**[🗹](#содержание)

Первая задача, стоящая перед эктоморфом, — набрать вес за счет наращивания мышечной мас­сы. Из-за того, что ему не хватает силы и выносли­вости для длительных тренировок, мышечная масса у него будет нарастать очень медленно. И для того, чтобы рост мышц носил непрерывный характер, необходимо потреблять большое коли­чество пищи. Поэтому для эктоморфа я рекомен­дую следующее.

**1.** Наряду с выполнением основных упражне­ний включайте в тренировку и большое количе­ство силовых упражнений, чтобы происходило максимальное наращивание мышечной массы.

**2.** Тренировки по основной тренировочной программе проводите в полном объеме, но при необходимости увеличивайте время для отдыха, чтобы организм мог справиться с уровнем нагруз­ки.

**3.** Большое внимание уделяйте питанию, потребляйте больше калорий, чем обычно, и при необходимости в дополнение к принимаемой пище пейте высококалорийные и протеиновые напитки.

**4.** Сведите к минимуму постороннюю актив­ность — бег, плавание, другие виды спорта, чтобы сохранить калории для наращивания мышц.

* **Тренировка мезоморфа**[🗹](#содержание)

Мезоморфу будет сравнительно нетрудно нарас­тить мышечную массу. Но при составлении трени­ровочной программы ему следует подумать о том, как разнообразить применяемые упражнения, с тем чтобы мышцы были не просто большими и толстыми, а развивались пропорционально и имели хорошую форму. Поэтому для мезоморфа я рекомендую следующее.

**1.** Сочетание тяжелых силовых упражнений с разнообразными упражнениями для придания мышцам нужной формы. Чем разнообразней про­грамма, тем лучше будут качество, пропорции и симметрия мускулатуры.

**2.** Относительно продолжительные трени­ровки с короткими перерывами для отдыха. Но помните, что мезоморфное тело очень хорошо реагирует на тренинг и сверхпродолжительные тренировки не нужны.

**3.** Сбалансированная диета с большим количе­ством протеинов и уровнем калорийности, позво­ляющим в течение всего года сохранять соревнова­тельный вес тела с отклонением от него не более чем на 10—15 фунтов. Не следует «перебирать» 30—40 фунтов, так как перед соревнованиями при­дется сбрасывать весь этот ненужный вес.

#### **Тренировка эндоморфа**[🗹](#содержание)

Как правило, у эндоморфа не возникает больших трудностей с наращиванием мускулатуры, но он должен избавиться от лишнего жира, а затем быть очень осторожным в питании, чтобы этот жир не набрать снова. Поэтому для эндоморфа я рекомен­дую следующее.

**1.** Тренировки с большим количеством подхо­дов и повторений и с очень короткими перерывами для отдыха, чтобы «сжигать» как можно больше жира.

**2.** Дополнительные аэробные упражнения, та­кие, как езда на велосипеде, бег или другие виды деятельности с большим расходом калорий.

**3.** Низкокалорийную диету, содержащую не­обходимый питательный баланс. Не надо исклю­чать какие-либо продукты полностью, лишая организм важных питательных веществ. Но надо потреблять протеины, углеводы и жиры в мини­мальных количествах, с витаминными и минераль­ными добавками.

Вот хороший пример того, как атлетизм может изменить ваше тело. Стив Дэвис до начала занятий выглядит весьма эндоморфнъм......

а после нескольких лет тренировок он превратился с, явного мезоморфа

Кен Пассарелло — эндомвзоморф

Фрэнк Зейн — эктомезоморф

Дэйв Дрэйпер — классический эндоморфный мезоморф

Хуберт Мети, — эктомезоморф

Крис Дикерсон — эндомезоморф

#### **Определение типа своего телосложения**[🗹](#содержание)

Чемпионами бодибилдинга становились люди любого типа телосложения. Стив Дэвис когда-то весил около 270 фунтов и имел склонность к эндоморфному типу. Прежде чем мечтать о победе на атлетических соревнованиях, ему необходимо было жир заменить качественной мускулатурой.

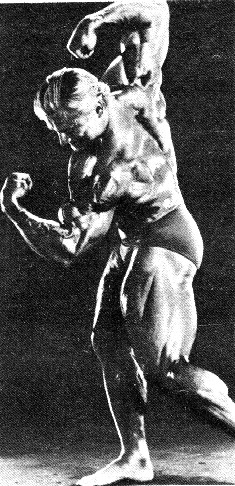
Кен Уоллер — эндомезоморф

Эд Корни — эндоморфный мезоморф

Кейси Вайатор — почти чистый мезоморф

Кен Пассарелло — «Мистер Юниверс» в легком весе, перед тем как завоевать этот титул, похудел с 250 до 156 фунтов. С другой стороны, Фрэнк Зейн гораздо более эктоморфен. Для наращива­ния мышечной массы ему всегда требовалось много времени, но это не помешало ему трижды стать «Мистером Олимпия». Я достаточно мезоморфен и могу наращивать мышечную массу срав­нительно легко. Когда-то мой вес достигал 240 фунтов, но природная склонность к стройности делает меня больше экто-, чем эндомезоморф-ным. Классическим эндоморфом является Дэйв Дрэйпер, склонный быстро набирать лишний вес, после чего его тело приобретало гладкие, окру­глые очертания. Однако для соревнований он с помощью напряженных тренировок и строгой диеты возвращал своей фигуре стройность и подтянутость.

По сути дела, ни один из ведущих атлетов не является явно выраженным эктоморфом или эндо­морфом. И тому и другому не хватает гармонич­ных пропорций, симметрии, мышечной массы и четкости контуров. Но, как вы можете увидеть, одни атлеты, такие, как Хьюберт Метц, имеют склонность к эктомезоморфному типу, а другие, как Крис Дикерсон и Кен Уоллер, легко набирают вес и в большей степени эндомезоморфны. Веро­ятно, самым эндоморфным из всех выступающих в настоящее время на соревнованиях является Эд Корни.



Том Плати, — еще один класси­ческий мезоморф

Но несмотря на разные типы телосложения, все они на соревнованиях не уступают более мезо­морфным типам, таким, как Кейси Вайатор и Том Платц.

Определение типа своего телосложения помо­жет вам сэкономить массу времени и избежать разочарований. Эктоморф, который занимается как эндоморф, будет перетренировываться и ничего не добьется. Эндоморф, который считает себя более мезоморфным, будет наращивать мыш­цы, но у него останутся проблемы с лишним

жиром.

Некоторые тренировочные принципы оди­наковы для всех. Однако методы ваших трениро­вок и их сочетания с диетой и питанием могут заметно различаться в зависимости от типа тело­сложения, которым вас одарила природа.

#### **Проверка состава тела**[🗹](#содержание)

Хотя природа и дала вам определенный тип тело­сложения, однако когда вы увеличиваете соб­ственно мышечную массу и уменьшаете жировые отложения, то фактически меняете состав своего тела. Часто трудно проследить за такими измене­ниями, имея лишь весы и измерительную ленту. Вы можете соблюдать диету и в то же время при­бавлять в весе, потому что увеличиваете мышеч­ную массу за счет тренировок. Можно перейти на слишком строгую диету, но вместе с жиром «поте­рять» и мышечные ткани. Можно тренироваться настолько напряженно, что наступит перетрениро­ванность и ваш организм при этом будет вынужден «сжигать» нежировую мышечную массу.

Конечно, только рассматривая себя в зеркале, трудно определить, какие изменения происходят в организме. И лучший способ контроля за своим состоянием — это проверка состава тела. Такая проверка поможет вам вовремя увидеть свой про­гресс или его отсутствие, оценить преимущество той или иной методики, чтобы своевременно вне­сти в тренировочную программу изменения.

Существует несколько способов проверки состава тела. Самый сложный и дорогой — это поместить человека в специальную камеру и при­борами зарегистрировать излучение, испускаемое калием, находящимся в его теле. Для большинства людей это неосуществимо. Другой, более доступ­ный, метод заключается в измерении складок кожи по всему телу, определении количества подкож­ного жира и в вычислении затем, с помощью ряда формул, общего содержания жира в теле. Но эти формулы рассчитаны для «обычного» состава тела и поэтому не совсем пригодны для атлетов, так как дают определенные погрешности.

Среди тех, кто занимается бодибилдингом, более популярен тест, основанный на погружении в воду. Человек взвешивается до погружения и непосредственно в воде, затем определяется оста­точный объем легких и полученные числа вво­дятся в формулу, которая позволяет определить соотношение между жиром и остальной массой тела, состоящей из мышц, костей и внутренних органов.

Так определяется процентное содержание жира в организме. Этот тест не так уж точен при опре­делении фактического содержания жира. Если данные теста показывают 6 процентов, то в дей­ствительности ваш показатель может составлять 4 или 8 процентов, если измерить его с помощью калийно-радиационного метода.

Но с помощью этого теста можно весьма точно определять изменения в составе тела, что очень важно для атлета. Два-три теста, проведенных один за другим, покажут, что вы набираете вес в основном за счет жира, а не мышц. Или что при соблюдении диеты вы теряете мышечную ткань, а не жир. Определив это, вы сможете соответству­ющим образом изменить свою тренировочную программу и диету.

На этой фотографии, снятой всего лишь три недели спустя, как раз перед победой на сорев­нованиях «Мистер Америка», он весит 196 фунтов. С помощью суровых трениро­вок и строжайшей диеты Тим изменил состав своего тела и сделал его чисто мезоморфным — одни кости и мышцы и ни унции лишнего жира

Тим Белкнап, завоевавший титул «Мистер Америка» на национальном профессиональ­ном чемпионате в 1981 году, является эндомезоморфом. По своей природе он не настолько эндоморфен, как, скажем, Дэйв Дрэйпер, но имеет склонность, если не проявляет осторож­ность, набирать много лишнего веса в перерывах между соревно­вательными сезонами. На этой фотографии Тим весит 228 фунтов

ГЛABA3 [🗹](#содержание)

## Основная тренировочная

Первая задача, стоящая перед начинающим атлетом, — создать прочную основу мышечной массы, то есть набрать вес за счет реальных мышц, а не создающего объем жира. Позднее вы попытаетесь сформировать из этой мышечной массы хорошо сбалансированную, качественную мускулатуру.

Вы сможете достичь этого путем напряжен­ного основного тренинга с применением больших отягощений, упорно работая неделя за неделей. Под основным тренингом я понимаю не просто несколько упражнений, таких, как жим штанги на горизонтальной скамье, тяга штанги в наклоне и приседания, а тридцать-сорок упражнений, на­правленных на стимулирование и развитие основ­ных мышечных групп.

В конце этого периода вам нужно создать объ­ем, получить сырой материал для будущей мощ­ной мускулатуры. В этом отношении, к примеру, мы с Дэйвом Дрэйпером добились многого уже в девятнадцать лет. Я был массивным, весил 240 фунтов, но мне не хватало законченности форм, как огромному, нескладному щенку, у которого, пока он еще не вырос, несоразмерно большие лапы. Контуры моей мускулатуры были недо­статочно четкими, но мне удалось создать фунда­мент — набрать мышечную массу, на основе кото­рой можно было приступать к работе над каче­ством.

Этот начальный период может продлиться два, три и даже пять лет. Его продолжительность зависит от генетических данных, типа телосло­жения, а также от того, сколько энергии и энтузиазма вы способны будете вложить в свои тренировки. Однако быстрота наращивания мышечной массы еще не гарантирует в конечном

итоге высокого качества. Важна не скорость, а ваш волевой настрой и упорство в достижении цели.

#### **Система раздельного тренинга**[🗹](#содержание)

Чем напряженнее вы будете прорабатывать мыш­цы, пользуясь правильной техникой и давая им время на восстановление, тем больше они будут расти. Но это может породить дилемму: если вы будете с максимальной интенсивностью трениро­вать все тело, делая до двадцати подходов на каждую крупную часть тела, то, вероятно, упадете от усталости, не доведя тренировку до конца.

В те далекие дни, когда господствовали такие чемпионы, как Джон Гримек и Кланси Росс, атлеты обычно старались по три раза в неделю тренировать все тело. Они могли прорабатывать все тело за одну тренировку потому, что обычно выполняли только по три-четыре подхода на каждую его часть. Однако по мере развития боди-билдинга становилось ясно, что для полного фор­мирования и развития тела необходим более направленный тренинг. Необходимы разнообраз­ные упражнения, чтобы прорабатывать мускулы под разными углами, и каждое упражнение сле­дует выполнять с большим числом подходов, чтобы вовлекать в работу как можно больше мышечных волокон. Но эта объемная работа занимала столько времени, что стало просто невозможно прорабатывать все тело за одну тре­нировку. Это было слишком тяжело, и поэтому была разработана система раздельного тренинга.

При этой системе ваш тренировочный план составляется таким образом, чтобы на каждой из тренировок вы прорабатывали лишь часть тела.

Я в девятнадцать лет

Делается это по-разному. Иногда прорабатывают только третью часть тела ежедневно, иногда — половину. Это зависит от конкретной цели трени­ровки — хотите ли увеличить силу и мышечную массу или же достичь наилучших форм и очерта­ний для соревнований.

#### **Основные мышцы**[🗹](#содержание)

В человеческом теле различают более шестисот отдельных мышц, однако при изучении основ бодибилдинга нам нужны лишь немногие из них. Обычно атлеты подразделяют тело на следующие основные части: спина, плечи, грудь, руки, ноги и талия.

Но эти понятия носят слишком общий характер, чтобы использовать их при созда­нии программы атлетической подготовки. Ведь когда говорят о ноге, руке или плече, то имеют в виду не один мускул, а весьма сложную мышечную группу, для полного развития которой требуется разнообразная тренировочная программа. Поэтому в бодибилдинге различают еще и целый ряд более мелких элементов в каждой части тела.

**Спина:** верхняя часть — широчайшие мышцы спины, нижняя часть — выпрямляющие мышцы.

**Плечи:** дельтовидные мышцы — передняя, вну­тренняя и боковая, трапециевидные мышцы.

**Грудь:** большие грудные мышцы, межребер­ные мышцы.

**Руки:** бицепсы, трицепсы, нижние части пред­плечий.

**Ноги:** квадрицепсы, бицепсы, мышцы голени.

**Талия:** верхние, средние и нижние мышцы брюшного пресса, косые мышцы живота.

Кроме того, я склонен рассматривать нижние части предплечий и голени как самостоятельные части тела, поскольку они лучше всего реагируют на интенсивный специализированный тренинг. Поэтому нижние части предплечий (внутренняя и внешняя части) и голени (икроножные мышцы, камбаловидные мышцы) я также включаю в эту классификацию в качестве отдельных частей.

Если ваша основная тренировочная программа включает упражнения на все эти важные элемен­ты, то вы на верном пути к созданию качественной мускулатуры. Позднее, когда вы перейдете к целе­направленной, специальной тренировочной про­грамме и будете стремиться улучшить свое тело­сложение, вы поймете необходимость еще более подробного деления и еще более скрупулезного отношения к мышцам.

#### **Двухступенчатая программа** [🗹](#содержание)

Для начинающих атлетов я рекомендую постепен­ную двухступенчатую программу раздельного тре­нинга. В самом начале, когда вас переполняет энтузиазм, может показаться, что вы способны безо всякого отдыха тренироваться ежедневно по пять часов. Однако затем этот первоначальный оптимизм начинает угасать. Достигнув определен­ных физиологических и биохимических границ, вы обнаруживаете, что перетренировались.

Но через какое-то время организм легко адап­тируется. Поэтому, если вы начинающий атлет или если нагрузки, которые воздействуют на вас в настоящее время, не превосходят нагрузок первой ступени основной тренировочной программы, начинайте с этой ступени и не отступайте от нее по крайней мере шесть недель. На этом этапе гораздо важнее не спешить с переходом к более совершен­ным формам тренинга, а научиться технически правильно выполнять упражнения и полностью подготовить все тело.

Основную тренировочную программу я реко­мендую разделить следующим образом:

**Ступень 1** — тренировка каждой части тела 2 раза в неделю;

**Ступень 2** — тренировка каждой части тела 3 раза в неделю.

**Мышцы пресса:** тренируются 6 раз в неделю на обеих ступенях.

Дэйв Дрэйпер в девятнадцать лет

#### **Программа упражнений первой ступени**

(основная тренировочная программа)

Понедельник:

грудь, спина, брюшной пресс.

Вторник:

плечи, верхние части предпле­чий, нижние части предплечий, брюшной пресс.

Среда:

бедра, голени, нижняя часть спины, брюшной пресс.

Четверг:

грудь, спина, брюшной пресс.

Пятница:

плечи, верхние части предпле­чий, нижние части предплечий, брюшной пресс.

Суббота:

бедра, голени, нижняя часть спи­ны, брюшной пресс.

В данной программе всегда выполняйте по 5 подходов, а в каждом подходе делайте 8—12 повто­рений.

ПОНЕДЕЛЬНИК И ЧЕТВЕРГ

✹ Грудь

**※** Жим штанги лежа на горизонтальной скамье.

**※** Жим штанги лежа на наклонной скамье.

**※** «Пуловеры» (опускание согнутых рук со штан­гой за голову в положении лежа).

✹ Спина

**※** Подтягивание на перекладине

(каждый раз выполняйте столько повторений, сколько сможе­те, пока общее их число не достигнет 50).

**※** Тяга штанги к поясу в наклоне.

**※** Силовой тренинг: становая тяга — 3 подхода из 10, 6, 4 повторений «до отказа».

✹ Брюшной пресс

**※** Подъемы ног — 5 подходов по 25 повторений.

ВТОРНИК И ПЯТНИЦА

✹ Плечи

**※** Подъем штанги на грудь и жим над головой.

**※** Подъем рук с гантелями через стороны.

**※** Силовой тренинг: тяга тяжелой штанги к подбородку в положении стоя — 3 подхода из 10, 6,

4 повторений «до отказа»;

**※** толчок штанги над головой — 3 подхода из 6, 4, 2 повторений «до отказа».

✹ Верхние части предплечий

**※** Сгибание рук со штангой в положении стоя.

**※** Сгибание рук с гантелями в положении сидя.

**※** Жим штанги узким хватом лежа на горизон­тальной скамье.

**※** Выпрямление рук в локтях со штангой в поло­жении стоя.

✹ Нижние части предплечий

**※** Сгибание рук в запястьях хватом снизу.

**※** Сгибание рук в запястьях хватом сверху.

✹ Брюшной пресс

**※** Подъем туловища из положения лежа на наклонной скамье — 5 подходов по 25 повторений в каждом.

СРЕДА И СУББОТА

✹ Бедра

**※** Приседания.

**※** Выпады.

**※** Сгибание ног в коленях лежа на животе.

✹ Голени

**※** Подъем на носках из положения стоя — 5 подходов по 15 повторений в каждом.

✹ Нижняя часть спины

**※** Силовой тренинг: становая тяга с прямыми ногами — 3 подхода из 10, 6, 4 повторений «до отказа»;

**※** «гуд морнингз» (наклоны вперед со штан­гой на плечах из положения стоя) — 3 подхода из 10, 8, 6 повторений «до отказа». (Хотя эти силовые упражнения предназначены непосредственно для нижней части спины, они воздействуют также на трапециевидные мышцы и бицепсы ног и помо­гают развивать общую силу.)

