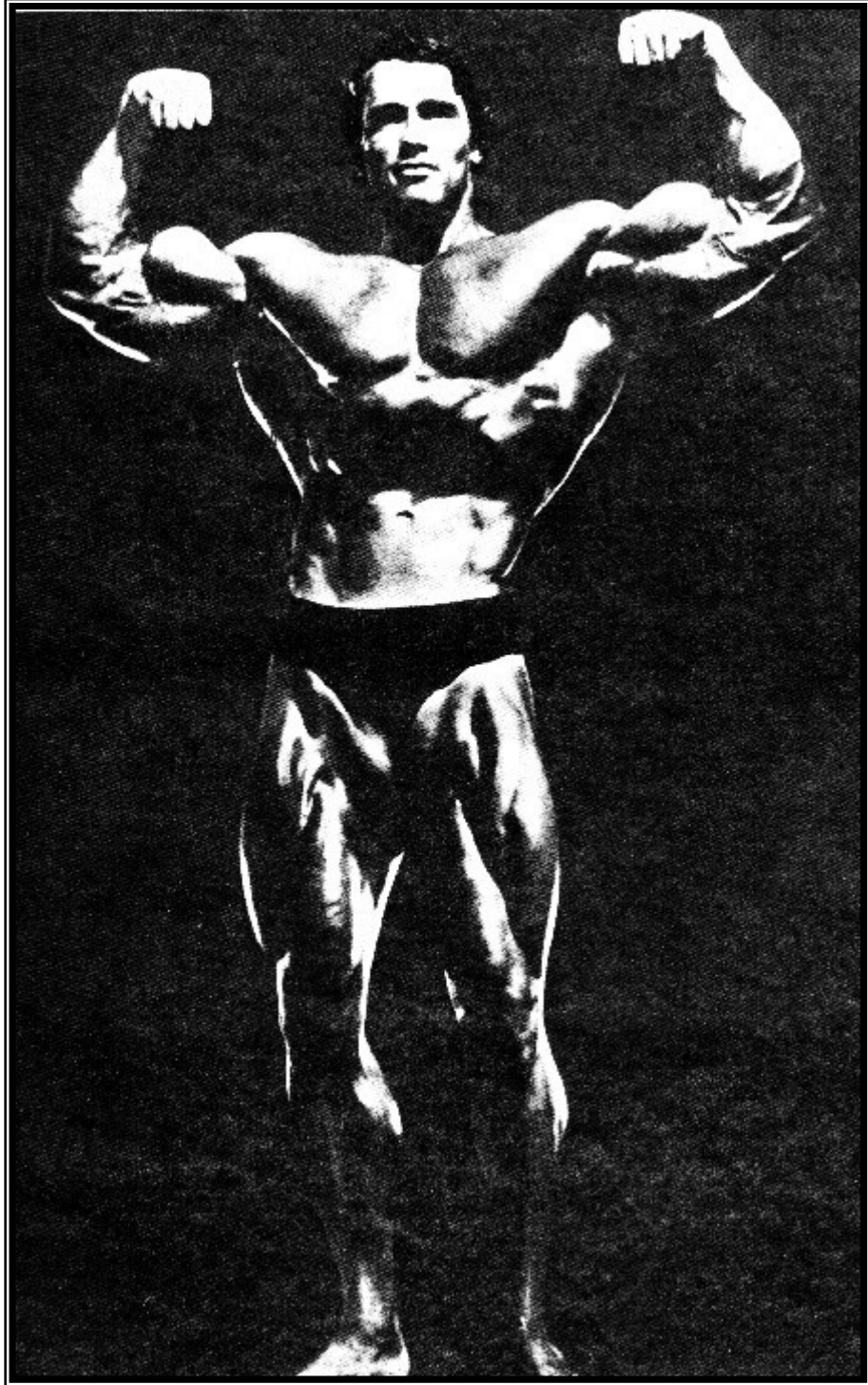


в соавторстве с Биллом Доббинсом

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 Bodybuilding

**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 культуристом 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 самом деле подлинная энциклопедия бодибилдинга, представляющая интерес для новичков 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 помощникам Аните Лернер, Ронде Колумб и Линне Маркс, несколько лет работавшим вместе со мной над этой книгой.

СО Д Е Р Ж А Н И Е

Ю. Власов .	Предисловие	к	русскому
изданию			7
Предисловие8

Книга первая. Введение в бодибилдинг

Глава 1.

Эволюция				и
история				12
Переход				к
бодибилдингу				14
Бодибилдинг	в	сороковые	и	пятидесятые
годы				18
Бодибилдинг	в			шестидесятые
годы				19
Бодибилдинг	в			семидесятые
годы				22

<u>Качающие</u>				
<u>железо</u>				29
<u>Бодибилдинг</u>	<u>в</u>	<u>восемидесятые</u>	<u>годы</u>	<u>и</u>
<u>позже</u>				29
<u>Профессиональный</u>				
<u>бодибилдинг</u>				31
<u>Эволюция</u>		<u>современных</u>		<u>методов</u>
<u>тренировки</u>				34
<u>Будущее</u>				
<u>бодибилдинга</u>				36
Глава 2.				
<u>Азбука</u>				
<u>бодибилдинга</u>				38
<u>Тренировочный</u>				
<u>эффект</u>				39
<u>Атлетическое</u>				
<u>телосложение</u>				39
<u>Как</u>		<u>действует</u>		<u>атлетический</u>
<u>тренинг</u>				39
<u>Атлетизм</u>	<u>и</u>	<u>другие</u>		<u>виды</u>
<u>спорта</u>				40
<u>Атлетизм</u>				<u>и</u>
<u>гибкость</u>				42
<u>Атлетизм</u>		<u>и</u>		<u>аэробная</u>
<u>выносливость</u>				42
<u>Атлетизм</u>		<u>и</u>		<u>физическая</u>
<u>форма</u>				43
Глава 3.				
<u>Опыт</u>				
<u>тренировок</u>				44
<u>Накачка</u>				
<u>.44</u>				
<u>Интенсивность</u>				
<u>тренировок</u>				45
<u>Боль</u>				
<u>.47</u>				
<u>Болевые</u>				
<u>ощущения</u>				48
<u>Неудачи</u>				
<u>.48</u>				
<u>Адаптация</u>		<u>к</u>		<u>неблагоприятным</u>
<u>условиям</u>				51
<u>Перетренированность</u>				
<u>.52</u>				
<u>Ваш</u>		<u>партнер</u>		<u>по</u>
<u>тренировке</u>				52
<u>Планирование</u>				
<u>тренировок</u>				53
Глава 4.				
<u>Тренировочный</u>				
<u>зал</u>				54
<u>Тренировки</u>				
<u>дома</u>				55
Глава 5.				
<u>Начало</u>				
<u>.56</u>				
<u>Быстрый</u>	<u>и</u>	<u>медленный</u>	<u>рост</u>	<u>мышечной</u>
<u>массы</u>				57
<u>Свободный</u>		<u>вес</u>		<u>или</u>
<u>тренажеры</u>				57
<u>Снаряжение</u>				
<u>.58</u>				
<u>Дневник</u>				
<u>тренировок</u>				61

Возраст		и
Бодибилдинг	62	
В		процессе
перехода	63	
Зал славы		
Джон		
Гримек	65	
Билл		
Перл	66	
Лэрри		
Скотт	67	
Стив		
Ривз	68	
Реедж		
Парк	69	
Дэйв		
Дрэйпер	70	
Серджио		
Олива	71	
Альберт		
Беклс	72	
Лу		
Ферринью	73	
Франко		
Колломбо	74	
Фрэнк		
Зейн	75	
Крис		
Дикерсон	76	
Вертил		
Фокс	77	
Том		
Платц	78	
Шамир		
Баннаут	79	
Ли		
Хейни	80	

Книга вторая. Тренировочные программы

Глава 1.

Основные		тренировочные
принципы	81	
Постепенность		нарастания
нагрузки	81	
Перетренированность		и
восстановление	81	
Полная		амплитуда
движения	82	
Качество		
сокращений	82	
"Обман"		
.82		
Разогревание		
.83		
Подходы		
.84		
Повторения		
.85		
Выбор		правильного
веса	85	
Отдых		между
подходами	85	

Дыхание	
.87		
Силовой тренинг	87
Тяжелые дни	88
Растягивание	
.88		
Упражнение		на
растягивание	90
Наклоны		в
стороны	90
Наклоны		
вперед	91
Растягивание		подколенного
сухожилия	92
Выпады	
.93		
Наклоны вперед из положения сидя с разведенными в стороны ногами	94
Растягивание		внутренней поверхности
бедра	95
Растягивание		
квадрицепсов	95
Растягивание		
"барьериста"	96
Повороты		
позвоночника	97
Растягивание		в
весе	98
Глава 2.		
Тип		вашего
телосложения	99
Тренировка		
экторморфа	100
Тренировка		
мезоморфа	100
Тренировка		
эндоморфа	100
Определение		типа
телосложения	103
Проверка		состава
тела	104
Глава 3.		
Основная		тренировочная
программа	106
Система		раздельного
тренинга	106
Основные		
мышцы	107
Двухступенчатая		
программа	109
Глава 4.		
Принципы		специализированной
тренировки	112
Увеличение		интенсивности
тренировок	112
Принципы		специализированной
тренировки	113
Учитесь		использовать принципы
тренировки	119
Глава 5.		
Создание качественного телосложения:		
задача		специализированного
тренинга	119

Когда	переходить	к	программе	специализированных	
<u>тренировок</u>					120
Тренировка	с		большим	количеством	
<u>подходов</u>					120
Тренировки	по		принципу	двойного	
<u>разделения</u>					121
Программа				специализированных	
<u>тренировок</u>					121
Работа				до	
<u>предела</u>					125
Делайте		вашу		программу	
<u>разнообразной</u>					125
Пример				альтернативной	
<u>тренировки</u>					125
Как				исправить	
<u>недостатки</u>					126
Тренировка		отстающих	в	развитии	
<u>участков</u>					127
Глава 6.					
Программа			подготовки	к	
<u>соревнованиям</u>					128
Подготовка					
<u>мускулатуры</u>					128
Не		бойтесь		малых	
<u>размеров</u>					129
Элементы			подготовки	к	
<u>соревнованиям</u>					130
Тренировки	для	достижения	максимального	качества	
<u>мускулатуры</u>					130
Программа		тренировок	при	подготовке	к
<u>соревнованиям</u>					131
Программа		упражнений	для	подготовки	к
<u>соревнованиям</u>					131
Метод				шоковых	
<u>нагрузок</u>					134
Индивидуальный		подход	к	подготовке	к
<u>соревнованиям</u>					135
Тренировка				сердечно-сосудистой	
<u>системы</u>					135
Тренировка		периферийной		сердечной	
<u>деятельности</u>					135
Разделение					
<u>мышц</u>					136
Мускулистость	и	четкость:		анализируем	ваш
<u>прогресс</u>					137
Взаимосвязь		с	партнером	на	
<u>тренировке</u>					138
Тренировка		на		открытом	
<u>воздухе</u>					138
Глава 7.					
<u>Преобладание духа над материей.</u>					
Ваш	разум	–	самый	мощный	
<u>инструмент</u>					138
Сила					
<u>духа</u>					141
Психологическая					
<u>подготовка</u>					142
Как	бодибилдинг		влияет	на	
<u>сознание</u>					145

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 темно. Это всегда действует. Вздвигая штангу, 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 статья 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 иступленно, 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 ураганскими 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 передадимся чтению книги о силе и жизни сильных, выносливых и ...красивых.