✹ Брюшной пресс

**※** Подъем ног — 5 подходов по 25 повторений в каждом.

* **Программа упражнений второй ступени**

*(основная тренировочная программа)*

Понедельник:

грудь, спина, бедра, голе­ни, брюшной пресс.

Вторник:

плечи, нижняя часть спины, верхние части предплечий, нижние части предпле­чий, брюшной пресс.

Среда:

грудь, спина, бедра, голени, брюш­ной пресс.

Четверг:

плечи, нижняя часть спины, верх­ние части предплечий, нижние части предплечий, брюшной пресс.

Пятница:

грудь, спина, бедра, голени, брюшной пресс.

Суббота:

плечи, нижняя часть спины, верх­ние части предплечий, нижние части предплечий, брюшной пресс.

В данной программе упражнения выполняйте по 5 подходов, а в каждом подходе делайте 8—12 повторений.

ПОНЕДЕЛЬНИК, СРЕДА, ПЯТНИЦА

✹ Грудь

**※** Жим штанги лежа на горизонтальной скамье.

**※** Жим штанги лежа на наклонной скамье.

**※** «Пуловеры» (опускание согнутых рук со штан­гой за голову в положении лежа).

✹ Спина

**※** Подтягивание на перекладине (каждый раз выполняйте столько повторений, сколько сможе­те, пока общееих число не достигнет 50).

**※** Тяга штанги к поясу в наклоне.

**※** Силовой тренинг: становая тяга — 3 подхода из 10, 6, 4 повторений «до отказа».

✹ Бедра

**※** Приседания.

**※** Выпады.

**※** Сгибание ног в коленях лежа на животе.

✹ Голени

**※** Подъем на носках в положении стоя — 5 подхо­дов по 15 повторений в каждом.

✹ Брюшной пресс

**※** Подъем ног — 5 подходов по 25 повторений в каждом.

ВТОРНИК, ЧЕТВЕРГ, СУББОТА

✹ Плечи

**※** Подъем штанги на грудь и жим над головой.

**※** Подъем рук с гантелями через стороны.

**※** Силовой тренинг: тяга тяжелой штанги к подбородку в положении стоя — 3 подхода из 10, 6, 4 повторений «до отказа»;

**※** толчок штанги над головой — 3 подхода из 6, 4, 2 повторений «до отказа».

✹ Нижняя часть спины

**※** Силовой тренинг: становая тяга с прямыми ногами — 3 подхода из 10, 6, 4 повторений «до отказа»;

**※** «гуд морнингз» (наклоны вперед со штан­гой на плечах из положения стоя) — 3 подхода из 10, 8, 6 повторений «до отказа». (Хотя эти силовые упражнения предназначены непосредственно для нижней части спины, они воздействуют также на трапециевидные мышцы и бицепсы ног и помо­гают развивать общую силу.)

✹ Верхние части предплечий

**※** Сгибание рук со штангой в положении стоя.

**※** Сгибание рук с гантелями в положении сидя.

**※** Жим штанги узким хватом лежа на горизон­тальной скамье.

**※** «Французский жим» из положения стоя.

✹ Нижние части предплечий

**※** Сгибание рук в запястьях хватом снизу.

**※** Сгибание рук в запястьях хватом сверху.

✹ Брюшной пресс

**※** Подъем туловища из положения, лежа на наклонной скамье — 5 подходов по 25 повторений в каждом.

ГЛАВА 4 [🗹](#содержание)

## Принципы специализированной тренировки

Идея «прогрессирующей нагрузки» заключается в том, что, если вы хотите продолжить свой спор­тивный рост, необходимо заставлять тело рабо­тать все напряженнее и напряженнее. Поэтому вам придется увеличивать интенсивность трениро­вок.

#### **Увеличение интенсивности тренировок**[🗹](#содержание)

На начальном этапе увеличения интенсивности не требуется — вы приобретаете навыки в выполне­нии упражнений и стремитесь выполнять их пра­вильно. Но вот вы становитесь сильнее, заклады­ваете солидный фундамент, и это дает вам воз­можность работать напряженнее и дольше, давать мышцам большую нагрузку. Однако по мере того, как тело привыкает к такой работе, продолжать наращивать интенсивность тренировок становится труднее.

Конечно, если вы будете делать продолжитель­ные остановки для отдыха и тренироваться так медленно, что на выполнение тренировки в пол­ном объеме будет уходить полдня, то фактическая интенсивность работы будет минимальной. Поэтому время является важным фактором нара­щивания интенсивности тренировок. Интенсив­ность можно увеличить двумя способами: при неизменном объеме работы уменьшить время на ее выполнение или же увеличить объем работы, выполняемой за то же самое время.

Однако самый простой способ увеличения на­грузки — тренироваться с тяжестями большего веса. Есть и еще один ценный методический при­ем — сократить перерывы на отдых между подхо­дами и попытаться сделать два или три упражне­ния подряд без остановки. Это хорошо помогает развивать выносливость, которую, как и силу, можно развивать постепенно. Чтобы дать себе еще большую нагрузку, надо работать в макси­мально высоком для вас темпе, однако без ущерба для техники выполнения упражнений. Это помо­жет выполнять максимальный объем работы за минимальное время.

#### **Принципы специализированной тренировки**[🗹](#содержание)

Помимо наращивания интенсивности за счет сокращения времени или увеличения веса отяго­щений существует ряд различных методов, кото­рые помогают добиться постоянного прогресса при реализации программы специализированной тренировки и подготовки к соревнованиям. Все эти методы заключаются в оказании дополнитель­ного, необычного или неожиданного воздействия на мышцы с целью их адаптации к повышенной нагрузке.

* **Форсирование повторения**

Один из способов заставить себя сделать несколько дополнительных повторений заклю­чается в том, что партнер по тренировке оказы­вает вам некоторую помощь, с тем, чтобы вы могли продолжать работу. Однако я никогда не любил этот метод, потому что партнер не может знать, какую именно помощь следует оказать. Он не знает, что вы в состоянии сделать сами и какая помощь вам фактически нужна. Я предпочитаю разновидность форсированных повторений, кото­рая иногда называется «отдых — пауза». Вы рабо­таете с тяжелым весом и дошли в данном подходе до своего предела. Затем делаете паузу, в течение которой руки с отягощением повисают на несколько секунд, а потом вы заставляете себя выполнить одно дополнительное повторение. И вновь отдыхаете несколько секунд перед тем, как сделать очередное повторение. Этот метод осно­вывается на том, что мышцы очень быстро восста­навливаются после упражнения, и вы можете заставить себя сделать несколько дополнительных повторений. Однако если отдыхать слишком дол­го, то сумеют восстановиться слишком много уставших мышечных волокон, и в результате они снова включатся в работу; новые же волокна сти­мулироваться не будут. При последних, предель­ных, форсированных повторениях в режиме «от­дых — пауза» вы можете даже опустить отягоще­ние на мгновение на пол, затем поднять его снова и сделать дополнительные повторения. При таких упражнениях, как подтягивание на перекладине, можно во время паузы спрыгнуть с перекладины, мгновение отдохнуть и попытаться выполнить еще несколько повторений.

* **Тренинг по принципу изоляции**

Одним из способов увеличения интенсивности тре­нировок является использование тяжелых отяго­щений, особенно во время силовой тренировки, другим — выполнять основную работу на неболь­шие изолированные мышцы или группы мышц. Например, жим лежа на горизонтальной скамье разрабатывает грудные, передние дельтовидные мышцы и трицепсы, разведение рук с гантелями в стороны, с другой стороны, непосредственно воз­действует на грудные мышцы.

Выполняя разведение рук в стороны на горизон­тальной, наклонной (в одну или другую сторону) скамье, вы можете направлять нагрузку на сред­нюю, верхнюю или нижнюю часть груди. Анало­гичным образом можно выполнять различные варианты сгибания рук в локтях, которые воздей­ствуют на высоту бицепсов, их ширину, верхнюю или нижнюю часть. В сочетании с комбинирован­ными и силовыми упражнениями тренинг по прин­ципу изоляции способен эффективно развить любую часть вашего тела, укрепить слаборазви­тые области и помочь добиться такого уровня раз­деления мышц и дефиниции, который необходим чемпиону.

* **Отрицательные повторения**

При подъеме веса вы используете силу сокраще­ния мышц и выполняете то, что называют «поло­жительным» движением. При опускании веса мышцы расслабляются и происходит то, что назы­вается «отрицательным» движением. Отрицатель­ные повторения воздействуют больше не на сами мышцы, а на сухожилия и опорные структуры. Это полезно, потому что вам нужно не только раз­вивать силу мышц, но и укреплять сухожилия. Для получения максимального эффекта от отрица­тельных повторений во время своих обычных тре­нировок всегда опускайте отягощения медленно, постоянно контролируя этот процесс, а не бро­сайте их резко вниз.

Для более интенсивного выполнения отрицатель­ных повторений сначала попытайтесь поднять очень тяжелый вес методом «обмана», так как обычным способом это сделать трудно, а затем медленно и осторожно опустите его. Ваши мышцы способны опускать такой вес, который они факти­чески не могут поднять. В конце подхода, когда мышцы сильно устанут, вы можете попросить партнера слегка помочь вам поднять отягощение, а затем выполнить отрицательное движение само­стоятельно.

* **Форсированные отрицательные повторения**

Для повышения интенсивности отрицательных повторений попросите своего партнера надавить на отягощение в то время, когда вы его опускаете. Это заставит вас работать с еще большей нагруз­кой. Этот прием следует выполнять всегда осто­рожно и плавно, не подвергая мышцы и сухожилия резким рывкам. Форсированные отрицательные повторения проще выполнять, используя не сво­бодные отягощения, а тренажеры и тросовые при­способления.

* **Принцип приоритетности**

Каким бы подготовленным вы ни были, вы не смо­жете работать в конце тренировки с такой же напряженностью, как в начале. Поэтому, если у вас какая-то часть тела развита недостаточно и требует дополнительной проработки, имеет смысл работать над ней в начале тренировки, когда еще много сил. Определив для себя «приоритетность» определенных частей тела, вы будете тренировать их с максимальной интенсивностью, на какую только способны. Том Платц, например, узнал о преимуществах принципа приоритетности лишь тогда, когда уже завоевал титул «Мистер Юни-верс». Но при этом он понял, что нижняя часть его тела настолько обогнала верхнюю, что ему не хва­тает сбалансированности, необходимой для победы на турнире «Мистер Олимпия». Поэтому Том стал сначала тренировать мышцы верхней части тела, особенно спину и руки, а над ногами работал позднее, в конце дня. Перед этим он отды­хал, но не был уже таким свежим, как на первой тренировке. Взяв на вооружение принцип приори­тетности, он прогрессировал столь быстро, что сумел занять третье место на соревнованиях «Ми­стер Олимпия» в 1981 году; причем некоторым судьям он так понравился, что они дали ему первое место. Что касается меня самого, то, следуя прин­ципу приоритетности, я особое внимание уделял мышцам голеней, в результате чего они из моего слабого места превратились в весьма выигрыш­ную часть тела.

* **Суперсерии**

Суперсерия — это два упражнения, которые выполняются одно за другим без остановки. Для еще большей интенсивности вы можете выпол­нять даже три упражнения без остановки (тройная серия). Требуется время и большое желание, чтобы выработать выносливость, которая позво­лит выполнять много суперсерий. Их можно использовать для тренировки сразу двух различ­ных частей тела. Например, сочетать жим лежа на горизонтальной скамье с подтягиванием на пере­кладине — или выполнять подряд несколько упражнений на одну и ту же часть тела. Вы будете поражены, когда увидите, что мышца, которая казалась совсем уставшей, еще достаточно сильна, если заставить ее выполнять несколько иное дви­жение. Однако для этой цели вы должны начинать с самого трудного движения, а затем от упражне­ния к упражнению уменьшать сложность. Хороша следующая комбинация — тяга штанги к поясу в наклоне, тяга на тросовом тренажере в положении сидя и тяга одной рукой. Мне всегда нравились суперсерии для одновременной тренировки проти­воположных частей тела, например груди и спины. Попеременное чередование тяговых и толкательных движений дает вам великолепную накачку, а каждой работающей мышечной группе — ми­нимальную возможность отдохнуть и восстано­виться.

* **«Разбросанные» подходы**

Обычно все подходы для определенной части тела выполняются один за другим. Однако, когда вы хотите уделить проработке определенных мышц особое внимание, можно выполнять упражнения на эту часть тела через промежутки в течение всей тренировки. Если вы, например, хотите дать дополнительную нагрузку на голени, то можно через каждые три-четыре подхода выполнять один подход подъемов на носки; тогда к концу трени­ровки у вас наберется уже около десяти таких подходов и останется сделать еще только пять. Если работа над голенями, мышцами живота или какой-то другой частью тела покажется вам труд­ной или утомительной, то этот относительно без­болезненный способ поможет проработать нуж­ные мышцы и внести разнообразие в тренировки.

* **Принцип «шока» или ударной нагрузки**

Тело обладает удивительной способностью к адап­тации и может привыкнуть к нагрузкам, которые способны свалить лошадь. Однако если вы будете нагружать свое тело всегда одинаково, оно к этому привыкнет, и даже самая интенсивная тренировка не даст эффекта, которого вы от нее ожидаете. Чтобы этого избежать, следует «удивлять» орга­низм новыми заданиями, необычными упражнени­ями или упражнениями, которые вы выполняете не так, как прежде. Вы поразитесь тому, насколько сложной покажется относительно про­стая тренировочная программа, если она непри­вычна для вас. А если вы привыкли к ней, то пора ввести в тренировку очередное новшество или изменение, чтобы оказать шоковое воздействие на мышцы и добиваться от них постоянной реакции. Как правило, на мышцу особенно сильно дей­ствуют необычно тяжелые отягощения, но такой же эффект дает и использование каких-либо спе­циальных методов повышения интенсивности — например, метода разгрузки, принципа изометри­ческого напряжения или какого-то другого спосо­ба, который помогает застать мышцу врасплох, «удивляет», так сказать, тело и заставляет его реагировать неожиданным образом.

* **Метод разгрузки**

Еще в начале своей атлетической тренировки я пришел к выводу, что, когда заканчиваешь подход и вроде бы не можешь больше сделать ни одного повторения, это не обязательно означает, что мышцы полностью устали. Дело в том, что они устают лишь для поднимания данного веса. Если со штанги снять один или два диска, то можно сде­лать еще несколько повторений. Снимите еще один диск — и вы сможете продолжать повторения дальше. Делая это, вы каждый раз заставляете мышцы задействовать больше волокон. Этот тре­нировочный принцип получил название метода разгрузки. Он был открыт в 1947 году Генри Аткинсом, редактором журналов «Вигор» и «Боди калчер», назвавшим его «многофунтовой систе­мой». Не следует применять метод разгрузки в начале тренировки, когда вы свежи и полны сил. Он предназначается для последнего подхода. Поскольку менять вес необходимо быстро, чтобы не дать мышцам восстановиться, то на помощь должен прийти партнер, готовый снять диски с грифа или переставить штырь, облегчая груз на тренажере. Например, вы можете выполнить шесть жимов штанги, лежа на горизонтальной скамье с максимальной для себя нагрузкой. Ска­жем, этот вес равняется 300 фунтам. После того как вы уже не можете справиться с таким весом, партнер быстро снимает диски и вы делаете еще несколько повторений с весом 250 фунтов. Я не рекомендую работать со слишком легким весом (если только вы не добиваетесь максимальной рельефности), поскольку в этом случае будет мало толка. Многие атлеты используют такой принцип по-иному: они работают с набором гантелей и по мере выполнения новых подходов и нарастания усталости берут гантели меньшего веса.

* **Принцип изометрического напряжения**

Используйте минутный отдых между подходами не только для того, чтобы посидеть и посмотреть, как выполняет свой подход партнер. Продолжайте сокращать и напрягать мышцы, которые трениру­ете. Это не только сохраняет их накачанными и готовыми для продолжения тренировки, но и само по себе является очень полезным упражнением. Напряжение мышц представляет собой один из видов изометрических упражнений, а изометрия (хотя она обычно и не относится к бодибилдингу, потому что не использует весь спектр мышечных движений для накачки мышц) предполагает очень интенсивные мышечные сокращения. Атлет, который позирует и играет мышцами в зале, наб­людая за собой в зеркало, делает это не напрасно. Он отрабатывает очень важную часть своей тре­нировки. От очень напряженных занятий позиро­ванием вы также получаете значительную пользу. Этот вопрос мы обсудим в другой главе.

* **Инстинктивный принцип**

С самого начала своих атлетических тренировок попытайтесь освоить основные упражнения и соз­дать мощную мышечную структуру, следуя уста­новленной программе. Однако после достаточно продолжительного периода тренировок вы обна­ружите, что прогресс будет больше, если нау­читься ощущать и понимать индивидуальную реак­цию своего тела на упражнения и соответству­ющим образом варьировать тренировки. В начале своих занятий бодибилдингом я определил для себя четко установленную схему и никогда не менял ее. Но вот я начал тренироваться с Дэйвом Дрэйпе-ром, и он научил меня другому подходу. Дэйв при­ходил в гимнастический зал, заранее зная, какую именно часть тела будет тренировать и какие упражнения выполнять. Однако в зависимости от самочувствия в конкретный день он менял порядок выполнения этих упражнений. Если обычно он начинал проработку мышц спины с подтягиваний широким хватом, то иногда выполнял сначала тяги штанги к поясу в наклоне, а заканчивал подтягива­нием на перекладине. Он научился понимать свои ощущения в процессе тренировок. Иногда он отка­зывался от обычной тренировки и делал нечто совершенно необычное. Например, 15 подходов в жиме штанги лежа на горизонтальной скамье, меньшее число подходов с очень большим весом или же большое количество подходов в очень быстром темпе. Я узнал от Дэйва, что у организма есть свои биоритмы, тсоторые меняются день ото дня, и чем больше опыта приобретаешь, тем больше необходимость понимать эти изменения и их цикличность. Конечно, такое понимание не приходит в одночасье, обычно проходит не менее года занятий, прежде чем появляется способность изменять программу, исходя из своих ощущений.

* **Принцип предварительного утомления**

Полный успех в бодибилдинге приходит только тогда, когда вы можете воздействовать на макси­мальное количество мышечной ткани. Однако одни мышцы большие, а другие — маленькие, и если их использовать вместе, то в больших мыш­цах по-прежнему остаются незадействованные волокна, тогда как маленькие полностью устают. Но вы можете спланировать тренировку так, чтобы изолировать и нагрузить большие мышцы вначале, еще до того, как приступите к трени­ровке больших мышц в сочетании с маленькими. При выполнении жима штанги лежа на горизон­тальной скамье, например, вы используете одно­временно большие грудные, передние дельтовид­ные мышцы и трицепсы. Большие грудные мышцы самые сильные из этой группы, и обычно, когда вы выжимаете штангу, менее крупные дель­товидные мышцы и трицепсы устают гораздо раньше. Чтобы компенсировать это, следует сна­чала поупражняться в разведении рук с гантелями в стороны лежа на горизонтальной скамье. Это упражнение поможет изолировать и предвари­тельно утомить большие грудные мышцы. Затем, если вы перейдете к жиму лежа на скамье, боль­шие грудные мышцы, уже получившие большую нагрузку, придут в состояние большой усталости примерно в то же время, что и другие мышцы. Другими примерами принципа предварительного утомления могут быть: выпрямление ног в коле­нях на тренажере перед приседаниями со штангой (предварительное утомление квадрицепсов), подъем рук с гантелями через стороны перед жимом штанги над головой (предварительное утомление дельтовидных мышц) или упражнение на тренажере «Наутилус» специально на широчай­шие мышцы спины перед тягами сидя, тягами штанги с Т-грифом или другим тяговым упражне­нием для бицепсов.

* **Работа с набором гантелей**

Одним из наиболее любимых мною приемов для усиленной (шоковой) тренировки тела является использование набора гантелей. Вы работаете с парой гантелей, затем меняете их, взяв пару полег­че, и без остановки выполняете следующий подход. Это фактически вариант принципа раз­грузки, но с гантелями. Например, я могу делать жим лежа, взяв сначала гантели весом 100 фунтов, и дойти с ними до своего предела. Быстро отложив их, продолжаю работать с 90-фунтовыми гантеля­ми. К этому моменту мои мышцы слишком устали, чтобы выжать 100 фунтов, но неиспользованная мышечная ткань все еще может справиться с мень­шим весом. И вновь, когда 90-фунтовые гантели становятся слишком тяжелыми, я перехожу на 80,

70 и т. д. фунтов. Выполняя упражнение со всем комплектом гантелей, я с каждым разом все глубже проникал в мышечную ткань и все сильнее воздействовал на нее, возбуждая мышцы.

Существует ряд способов, как разнообразить этот прием. Например, можно работать с ганте­лями по методу «отдых — пауза» (выполнять упражнение до изнеможения, отложить отягоще­ния на десять секунд, а затем заставить себя сде­лать еще несколько повторений) или выполнять упражнение, используя поочередно все гантели в наборе в сторону возрастания веса, а затем — в сторону его уменьшения, при этом с большим весом вы будете делать меньше повторений, а с меньшим весом — больше.

* **Поочередное выполнение упражнений с партнером**

Цель этого метода — повысить интенсивность тре­нировок и максимально нагрузить мышцы с помощью партнера. Я часто использовал такой прием при сгибании рук в локтях со штангой. Я выполнял подход и сразу же передавал штангу партнеру. Он, в свою очередь, выполнял подход и вновь передавал ее мне. Тренируясь таким обра­зом, мы особенно не следили за повторениями, однако всегда старались в каждом своем подходе сделать их столько же или больше, чем партнер. В результате тренировок по этому методу мы доби­вались фантастической концентрации и интенсив­ности — главным образом, благодаря уменьше­нию времени на отдых.

Метод поочередной работы с партнером более эффективен для тренировки мелких мышц — например, бицепсов или икроножных мышц — и менее подходит для работы с крупными мышцами бедра и спины. На выполнение таких упражнений, как приседания и тяга штанги к поясу в наклоне, требуется столько энергии, что от вас буквально идет пар даже без этого интенсивного метода.

* **Принцип наполнения**

Этот принцип представляет собой разновидность метода изометрического напряжения в сочетании с позированием, сжиманием и сокращением мышц. Он заключается в статическом удержании неболь­шого веса в различных положениях, что застав­ляет мышцы напрягаться изометрически. Напри­мер, сделав максимальное для себя количество подъемов рук с гантелями через стороны, я опускаю руки вниз, затем приподнимаю их примерно на пять дюймов от бедер, почувствовав напряже­ние дельтовидных мышц. Остаюсь в таком поло­жении примерно десять секунд и чувствую, что «жжение», которым сопровождается образование молочной кислоты в организме, становится все сильнее и сильнее. Такое изометрическое напря­жение в конце упражнения помогает достичь пре­красного разделения мышц и может применяться для проработки многих из них. Например, трени­руя широчайшие мышцы спины, вы можете про­сто повиснуть на перекладине, подтянувшись лишь на несколько дюймов. Выполняя перекрестные тяги на тросовом тренажере, скрестите руки перед грудью, полностью напрягая грудные мышцы и накачивая их кровью. Сгибая руки со штангой в локтевых суставах, можете какое-то время удер­живать ее под различными углами. Разгибая ноги в коленях на тренажере, зафиксируйте их в разогну­том положении и удерживайте, сколько хватит сил.

* **Частичные повторения**

После того, как вы слишком устали и уже не в состоянии выполнять движения с полной амплиту­дой, можно перейти на неполные, частичные повторения. Это очень сильно действующий метод, и я его часто применял. Этот метод осо­бенно нравится Тому Платцу. Но если я частичные повторения применяю для всех мышц тела, то Том предпочитает пользоваться ими при тренировке ног. Он делает подход в разгибании ног в коленях на тренажере и доходит до такого состояния, когда уже не может выполнить ни одного полного повто­рения. После этого Том начинает выполнять упражнение с половиной прежней амплитуды, затем сокращает ее до четверти и т. д., пока в конце концов не откидывается назад на скамью, буквально «агонизируя» от «жжения», едва способный пошевелить ногами. Важно помнить, что к частичным повторениям следует приступать только тогда, когда вы настолько уста­ли, что не можете больше сделать ни одного пол­ного повторения. Но даже в тот момент, когда невозможно поднять вес по полной амплитуде, вы еще в состоянии хотя бы приподнять его, а это сви­детельствует о том, что еще остались волокна, которые необходимо включать в работу и трени­ровать.

* **Подходы из нескольких упражнений**

Вместо того чтобы выполнять пять или шесть подходов в одном и том же упражнении, вы в каждом подходе делаете новое упражнение на одну и ту же часть тела. Подходы, состоящие из нескольких разных упражнений, выполняются не так, как суперсерии. Сделав один подход, вы отды­хаете и только затем переходите к другому упраж­нению. Например, делаете один подход в сгибании рук в локтях со штангой, отдыхаете минуту, затем следуют, с минутными паузами, подходы в сгиба­нии рук в локтях с гантелями, в сгибании рук в локтях на тросовом тренажере, в сгибании рук с гантелями на наклонной скамье — и так, пока пол­ностью не утомите бицепсы. Смысл этого методи­ческого приема заключается в том, чтобы в каждом подходе видоизменять нагрузку, воздей­ствуя на конкретную часть тела со всех возмож­ных направлений. Это должно обеспечить трени­ровку всей мышцы и оказать такое воздействие, которое вызовет максимальную ответную реак­цию организма.

* **«Полуторный» метод**

Еще один способ варьировать нагрузку, которую вы оказываете на мышцы в каждом подходе, заключается в том, чтобы сделать полное повто­рение, потом — то же движение наполовину, а затем чередовать полные и половинные повторе­ния до окончания подхода. Во время этого упраж­нения следите за тем, чтобы каждое «половинное» повторение выполнялось очень медленно и четко. Задержите вес на мгновение в верхней точке, затем медленно опускайте его — все под строжай­шим контролем.

* **Система «21»**

Этот метод более сложен по сравнению с «полу­торным». Суть его заключается в том, что сначала выполняется серия повторений в нижней половине амплитуды, затем серия повторений в верхней половине амплитуды и в заключение — серия повторений с полной амплитудой. Количество повторений вы должны определить сами. Я обычно выполняю 10+10+10, то есть равное число половинных и полных повторений. Многие атлеты традиционно использовали по семь повто­рений, отсюда и название «21». В результате такой

тренировки организм получает дополнительную нагрузку, потому что движение останавливается как раз в середине, а это заставляет мышцы рабо­тать в непривычном режиме.

* **Система «от 1 до 10»**

При этой системе мышцы работают в режиме, почти диаметрально противоположном привычно­му. Обычно вы начинаете с относительно более легкого веса и от подхода к подходу увеличиваете нагрузку, уменьшая при этом число повторений. Первые повторения с небольшим весом факти­чески не дают результата. Тренировочный эффект наступает только после того, как мышцы начинают уставать и уже не могут справляться с предлагаемым весом. При системе «от 1 до 10» вы пропускаете ненужный этап и с самого начала при­ступаете к интенсивным повторениям с большой нагрузкой. Таким образом вы сразу же начинаете ударно воздействовать на мышцы и добиваться их роста. Вначале надо сделать легкую разминку, а затем сразу же начинать работать с почти предель­ным для себя весом, с которым вы едва можете сделать одно повторение. Выполнив его, вы очень быстро уменьшаете вес настолько, чтобы выпол­нить еще два повторения. И вновь уменьшаете вес и делаете еще три повторения. Продолжаете и далее постепенно уменьшать вес и останавливае­тесь только тогда, когда сможете сделать десять повторений. Таким образом, общее количество выполненных повторений достигает пятидесяти пяти, что очень много. В отличие от обычных подходов вы выполняете самую тяжелую работу вначале, в результате чего мышцы получают хорошую накачку в конце. Этот метод не годится для всех частей тела, однако он очень хорош для сгибания рук в локтях со штангой, жима лежа на горизонтальной скамье и выпрямления ног в коле­нях на тренажере.

* **Прогрессирующая нагрузка**

Никто не в состоянии полностью выкладываться на каждой тренировке. Используя данный метод тренировки, вы заранее планируете свои занятия. Трехразовые еженедельные тренировки строятся следующим образом: первое занятие должно быть интенсивным с большим количеством повторений и подходов, но без максимального веса. На втором занятии следует увеличить вес, но по-прежнему не спешите выкладываться до конца. А на третьем

занятии вы должны работать с очень тяжелым весом и сократить повторения в одном подходе до четырех, максимум до шести. За счет постепен­ного наращивания интенсивности во время каждой тренировки в течение недели вы подготовите тело к ударному воздействию очень тяжелых нагрузок.

* **Комбинированные упражнения**

Иногда из похожих упражнений на одну и ту же часть тела одно упражнение кажется легче друго­го. Поэтому если вы устали, выполняя трудное движение, то переключитесь на выполнение более легкого. Комбинация упражнений должна начи­наться с подхода в сложном, трудном упражнении, за которым сразу следует более простое, легкое. Примером такой комбинации является разведение рук с гантелями в стороны лежа и жим гантелей лежа для тренировки грудных мышц. Разведение рук в стороны воздействует только на грудные мышцы. Но если вы лежите на скамье и больше уже не можете выполнять это упражнение, то про­делайте жимы, при которых дополнительно подключаются трицепсы и дельтоиды. В качестве другого примера комбинирования упражнений можно привести подъем гантелей через стороны вверх и жим гантелей над головой. Если вы и дошли до «отказа», поднимая гантели через сторо­ны, вы все же способны без паузы продолжить жимы над головой, при этом дополнительное уси­лие окажет ударное воздействие на дельтовидные мышцы.

#### **Учитесь использовать принципы специализированной тренировки**[🗹](#содержание)

Конечно, вы не можете во время занятий одновре­менно использовать все эти специальные методы тренировки. В бодибилдинге все необходимо делать постепенно: вы постепенно вводите новые упражнения, постепенно увеличиваете вес в каждом упражнении и постепенно используете все разнообразие этих специальных тренировочных методов.

Дальше вы увидите, что многие из этих принци­пов уже включены мною в программу специализи­рованной тренировки и в программу подготовки к соревнованиям. Кроме того, в разделах, посвящен­ных тренировке отдельных частей тела, трени­ровке для специальных целей и устранению «сла­бых мест», я порекомендую другие методы, кото­рые также могут оказаться полезными.

ГЛАВА 5 [🗹](#содержание)

## Создание качественного телосложения: задача специализированного тренинга

Телосложение атлета представляет собой хорошо сбалансированное сочетание многих факторов, включая форму, пропорции и симметрию. Боди-билдинг можно сравнить с ваянием: атлет форми­рует свое тело подобно тому, как скульптор соз­дает статую из мрамора или гранита. Однако для атлета единственным материалом, с которым он работает, являются его мышцы.

Упражнений и тренировочных принципов, с которыми вы познакомились, изучив основную программу тренировок, недостаточно для при­обретения полного контроля над своим телом, позволяющего сформировать рельефное сложе­ние чемпиона. Зам потребуются различные допол­нительные упражнения, умение строить трени­ровки таким образом, чтобы получать нужные результаты, способность работать с такой интен­сивностью, которая заставит тело и дальше расти и совершенствоваться.

Мы уже определили части тела, конкретные мышечные группы, чтобы более детально опреде­лить способы их тренировки. Теперь нам пред­стоит заняться разработкой еще более тонких категорий. Когда вы ставите перед собой задачу создать качественное телосложение, недостаточно тренировать только грудь и спину. Требуется пол­ное и детальное развитие каждой мышцы. Таким образом, вы должны освоить упражнения, кото­рые разрабатывают каждую из этих областей, и включить их в свои тренировки. Количество упражнений и, следовательно, подходов увеличит­ся, что потребует более высокого уровня подго­товки и выносливости.

По мере того как тело будет реагировать на эти растущие нагрузки, вы начнете замечать у себя отдельные слабые места и определенную несба­лансированность. Одни части тела или мышцы будут развиваться не так быстро, как другие. Определенные мышцы могут расти непропорцио­нально или не соответствовать форме, которой вы хотите добиться.

Решение этих и других трудных задач, возника­ющих в процессе специальных тренировок, потре­бует больше времени, энергии, труда и, следова­тельно, больше самоотверженности. Вам придется полнее использовать свой духовный потенциал и четко определять стоящие перед вами задачи. Однако пойти вперед по пути повышения интен­сивности можно только после того, как вы в доста­точной мере развили свое тело и выработали свое мышление, освоили основную, базовую про­грамму тренировок и подготовились к курсу спе­циализированной подготовки.

Во время тренировок по специализированной программе вам предстоит решать следующие кон­кретные задачи.

**1.**  Работать над наращиванием мышечной массы и приданием ей законченной формы.

**2.** Тренировать и развивать все разделы и кон­туры каждой мышцы, мышечной группы или части тела.

**3.** Создавать телосложение, отвечающее высо­ким эстетическим требованиям к гармоничности, пропорциональности и симметричности.

**4.** Добиваться максимально возможного разде­ления мышц.

**5.** Научиться полностью контролировать свое физическое развитие, с тем чтобы вы могли кор­ректировать несбалансированность отдельных мышц, групп и частей тела, избавляться от слабых мест и иных проблем.

#### **Когда переходить к программе специализированных тренировок**[🗹](#содержание)

Когда вы добились прироста мышечной массы в 15 или более фунтов, прибавили по 3 дюйма на руках, 5 дюймов в груди и в плечах, 4 дюйма на бедрах и 3 дюйма на голенях, вы готовы к большему разно­образию упражнений, к работе как над размерами, так и над формой, как над массой, так и над ее сба­лансированностью. Однако этого нельзя добиться мгновенно, одним прыжком. Вам потребуется время на то, чтобы освоить новые упражнения, понять, как каждое упражнение влияет на ваше тело, научиться использовать эти упражнения и разнообразные методические приемы для ускоре­ния ответной реакции тела.

Поскольку вы будете увеличивать нагрузку постепенно, переход от основной программы тре­нировок к специальной произойдет не сразу. Но если вы когда-то, раньше или позже, захотите стать чемпионом, вам придется пересмотреть взгляды на свою тренировку. И мало будет только повысить интенсивность. Вам следует запастись упорством, знаниями и опытом. Только они делают атлета настоящим чемпионом. Это труд­ная цель, однако ее достижение может быть самым полезным делом в вашей жизни.

#### **Тренировка с большим количеством подходов**[🗹](#содержание)

Существуют тренировочные системы, следуя которым вы можете добиться больших успехов, выполняя лишь по нескольку подходов на каждую часть тела. Именно так тренировались атлеты на заре атлетизма. Когда Редж Парк только присту­пал к серьезным тренировкам, многие атлеты использовали эту устаревшую систему неболь­шого количества подходов во время тренировок. «Силовые тренировки, которые обычно практику­ются в тяжелой атлетике, — говорит Редж, — давали нам тогда определенное преимущество, помогая создать крепкую мышечную основу. Но, только научившись выполнять пятнадцать или двадцать подходов для каждой части тела, я почув­ствовал, что мое тело приобретает красивую форму и четкие контуры. Я уверен, что многие атлеты прошлого добились бы гораздо больших успехов, если бы знали, как мы сегодня, о необхо­димости большого количества подходов на трени­ровках».

Это правильно. Но справедливо и то, что чем совершеннее вы становитесь как атлет, тем силь­нее тело сопротивляется дальнейшему развитию. Это означает, что вам необходимо работать на тренировках напряженнее и интенсивнее, вы должны тренироваться самым эффективным спо­собом. Чтобы гарантировать постоянное разви­тие, программа специальных тренировок требует выполнения относительно большого количества подходов. Данная программа разработана с учетом конкретных физиологических целей. Во-первых, включить в работу каждую мышцу, а затем с помощью конкретного упражнения проработать ее до изнеможения, а во-вторых, так разнообра­зить воздействие упражнений на части тела, чтобы каждая мышца прорабатывалась под всеми угла­ми, приобретая желаемую форму.

Первую задачу можно решить, выполнив пять подходов. Если вы можете выполнить их подряд, делая очень короткие передышки, это будет гово­рить о том, что у вас имеются свежие, незадей­ствованные после первых нескольких подходов мышечные волокна. Но ни одно упражнение само по себе не может прилично развить даже простей­шую мышцу. Вот, например, такая относительно небольшая мышца, как бицепс. Можно трениро­вать и разрабатывать верхнюю ее область (на­чальная точка), нижнюю область (точку прикре­пления), толщину всей мышцы, внутреннюю и внешнюю части или ее высоту. Это только одна мышца. Ну а когда вы приступаете к тренировке более крупных мышечных групп? Количество раз­нообразных методов их развития, формирования и направлений воздействий возрастает воистину бес­предельно.

Для тренировки каждой важной части тела по­требуется как минимум четыре — пять упражне­ний и не менее трех для мелких мышц, что в сумме составит от двадцати до двадцати пяти подходов.

При правильном сочетании упражнений вы смо­жете не только полностью развить каждую мыш­цу, но и добиться четкости, рельефности и полно­го разделения каждой мышечной группы тела.

#### **Тренировки по принципу двойного разделения**[🗹](#содержание)

Один из способов решить задачи специализирован­ного тренинга — придерживаться программы двойного разделения, которая предусматривает ежедневные двухразовые тренировки.