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

Юрий ВЛАСОВ

ПРЕДИСЛОВИЕ

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 найти ни 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. Начинаящий 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 помогли 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 Йоргон, 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 сидел 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 эффективнее 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 выехать 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 I

Эволюция и история

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 завсегда пивной 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 гириями. 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 дополнили 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 инвининг грэфик», которая была нацелена на аудиторию, обладавшую таким же уровнем образованности, как и он сам.

Макфадден организовал целый ряд конкурсов в Мэдисон Сквер Гарден 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 Анджело 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](#)

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.

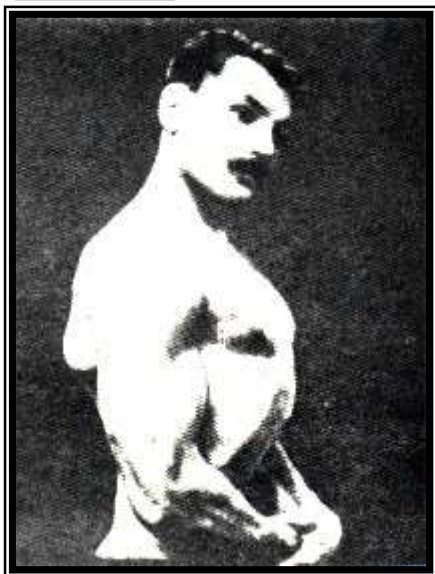


Нью-Йорк. Женщины просто боготворили Сэндоу, который демонстрировал свою форму даже на светских приемах

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.

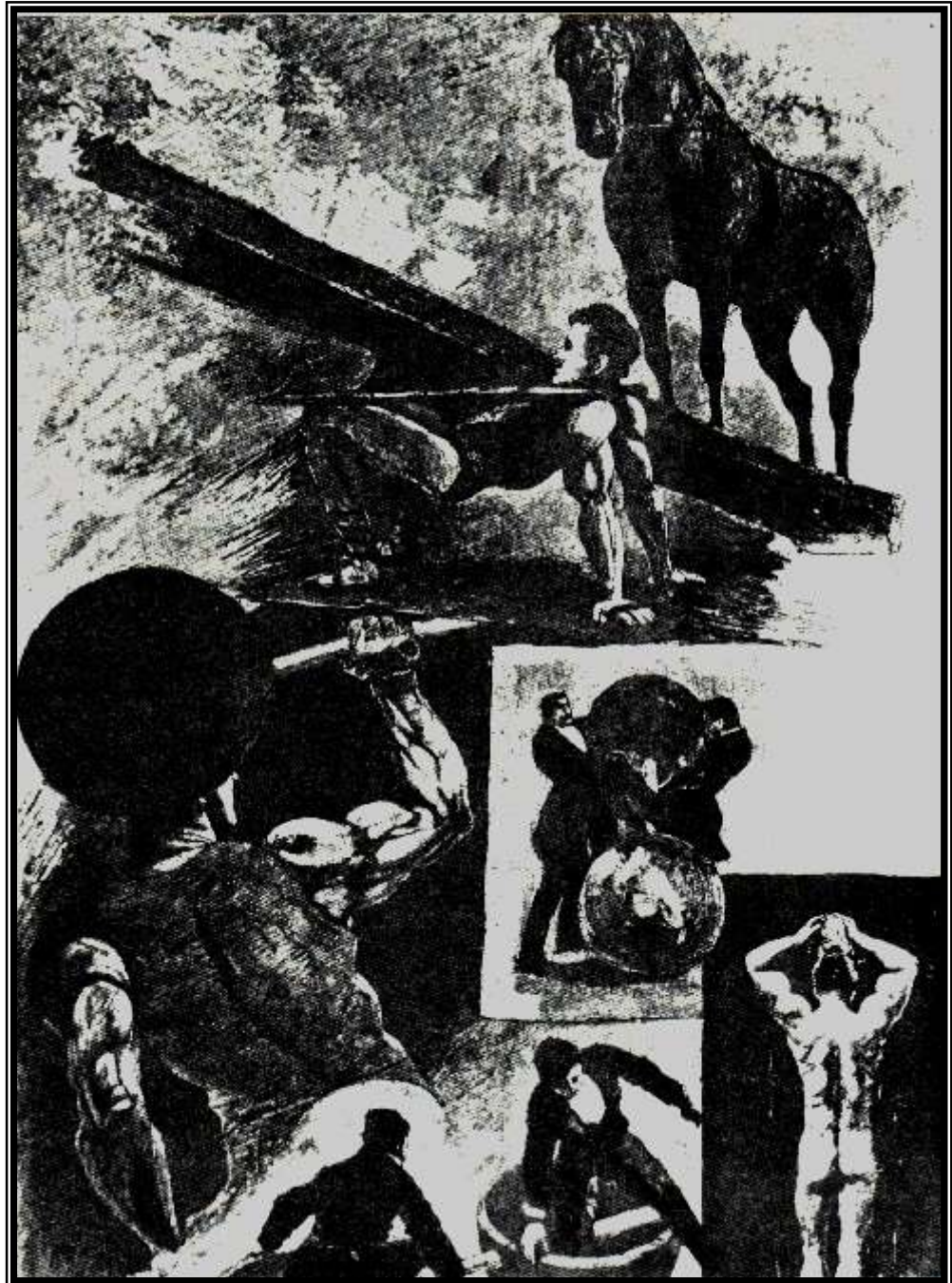
Артур Саксон



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

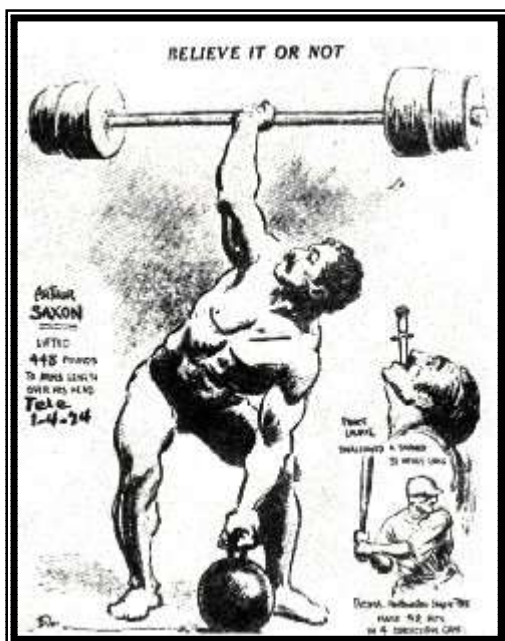


Георг Гаккеншмидт



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 эффективности 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**

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 культуриста 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.

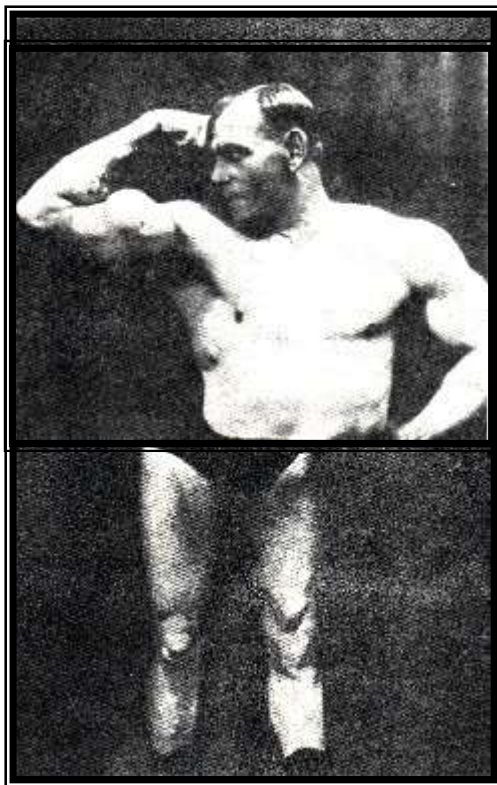
Завоевав титулы «Мистер Америка» и «Мистер Юниверс», Ривз стал звездой мирового кино, сыграв ведущие роли в кинофильмах «Геркулес» (позднее за эту кинороль брались Редж Парк и я), «Пират Морган» и «Багдадский вор». В 50-е годы для широкой публики существовал, за исключением «вечного» Чарльза Атласа, 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, добываясь 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 культуристов. Он смог доминировать в мире бодибилдинга в течение двух десятилетий.

Герман Гомер

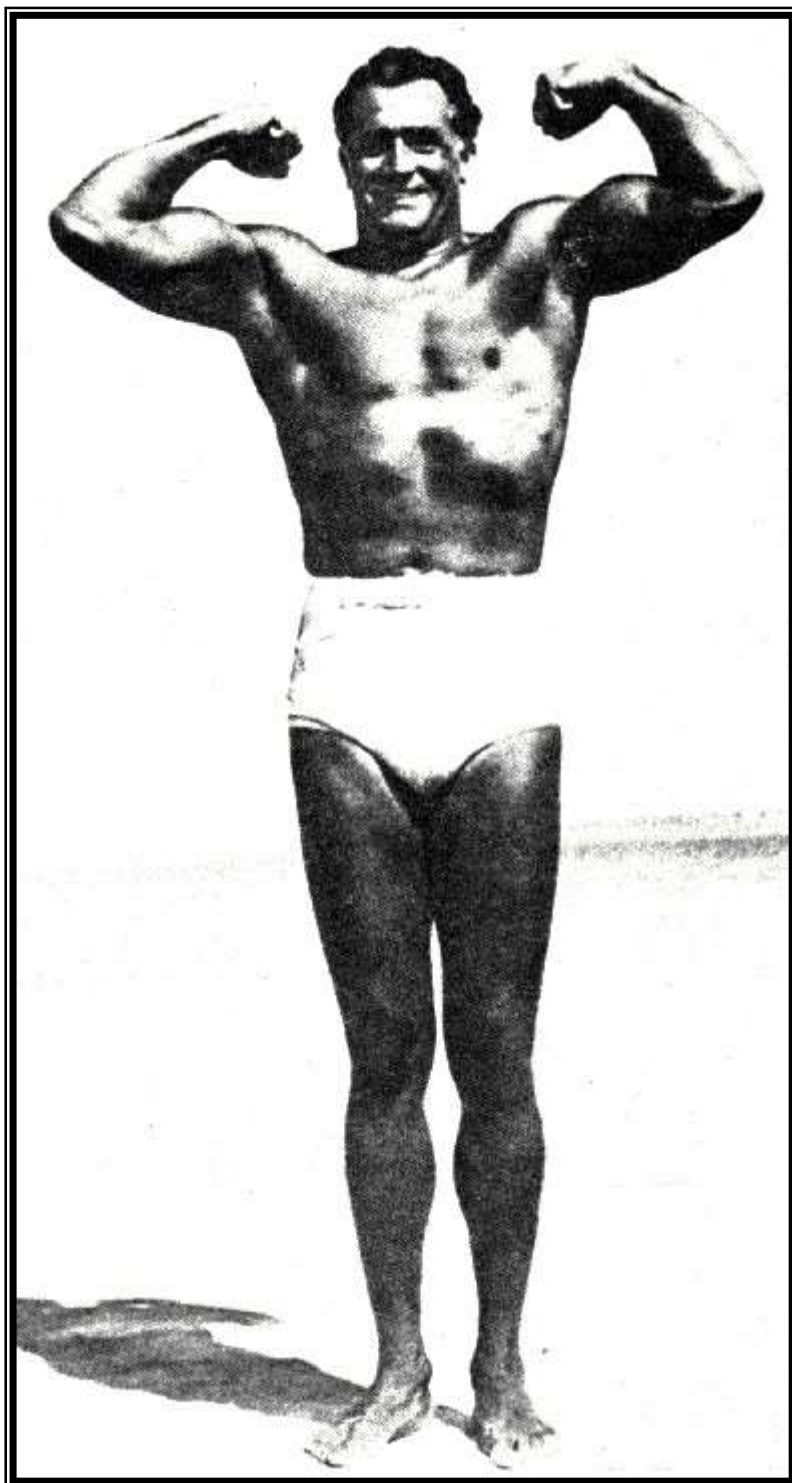


- **Бодибилдинг в шестидесятые годы**

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.