К программе двойного разделения я пришел самостоятельно, в силу необходимости. В течение года я старался дать организму максимальные наг­рузки, тренируя каждую часть тела как можно интенсивнее, все увеличивая и увеличивая нагруз­ки. Однажды пришел в тренировочный зал и про­вел буквально «динамитную» тренировку для мышц груди и спины. Чувствовал себя при этом великолепно. Но, перейдя к тренировке ног, почувствовал, что не могу работать с такой же интенсивностью и энтузиазмом, как при работе над верхней частью тела. Рассматривая себя в зер­кало, пришел к выводу, что мои ноги развиты не так хорошо, как верхняя часть тела. На следу­ющий день после тренировки мышц плеч, бицеп­сов, трицепсов, нижних частей предплечий и икро­ножных мышц я понял, что последние три группы мышц значительно отставали в развитии.

Я стал анализировать свои тренировки и при­шел к выводу, что вроде бы уделял достаточно внимания этим отстающим в развитии мышцам. Значит, ошибка, должно быть, крылась в мето­дике моей тренировки. Я стал экспериментировать с питанием, был более осторожным в подборе про­дуктов, старался поддерживать уровень содержа­ния сахара в крови. Это помогло, но недостаточно.

Подумав еще немного, я понял, что именно эти части тела я тренировал в последнюю очередь, когда уже уставал от многочисленных подходов. Тренировка груди, спины и ног в одном занятии была слишком объемной. И я подумал, что смогу тренировать каждую часть тела более эффектив­но, если грудью и спиной буду заниматься утром, а над ногами хорошо поработаю во второй половине дня, снова вернувшись в зал свежим и отдохнув­шим. До этого я не слышал, чтобы кто-то из атле­тов тренировался подобным образом. Но я стал использовать двойные раздельные тренировки, которые помогли мне работать с такой интенсив­ностью, которая привела меня к завоеванию титула «Мистер Юниверс».

Программа специальных тренировок может включать от 75 до 100 подходов, то есть до 25 подходов на каждую из четырех частей тела или для трех частей тела плюс голени и мышцы живота. Любая попытка сделать все это на одной тренировке была бы равносильна самоубийству, особенно если учесть, что какие-то мышцы посто­янно нагружаются при проработке разных частей тела; а когда эти мышцы слишком устают и не могут восстановиться, это может серьезно поме­шать качеству тренировки.

На выполнение 100 подходов потребуется при­мерно три или четыре часа работы, и нет челове­ка, который бы имел силы для столь длительной тренировки. Многие атлеты пытаются справиться с такой нагрузкой, задавая себе определенный темп. Они снижают интенсивность выполнения упражнений в течение первого и второго часов. Если этого не сделать, то выполнить тренировку в полном объеме невозможно. Однако такое сниже­ние интенсивности замедляет прогресс, а чтобы добиться максимальных результатов, надо рабо­тать с полной отдачей.

Используя систему двойного разделения, вы напряженно тренируетесь утром, восстанавливае­тесь днем и возвращаетесь в зал к вечеру отдохнув­шим и готовым вновь преодолевать себя. Я счи­таю, что для полного восстановления необходимо восемь — десять часов хорошего отдыха между тренировками. Но если вы будете слишком активно тренироваться днем, то даже десятичасо­вой отдых может оказаться недостаточным.

Конечно, проведение второго тренировочного занятия после обеда или вечером будет отнимать у вас много времени, и вам придется вносить коррек­тивы в свои жизненные планы. Дополнительное премущество этой системы заключается в том, что в течение двух тренировок вы сжигаете большое количество дополнительных калорий, а это озна­чает, что вам не обязательна очень строгая диета, которая необходима при одной тренировке в день.

#### ПРОГРАММА СПЕЦИАЛИЗИРОВАННЫХ ТРЕНИРОВОК [🗹](#содержание)

#### **Двухступенчатая программа**

Как и в основной, базовой тренировочной про­грамме, я разработал две ступени специализиро­ванного тренинга, дающие возможность увеличе­ния нагрузки и постепенного наращивания интен­сивности.

Обе ступени этой программы предусматривают проработку каждой части тела по три раза в неде­лю. Вторая ступень, однако, более объемна, так как включает большое количество суперсерий и ряд дополнительных упражнений.

Естественно, тренировка начинается с первой ступени, и вам потребуется время, чтобы хорошо выучить все новые упражнения. После того как вы поработаете шесть или более недель и почувству­ете, что ваше состояние и способность организма восстанавливать силы позволяют тренироваться интенсивнее, начинайте вводить в занятия новые упражнения. Так постепенно вы полностью пе­рейдете ко второй ступени.

**Раздельная программа специализированной подготовки**

Понедельник:

**утро** — грудь, спина;

**вечер** — бедра, голени.

Вторник:

**утро** — плечи, верхние части предплечий, нижние части предплечий, голени.

Среда:

**утро** — грудь, спина;

**вечер** — бедра, голени.

Четверг:

**утро** — плечи, верхние части предплечий, нижние части предплечий, голени.

Пятница:

**утро** — грудь, спина;

**вечер** — бедра, голени.

Суббота:

**утро** — плечи, верхние части предплечий, нижние части предплечий, голени.

Мышцы живота тренируются каждый день.

**Программа упражнений первой ступени**

ПОНЕДЕЛЬНИК, СРЕДА, ПЯТНИЦА

✹ Грудь

**※** Жим штанги лежа на горизонтальной скамье — 5 подходов: 1 подход из 15 повторений для разогре­ва; подходы из 10, 8, 6, 4, 4 повторений (два последних подхода — по методу разгрузки).

**※** Жим штанги лежа на наклонной скамье — 5 подходов (тот же порядок, что и для жима штанги лежа на горизонтальной скамье); во время каждой третьей тренировки вместо жима штанги на гори­зонтальной и наклонной скамье выполняйте эти упражнения с гантелями.

**※** Разведение рук с гантелями в стороны лежа — 5 подходов из 10, 8, 8, 8, 6 повторений.

**※** Отжимание на параллельных брусьях — 5 подходов из 15,10, 8, 8, 8 повторений.

**※** «Пуловеры» — 3 подхода из 15,15,15 повторе­ний.

✹ Спина

**※** Подтягивание на перекладине — 5 подходов мини­мум по 10 повторений в каждом (для большей наг­рузки прикрепите гантель к поясу;

**※** на одной трени­ровке выполняйте подтягивания до касания пере­кладины затылком, на следующей — до касания ее грудью.

**※** Подтягивание с узким хватом — 5 подходов по 10 повторений в каждом.

**※** Тяга штанги с Т-грифом — 5 подходов из 15,12, 10, 8, 6 повторений.

**※** Тяга штанги к поясу в наклоне — 5 подходов по 8—12 повторений.

✹ Бедра

**※** Приседания со штангой на спине — 6 подходов из 20 (для разминки), 10, 8, 6, 4, 4 повторений.

**※** Приседания со штангой на груди — 4 подхода из 10,8, 8, 6 повторений.

**※** Гаккен-приседы — 4 подхода по 10 повторений в каждом.

**※** Сгибание ног в коленях лежа на животе — 5 подходов из 20, 10,8, 6, 6 повторений.

**※** Сгибание ног в коленях в положении стоя — 5 подходов по 10 повторений в каждом.

**※** Становая тяга штанги на прямых ногах — 3 подхода по 10 повторений в каждом.

✹ Голени

**※** «Ослиные» подъемы на носки — 5 подходов по 10 повторений в каждом.

**※** Подъемы на носки стоя — 5 подходов из 15,10, 8, 8, 8 повторений.

✹ Мышцы живота

**※** Подъем согнутых ног — 100 повторений.

**※** Повороты туловища в наклоне — по 100 пово­ротов в каждую сторону.

**※** «Стискивание» — 50 повторений.

ВТОРНИК, ЧЕТВЕРГ, СУББОТА

✹ Плечи

**※** Жим штанги из-за головы — 5 подходов из 15 (для разминки), 10, 8, 8, 6 повторений.

**※** Подъем рук с гантелями через стороны — 5 подходов по 8 повторений в каждом.

**※** Подъем рук с гантелями через стороны в наклоне — 5 подходов по 8 повторений в каждом.

**※** Подъемы плеч с гантелями в опущенных руках — 3 подхода по 10 повторений в каждом.

✹ Верхние части предплечий

**※** Сгибание рук в локтях со штангой в положении стоя — 5 подходов из 15,10,8,6,4 повторений.

**※** Сгибание рук в локтях с гантелями сидя на наклонной скамье — 5 подходов по 8 повторений в каждом.

**※** Концентрированные сгибания рук в локтях — 3 подхода по 8 повторений в каждом.

**※** «Французский» жим лежа — 5 подходов из 15, 10, 8, 6, 4 повторений.

**※** Разгибание рук в локтях вниз на тросовом тре­нажере — 5 подходов по 8 повторений в каждом.

**※** Выпрямление одной руки в локте вверх (из-за головы) — 5 подходов по 10 повторений в каждом.

✹ Нижние части предплечий

**※** Сгибание рук в запястьях со штангой хватом сни­зу — 5 подходов по 10 повторений в каждом.

**※** Сгибание рук в запястьях со штангой хватом сверху — 5 подходов по 10 повторений в каждом.

✹ Голени

**※** Подъемы на носки сидя — 5 подходов по 10 повто­рений в каждом.

✹ Мышцы живота

**※** Подъемы туловища, колени согнуты —100 повто­рений.

**※** Подъем прямых ног на наклонной скамье — 100 повторений.

**Программа упражнений второй ступени**

ПОНЕДЕЛЬНИК, СРЕДА, ПЯТНИЦА

✹ Мышцы живота

**Суперсерия:**

**※** жим гантелей лежа на наклонной скамье — 5 подходов из 10, 8, 8, 8, 6 повторений;

**※** подтягивание на перекладине узким хватом — 5 подходов по 10 повторений.

**※** Разведение рук с гантелями в стороны лежа на горизонтальной скамье — 5 подходов из 10, 8, 8, 8, 6 повторений.

**※** Отжимание на параллельных брусьях — 5 подходов из 15, 10, 8, 8, 8 повторений.

**※** Тяги штанги с Т-грифом — 5 подходов из 15, 10,8, 8, 8 повторений.

**※** Тяги штанги к поясу в наклоне — 5 подходов по 10 повторений.

**Суперсерия:**

**※** тяги на тросовом тренажере си­дя — 5 подходов по 10 повторений;

**※** «пуловеры» с гантелями — 5 подходов по 15 повторений.

✹ Бедра

**※** Приседания со штангой на спине — 6 подходов из 15,10,8, 8, 6, 4 повторений.

**※** Приседания со штангой на груди — 4 подхода из 10,8,8,6 повторений.

**Суперсерия:**

**※** гаккен-приседы — 1 подход из 15 повторений для разминки, 5 подходов из 10, 8, 8, 8, 8 повторений;

**※** сгибание ног в коленях, лежа на животе — 1 подход из 15 повторений для разминки, 5 подходов из 10, 8, 8, 8, 8 повторений.

**Суперсерия:**

**※** сгибание ног в коленях из положе­ния стоя — 5 подходов по 10 повторений;

**※** становая тяга штанги на прямых ногах — 5 подходов по 10 повторений.

✹ Голени

**※** «Ослиные» подъемы на носки — 5 подходов по 10 повторений.

**※** Подъемы на носки стоя — 5 подходов по 10 повторений.

**※** Подъемы на носки сидя — 5 подходов по 10 повторений.

**※** Начинайте тренировку с подъемов туловища на«римском стуле» в течение 5 минут.

✹ Мышцы живота

**※** Подъем ног в висе на перекладине, колени согнуты —150 повторений

**※** «Стискивание» —150 повторений.

**※** Повороты туловища в наклоне — по 100 поворотов в каждую сторону.

✹ Грудь и спина

**Суперсерия:**

**※** жим штанги лежа на горизонтальной скамье — 1 подход из 15 повторений для разминки,

5 подходов из 10, 8, 8, 6, 4 повторений;

**※** подтягива­ние на перекладине широким хватом (до касания ее затылком) — 5 подходов по 10 повторений.

ВТОРНИК, ЧЕТВЕРГ, СУББОТА

✹ Мышцы живота

**※** Начинайте тренировку с подъемов туловища на «римском стуле» в течение 5 минут.

✹ Плечи

**Суперсерия**:

**※**  жим штанги из-за головы — 1 подход из 15 повторений для разминки, 5 подходов из 10, 8, 8, 8, 6 повторений;

**※** подъем рук с гантелями через стороны — 5 подходов по 8 повторений.

**Суперсерия:**

**※** жим с груди на тренажере — 5 подходов по 8 повторений;

**※** подъем гантелей через стороны в наклоне — 5 подходов по 8 повторений.

**Суперсерия:**

**※** тяга штанги к подбородку в поло­жении стоя — 5 подходов по 10 повторений;

**※** подъем одной руки в сторону на тросовом трена­жере в положении сидя — на каждую руку 5 подхо­дов по 10 повторений.

✹ Верхние части предплечий

**Суперсерия:**

**※** сгибание рук в локтях со штангой в положении стоя — 5 подходов из 15, 10, 8, 6, 4 повторений;

**※** «французский» жим лежа — 5 подхо­дов из 15,10, 8, 6, 4 повторений.

**Суперсерия:**

**※** попеременное сгибание рук в лок­тях с гантелями — 5 подходов по 8 повторений;

**※** разгибание рук в локтях вниз на тросовом трена­жере — 5 подходов по 8 повторений.

**Суперсерия:**

**※** концентрированные сгибания рук в локтях — 5 подходов по 8 повторений;

**※** выпрямле­ние одной руки в локте вверх (из-за головы) — 5 подходов по 12 повторений.

**※** Разгибание рук в локтях, хват обратный — 5подходов по 15 повторений.

✹ Нижние части предплечий

**Суперсерия:**

**※** сгибание рук в запястьях хватом снизу — 5 подходов по 10 повторений;

**※** сгибание рук в запястьях хватом сверху — 5 подходов по 10 повто­рений.

**※** сгибание одной руки в запястье — 5 подходов по 10 повторений.

✹ Голени

**※** Подъемы на носки стоя — 5 подходов по 15, 10, 8, 8, 8 повторений.

**※** Выпрямление носков ног на ножном тренажере — 5 подходов по 10 повторений.

✹ Мышцы живота

**※** Подъемы туловища, колени согнуты —150 повто­рений.

**※** Подъем прямых ног — 150 повторений.

**※** Подъем ноги в сторону, лежа на боку — 100 повторений в каждую сторону.

**※** Разгибание туловища лежа на животе поперек скамьи, ноги закреплены — 3 подхода по 10 повто­рений.

* **Работа до предела**[🗹](#содержание)

Мы уже говорили о том, что в программе основ­ного тренировочного курса должны быть преду­смотрены «тяжелые» дни. Это значит, что время от времени нагрузки в определенных упражнениях должны быть максимальными. Особенно это важно при переходе к программе специальной подготовки.

Я советую вам периодически посвящать всю тренировку одним только силовым упражнениям. Не забывайте, что настоящей утонченности, сба­лансированности и пропорциональности можно добиться только благодаря плотной мышечной структуре. А она, в свою очередь, появляется только тогда, когда вы подвергаете тело макси­мальным нагрузкам.

* **Делайте вашу программу разнообразной**[🗹](#содержание)

Специализированная подготовка требует, чтобы через каждые три — шесть месяцев вы обновляли программу упражнений, заменяя одни упражнения другими. Это необходимо, чтобы во-первых, за счет выполнения разнообразных движений разви­вать каждый участок мышцы или мышечной груп­пы; во-вторых, заставлять тело делать новые и необычные для него движения, стимулирующие дальнейший рост; и, наконец, чтобы новые упраж­нения не успели вам наскучить, что важно психо­логически.

Некоторые упражнения, которые на первый взгляд могут показаться совершенно одинаковы­ми, на самом деле воздействуют на организм по-разному. Например, вы привыкли выжимать штангу над головой, но проделайте это упражне­ние, заменив штангу на гантели, и увидите, что ощущения будут совершенно другими, хотя, каза­лось бы, оба упражнения предназначены для раз­вития передних дельтовидных мышц. Необходи­мость координировать свои усилия, имея два отя­гощения вместо одного, ставит перед мышцами иную задачу. Поэтому, проделав, скажем, в тече­ние двух месяцев такое упражнение, как жим штанги из-за головы, есть смысл на некоторое время переключиться на жим гантелей.

Существуют некоторые основные, базисные упражнения, которые столь важны, что их необхо­димо включать в любую программу. Однако для того, чтобы понять, какие упражнения наиболее полезны для вас, использование каких из них дает вам наибольший эффект, вы должны освоить весь комплекс существующих упражнений, составить свое представление о том, что вам подходит, что полезно, а что нет. В процессе этого освоения вы научитесь лучше понимать и чувствовать свое тело, найдете короткий путь к достижению высо­ких результатов.

#### **Пример альтернативной тренировки**[🗹](#содержание)

#### ✹ Мышцы живота

**※** Начинайте тренировку с подъемов туловища на «римском стуле» в течение 5 минут.

✹ Грудь и спина

**Суперсерия:**

**※** жим лежа на горизонтальной скамье (на станке) — 5 подходов из 12,10, 8, 8, 8 повторе­ний;

**※** тяги сверху вниз широким хватом — 5 подхо­дов из 12, 10, 8, 8, 8 повторений.

**Суперсерия:**

**※** жим лежа на наклонной скамье (на станке) — 5 подходов из 12,10, 8, 8, 8 повторений;

**※** тяги сверху вниз узким хватом — 5 подходов из 12, 10,8, 8, 8 повторений.

**※** Разведение рук с гантелями в стороны, лежа на горизонтальной скамье — 5 подходов по 8 повторе­ний.

**※** Жим гантелей лежа на опущенной (в голове) скамье — 5 подходов из 12,10, 8, 8, 8 повторений.

**※** Тяги штанги к поясу в наклоне — 5 подходов по 8 повторений.

**※** Тяги гантели одной рукой — для каждой руки 5 подходов по 10 повторений.

**Суперсерия:**

**※** тяги сидя на тросовом тренажере – 5 подходов по 10 повторений;

**※** «пуловеры» на тренажере «Наутилус» - 5 подходов по 10 повторений.

✹ Бедра

**※** Приседания со штангой на спине — 6 подходов из 15,10,8,8, 6, 4 повторений.

**※** Приседания со штангой на груди на станке — 4 подхода по 8 повторений.

**Суперсерия:**

**※** жим ногами вверх на тренажере — 5 подходов по 8 повторений;

**※** сгибание ног в коле­нях лежа на животе — 5 подходов по 10 повторе­ний.

**Суперсерия:**

**※** сгибание ног в коленях в положе­нии стоя — 5 подходов по 10 повторений;

**※** «гуд морнингз» — 5 подходов по 10 повторений.

✹ Голени

**※** «Ослиные» подъемы на носки, подъемы на носки из положения стоя, подъемы на носки из положе­ния сидя — как на обычной тренировке.

**※** Попеременное сгибание ног (лежа на полу) с пово­ротами туловища — 30 повторений.

**※** Подъем туловища из положения лежа на полу (ноги постоянно подняты вверх) — 30 повторений.

**※** «Стискивание» с касанием руками носков ног — 30 повторений.

**※** Попеременное поднимание ног — 30 повторе­ний.

**※** Попеременное поднимание ног назад из поло­жения «на четвереньках» — 30 повторений.

**※** «Ножницы» ногами лежа на животе — 30 повторений.

✹ Плечи

**Суперсерия:**

**※** жим гантелей над головой из положе­ния стоя — 5 подходов из 10, 8, 8, 8, 6 повторений;

**※** «перекрестные» подъемы одной руки в сторону на тросовом тренажере — 5 подходов по 10 повторе­ний на каждую руку.

**Суперсерия:**

**※** подъем гантелей вперед в прямых руках — 5 подходов по 8 повторений;

**※** «перекрест­ные» подъемы руки в сторону на тросовом трена­жере — 5 подходов по 8 повторений на каждую руку.

**Суперсерия:**

**※** тяга штанги к подбородку из поло­жения стоя широким хватом — 5 подходов по 8 повторений;

**※** подъем руки с гантелью в сторону лежа на боку — 5 подходов по 10 повторений на каждую руку.

✹ Верхние части предплечий

**Суперсерия:**

**※** сгибание рук в локтях с гантелями в положении стоя — 5 подходов по 8 повторений;

**※** разгибание рук в локтях с гантелями в положении лежа — 5 подходов по 10 повторений.

**Суперсерия:**

**※** сгибание рук в локтях с гантеля­ми сидя на наклонной скамье — 5 подходов по 8 повторений;

**※** выпрямление рук в локтях со штангой в положении стоя — 5 подходов по 10 по­вторений.

**Суперсерия:**

**※** сгибание рук в локтях на «скамье для молитвы» — 5 подходов по 8 повторений;

**※** отжимание на параллельных брусьях — 5 подхо­дов по 10 повторений;

**※** разгибание одной руки в локте вниз на тросовом тренажере хватом сни­зу — 5 подходов по 10 повторений для каждой руки.

**※** Выпрямление руки в локте назад в наклоне (с гантелью) — 5 подходов по 10 повторений.

✹ Нижние части предплечий.

**※** Сгибание рук в запястьях на «скамье для моли­твы» хватом сверху — 5 подходов по 8 повторений.

**※** Сгибание рук в запястьях со штангой за спи­ной — 5 подходов по 10 повторений.

**※** Сгибание одной руки в запястье — 5 подходов по 10 повторений.

* **Как исправить недостатки**[🗹](#содержание)

После того как вы нарастили достаточную мышечную массу, необходимо взяться за улучше­ние ее качества. Для этого вам с помощью зеркала и фотографий надо изучить свое тело и попы­таться найти слабые места. Думаю, что в этом вам с удовольствием помогут и те, кто вместе с вами занимается в зале. В начале моей атлетической подготовки моими слабыми местами были бедра и голени. Пришлось так корректировать трениров­ки, чтобы уделить больше внимания ногам, давая им соответствующую нагрузку и приводя нижнюю часть тела в гармонию с верхней.

Через год, когда я готовился к соревнованиям «Мистер Европа» и «Мистер Юниверс», мои бедра и голени выглядели уже лучше. Нельзя сказать,

что я добился совершенства, но прогресс был заметен. Теперь мне надо было улучшить разделе­ние и четкость мышц. Так что пришлось вводить в программу дополнительные упражнения. Напри­мер, я стал выполнять большое количество подъе­мов гантелей вперед и через стороны, чтобы отде­лить грудные мышцы от дельтовидных, а также большое количество «пуловеров», чтобы отделить зубчатые мышцы от широчайших мышц спины.

Но даже этого было недостаточно. Мне гово­рили: «Середина твоей спины недостаточно рельефна». Поэтому я стал выполнять больше тяг штанги к поясу в наклоне и тяг на тросовых трена­жерах. «Бицепсы твоих ног не так хороши, как квадрицепсы». Или: «Ты мог бы еще дополни­тельно поработать над задними дельтовидными мышцами», — советовали мне. И каждый раз, находя место, над которым нужно было работать, я изменял свою программу и старался избавиться от недостатка.

Многие атлеты больше внимания уделяют своим сильным сторонам, делая это... за счет сла­бых. Один атлет, который известен своими вели­колепными руками и столь же плохо развитыми ногами, приходит в зал и день за днем тренирует... руки! Бесконечные упражнения для развития бицепсов и трицепсов, подход за подходом. Совер­шенно очевидно, что по крайней мере в течение года ему следовало бы оставить для рук лишь необходимые для поддержания их формы базовые упражнения, а все время и силы употребить на то, чтобы «бомбить» и «взрывать» бедра и голени, доводя их до чемпионского уровня. Однако, судя по всему, этот атлет не стремится к совершенству и вряд ли когда-нибудь сумеет сбалансировать свое телосложение.

Многие начинающие атлеты не стремятся к совершенству своего тела. Это стремление прихо­дит к ним позже. Бывает и так, что даже с недо­статками телосложения, бросающимися в глаза, можно выиграть соревнования. К примеру, можно победить в любительском турнире «Мистер Юни­верс». И тут самое время понять, в чем твои силь­ные и слабые стороны. Нередко такой «Мистер Юниверс» сразу же отправляется с любительского турнира на профессиональный и выступает там очень слабо, если вообще не оказывается послед­ним! То, что вы старались скопировать великолеп­ное телосложение Шамира Баннаута, Йорма Рейти или Тима Белкнапа, отнюдь не гарантирует автоматически успешного соперничества с про­фессионалами.

При переходе к соревнованиям более высокого уровня — от конкурса на уровне штата к турниру «Мистер Америка», от «Мистера Америка» к «Ми­стеру Юниверс», от любительских соревнований к профессиональным и, наконец, к турниру «Мистер Олимпия» — вы обнаружите, что недостатки вашего телосложения будут приносить вам все больше и больше неприятностей. Атлеты часто оказываются неспособными осознать и исправить свои недостатки, потому что это означает в каком-то смысле сделать шаг назад.

После многих лет успешных выступлений на соревнованиях приходится признавать, что у тебя есть недостатки, на полное устранение которых потребуется год или два. И тут надо набраться мужества, чтобы решиться на некоторое отступле­ние назад, причем в тот момент, когда вы уже добились определенных успехов в бодибилдинге.

Когда я впервые приехал в Соединенные Шта­ты, то специалисты признали, что у меня недоста­точно развитые голени. Тогда я обрезал свои тре­нировочные брюки так, чтобы голени были видны все время. Это не только напоминало мне о необ­ходимости их дополнительной тренировки, но и позволяло видеть их другим людям, что вдвойне стимулировало меня к напряженной работе над ними.

Еще один пример. Моя левая рука слегка усту­пала правой. Я заметил, что, когда меня просили показать бицепсы, я автоматически напрягал пра­вую руку. Поэтому я сознательно стал делать над собой усилие и напрягать левую руку столько же или еще больше, чем правую, то есть начал рабо­тать над исправлением недостатка вместо того, чтобы не замечать его. И в конечном счете мне удалось подравнять оба бицепса.

Процесс совершенствования бесконечен. Он начинается с первым вашим приходом в зал и кон­чается лишь тогда, когда вы из него уходите в последний раз. Не существует идеального тела, и вы постоянно можете улучшать свое телосложе­ние. Каждый год тренировок и соревнований будет приносить вам новые знания о вашем теле, о том, какая диета и какие упражнения приносят ему наи­большую пользу. По существу, вы всегда будете выполнять базовые упражнения, лишь добавляя новые средства и методы.

#### **Тренировка отстающих в развитии участков**[🗹](#содержание)

Бодибилдинг — это одна из разновидностей твор­ческой деятельности. А если вы хотите творить, то не можете руководствоваться одной и той же твердой и неизменной программой. Уже с первого появления в атлетическом зале вы поймете, что та или иная часть вашего тела значительно уступает остальным. Один из основных методов устранения подобной несбалансированности заключается в использовании принципа приоритетности, то есть вы должны тренировать слабые места в первую очередь, когда еще свежи и способны заниматься с максимальной интенсивностью. Вы можете также организовать тренировки по принципу двойного разделения, чтобы на одном из занятий трениро­вать только отстающую в развитии часть тела.

Еще один способ избавления от такого недо­статка заключается в увеличении числа подходов для слабой части тела с пяти до семи. Выполняйте такое количество подходов до тех пор, пока не добьетесь улучшения, а затем опять возвращай­тесь к более сбалансированному, привычному режиму тренировок. Хорошо в это время исполь­зовать систему «разбросанных» подходов. Через каждый третий или четвертый подход делайте один подход, направленный на развитие слабого участка. Это будет хорошим дополнением к упражнениям на эту часть тела.

Конечно, иногда недостаточно развитым может оказаться лишь какой-то один участок части тела. Например, ваши бицепсы могут иметь хорошую высоту, но быть недостаточно широки­ми. Или широчайшие мышцы спины могут быть широкими и достаточно округлыми, однако вам может не хватать плотности и массы в середине спины. Чтобы компенсировать это, следует выби­рать специальные упражнения, которые воздей­ствуют именно на этот участок, и уделять им пер­воочередное внимание на тренировках.

В разделе упражнений вы найдете полный ана­лиз каждой части тела, который поможет вам определить свои менее развитые участки. Вы познакомитесь также с конкретными советами:

какие упражнения и специальные тренировочные методы использовать, чтобы избавиться от име­ющихся недостатков.

ГЛАВА 6 [🗹](#содержание)

Программа подготовки к соревнованиям

Сегодня многие атлеты тренируются по два-три часа в день, посвящая эти часы созданию более мощного и совершенного телосложения. Однако лишь немногие делают следующий шаг — начи­нают готовить себя к участию в соревнованиях.

Трудность этого перехода к предсоревновательной подготовке носит скорее не физический, а психологический характер. Если прежде вы боро­лись только с самим собой, преодолевали соб­ственные недостатки и слабости, то теперь в очном соперничестве вам предстоит встретиться с другими спортсменами, в том числе и с теми, кем вы восхищались в прошлом, кто служил для вас воодушевляющим примером в бодибилдинге.

* **Подготовка мускулатуры**[🗹](#содержание)

Соревнования — это высшая ступень в бодибил­динге. Для успешного выступления в них вы должны не просто построить массивное, сбаланси­рованное и четко очерченное тело, а стремиться к истинному совершенству. Каждой мышце или группе мышц вы должны придать отточенную завершенную форму, а процент жировых отложе­ний сделать настолько низким, чтобы четко про­явились каждый контур, каждая мышечная грани­ца.

Вас начнут волновать такие вещи, как тон кожи, умение представиться, позирование и коне­чно же вопрос о том, как справиться с психологи­ческим давлением, которого просто не существует в тренировочном зале и против которого у вас, вероятно, еще не выработана система защиты.

Когда дело касается подготовки к соревновани­ям, то здесь не существует таких понятий, как начальная или специализированная подготовка.

Вам придется выжать из своего тела все, что только можно, много и упорно работать, чтобы достичь оптимального качества. Но характер этой работы будет иным. Потому что совершенство тела, которого требуют соревнования, дости­гается за счет резкого снижения роста мышц.

Подготовка к соревнованиям предполагает большее число комплексов и повторений, увеличе­ние объема всесторонних тренировок — как с отя­гощениями в атлетическом зале, так и аэробных, дополняющих вашу программу за пределами зала. Одновременно с этим до допустимого минимума уменьшается прием пищи, что позволяет сбросить как можно больше жира.

Для наращивания просто большой мышечной массы необходимо до определенной степени насы­тить тело питательными веществами. Но чтобы из этой массы потом получить мускулатуру высочай­шего качества, надо не только не допустить пере­насыщения тела питательными веществами, но и сократить периоды отдыха для восстановления сил, которые были предпочтительны на предыду­щих этапах для максимального мышечного роста. Поэтому при подготовке к соревнованиям вы должны достичь максимальной мускулистости, одновременно сведя к минимуму потери мышеч­ной ткани, которые могут происходить при подоб­ном строгом режиме.

Некоторые атлеты создают себе слишком строгий режим и в конце концов достигают обрат­ного эффекта. В 1981 году Дэнни Падилла появился на соревнованиях «Мистер Олимпия» с невероятно четкой рельефностью, совершенно без жира, и его поразительная симметрия смотре­лась великолепно. Но выглядел он истощенным, его мускулатуре явно не хватало той потрясающей плотности, какой она славилась, и было ясно, что тренировки и диета поглотили вместе с жиром огромное количество мышечной ткани.

Весьма вероятно, что многие из лучших атле­тов сдали свои позиции за последние несколько лет из-за ... той популярности, которую принес им бодибилдинг. Они принимают участие в таком количестве конкурсов, в таком количестве показа­тельных выступлений и семинаров, что большую часть своего времени проводят в соревнователь­ной форме или близкой к ней. Подготовка к сорев­нованию должна быть редким явлением, концент­рированной краткосрочной программой для кон­кретного соревнования, а не программой, в кото­рой следуют, когда стараются нарастить и нарабо­тать мышечную массу. В прошлом, когда атлеты участвовали только в нескольких соревнованиях в течение года (они, как правило, приурочивались к определенному сезону), тренировки в период соревновательного «межсезонья» интенсивно использовались для наращивания и роста мышеч­ной массы. Часть года атлет использовал для интенсивного силового тренинга при усиленном питании, а затем — в зависимости от обсто­ятельств — полностью перестраивался на шести или трехмесячный период подготовки к соревнова­ниям, чтобы добиться необходимых для победы качества и рельефности.

Из-за появления большого числа соревнований сегодняшним атлетам пришлось резко менять методику подготовки, заранее планировать свое участие в соревнованиях и стараться не терять форму в промежутках между ними. Я всегда был сторонником тщательного выбора соревнований, заслуживающих внимания, а не участия во всех конкурсах подряд. Однако многие атлеты-профес­сионалы изнуряют себя, участвуя в состязаниях на большие призы, следующих одно за другим. Кроме денег, этот сверхплотный календарь сорев­нований ничего не дает, а слишком долгое пребы­вание в состязательной форме просто вредно. Я рекомендую принимать участие только в серьез­ных соревнованиях. Лучше состязаться раз в году и побеждать. Во всяком случае, из множества сорев­нований, которые теперь проводятся, вы должны заранее выбрать где и когда будете выступать.

Если вы новичок или имеете лишь небольшой опыт участия в атлетических соревнованиях, подобная проблема возникнет у вас, вероятно, позднее. Но сразу очень важно понять, что дает и чего не дает подготовка к соревнованиям. Она не направлена на наращивание массы, не сделает вас

объемней и сильней, а фактически дает противо­положный эффект. Предсоревновательная подго­товка придает высочайшее качество созданному вами телу, отбрасывает несущественное и раскры­вает сверкающее, подобно бриллианту, великоле­пие каждой грани мускулатуры.

* **Не бойтесь малых размеров**[🗹](#содержание)

Один из психологических барьеров, с которым сталкиваются многие атлеты, приступая к подго­товке к соревнованиям, связан с оценкой своих физических параметров. Каковы бы ни были сти­мулы, первоначально побудившие атлетов зани­маться бодибилдингом, одним из них всегда явля­ется желание стать большим и сильным. Поэтому все, что кажется им небольшим, недостаточным, слабым, создает определенный комплекс неполно­ценности. Вот почему многие атлеты очень озабо­чены последствиями подготовки к соревнованиям.

Подготовленное к соревнованиям тело по воз­можности должно состоять из чистой, нежирной мышечной массы. Весь лишний жир из тела дол­жен быть удален, ибо, как гласит поговорка: «Жир нельзя напрячь». Но жировая прослойка в теле дает возможность чувствовать себя крупнее, чем вы есть на самом деле. И с психологической точки зрения это ощущение более крупных своих разме­ров удовлетворяет большинство атлетов.

Спортсмен с весом 240 фунтов, из которых 16 процентов жира, считается нежирным для обыч­ного человека, но не для атлета-участника сорев­нований. Когда он начинает тренироваться, гото­вясь к соревнованиям, и соблюдать диету, то изме­няет состав тела так, что в конечном счете содер­жание жира снижается до 9 процентов. Что озна­чает такое изменение практически?

При весе в 240 фунтов спортсмен первона­чально носил в себе почти 38 фунтов жира. Поэтому вес тела без жира был около 202 фунтов. Если содержание жира будет снижено до 9 процен­тов, то спортсмен будет весить 222 фунта при усло­вии, что он не потеряет мышечной массы. Поэтому с точки зрения оценки мускулатуры он будет такого же размера, но все же будет чувство­вать себя гораздо меньшим. И это ощущение себя меньших размеров воздействует на некоторых до такой степени, что психологически они оказыва­ются неспособными придерживаться своей про­граммы тренировок.

Я испытал это на себе. Когда я приехал в Америку в 1968 году на конкурс «Мистер Юниверс», то весил 245 фунтов и считал при этом, что уже побе­дил. Отец бодибилдинга Джо Вейдер, увидев меня, объявил самым большим атлетом. Я находился в Америке и показывал всем, какой я сильный и великолепный, а тут проиграл! Получил этот титул Фрэнк Зейн, который обладал меньшими размерами, но качественной рельефной мускула­турой. И это был для меня ценный урок.

Год спустя, веся 230 фунтов, я с большим пре­имуществом обошел своих соперников, победив на двух конкурсах «Мистер Юниверс» (НАББА и ИФББ). И понял, что крупные размеры — совсем не гарантия успеха на особо престижных чемпио­натах. Лишний жир я сгонял не два месяца — у меня это заняло целый год. Поскольку я занимался этим так долго, то смог привыкнуть к своим новым габаритам и понять, что более легкий вес в действительности не делает меня меньше — руки по-прежнему были внушительные, так же, как и бедра. А моя одежда свободно болталась в талии, свидетельствуя о реальной потере ненужной мас­сы. Результат? Изменив состав своего тела, я по­беждал на всех конкурсах, в которых участвовал.

Масса имеет важное значение для телосложе­ния атлета. Но победу на состязаниях приносит форма и качество этой массы. Если вы не хотите проиграть, то не радуйтесь большим числам во время замеров или взвешивания, не радуйтесь тому, что одежда плотно облегает ваше тело. Если вы не уделите большого внимания избавлению от жира, достижению предельной четкости контуров и не добьетесь высокого качества мускулатуры, неизбежно потерпите поражение. И это я могу сказать вам, опираясь на собственный опыт.

* **Элементы подготовки к соревнованиям** [🗹](#содержание)

Программа подготовки к соревнованиям включает ряд новых элементов, не входящих в программу специализированной подготовки:

**1.** больший объем тренировок;

**2.** более высокие темпы тренировки;

**3.** ряд дополнительных принципов интенсивной тренировки и более разнообразные упражнения;

**4.** существенные изменения в диете.

При подготовке к соревнованиям огромное зна­чение приобретает анализ и устранение своих недостатков. Хотя, возможно, вы и раньше уде­ляли им немало внимания, но теперь необходимо

проявить подлинный фанатизм в ликвидации этих дисбалансов. Конечно, за несколько недель или месяцев занятий невозможно сделать все — на пол­ное устранение недостатков может уйти год или больше, но вы должны сделать все, что в челове­ческих силах, чтобы к соревнованиям макси­мально приблизиться к совершенству.