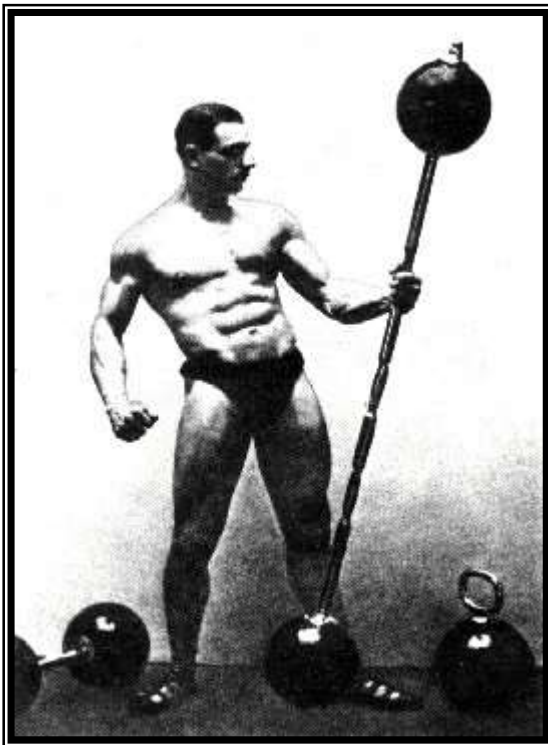


Луи Сир

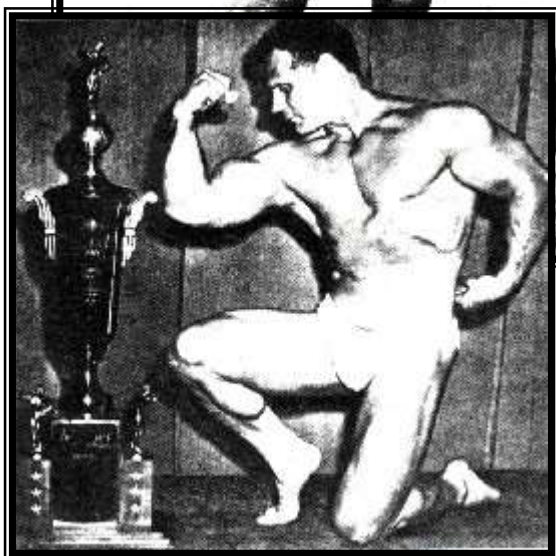
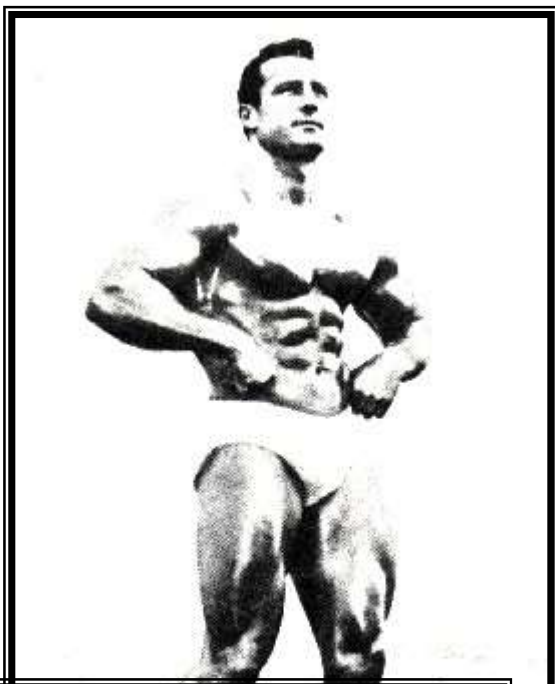
Дрэйпер был олицетворением калифорнийских культуристов – огромный, белокурый, загорелый, с красивыми манерами и обезоруживающей улыбкой. Для меня, окруженного трехфутовым слоем снега в разгар австрийской зимы, образ Дэйва Дрэйпера на калифорнийском пляже был поистине завораживающим. А благодаря ролям 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 Гераклесу 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 Нортон, 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.



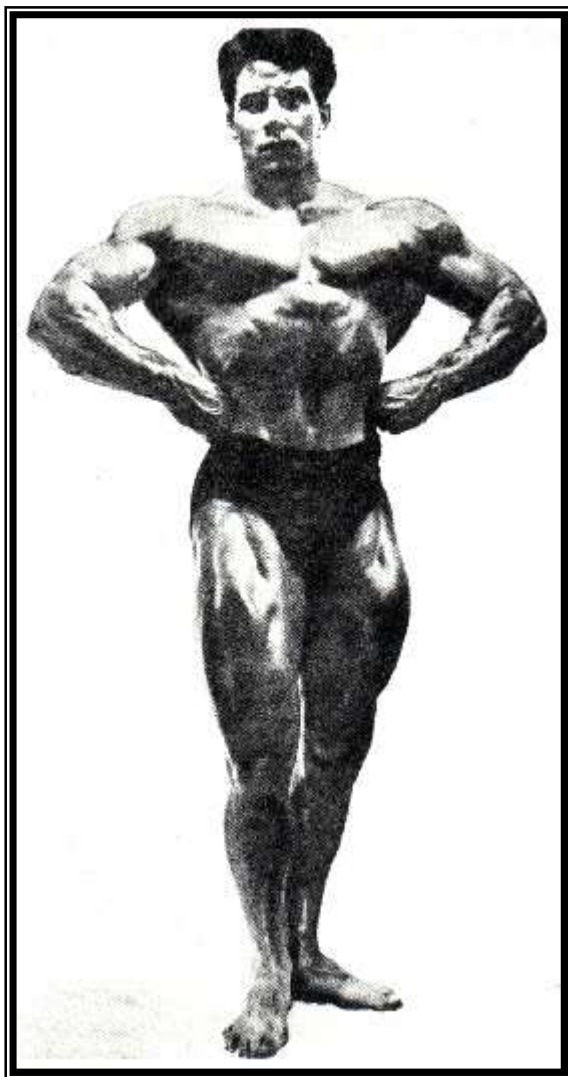
Зигмунд Клейн



Кларенс (Кланси) Росс

Джон Гримек

Еще тренируясь в Австрии, я считал, что самое большое, 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**

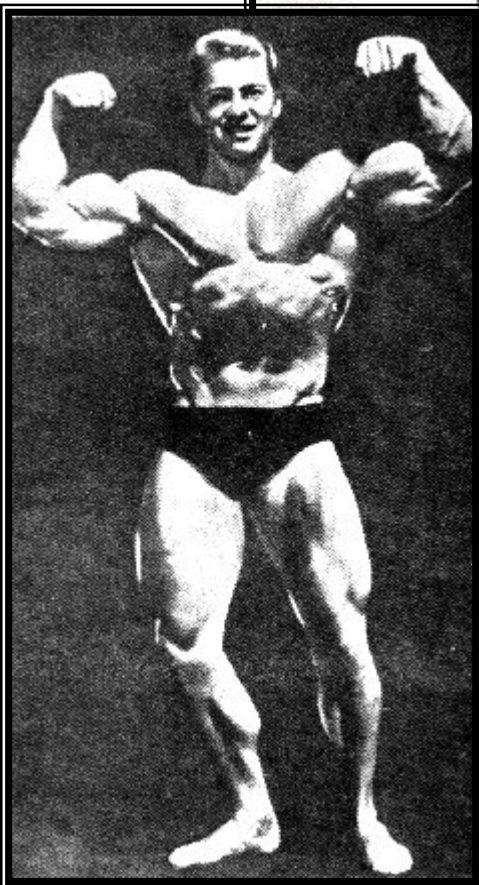
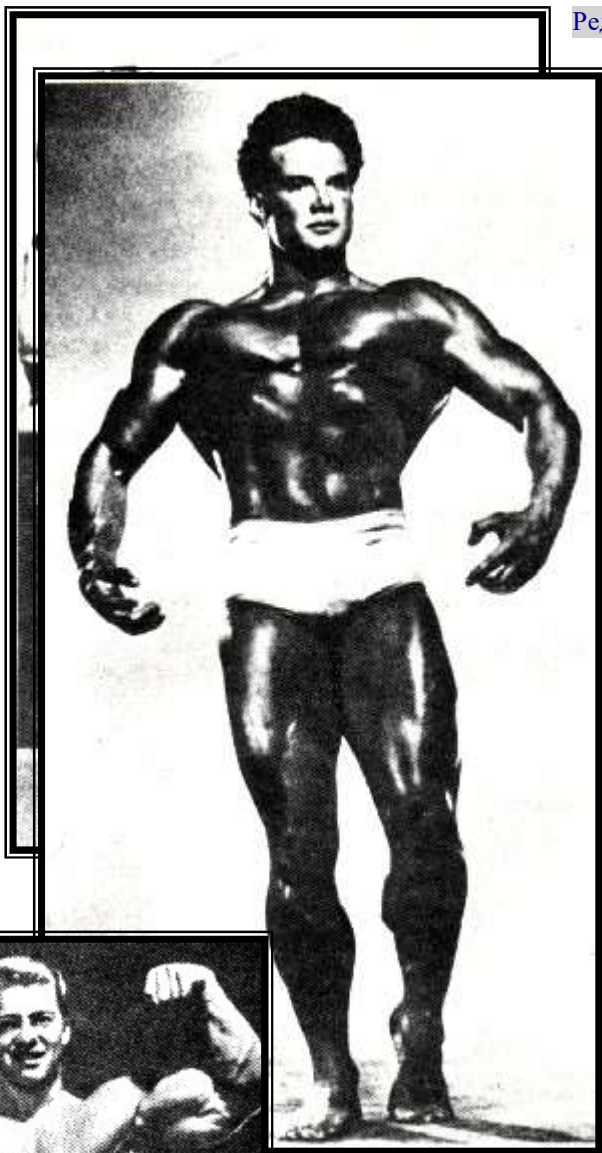
В 1970 году я добился, чего хотел — завоевал титулы «Мистер Уорлд» ААЮ, «Мистер Юниверс» НАББА и «Мистер Олимпия» ИФББ. Наконец-то я победил всех и с полным основанием мог считаться чемпионом мира.

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 1967
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.