**Тренировки для достижения максимального качества мускулатуры** [🗹](#содержание)

Чтобы достичь высочайшего качества, необхо­димо изменить методику занятий. Вы должны.

**1.** Сократить время отдыха между подходами. Вместо минутного интервала постарайтесь отды­хать всего секунд тридцать.

**2.** Развивать выносливость. Для этого следует дополнить многочисленные суперсерии тройными сериями — выполнять по три подхода подряд без перерыва.

**3.** Выполнять много упражнений для мышц живота. Твердый, четко очерченный живот произ­водит на судей сильное впечатление.

**4.** Тренировку в спортзале дополнять аэроб­ными упражнениями на открытом воздухе. (Бег как на длинные, так и на спринтерские дистанции — один из лучших способов обрести четкость кон­туров. Полезна также аэробика, поскольку она сжигает много калорий и, как правило, включает много упражнений для мышц живота. При езде на велосипеде тоже расходуется приличное количе­ство калорий и при этом не бывает такой большой нагрузки на суставы, как при беге. Но какие бы дополнительные тренировки вы ни проводили, не забывайте о последствиях (смотрите на них в перс­пективе). Бег на одну-две мили несколько раз в неделю поможет вам сбросить лишний вес и обре­сти форму, а дистанция в десять миль просто исто­щит вашу энергию и съест часть мышечной ткани. Кен Уоллер и я обычно тренировались вместе в атлетическом зале, а затем выходили на открытый воздух и пробегали одну или полторы мили в быст­ром темпе. Мы возвращались в изнеможении, но знали, что у нас есть по крайней мере 6—8 часов для отдыха и восстановления сил перед тем, как нужно будет снова идти в спортзал.)

**5.** Использовать все методы интенсивного тре­нинга, чтобы активно воздействовать на тело и добиться максимального прогресса.

**Программа тренировок при подготовке к соревнованиям**[🗹](#содержание)

Понедельник:

**утро** — грудь, спина;

**вечер** — бедра, голени, брюшной пресс.

Вторник:

**утро** — плечи, верхние части предплечий, нижние части предплечий;

**вечер** — голени, брюшной пресс.

Среда:

**утро** — грудь, спина;

**вечер** — бедра, голени, брюшной пресс.

Четверг:

**утро** — плечи, верхние части предплечий, нижние части предплечий;

**вечер** — голени, брюшной пресс.

Пятница:

**утро** — грудь, спина;

**вечер** — бедра, голени, брюшной пресс.

Суббота:

**утро** — плечи, верхние части предплечий, нижние части предплечий;

**вечер** — голени, брюшной пресс.

**Программа упражнений для подготовки к соревнованиям**[🗹](#содержание)

ПОНЕДЕЛЬНИК, СРЕДА, ПЯТНИЦА

✹ Брюшной пресс

**※** Начинайте тренировку с подъемов на «римском стуле» в течение 10 минут.

✹ Грудь и спина

Становая тяга — 3 подхода из 10, 8, б повторений.

**Суперсерия:**

**※** подтягивание с отягощением на пере­кладине до касания ее затылком — 4 подхода из 10 повторений;

**※** жим штанги лежа на наклонной скамье — 4 подхода из 15,12, 8, 6 повторений.

**Суперсерия:**

**※** жим штанги лежа на горизонталь­ной скамье — 4 подхода из 15, 12, 8, 6 повторе­ний;

**※** подтягивание на перекладине до касания ее грудью — 4 подхода из 15 повторений.

**Суперсерия:**

**※** разведение рук с гантелями в сто­роны лежа на горизонтальной скамье — 4 подхода из 10 повторений;

**※** тяга штанги к поясу в наклоне широким хватом — 4 подхода из 12 повторений с использованием метода разгрузки.

**Тройная серия:**

**※** «пуловеры» на тренажере «Наутилус» — 4 подхода нз 15 повторений с использованием метода разгрузки;

**※** отжимание на брусьях — 4 подхода (каждый «до отказа»);

**※** сведе­ние прямых рук, разведенных в стороны (на тросо­вом тренажере) — 4 подхода из 12—15 повторений.

**Тройная серия:**

**※** тяги на тросовом тренажере из положения сидя — 4 подхода из 10 повторений с использованием метода разгрузки;

**※** тяги одной рукой на тросовом тренажере — 4 подхода из 12— 15 повторений;

**※** «пуловеры» с гантелями — 4 подхода из 15 повторений.

✹ Бедра

**Суперсерия:**

**※** разгибание ног в коленях — 5 подхо­дов из 12 повторений;

**※** приседания со штангой на плечах — 5 подходов из 15—20 повторений.

**Суперсерия:**

**※** приседания со штангой на груди — 5 подходов из 12—15 повторений;

**※** сгибание ног в коленях — 5 подходов из 12 повторений.

**Суперсерия:**

**※** гаккен-приседы — 5 подходов из 15 повторений;

**※** сгибание ног в коленях — по методу «от 1 до 10».

**※** Становые тяги на прямых ногах — 3 подхода из 6 повторений из положения стоя на подставке или скамье.

✹ Голени

*(Постоянно меняйте положение ног; носки внутрь, ступни параллельно друг другу, носки врозь)*

**※** «Ослиные» подъемы на носки — 5 подходов из 15 повторений.

**※** Подъемы на носки в положении стоя — 5 подходов из 10 повторений с максимальным отя­гощением.

**※** Подъемы на носки в положении сидя — 5 подходов из 15 повторений.

**※** Подъемы носков ног — 5 подходов из 15 повто­рений.

✹ Брюшной пресс

*(Без отдыха между упражнениями)*

**※** Подъем туловища на наклонной скамье (колени согнуты) — 30 повторений.

**※** То же с поворотом туловища — 30 повторений.

**※** Подъем ног в висе на перекладине (ноги пря­мые) — 20 повторений.

**※** То же (ноги согнуты) — 20 повторений. «Стискивание» — 50 повторений.

**※** Подъем согнутых ног — 50 повторений. Попеременное подтягивание ног — 30 повторе­ний для каждой ноги.

**※** Одновременный подъем туловища и согнутых ног в положении сидя поперек скамьи — 30 повто­рений.

**※** Повороты туловища в положении сидя — 100 повторений в каждую сторону.

**※** Подъем ног назад — 50 повторений для каждой ноги.

**※** Подъем ноги в сторону (нога прямая) — 30 повторений для каждой ноги.

**※** То же (нога согнута) — 30 повторений для каждой ноги.

**※** «Ножницы» ногами лежа на животе — 50 повторений.

ВТОРНИК, ЧЕТВЕРГ, ПЯТНИЦА

✹ Брюшной пресс

**※** Первые десять минут тренировки — подъемы на «римском стуле».

✹ Плечи

**Тройная серия:**

**※** жим с груди на тренажере — 4 подхода из 10 повторений;

**※** подъем рук с гантелями через стороны — 4 подхода из 10 повторений;

**※** подъем рук через стороны в наклоне — 4 подхода из 10 повторений.

**Тройная серия:**

**※** жим штанги попеременно с груди и из-за головы — 4 подхода из 12 повторе­ний;

**※** подъем одной руки через сторону на тросовом тренажере — 4 подхода из 10 повторений;

**※** подъем руки с гантелью через сторону, лежа на боку на наклонной скамье — 4 подхода из 10 повторений.

**Суперсерия:**

**※** подъем штанги вперед в прямых руках — 4 подхода из 10 повторений;

**※** подъем рук через стороны из-за спины на тросовом тренажере в положении сидя — 4 подхода из 10 повторений;

**※** отжимание на брусьях — 4 подхода (каждый «до отказа»);

**※** сведение прямых рук, разведенных в сто­роны, на тросовом тренажере — 4 подхода из 12— 15 повторений.

**Тройная серия:**

**※** тяги на тросовом тренажере в положении сидя — 4 подхода из 10 повторений по методу разгрузки;

**※** тяги одной рукой на тросовом тренажере — 4 подхода из 12—15 повторений;

**※** «пу­ловеры» с гантелями — 4 подхода из 15 повторе­ний.

✹ Бедра

**Суперсерия:**

**※** разгибание ног в коленях — 5 подхо­дов из 12 повторений;

**※** приседания со штангой на плечах — 5 подходов из 15—20 повторений.

**Суперсерия:**

**※** приседания со штангой на груди — 5 подходов из 12—15 повторений;

**※** сгибание ног в коленях — 5 подходов из 12 повторений.

**Суперсерия:**

**※** гаккен-приседы — 5 подходов из

**※** 15 повторений; сгибание ног в коленях — по методу «от 1 до 10».

**※** Становые тяги на прямых ногах — 3 подхода из 6 повторений стоя на подставке или скамье.

✹ Голени

*(Постоянно меняйте положение ног: носки внутрь, ступни параллельно друг другу, носки врозь)*

**※** «Ослиные» подъемы на носки — 5 подходов из 15 повторений.

**※** Подъемы на носки в положении стоя — 5 подходов из 10 повторений с максимальным отяго­щением.

**※** Подъемы на носки в положении сидя — 5 подходов из 15 повторений.

**※** Подъемы носков ног — 5 подходов из 15 повто­рений.

✹ Брюшной пресс

*(Без отдыха между упражнениями)*

**※** Подъем туловища на наклонной скамье (колени согнуты) — 30 повторений.

**※** То же с поворотом туловища (руки за голо­вой) — 30 повторений.

**※** Подъем ног в висе на перекладине (ноги пря­мые) — 20 повторений.

**※** То же (ноги согнуты) — 20 повторений.

**※** «Стискивание» — 50 повторений.

**※** Подъем согнутых ног — 50 повторений.

**※** Попеременное подтягивание ног — 30 повторе­ний для каждой ноги.

**※** Одновременный подъем туловища и согнутых ног в положении сидя поперек скамьи — 30 повто­рений.

**※** Повороты туловища в положении сидя — 100 повторений в каждую сторону.

**※** Подъем ног назад — 50 повторений для каждой ноги.

**※** Подъем ноги в сторону (нога прямая) — 30 повторений для каждой ноги.

**※** То же (нога согнута) — 30 повторений для каждой ноги.

**※** «Ножницы» ногами лежа на животе — 50 повторений.

ВТОРНИК, ЧЕТВЕРГ, СУББОТА

✹ Брюшной пресс

**※** Первые десять минут тренировки — подъемы на «римском стуле».

✹ Плечи

**Тройная серия:**

**※** жим с груди на тренажере — 4 подхода из 10 повторений;

**※** подъем рук с гантелями через стороны — 4 подхода из 10 повторений;

**※** подъем рук через стороны в наклоне — 4 подхода из 10 повторений.

**Тройная серия:**

**※** жим штанги поочередно с груди и из-за головы — 4 подхода из 12 повторений;

**※** подъем одной руки через сторону на тросовом тре­нажере — 4 подхода из 10 повторений;

**※** подъем руки с гантелью в сторону, лежа на боку на наклонной скамье — 4 подхода из 10 повторений.

**Суперсерия:**

**※** подъем штанги вперед в прямых руках — 4 подхода из 10 повторений;

**※** подъем рук через стороны из-за спины на тросовом тренажере в положении сидя — 4 подхода из 10 повторений.

✹ Верхние части предплечий

**Суперсерия:**

**※** сгибание рук со штангой в положении стоя — 4 подхода по методу «от 1 до 10»;

**※** выпрям­ление рук в локтях со штангой в положении стоя (французский жим) узким хватом — 4 подхода из 10 повторений.

**Тройная серия:**

**※** сгибание рук со штангой на «скамье для молитвы» хватом снизу — 4 подхода из 10 повторений;

**※** выпрямление рук в локтях со штан­гой в положении лежа — 4 подхода из 10 повторе­ний;

**※** сгибание рук со штангой на «скамье для моли­твы» хватом сверху — 4 подхода из 10 повторений.

**Тройная серия:**

**※** выпрямление рук в локтях с гантелями в положении лежа — 4 подхода из 10 повторений;

**※** сгибание рук в локтях в положении сидя на наклонной доске (с каждым подходом наклон увеличивать) — 4 подхода из 10 повторе­ний;

**※** выпрямление рук в локтях со штангой в поло­жении лежа обратным хватом — 4 подхода из 10 повторений.

**Суперсерия:**

**※** концентрированные сгибания рук в локтях — 4 подхода из 15 повторений по методу «полутора»;

**※** выпрямление одной руки в локте в положении стоя — 4 подхода из 12 повторений.

**Суперсерия:**

**※** выпрямление рук в локтях на тро­совом тренажере, стоя на коленях — 4 подхода из 12 повторений;

**※** выпрямление рук в локтях на тро­совом тренажере, стоя на коленях и взявшись руками за канат — 4 подхода из 12 повторений.

✹ Нижние части предплечий

**Суперсерия:**

**※** сгибание рук в запястьях со штангой хватом сверху — 4 подхода из 10 повторений;

**※** сги­бание рук в запястьях со штангой хватом снизу — 4 подхода из 10 повторений.

**※** сгибание одной руки в запястье с гантелью — 4 подхода из 10 повторений.

✹ Голени

*(Постоянно меняйте положение ног: носки внутрь, ступни параллельно друг другу, носки врозь)*

**※** Выпрямление носков ног на ножном тренаже­ре — 4 подхода из 12 повторений.

**※** Подъем на носки в положении стоя — 4 подхода из 12 повторений.

**※** «Ослиные» подъемы на носке одной ноги — 4 подхода из 12 повторений.

✹ Брюшной пресс

*(Без отдыха между упражнениями)*

**※** Подъем прямых ног лежа на полу — 30 повторе­ний.

**※** Подъем согнутых ног лежа на полу — 30 повто­рений.

**※** Одновременный подъем туловища и согнутых ног в положении сидя на полу — 30 повторений.

**※** Попеременное подтягивание ног — 30 повторе­ний для каждой ноги.

**※** Подъем туловища к поднятым вверх ногам (ступни вместе) — 15 повторений.

**※** То же (ступни разведены) — 15 повторений.

**※** Подъем ноги в сторону (нога прямая) — 30 повторений для каждой ноги.

**※** То же (нога согнута) — 30 повторений для каждой ноги.

**※** Подъем ног назад — 30 повторений для каждой ноги.

**※** Подтягивание ноги в положении лежа на бо­ку — 20 повторений для каждой ноги.

**※** «Ножницы» ногами в положении лежа на животе — 30 повторений.

#### **Метод шоковых нагрузок**[🗹](#содержание)

Шоковая нагрузка, или ударная тренировка — луч­ший метод создания совершенного телосложения и верный путь преодоления препятствий, меша­ющих наиболее полному использованию своего потенциала на соревнованиях.

С помощью шокового воздействия вы добивае­тесь дополнительной рельефности, плотности, венозности, разделения, четкости мышц и других признаков высококачественного телосложения.

Суть шокового воздействия заключается в том, чтобы заставить мышцы работать в непривычном режиме. Когда я хочу «взорвать» мышцы, то изме­няю привычный порядок упражнений на трениров­ке. Например, если обычно работу над грудными мышцами я начинаю с одного и того же определен­ного упражнения, то ударную тренировку я непре­менно начну с другого упражнения. Кроме того, обычную тренировку я стараюсь дополнять новыми упражнениями, движениями, к которым тело не привыкло. «Всегда труднее выполнять тренировку другого атлета», — сказал Роджер Каллар. И это верно. Заставлять мышцы работать непривычным образом, выполнять незнакомые упражнения — значит подвергать их повышенно­му, необычному воздействию.

Предсоревновательную подготовку надо начи­нать с составления детально проработанной про­граммы. Начав ее реализацию, надо работать над ней до тех пор, пока она не станет полностью при­вычной. Затем ее необходимо разнообразить за счет введения новых, непривычных упражнений. При этом важно не забывать и об основных упраж­нениях и, конечно же, продолжать работать над недостатками и теми мышцами или группами мышц, с которыми у вас возникают проблемы.

В процессе подготовки следует использовать те методические приемы, о которых я уже говорил, такие, как метод разгрузки, принцип «отдых — пауза», «разбросанные» подходы, тройные серии и отрицательные повторения.

* **Индивидуальный подход к подготовке к соревнованиям**[🗹](#содержание)

Так как у каждого есть свои слабые и сильные сто­роны, невозможно рекомендовать единый трени­ровочный комплекс, который бы идеально подхо­дил для всех. Я могу наметить лишь общий подход, показать, как нужно изменить программу, чтобы больше сжечь калорий, нарастить мускулатуру и добиться большей рельефности. Определить же, что у вас отстает в развитии: верх, низ или сере­дина грудных мышц, бицепсы, трицепсы или широчайшие мышцы спины, предстоит вам само­му.

Предположим, что нижняя часть широчайших мышц спины у вас развивается совсем не так, как вы хотите. В этом случае было бы неплохо доба­вить еще 4 дополнительных подхода для низа этих мышц. Но тогда общий объем тренировки вместе

с этими 4 подходами может показаться вам слиш­ком большим. В этом случае можно делать на один подход меньше в таких упражнениях, как подтяги­вания с узким и широким хватом, тяги из положе­ния сидя и тяги штанги с Т-грифом. Вы по-преж­нему будете выполнять эти упражнения, но с мень­шим числом подходов, поэтому общий объем всей тренировки останется прежним.

Вышеприведенная программа — это только начало. Однако, если вы готовитесь к соревнова­нию впервые, следует точно придерживаться этой программы, пока не выгоните жир и не увидите результаты своей тренировки в сочетании с диетой. Только так вы сможете правильно понять свои слабые стороны.

Если у вас уже есть определенный опыт предсоревновательной подготовки и четкое представле­ние о своих недостатках, тогда вы, конечно, смо­жете дополнительно поработать и избавиться от них. Посмотрите разделы с описанием упражне­ний, найдите, какие из них лучше всего подходят для исправления недостатков, и внесите в трениро­вочный процесс необходимую корректировку.

Все известные атлеты прошли через это. Когда я тренировался вместе с Франко, я делал дополни­тельные подходы для одних групп мышц, а он — для других. Тогда у Франко были проблемы с чет­ким разделением мышц бедра, поэтому он, чтобы добиться большей четкости своих квадрицепсов, выполнял дополнительные подходы в таких упражнениях, как приседания с весом на груди на тренажере Смита. У меня таких проблем не было, поэтому я больше налегал на плечи, трицепсы, мышцы живота или на что-нибудь другое, что счи­тал наиболее важным.

Когда вы вносите корректировки в свою трени­ровку, проявляйте осторожность, чтобы при исправлении старых недостатков не появились бы новые. По-прежнему уделяйте достаточно вре­мени остальным частям тела, даже когда все вни­мание сосредоточиваете на устранении проблем.

* **Тренировка сердечно-сосудистой системы**[🗹](#содержание)

Предсоревновательная подготовка дает гораздо большую аэробную нагрузку. И когда вы впервые начинаете готовиться к соревнованиям, то скоро обнаруживаете, что вам не хватает дыхания. Как бегун, который обычно пробегал три мили в день и вдруг попытался пробежать шесть, вы можете испытывать определенную сердечно-сосудистую недостаточность. Решается эта проблема не замед лением темпа тренировки, а его увеличением. Заставив сердце, легкие и систему кровообраще­ния адаптироваться к более быстрому темпу, вы привыкнете к такой нагрузке за очень короткое время.

* **Тренировка периферийной сердечной деятельности**[🗹](#содержание)

Тренировка периферийной сердечной деятельно­сти (ПСД) была разработана Бобом Гида («Ми­стер Америка» 1966 года). Такую тренировку, если она вам подходит, очень полезно проводить во время подготовки к соревнованиям как периоди­чески, так и регулярно. Тренировка ПСД вклю­чает в себя своего рода систему кругооборота — выполнение только одного упражнения для каждой части тела поочередно. Это помогает улучшить кровообращение в теле. Тренировка ПСД особенно ценна потому, что сердце само не способно обеспечить достаточно свободную цир­куляцию крови по всему организму. В различных частях тела имеются однопроводные клапаны, которые управляют током крови, чтобы она, например, не застаивалась и не скапливалась в нижней части ног, потому что само сердце не может прокачать ее назад. Интенсивное сокраще­ние мышц выполняет функцию вспомогательного насоса, «проталкивая» кровь через каждый из этих клапанов. Положительный эффект этого заклю­чается в том, что усиленный кровоток помогает движению определенных химических веществ, которые помогают нейтрализовать токсины — побочные продукты происходящих в организме процессов. Когда вы привыкнете к той нагрузке на сердечно-сосудистую систему, которая бывает при таком виде тренировок, то, несомненно, подниме­тесь на более высокий уровень выносливости.

Гида рекомендует серию из 4—6 упражнений, в которой нет двух упражнений подряд на одну и ту же часть тела, а отдых между подходами — мини­мальный. Такой вид тренировки при высоком уровне выносливости позволяет вам сжечь боль­шое количество калорий и быстрее достичь рель­ефности форм. Тренировка ПСД может состоять, например, из таких серий.

**1.** Жим штанги над головой.

Выпады.

Разведение рук с гантелями в стороны в поло­жении лежа.

Разгибание ног в коленях.

Сгибание рук в локтях со штангой.

**2.** Разгибание ног в коленях.

Подъем рук с гантелями через стороны.

Разгибание рук в локтях.

Подъем туловища.

Подъем на носки.

**А вот пример серии, которая неприемлема.**

Тяги в положении сидя.

Сгибание рук в локтях со штангой.

Жим лежа на горизонтальной скамье.

Разгибание рук в локтях.

В этой серии первые два упражнения воздей­ствуют на бицепсы, а два других — на трицепсы.

Приведенные выше примеры — это всего лишь рекомендации. Вы можете составить самые разно­образные варианты тренировок. Однако хочу при­вести несколько простых правил, которых следует придерживаться, чтобы получить максимальную пользу от тренировки ПСД Гида.

**1.** Объедините несколько серий из 4—6 упраж­нений каждая и выполняйте их в максимальном темпе с очень коротким отдыхом между сериями.

**2.** Постройте ваши серии так, чтобы каждое упражнение работало на другую часть тела. Убе­дитесь, что вы включили упражнения для всех частей, перемежая по возможности упражнения для верхней и нижней частей тела.

**3.** Постарайтесь включить упражнения для каждого участка в каждой мышце или группе мышц. Например, первая серия может включать подъем рук с гантелями через стороны (для боко­вых дельтоидов), следующая серия — подъем ган­телей вперед в прямых руках (для передних дель­тоидов), а третья серия — подъем гантелей через стороны в наклоне (для задних дельтоидов). Или же можно в каждую последующую серию вклю­чать разведение рук с гантелями в стороны, лежа на горизонтальной скамье, жимы на наклонной скамье в положении лежа и отжимание на брусьях, чтобы прорабатывать поочередно среднюю, верх­нюю и нижнюю часть груди.

**4.** Как только выработаете достаточную выно­сливость, чтобы проводить тренировку ПСД с минимальным отдыхом, постарайтесь постепенно увеличить вес. Помните, что вы по-прежнему тре­нируетесь по принципу постепенного наращивания нагрузки.

* **Разделение мышц**[🗹](#содержание)

Разделение мышц — это уровень развития муску­латуры, который далеко выходит за рамки про­стой рельефности. Тренировка и диета дадут вам хорошую четкость, однако требуется еще кое-что, чтобы стать ходячим пособием по анатомии и побеждать на соревнованиях.

При качественной физической форме четко прослеживается раздел между каждой мышечной группой. Например, когда вы при позировании выполняете «двойной бицепс» со спины, границы между бицепсами и трицепсами, плечевыми, тра­пециевидными мышцами и верхней и нижней частью спины должны просто бросаться в глаза. В каждой отдельной мышечной группе должны четко прослеживаться внутренние разделы: две головки бицепсов, три головки трицепсов. И каждая головка также должна быть рельефно очерчена видимыми полосками отдельных пучков мышечной ткани.

Полное мышечное разделение достигается такой тщательной тренировкой каждой мышцы, что все грани, контуры и стороны выделяются и полностью раскрываются, когда вы сгоните доста­точное количество жира. Чтобы достигнуть этого, необходимо не только подобрать много различных упражнений для каждой мышцы, но и каждое из них выполнять со множеством подходов и повторе­ний. Но, кроме того, здесь есть и своя специальная методика.

**1.** Необходимо полностью изолировать каждую мышцу, а затем и каждый участок в ней, чтобы задействовать по возможности все мышечные волокна и создать таким образом четкое разделе­ние между всеми мышцами и основными частями тела. Это достигается только правильным понима­нием того, как именно каждое упражнение воздей­ствует на мышцы, и составлением такой програм­мы, с помощью которой тело строится в точности так, как вы хотите.

**2.** Оптимального разделения мышц нельзя достичь без строгого соблюдения точности движе­ний и концентрации усилий в ходе всей амплитуды движения с тем, чтобы каждое задействованное мышечное волокно подвергалось максимальному напряжению. Любая небрежность в выполнении упражнения сведет на нет ваши усилия.

Если вы не будете выполнять упражнение на изоляцию с максимальной точностью, то не смо­жете проработать узкий, конкретный участок, для которого предназначено данное упражнение.

Если, например, при подъеме гантелей вперед в прямых руках (для разделения дельтоидов и груд­ных мышц) вы поднимаете их одним махом вместо того, чтобы заставить мышцу проделать всю эту работу постепенно, то не добьетесь полной формы мышц и не получите нужного вам разделения. Если вы хотите работать над определенным участ­ком, то должны выполнять упражнения с такой точностью, чтобы чувствовать воздей­ствие именно там, где нужно.

**3.** Вполне понятно, что, какого бы разделения вы ни достигли, оно не проявится, если мышца закрыта жиром. Поэтому важным фактором в достижении эффектного мышечного разделения является правильная диета, приводящая к умень­шению жира.

## **Мускулистость и четкость анализируем ваш прогресс**[🗹](#содержание)

В 1980 году в конкурсе «Мистер Америка» принял участие Рэй Ментцер. Он претендовал еще и на место в американской команде, отправляющейся на соревнования «Мистер Юниверс». В течение нескольких месяцев перед конкурсом он проверял состав своего тела через каждые три недели. На конкурс «Мистер Америка» он пришел уверенный в победе, потому что последняя проверка показа­ла, что в его теле содержится менее 4 процентов жира. Однако, несмотря на результаты проверки, ему не удалось попасть в команду для участия в конкурсе «Мистер Юниверс», так как на сцене он не выглядел достаточно рельефно. Ему не хватало четкости и мускулистости. Он не понял, что его вес, физические параметры и состав тела не имеют прямого отношения ко всему тому, что свя­зано с соревнованиями по бодибилдингу.

В форме вы или нет — реально определить можно только по вашему внешнему виду. В конце концов судьи не собираются использовать подвод­ные весы, мерительную ленту или какое-либо дру­гое приспособление. Они исходят из того, что видят. И этого нельзя не учитывать.

Конечно, проще всего делать выводы, имея основу для сравнения. Я уже советовал периоди­чески фотографироваться и сравнивать свое ныне­шнее изображение с тем, как вы выглядели рань­ше. Другой способ — встать рядом с другим атле­том в спортзале, принять какие-нибудь позы и посмотреть внимательно, как вы выглядите на фоне партнера.

Но самая главная проверка бывает тогда, когда вы выходите на сцену и либо побеждаете, либо проигрываете. Вот почему полезно поучаствовать в нескольких соревнованиях. Это поможет вам объективно оценивать свои достижения. То, как вы выступаете от соревнования к соревнованию, является весьма точным показателем эффектив­ности вашей методики тренировки.

На какое-то время самым честным судьей может стать для вас и зеркало — конечно, если вы будете объективным. Проверка состава тела не скажет вам ничего о мышечном разделении. Про­стым измерением объема и размера нельзя оце­нить мускулистость и четкость. Нельзя составить представление о пропорциональности и балансе вашего телосложения, встав на весы. Однако, глядя на себя в зеркало, не старайтесь видеть в нем только то, что хотите. Это не поможет вам стать чемпионом. Вы должны видеть вещи объективно, такими, как они есть, не лучше и не хуже.

Кроме того, не забывайте вести дневник трени­ровок, чтобы точно регистрировать свой прогресс. Когда я готовился к конкурсу «Мистер Олимпия», то заставлял Франко фотографировать меня каждую неделю и внимательно изучал фотогра­фии, отмечая, насколько плотным, четким и мус­кулистым становлюсь. Благодаря фотографиям, разглядыванию себя в зеркале и глубоким, анали­тическим комментариям Франко я постоянно знал, насколько быстро продвигаюсь. Я прибыл в Австралию в отличной форме и в седьмой раз завоевал титул «Мистер Олимпия».

**Взаимосвязь с партнером на тренировке**[🗹](#содержание)

В период подготовки к соревнованиям как никогда важно иметь в зале надежного партнера. Когда приближается конкурс и каждая тренировка на счету, уже нет времени, чтобы расслабиться и сни­зить интенсивность. И в этом вам поможет парт­нер, поможет и в поддержании интенсивности тре­нировок, и в соблюдении строгой диеты.

Если у вас нет соревновательного опыта, то следует тренироваться с партнером, который его имеет. Опытный партнер может указать вам на многие недостатки, основательно упростить вашу подготовку к соревнованиям и сделать ее более эффективной.

Когда в 1980 году я готовился в зале «Уорлд джим» к конкурсу «Мистер Олимпия», то в тече­ние нескольких дней тренировался с двумя моло­дыми атлетами, готовившимися к своему первому соревнованию. Они были молоды, сильны и хорошо подгоняли меня на наших тренировках. С другой стороны, я, обладая большим опытом, смог показать им методику тренировок, о которой они не знали, и помочь в составлении диеты и в пози­ровании. Мы заключили действительно справед­ливую сделку: их энергия в обмен на мои знания. От того сотрудничества мы все оказались в выигрыше.

**Тренировка на открытом воздухе**[🗹](#содержание)

Я всегда получал удовольствие от тренировок на открытом воздухе. Тренировки в солнечную погоду обеспечивают вам здоровый вид, гладкую кожу и хороший загар. С давних времен «мускуль­ных пляжей» атлеты в солнечную погоду трениру­ются на открытом воздухе.

Конечно, вы можете начать тренироваться на открытом воздухе с первых же занятий по основ­ной программе. Но уж перед соревнованиями тре­нировки на открытом воздухе просто обязатель­ны. Они помогают придать телосложению вне­шнюю законченность. Когда Франко и я трениро­вались на пляже Венис-бич, то мы обычно рабо­тали какое-то время с весом, затем делали пере­рыв и загорали, после чего возвращались на тре­нировочную площадку. При этом мой загар стано­вился гораздо темнее, а так как тренировка шла в присутствии людей, то это помогало психологи­чески подготовиться к тому давлению, которое испытываешь при выходе на сцену в зале, напол­ненном зрителями.

Для тренировок на открытом воздухе я реко­мендую более медленный темп, но и более тяже­лый вес. Это поможет хорошенько отвлечься от обычной программы подготовки к соревнованиям и будет еще одним способом шоковой терапии.

Не у каждого за ближайшим углом находится калифорнийский пляж, но когда я жил в Австрии, а затем в Мюнхене, то со своими друзьями часто ходил к местному озеру и там проводил целый день, тренируясь на открытом воздухе. Вы можете пойти в парк, в зону отдыха или даже во двор какого-нибудь дома и с удовольствием позани­маться на открытом воздухе.

ГЛАВА 7 [🗹](#содержание)

Преобладание духа над материей.

Ваш разум - самый мощный инструмент

Тренировка тела не даст желаемого эффекта, если вы не поймете, что необходимо тренировать еще умственные и духовные силы, являющиеся генера­тором и источником жизненной энергии. И если правильно использовать эту энергию в своих целях, она принесет невероятные, превосходящие самые смелые надежды, результаты в физическом развитии тела.

«Куда идет дух, туда следом идет и тело», — в эту поговорку я всегда верил. Если хотите стать «Мистером Америка» или «Мистером Юниверс», вы должны ясно представлять, как собираетесь достигать этих целей. Вы должны иметь полное представление о своих физических данных и о том, какими они должны стать, чтобы можно было добиться этих титулов.

Один из способов, который может вам помочь, состоит в том, чтобы выбрать себе кумира, какого-нибудь чемпиона, на которого хотели бы походить. Для атлета невысокого роста таким кумиром может быть Франко Коломбо или Дэнни Падилла. Атлет среднего роста с эстетическими наклонностями мог бы выбрать Фрэнка Зейна. Поскольку я был крупным и высоким, моим куми­ром стал Редж Парк. Я хотел иметь такие же раз­меры и такую же исполинскую мышечную массу, как у него, Я изучал все фотографии Реджа, кото­рые только мог найти, вырезал их из журналов, прикреплял на стену, и его образ помогал мне определить, к чему стремиться.

Именно так у вас появляется ясное понимание цели, заставляющее работать в тренировочном зале по три-четыре часа в день с максимальной нагрузкой. Именно это понимание цели и помо­гает вам перейти границу между обычным выпол­нением пяти подходов в этом упражнении или

четырех — в том и нагрузками, вызывающими предельное напряжение тела.

Тренировка — это не просто выполнение таких-то упражнений и поднимание такого-то веса. Это творческий процесс, в котором уча­ствует ваш интеллект. Именно в этом ключ к успе­ху. Вы не должны думать о весе, вы должны думать о мышце, о каждом ее участке, о каждой клетке. Когда я стоя сгибаю руки со штангой, то представляю свои бицепсы в виде гор, которые не просто высокие, но и массивные. И поскольку думаю о мышцах, то чувствую все, что с ними происходит. Я чувствую, полностью ли разгибаю руки в нижней точке движения и достигаю ли пол­ного, законченного сокращения мышц в верхней точке.

Если вы думаете только о весе, а не о мышцах, то не почувствуете, что же в них происходит. Вы потеряете контроль. Вместо расслабления и сокращения мышц с полнейшей отдачей и кон­центрацией внимания вы просто применяете гру­бую физическую силу. Это не позволяет достиг­нуть полной амплитуды движения, у вас не проис­ходит плавного, согласованного, контролируемого сокращения и расслабления мышц.

На тренировках исключительно важна кон­центрация внимания, сосредоточенность. Она не только помогает предельно точно ощутить все движения, но и заставляет нервно-мышечную систему работать с полной отдачей. Когда вы тре­нируетесь, то изменяете не только мышечную структуру. Вы перестраиваете нервную систему, заставляя ее воздействовать на большее число мышечных волокон, вызывать их гипертрофию (увеличение размеров), которая помогает защи­щать мышцы от травм.

Небольшая помощь от друга — Франко Коломбо всегда был самым лучшим моим партнером на тренировках

Вы и ваш партнер должны соз­дать свой собственный малень­кий мир, в котором нет невоз­можного

Нервная система может как способствовать мышечной активности, так и тормозить ее. Таким способом она защищает вас от перегрузок. Чтобы как-то преодолеть защитную реакцию организма, нужна дополнительная энергия. И чем больше вы будете подключать воображение, тем больше энергии сможете сконцентрировать, употребив ее потом на преодоление пределов, которые ранее установили сами для себя.

Именно за счет умения полностью сконцентри­роваться на выполняемой работе чемпион может тренироваться с весом, который кажется умерен­ным, и при этом добиваться отличных результа­тов. Я постоянно встречаю атлетов, которые думают, что если на тренировках просто увеличи­вать вес отягощений, психологически настраивать­ся, как это делают штангисты, а затем выполнять упражнения любым способом — лишь бы подни­мать, то это создаст им мощные тела. Они ошиба­ются. Посмотрите на Криса Дикерсона, Шамира Баннаута или Тони Пирсона в тренировочном зале и вы увидите, что они получают максимальную отдачу от каждого упражнения, благодаря точ­ному их выполнению. Они прекрасно чувствуют каждое движение, добиваясь полного растяжения и сокращения мышц при полном контроле за каждым мышечным волокном.

У каждого человека есть части тела, которые хорошо поддаются тренировке и быстро прогрес­сируют, но есть и такие, которые, несмотря на все усилия, развиваются медленно. Тренировка бицеп­сов, например, всегда доставляла мне удоволь­ствие. Как будто я съел пирожное. Но вот при работе с трицепсами я никогда не испытывал такого приятного чувства. Однако атлет, готовя­щийся к участию в соревнованиях, не может позво­лить себе такой роскоши, как что-то любить, а что-то нет. Он должен заставить себя мысленно сконцентрироваться на работе каждой из мышц, установив нал ней полный контро/и,.

Свой душевный настрой мы создаем сами. Тре­нировка в бодибилдинге — это не тренировка для развития умственных способностей, но хорошие атлеты должны быть умными. Тренировочные упражнения относятся к области ощущений, а глу­бокая мотивировка, которая побуждает вас рабо­тать, — к области эмоций. Нельзя сидеть, ничего не делая, и пытаться представить себе, что трени­руешься, как нельзя искусственно почувствовать, что вы влюблены. В обоих случаях для вдохнове­ния необходимо нечто вне вас.

Вдохновение является очень важным для атлетов, занимающихся бодибилдинюм. Это что-то такое, что вы можете потерять и найти. Одним из способов поиска вдохновения является выбор кумира. Другой способ — правильный выбор тре­нировочного зала. Это должно быть место, где бы вы получали положительные эмоции. И наконец, это выбор партнера, подходящего для совместных тренировок.

Вы и ваш партнер можете питать друг друга энергией, создавая тем самым такую силу, которая заста­вит вас преодолеть пределы воз­можного

Я помню, как накануне конкурса «Мистер Олимпия» в 1975 году работал с Эдом Корни. Однажды я почувствовал, что просто не могу заставить себя тренировать спину. Эд увидел это и сказал: «Ты же собираешься бороться в Южной Африке с Лу Ферриньо, а мышцы его спины столь велики, что если на арене ты встанешь за ним, то публика тебя просто не увидит!»