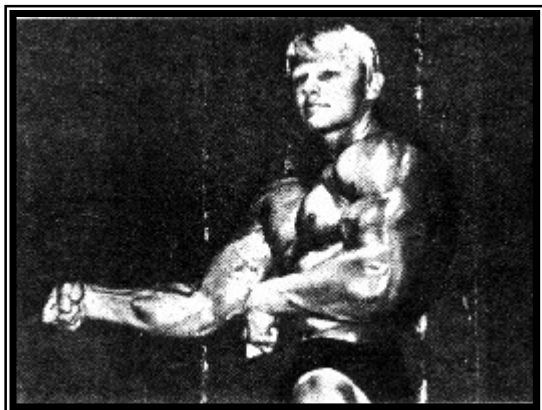
В 1973 году на сцене появилась новая «глыба» — Лу Ферриньо. Он завоевал титул «Мистер Юниверс» и тем самым заявил, что в мировом бодибилдинге появился еще один великий атлет. В следующем году Лу вновь стал обладателем титула «Мистер Юниверс», а

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.

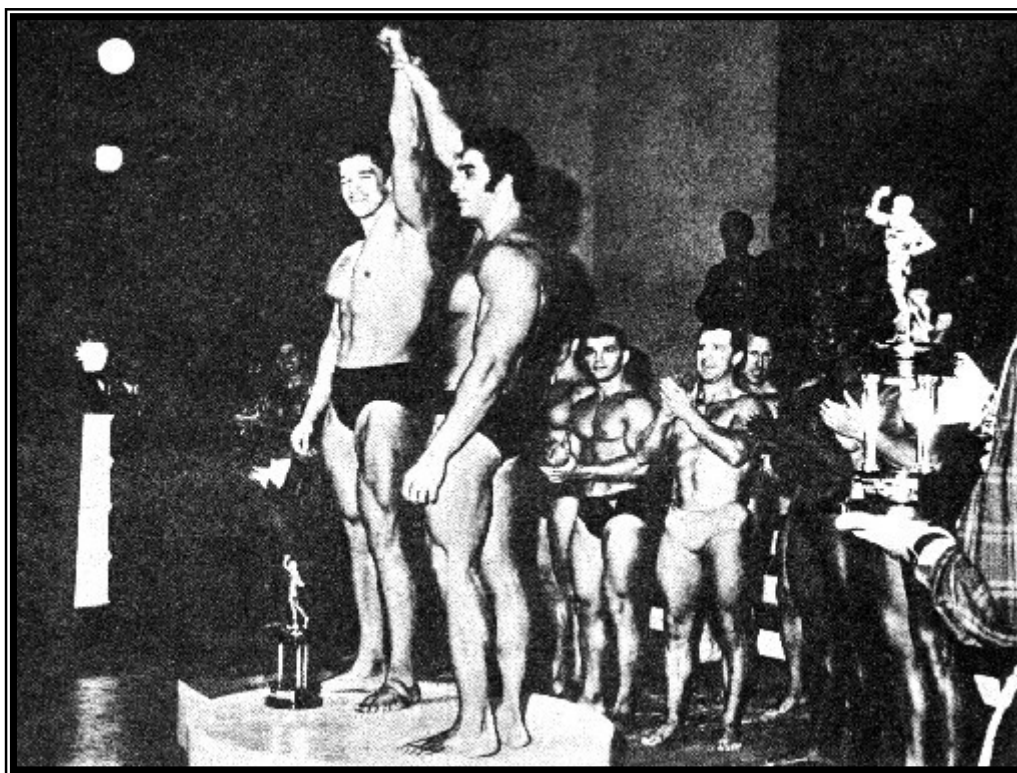


[Дэйв Дрэйпер](#)

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

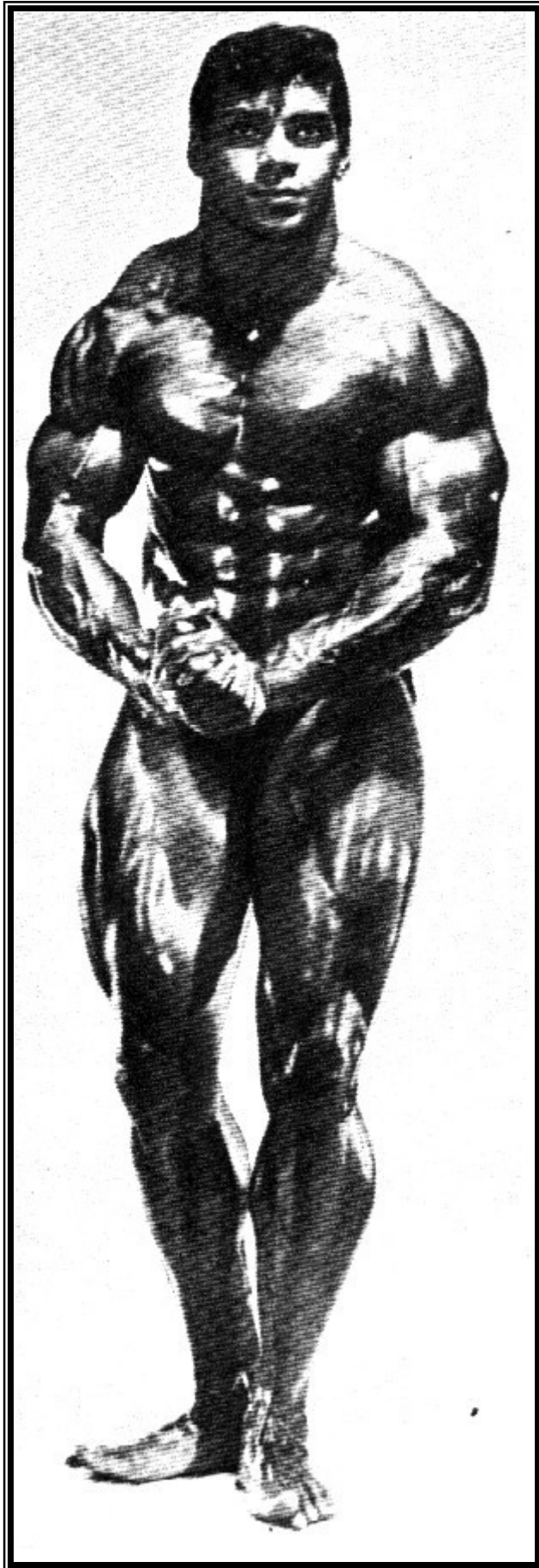
потребовался научный подход к созданию системы тренировки и питания.

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.

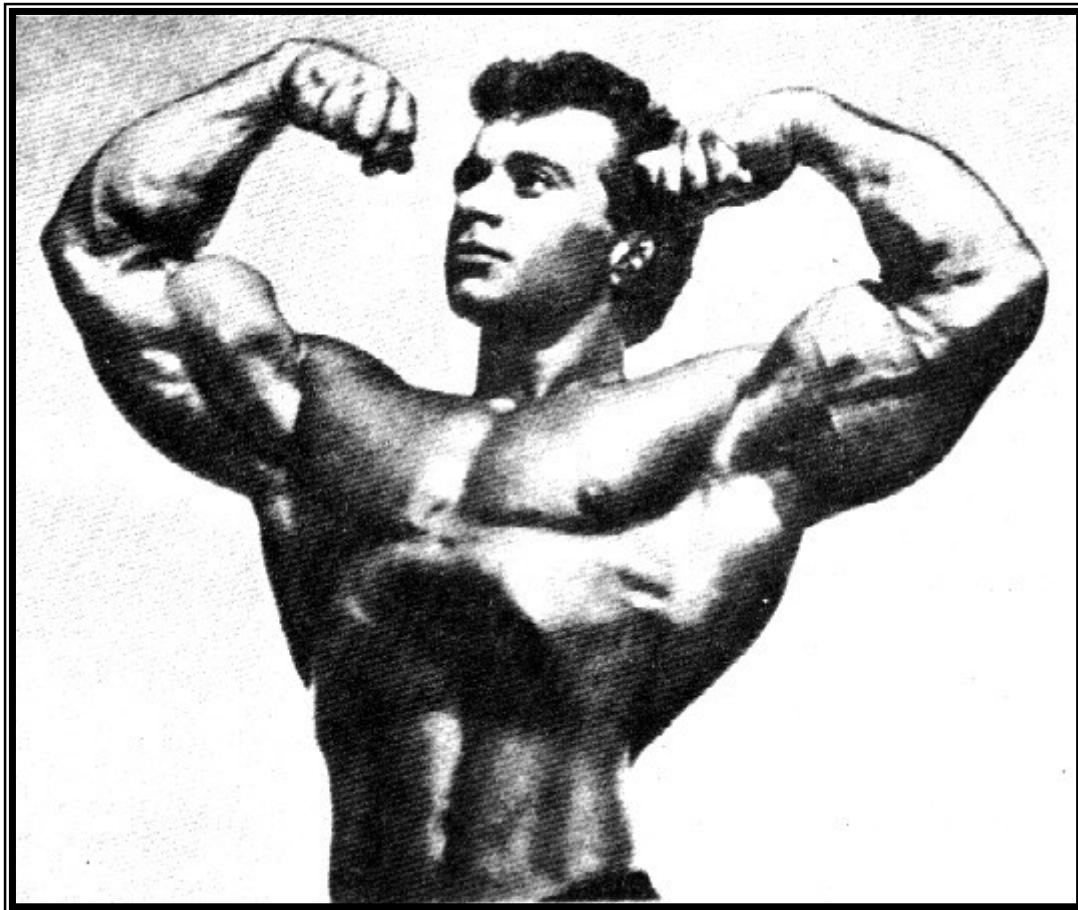


[Мы вместе с Деннисом Гинерино на соревнованиях «Мистер Юниверс» 1968 года](#)

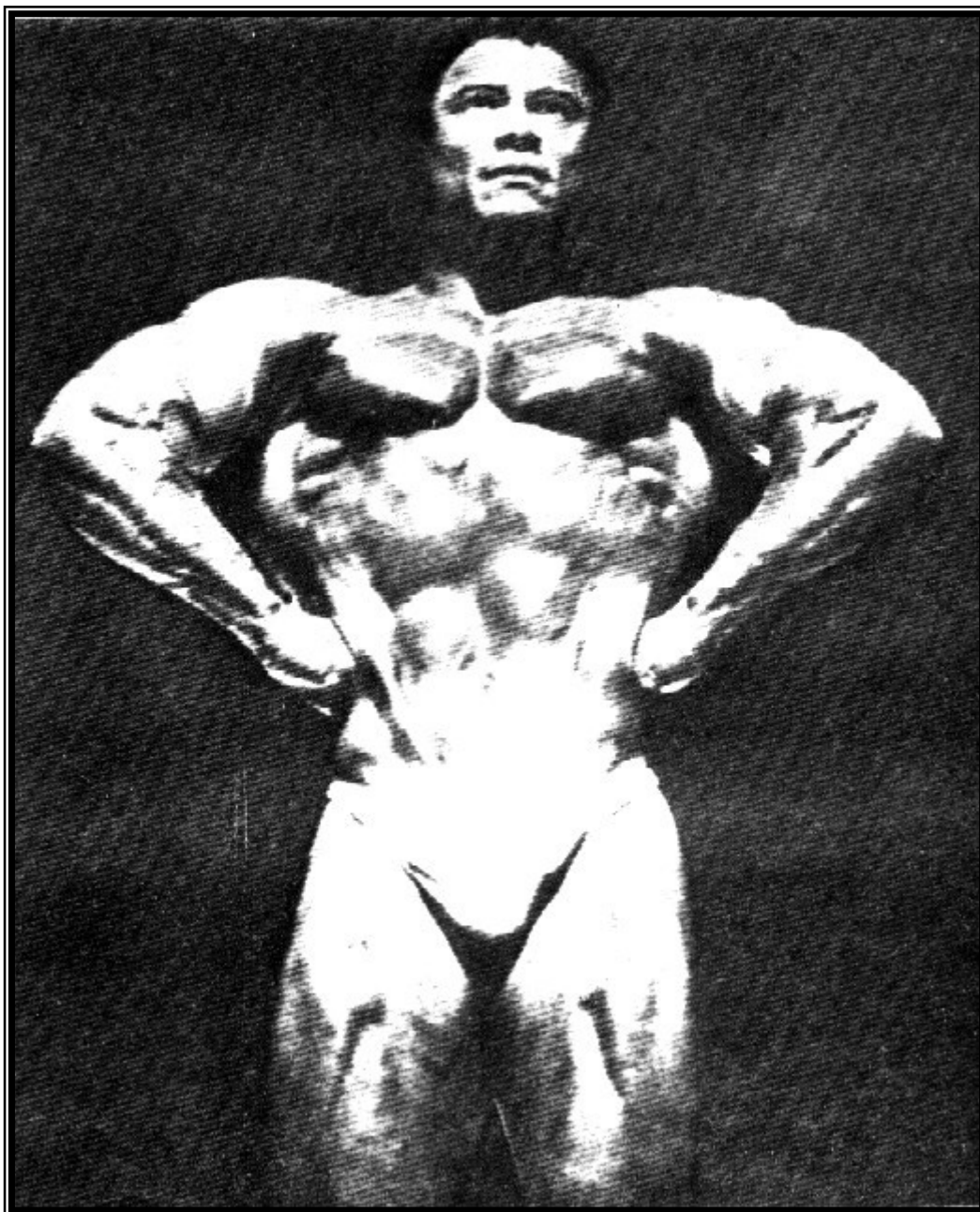
[Харолд Пул](#)