Надо ли говорить, что когда я подумал о сорев­нованиях с Лу, о том, какая у него спина, то понял, что не могу больше откладывать с подтягивани­ями, тягами штанги в наклоне и другими упражне­ниями для спины. Замечание Корни вдохновило меня, дало заряд энергии, который сам я не мог создать.

**Сила духа**[🗹](#содержание)

Все время, что я занимаюсь бодибилдингом, помню об одной истине: «Когда становится тяже­ло, то первым сдается дух, а не тело».

Вот типичный случай, который произошел, когда я и Франко выполняли приседания со штан­гой в старом зале «Голдс джим». Франко взял на плечи вес 500 фунтов, присел и не смог встать. Мы подхватили штангу и поставили ее на стойки. Он был в таком состоянии, что присесть с 500 фун­тами даже один раз было для него в тот день слиш­ком тяжело.

И в этот момент в зал вошли несколько нью-йоркских мальчиков итальянского происхожде­ния. «Ого, — сказал один из них, — здесь наш Франко! Привет, Франко!» Они были его заяд­лыми поклонниками и страстно хотели посмо­треть, как он тренируется. Только что Франко не смог встать со штангой и было похоже, что он не сможет это сделать и в следующий раз.

Я отвел Франко в сторону и сказал: «Франко, эти ребята считают тебя королем. Ты не можешь сейчас взять на плечи штангу в 500 фунтов и не встать». Неожиданно его лицо изменилось. Он посмотрел на меня широко раскрытыми глазами, понимая, что оказался в трудном положении. На некоторое время он вышел из зала. Делая глубо­кие вдохи и сосредоточиваясь на упражнении, он психологически настраивал себя.

Вернувшись в зал, он подошел к штанге и вме­сто шести повторений, которые должен был сде­лать с 500-фунтовой штангой, сделал восемь! И как ни в чем не бывало спокойно отошел от стоек.

Мышцы Франко не стали сильнее за несколько минут, прошедших между подходами, сухожилия не стали крепче, крепче стал его дух, повысился настрой, появилась мотивация. Невозможно пере­оценить, насколько важен волевой настрой для того, чтобы заставить тело делать то, что вы хоти­те.

В роли Конана-Варвара

**Психологическая подготовка**[🗹](#содержание)

Вы сможете быстрее добиться успехов в бодибилдинге, если воспользуетесь следующей весьма основательной программой психологической подготовки.

**1.** Определите свою цель. Вы не сможете достичь ее до тех пор, пока ясно не определите:

что же это такое? С какой целью вы трениру­етесь? Чтобы немного увеличить объем мышц или стать чемпионом в бодибилдинге? Хотите ли вы произвести впечатление на других людей или прео­долеть собственную неуверенность? Когда вы четко решите, что ваша цель — стать великим чемпионом, этот момент осознания и явится пер­вым шагом на пути к полной самоотдаче, о кото­рой я говорил выше. Целеустремленность не может быть половинчатой.

**2.** Постоянно помните о своей цели. Дисци­плина — это четкое ее осознание. Когда вы полно­стью проникнетесь идеей, у вас не будет сомнений, надо ли тренироваться, сколько времени и с какой интенсивностью, надо ли выполнять все упражне­ния своей программы или их можно сократить. Верность идее снимает все эти вопросы и сомне­ния. При сверхтяжелых нагрузках, когда стано­вится невмоготу, возникают вопросы типа: «Для чего я все это делаю? Зачем мне все это?» Но это малодушие исчезает, едва вы вспомните о своей цели, о том, как хотите выглядеть и зачем. И тогда вы с энтузиазмом будете выполнять следующее упражнение, ждать следующей тренировки. И они, тренировки, станут главным событием вашей жизни.

**3.** Нарастить горы мышечной массы, справ­ляться с огромными весами, наконец, стать чем­пионом — все это выглядит пугающе трудным для начинающего атлета, вызывает неуверенность в своих силах. Но не волнуйтесь, уверенность в своих силах придет. Просто идите в тренировоч­ный зал и работайте. Работайте изо всех сил и не думайте о том, что рядом с вами другие люди. Они пришли в тренировочный зал не для того, чтобы смотреть на вас. У вас же есть уже свой кумир, так стремитесь стать таким же. Но идите своим путем и работайте много и напряженно. И к вам придет уверенность в себе, потому что вы уже создадите фундамент будущих достижений.

**4.** Возможности физического развития безгра­ничны. Вы словно шаг за шагом поднимаетесь по бесконечно длинной лестнице, все выше и выше, но никогда не достигаете конца. Но, поднимаясь по этой лестнице, делайте только один шаг, не ста­райтесь перепрыгивать через несколько ступеней. Через какое-то время вам захочется стать «Мисте­ром Юниверс» или «Мистером Олимпия». Тогда внимательно посмотрите на действующих чемпио­нов и поклянитесь, что однажды сбросите их с пье­дестала. Но одного решения недостаточно. Вы должны быть реалистом и четко представлять себя сегодня. Потому что сегодня вы создаете свое завтра. Если можете выжать только 300 фунтов, тогда как рядом с вами выжимают 400 фунтов, то не следует впадать в отчаяние. Поставьте своей целью увеличение веса на несколько фунтов каждую неделю. Это временное отставание будет подстегивать вас в работе: ведь если другие подни­мают такой вес, то и вы можете с ним справиться. И если такой волевой настрой вам удастся сохра­нять постоянно, вы сможете прогрессировать быстрее и значительнее. Вот так шаг за шагом вы подведете себя к такому состоянию, когда сможете выжимать уже 500 или даже 600 фунтов и будете стремиться к еще большим достижениям.

**5.** В каждой неудаче всегда надо искать поло­жительные моменты. Неудача может быть вели­ким учителем. Она определяет границы ваших возможностей, она информирует вас о том, какие части программы дают эффект, а какие — нет. Она помогает осознать, чего вы добились, и стимулирует подъем еще на одну ступеньку по лест­нице прогресса.

Чаще всего атлета травмирует не сама неудача, а возможность потерпеть неудачу. Страх потерпеть неудачу мешает работать усилен­но, с полной отдачей, концентрацией всех духов­ных и физических сил. Именно боязнь неудачи зачастую и становится причиной самой неудачи! Тренируйтесь так напряженно, как только може­те, трезво определите, насколько вы действи­тельно сильны и выносливы. Подстегивайте себя до тех пор, пока не упретесь в стену и уже не смо­жете двигаться дальше. «Вы не узнаете, что такое «хватит», если не знаете, что такое «слишком мно­го», — я часто слышал эту фразу. Когда вы тер­пите неудачу — не можете поднять вес, довести до конца тренировку, успешно выступить на соревно­вании, то узнаете о себе многое и можете внести коррективы на следующем этапе тренировки. Учитесь на неудачах, извлекайте из них пользу, но не отступайте и продолжайте дерзать. Не бойтесь попробовать поднять вес, который пока явно вам не по силам. И все-таки попробуйте поднять его. Удовлетворение и уверенность, которые приходят тогда, когда удается преодолеть себя, огромны, но

они никогда не приходят к тем, кто боится раздви­нуть пределы своих возможностей.

**6.** Найдите подходящего партнера для трениро­вок. Совместная работа с правильно подобранным партнером поможет вам подпитывать друг друга своей энергией. Единое целое становится больше, чем сумма составных частей, и вы можете совер­шать такое, что всегда считали невозможным. Совместная тренировка помогает вам обоим скон­центрировать сознание на том, что происходит в данный момент: на том или ином подходе, повто­ре. Она помогает создать вам собственный маленький мир — мир, в котором любое физичес­кое достижение возможно и все трудности преодо­лимы. И напротив, неправильно подобранный партнер ослабляет вас, снижает активность вашей мотивации. Франко Коломбо был для меня отлич­ным партнером не потому, что мы были большими друзьями в жизни, а потому, что много и активно помогал мне на тренировках. Когда речь идет о тренировках, то на первый план выходит работа, хотя и дружеские отношения играют не послед­нюю роль. Франко и я успешно тренировались вместе, потому что мы заботились друг о друге, радовались успехам друг друга. Необходимо, чтобы партнер понимал вас и оказывал поддерж­ку, стимулировал своей энергией и мотивацией, когда это вам действительно нужно.

**7.** Используйте образность своего мышления, воображение, чтобы придать новые краски своим тренировкам. Я говорил раньше о мощном воздей­ствии образности (например, увидеть себя подни­мающим вес, прежде чем действительно попы­таться поднять его) и воображения (представить себя мифическим героем, воином-варваром, Кона­ном!). Эти образы создают положительные эмо­ции, которые помогают отбросить всякие сомне­ния. Они освобождают из глубины подсознания дополнительную энергию. Кое-кто, видимо, и не подозревает о наличии этих скрытых сил и своей способности их использовать. Но каким бы мяг­ким, податливым, даже застенчивым вы ни были, эти силы скрыты в вас и могут быть высвобожде­ны, чтобы толкнуть вас на подвиги супермена.

Рик Уэйн, Франко и я обучаем методике бодибилдинга заклю­ченных в тюрьме

**8.**  Ищите обстоятельства, которые помогают вашей мотивации. Хороший партнер помогает вам работать с большей отдачей, а плохой может вне­сти в тренировки дискомфорт, нарушить ваши

планы. Существуют и другие факторы, зачастую весьма сильно влияющие на самочувствие и как следствие на качество тренировки. Вот, например, приседания со штангой никогда не были моим любимым упражнением. Поэтому обычно упраж­нения для ног я выполнял вместе с Кеном Уолле-ром, который был просто феноменален в приседа­ниях. Он мог выполнять приседания с таким весом, что я невольно тянулся за ним и заставлял себя поднимать как можно больше, и обычно мне это удавалось. Помню, как однажды у меня после тре­нировки было назначено свидание. Но вдруг девушка пришла в зал и стала наблюдать, как я работаю. Мне показалось, что ее действительно интересует, чем я тут занимаюсь, и захотелось произвести на нее хорошее впечатление. Я взял и увеличил вес штанги по сравнению с обычным на 20 фунтов. Девушка, конечно, об этом не догады­валась. Об этом знал только я. Ее присутствие тогда дало особый стимул моей мотивации. После этого я всегда старался сделать так, чтобы во время приседаний со штангой на меня кто-то смо­трел. И это здорово помогало. Часто вместе с Франко я заходил на атлетическую площадку на пляже. Делал это сознательно, зная, что, трениру­ясь в присутствии многих людей, буду вынужден выполнить все, на что способен. Так что суще­ствует немало возможностей усилить мотивацию. В тренировке нет мелочей, все имеет значение — где, когда, с кем вы тренируетесь и т. д. Обратите внимание на то, что вам помогает, а что мешает, и внесите соответствующие изменения в условия занятий.

**9.** Научитесь слушать свое тело. Оно не маши­на, а живой организм, имеющий свои биологичес­кие циклы и сложный биохимический состав. На изменения в организме влияют настроение, пого­да, усталость, стресс, питание и другие бесчислен­ные факторы. Тело не всегда будет действовать по приказу и выполнять именно то, что вы от него хотите. В разные дни, в зависимости от обсто­ятельств, вы будете чувствовать себя по-разному. Если вы правильно можете оценить то, что проис­ходит в организме, то сможете соответствующим образом приспособиться. Например, не будете испытывать разочарования в плохие дни. Надо научиться ощущать, как те или иные изменения в планах тренировок или в диете влияют на ваше самочувствие. И тогда вы сможете разработать для себя наиболее оптимальную тренировочную программу. Когда разум и тело, умственное и физическое находятся в тесной гармонической свя­зи, рожденная этой гармонией энергия помогает вам достигнуть самой высокой цели.

Дух необходимо закалять и укреплять вместе с телом. Зачастую человек сам ограничивает свои возможности. Не существует того, чего нельзя было бы изменить. Позитивное мышление укре­пляет дух точно так же, как пища питает тело. Если вы решили для себя, что что-то можете, то и в самом деле сможете. Положительные эмоции помогают вам расти и развиваться, а отрицатель­ные, наоборот, будут сдерживать. Чтобы стать чемпионом на сцене, нужно прежде стать им вну­тренне, а характер и мировоззрение чемпиона формируются постепенно, как и физические пара­метры тела.

**Как бодибилдинг влияет на сознание**[🗹](#содержание)

До сих пор мы в основном говорили о том, как бодибилдинг влияет на тело. Но он оказывает существенное влияние и на мозг. Тяжелые трени­ровки заставляют тело выделять эндорфины (на­туральные вещества, похожие на морфий), кото­рые поднимают настроение. Весьма благоприят­ное воздействие оказывает обогащенная кислоро­дом кровь, которая прокачивается через организм. Но бодибилдинг оказывает глубокое влияние и на личность, образ жизни, помогает успешнее адап­тироваться в современной жизни.

Для бодибилдинга исключительно важна дис­циплина. Как и способность концентрироваться, ставить себе цели и добиваться их. Но бодибил­динг, требуя от человека многого, воздает ему сто­рицей.

Я работал с тысячами молодых людей, кото­рые хотели стать атлетами. Я обучал атлетизму как участников специальных детских Олимпиад, так и заключенных тюрем, обсуждал роль боди­билдинга со спортивными врачами, учеными-меди­ками и экспертами НАСА. Имея огромный опыт, я не знаю случая, когда человек добивался бы успехов в бодибилдинге, не испытывая при этом растущего чувства самоутверждения, уверенности в своих силах, не получая большого удовольствия от жизни.

Чувство собственного достоинства зависит от реальных достижений. Нельзя просто так, вдруг «поверить» в себя. Тренировка мозга, оттачивание своих способностей, создание физически совер­шенного тела являются способами повышения самосознания. Если у вас совершенное тело, то гордиться им — это не эгоизм, который проявля­ется тогда, когда вы пытаетесь приписать себе качества, которыми не обладаете.

Бодибилдинг меняет вас. Он улучшает само­чувствие и изменяет отношение других людей к вам. Этот путь открыт для всех. Мужчина, жен­щина или ребенок могут улучшить свое тело при помощи тренировок и повысить вместе с тем уве­ренность в себе. Например, Боб Уиланд, ветеран войны во Вьетнаме, потерял в бою обе ноги. Вме­сто того чтобы считать себя калекой, он начал серьезно тренироваться, затем принял участие во многих соревнованиях по пауэрлифтингу и побил мировой рекорд в жиме штанги лежа в своей весо­вой категории. Благодаря тренировкам Боб смог преодолеть физический недостаток и заслужил всяческое уважение.

Я всегда считал, что бодибилдинг — это хоро­ший способ не отрываться от реальности. Когда вы тренируетесь с холодным железом в руках, которое можете или не можете поднять, то это реальность. Реально виден и достигнутый про­гресс. При правильной тренировке вы добиваетесь заметных результатов. Если же тренируетесь неправильно или спустя рукава, то добиваетесь немногого или вообще ничего. Здесь невозможно обмануть. Вы смотрите фактам в лицо.

Тренировка с участниками Паролимпиад

Человеческое тело не создано для сидячей жиз­ни. Оно было создано для охоты на саблезубых тигров, для походов по сорок миль в день. Когда физическая энергия не находит выхода, нарастает напряжение. Организм неадекватно реагирует на мелкие неприятные события. Например, чье-то неправильное поведение на дороге восприни­мается чуть ли не как смертельная угроза — меха­низм «бей — беги» сработал, адреналин выделяет­ся, кровяное давление стремительно растет. Физи­ческие упражнения в целом, и бодибилдинг в част­ности, дают выход этому напряжению и удовлетво­ряют потребность тела в мышечной активности.

Если это справедливо для большинства из нас, то особенно очевидным это становится у людей,

находящихся в чрезвычайных обстоятельствах, — например, у заключенных в тюрьмах, участников Паролимпиад.

Работая преподавателем бодибилдинга в тюрь­мах во многих частях страны, я был удивлен, насколько эффективной может быть система реабилитационных тренировок с поднятием тяже­стей. Многие заключенные в тюрьмах страдают от отсутствия уважения к самим себе, от недостатка внимания или уважения к ним со стороны окружа­ющих, от своей экономической и социальной неполноценности. Они испытывали эти чувства задолго до того, как оказались в заключении.

Многие из них всю жизнь винили других за свои ошибки, пытаясь оправдать свое поведение, кото­рое постоянно приносило им неприятности, и отка­зываясь брать на себя ответственность за свои же поступки. Но когда они начинали серьезно «качать железо», все это менялось. Это железо было реальностью, и невозможно придумать оправда­ния неудачи. Но в конечном счете регулярные тре­нировки, рост силы мышц и привычка к самодис­циплине, без которой не добиться прогресса, воз­действуют на ум и настроение человека. Если раньше многие из них пытались привлечь внима­ние к себе при помощи антисоциальных средств, то теперь они привлекают восхищенное внимание людей, уважительно относящихся к их достижени­ям. Это внимание порождает гордость и уверен­ность в себе. Именно это является одной из при­чин, по которым тренировки с тяжестями стали столь популярны во всех тюрьмах страны.

Для участников специальных Олимпиад польза еще значительней. Я помню, как работал с детьми

в Вашингтоне. Один мальчик лежал на скамье, приготовившись к выполнению жима, в то время как другие ждали своей очереди. Я дал ему пустой гриф штанги без дисков, и он закапризничал — такая нагрузка была больше, чем обычно, он не был психологически готов к ней. Я не стал его заставлять и разрешил уступить место другим и подождать, пока я работаю с другими детьми. Я видел, что он подошел поближе и внимательно следит, как они тренируются. Наконец он дал понять, что хочет попробовать, и я помог ему выжать гриф три или четыре раза, но он по-преж­нему боялся и быстро встал со скамьи. Однако прошло немного времени, он вернулся более уве­ренным и на этот раз смог сделать десять повторов почти без моей помощи.

С этого момента он изменился. Теперь мальчик не только занимал очередь для выполнения упраж­нений, но и старался опередить других, чтобы побыстрее получить возможность сделать упраж­нение. В мире, который таил для него столько много разочарований, этот мальчик нашел то, что давало возможность проверить себя, подойти к физическому барьеру и преодолеть его, обрести уверенность в своих силах, которой он был лишен.

Мы все немного похожи на этого мальчика, только умения и знаний у нас больше, и поэтому наши сомнения не так заметны. Но они существу­ют. Мы все наталкиваемся на ограничения, встре­чаем неудачи и разочарования, и большинство из нас понимает, что лишь немногие могут развить тот физический потенциал, который эволюция заложила в человеческое тело. Но мозг и тело взаимосвязаны, это две неразрывные части одного целого организма. По мере улучшения здоровья тела происходит улучшение здоровья и функцио­нального состояния мозга. И именно бодибилдинг является идеальным средством достижения столь необходимого равновесия.

ЭНЦИКЛОПЕДИЯ В ТРЕХ ТОМАХ\_\_\_

Если культурист сталкивается с вопро­сом, на который у него нет ясного ответа, с проблемой, которая стоит на его пути к успеху, если начинающему спортсмену вдруг понадобится какая-то частная информация или потребуется общее руководство, я реко­мендую немедля обратиться к этой „Энцикло­педии". Я уверен, что в ней каждый найдет ответ на любой волнующий его вопрос. В этой книге — все о бодибилдинге.