Харолд Пул



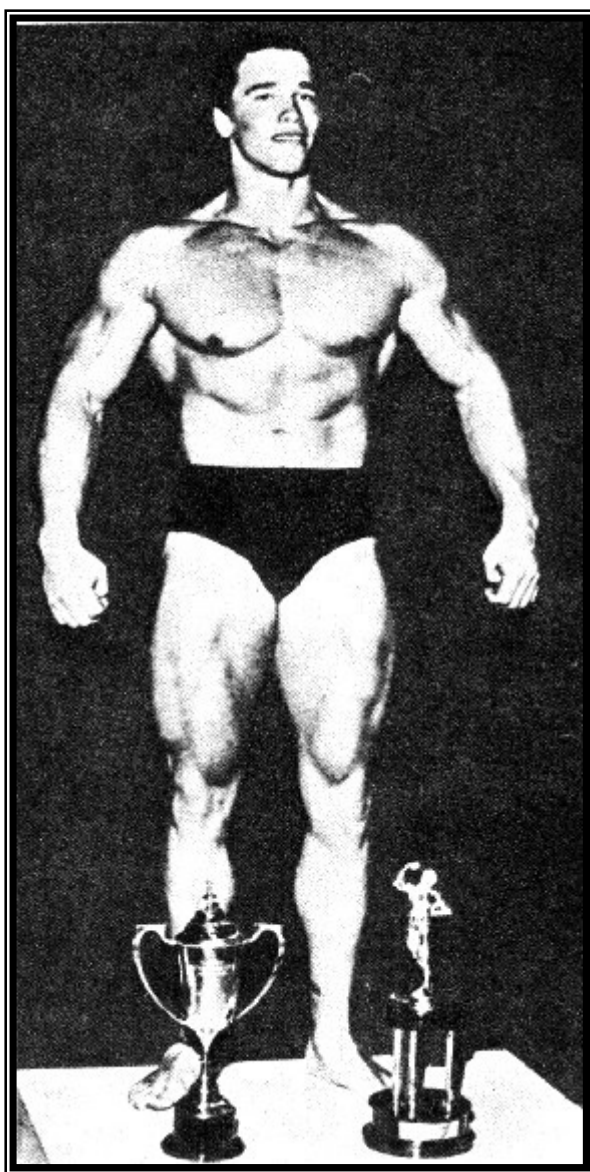
Фредди
Оптиц



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 немислимого 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**

Огромное влияние на бодибилдинг в 70-е годы оказала книга, а позднее и кинофильм, под названием «Качающие железо». Чарлз Гейнз и Джордж Батлер взяли 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**

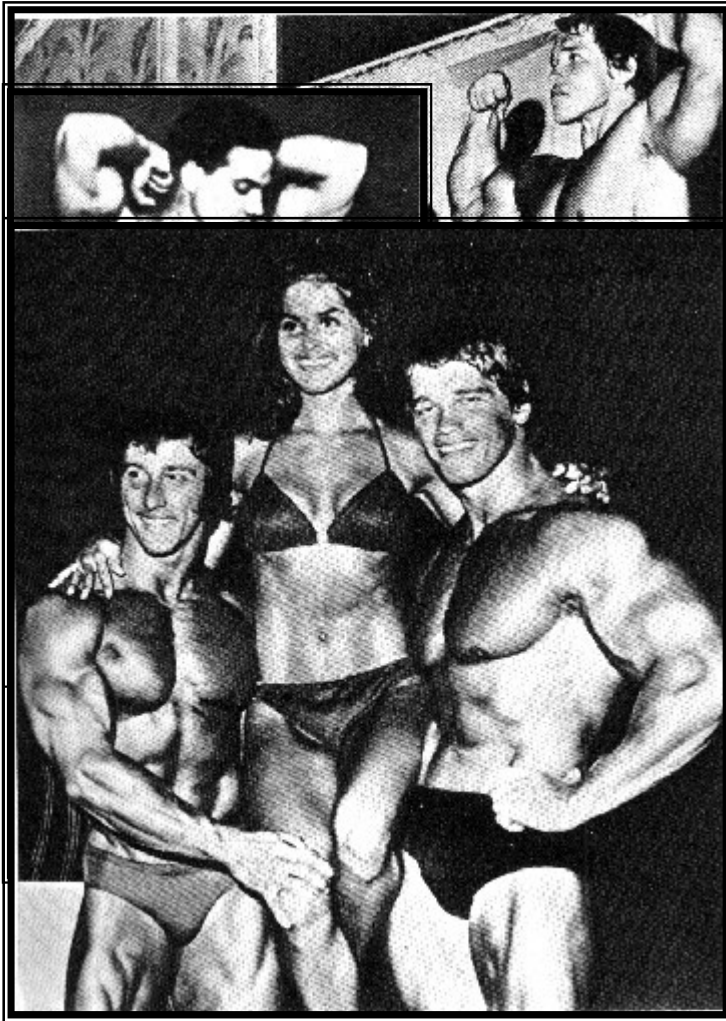
Обычно, участвуя в конкурсе «Мистер Олимпия», я имел одного или двух сильных соперников. Но в 1980 году в этом конкурсе выступали такие известные атлеты, как Фрэнк Зейн, Крис Дикерсон, Бойер Коу, Кен Уоллер, Майк Ментцер, Роджер Уолкер, Том Платц, Шамир Баннаут и Рой Каллендер. Такой состав сильнейших атлетов был бы немислим 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, Мохамед 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.



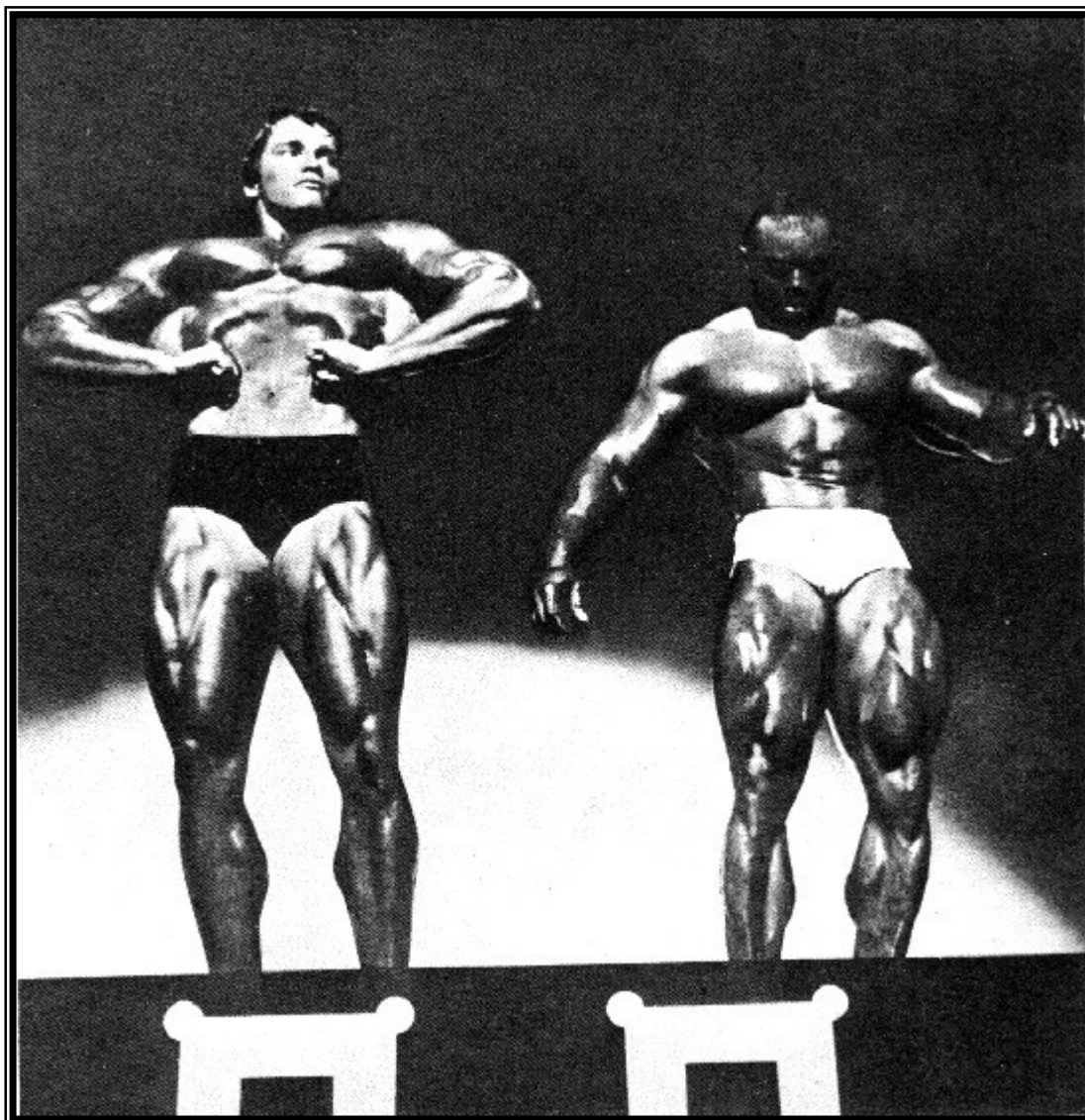
«Мистер Юниверс» 1970 года позирует с Дэйвом Дрэйпером и Реджем Парком

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**

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.

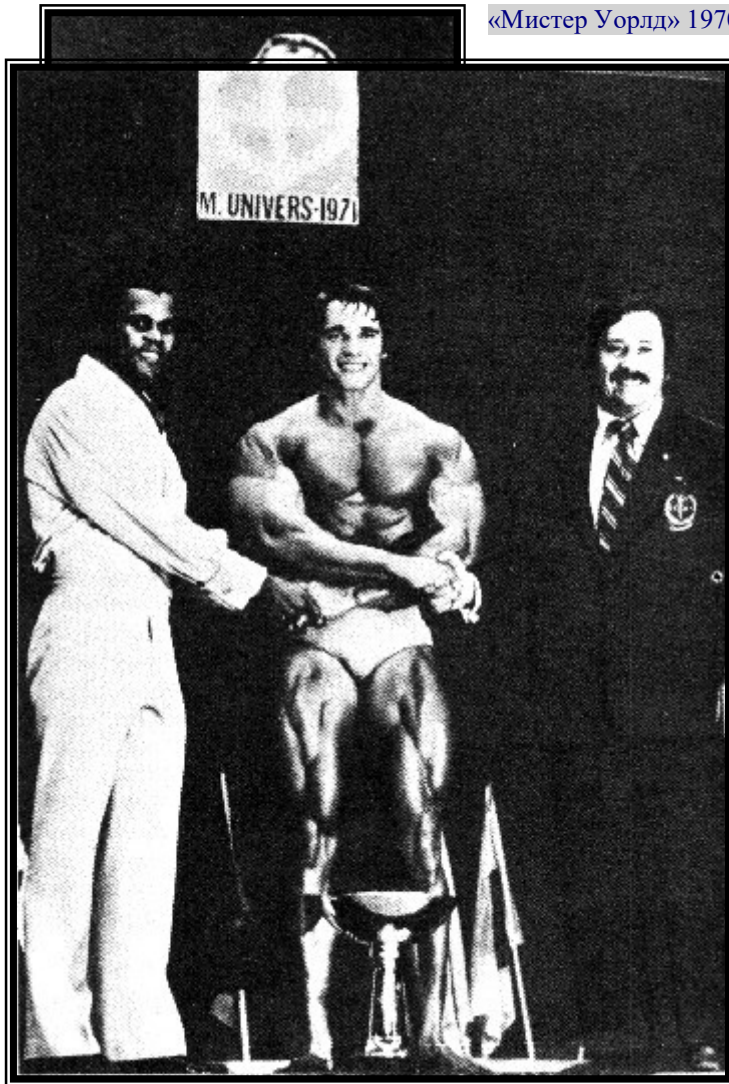


«Мистер
Олимпия»
1970 года
позирует
вместе с
Серджио
Олива

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 спортивным инвентарем, 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. Соревнования «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.

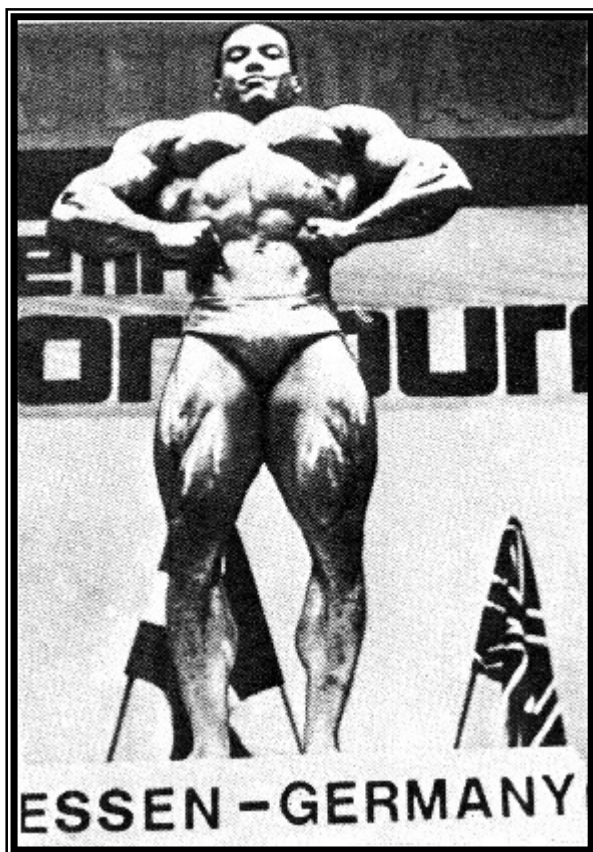


[Позирование на соревнованиях вместе с Сержем Набре и Серджио Оливой «Мистер Олимпия» 1972 года](#)

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**

На развитие бодибилдинга сильно повлияли новые сведения о тренинге, питании и диете. Во времена Джона Гримека культуристы тренировались в основном как штангисты и старались проработать 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 мышц. 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 Ферриньо («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

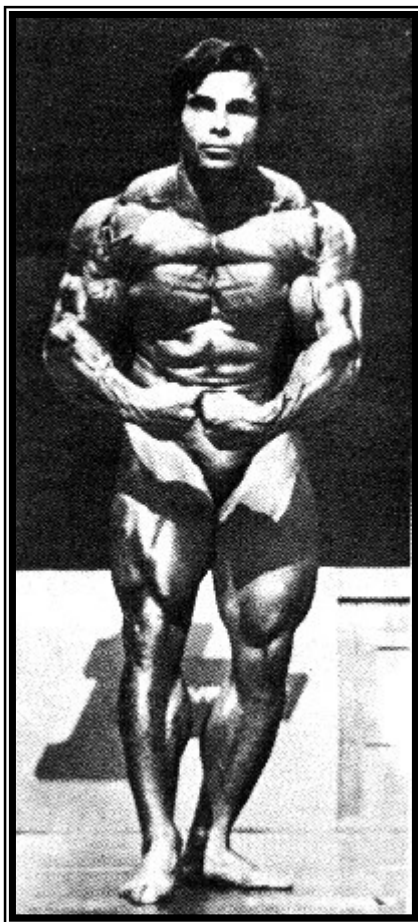
• Будущее

бодибилдинга

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](#)

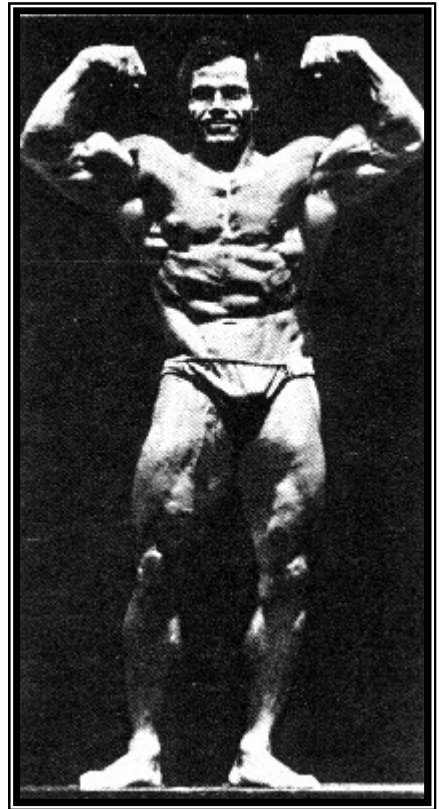
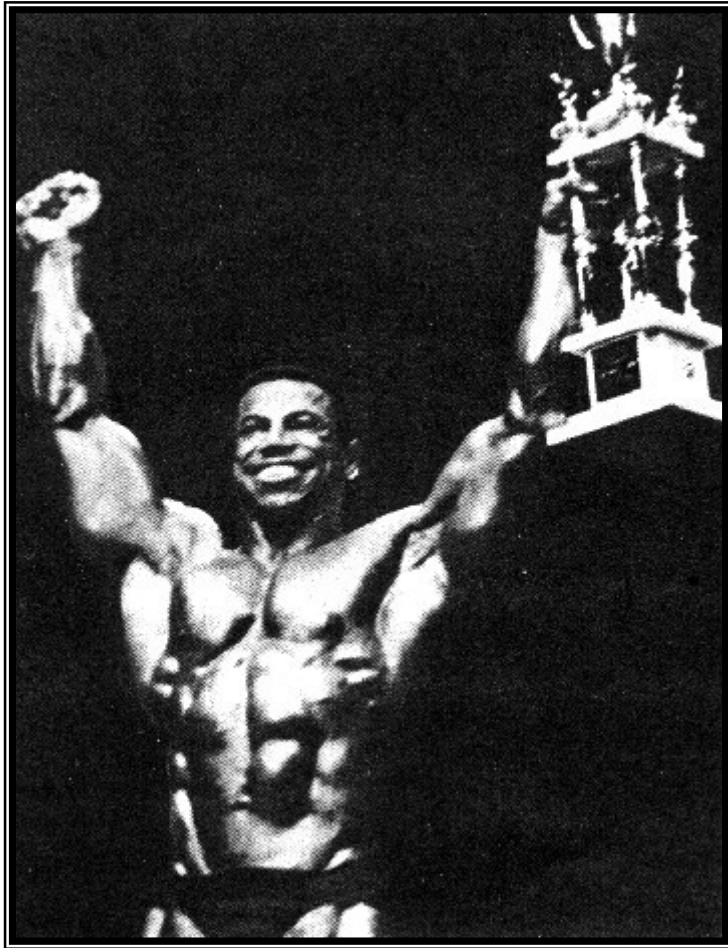


[Франко Коломбо](#)

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

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**

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**

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**

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 мышц, 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**

Еще недавно большинство тренеров считали, что спортсменам стоит воздерживаться от упражнений с отягощениями. Существовало мнение, что поднятие тяжести «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**

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 максимальной 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**

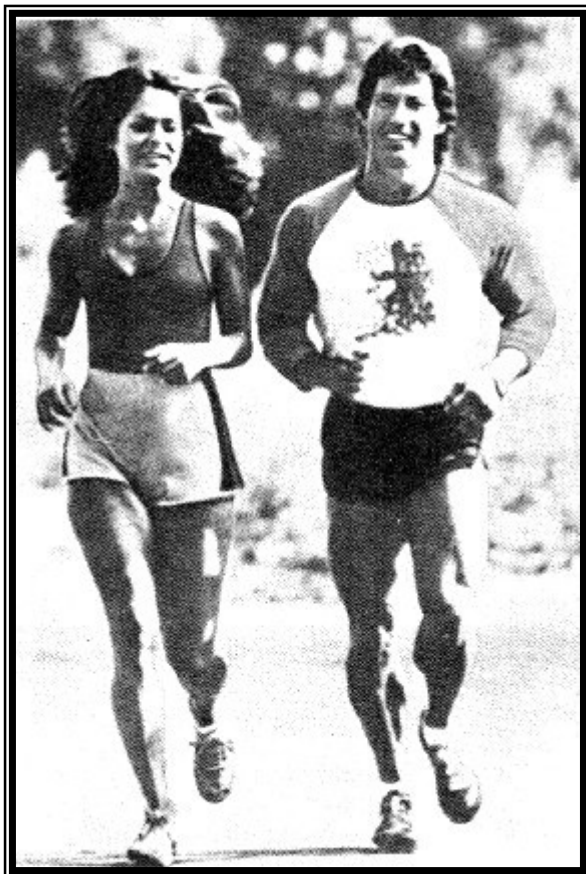
Существует два вида выносливости, различных в своей основе: мышечная и сердечно-сосудистая. Мышечная выносливость — это способность вовлекать в работу большое количество своих волокон при выполнении физического упражнения, благодаря чему вы можете делать много повторений. Например, во время приседаний 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 несколько 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

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

Ни один атлет никогда не добьется успеха без очень тяжелой, строго регламентированной 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**

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 можете 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**

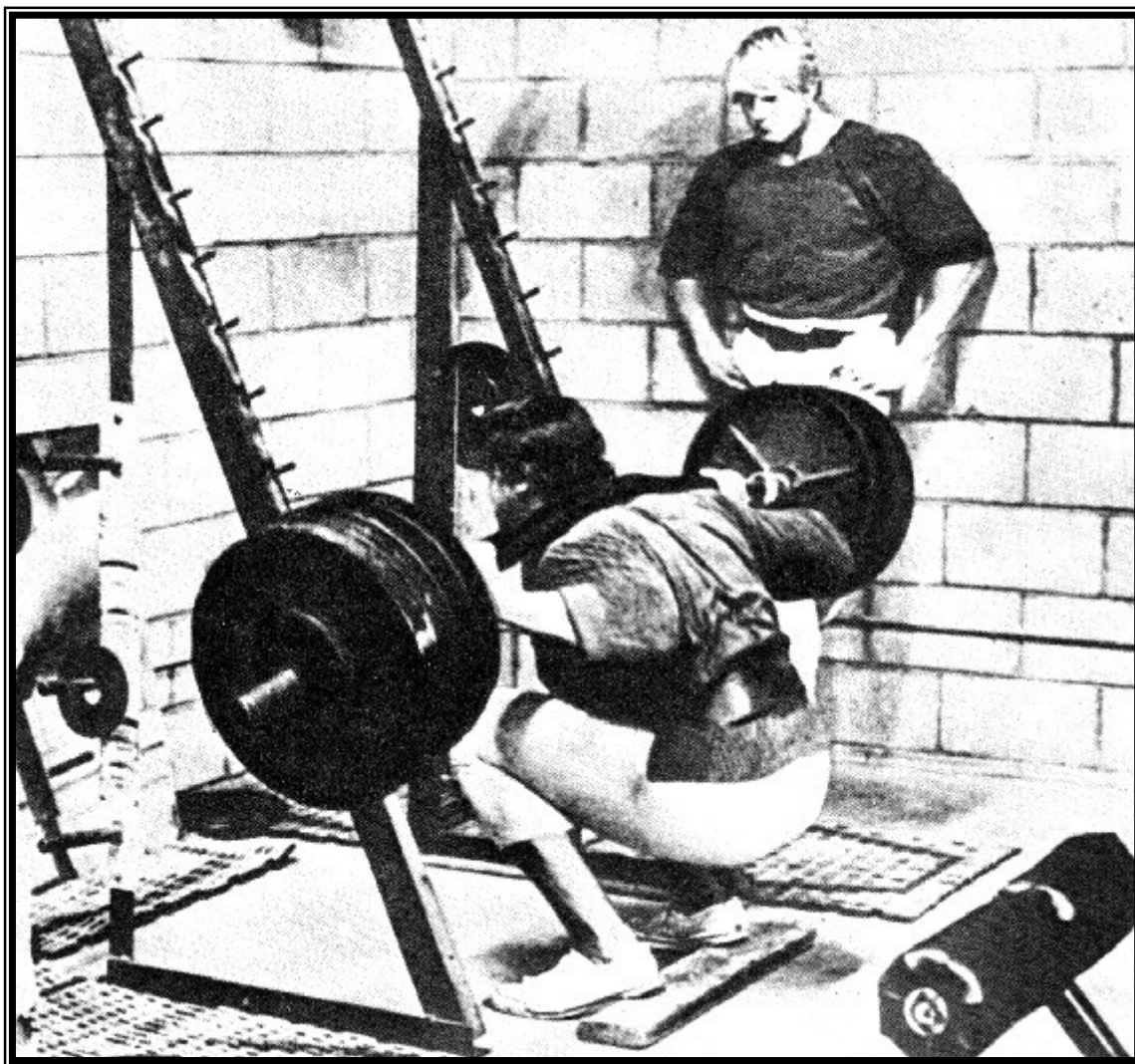
В бодибилдинге, как и в любом другом виде деятельности, все взаимосвязано. Вы получаете, от него столько, сколько вкладываете. Чем больше вы работаете, тем больших успехов добиваетесь — конечно, при условии, что методика вашей тренировки предельно эффективна.

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.

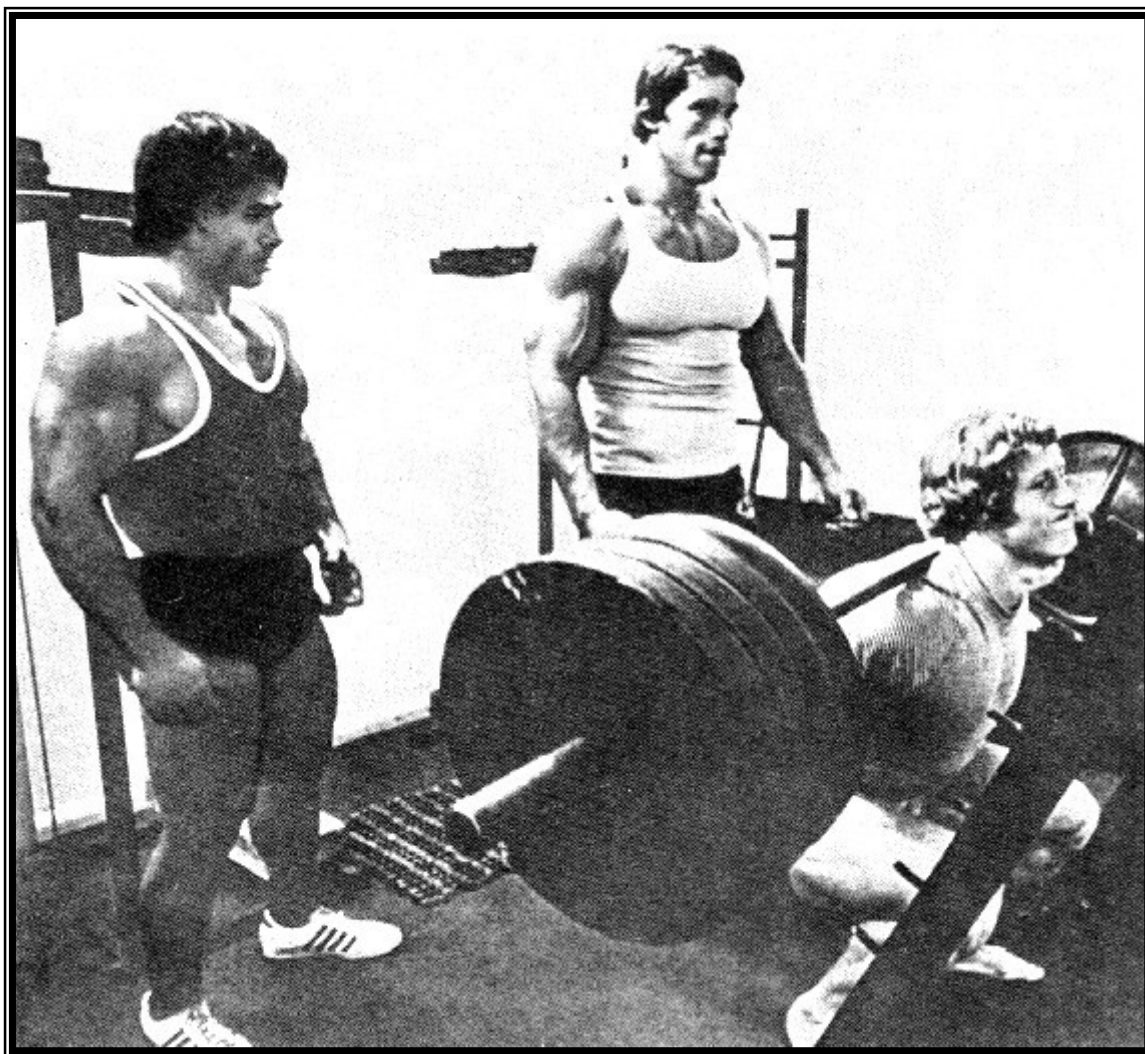
Интенсивность занятий зависит от уровня тренированности, стажа и конкретных тренировочных задач. На начальном этапе занятий бодибилдингом организм получает такую непривычную для него нагрузку, что повышения интенсивности не требуется. Через какое-то время атлет начинает понимать, что для дальнейшего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



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

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**

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 — в 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 шок-эффект, заставляя расти.

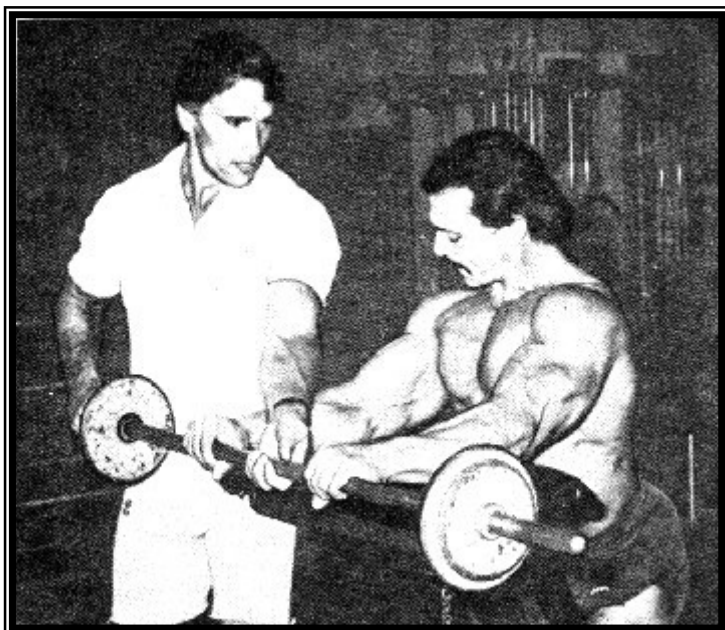
Болезненные ощущения в мышцах на самом деле возникают из-за перенапряжения сухожилий и связок. Изменения, происходящие в мышечной ткани, почувствовать невозможно, однако если вы перетрудились, то можете не сомневаться в том, что мышцы также получили чрезмерную нагрузку. Обычно болезненные ощущения появляются 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.

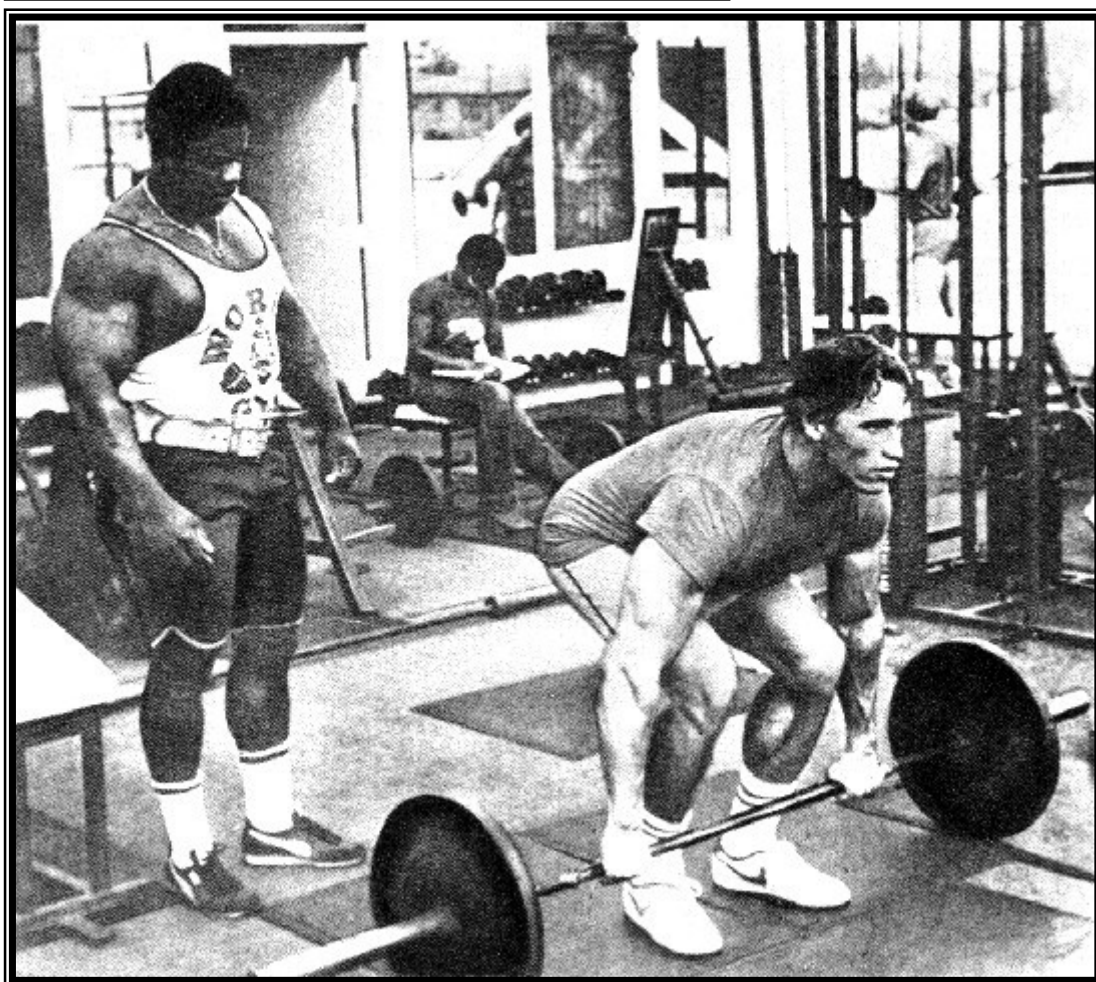
Конечно, можно тренироваться и несмотря на болезненные ощущения. Вы почувствуете себя лучше, когда накачаете больше крови в части тела с болевыми синдромами. Сауна, массаж и другие средства восстановления помогут улучшить ваше состояние, но все-таки лучше сделать в тренировках перерыв в несколько дней,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

- **Неудачи**

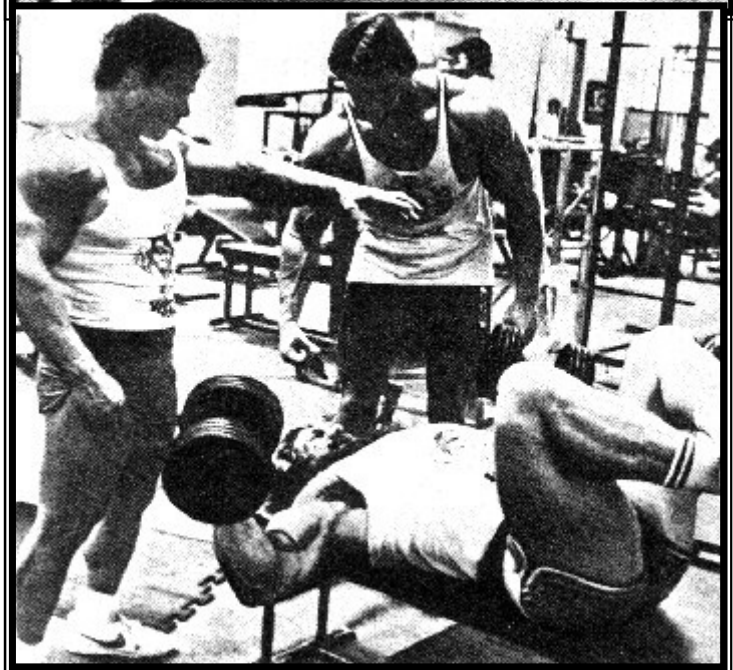
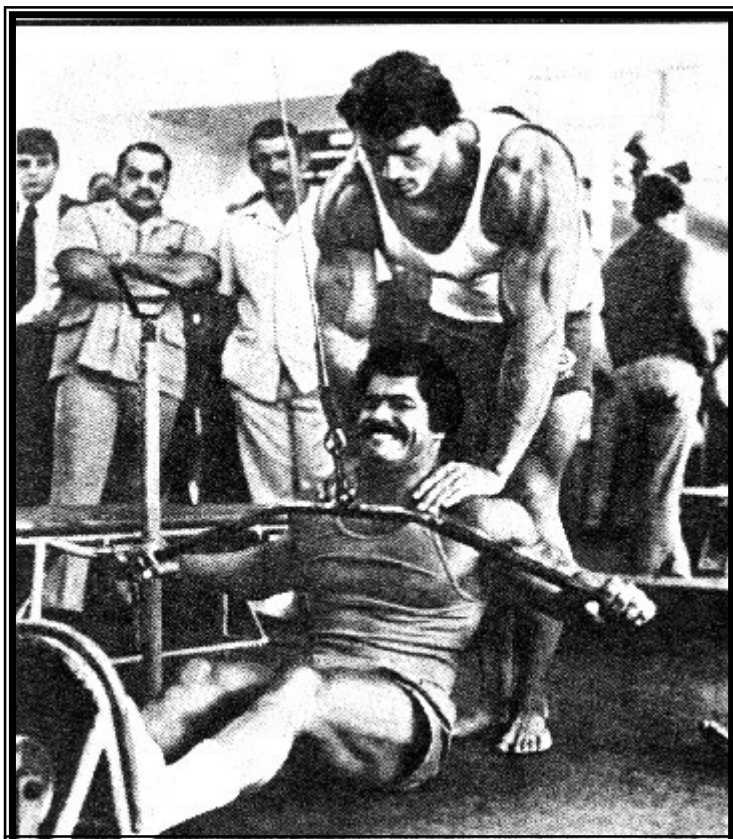
Прогресс в бодибилдинге редко идет по плавно нарастающей кривой. Однако когда это все-таки происходит, то, конечно, получаешь большое удовлетворение. Я помню время, когда мышцы моих рук увеличивались в объеме на полдюйма каждые пару месяцев. А поскольку это происходило регулярно, то ежегодно моя мышечная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

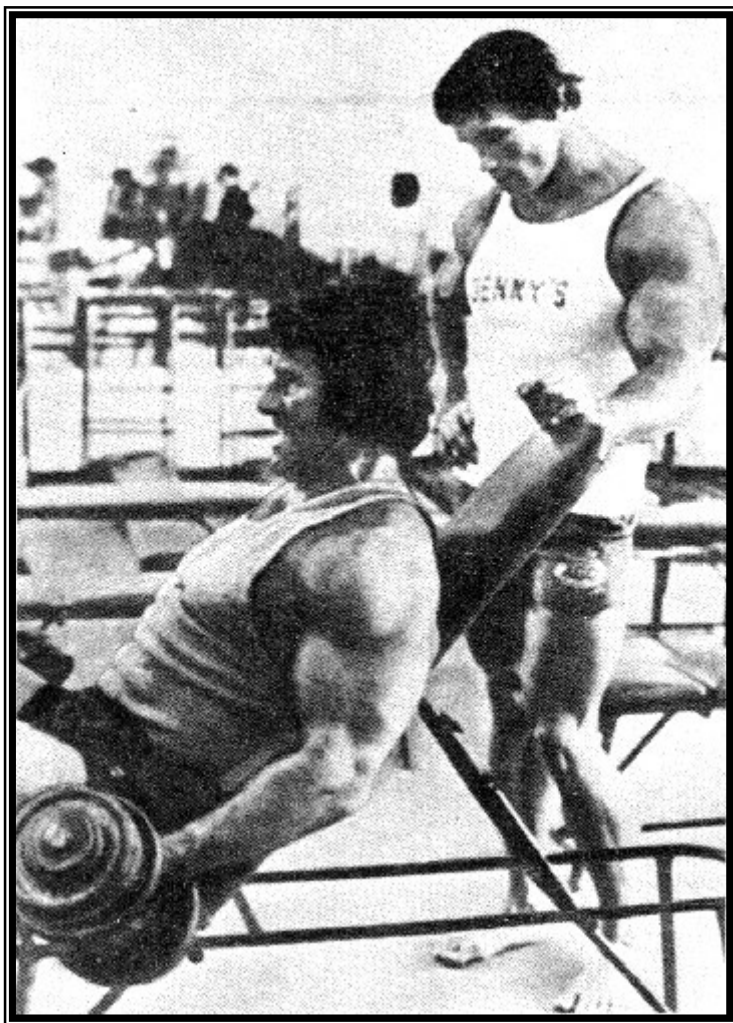
Теперь мне предстояло не только реабилитировать поврежденное колено, но и решить психологическую проблему. Я нашел терапевта по имени Дейв Берг, который разработал для меня специальную программу занятий и пунктуально контролировал их ход. Уже через три недели я нарастил свои бедра на полтора дюйма и 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 присесть 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**

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 приспособляться 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: «О'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**

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.

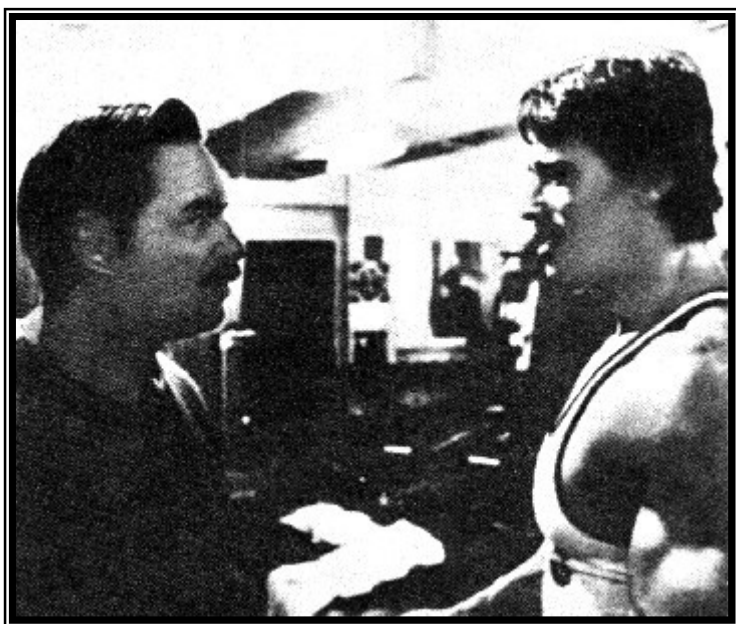
В тренировочных программах я даю рекомендации относительно того, как часто и сколь долго вы должны тренироваться на каждом этапе вашего развития, чтобы достигнуть разнообразных индивидуальных целей. Отнеситесь к этим рекомендациям серьезно, и вы сумеете избежать неудач, причина которых — перетренированность.

- **Ваш партнер по тренировке**

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**

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, закачивать 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 безразличны, могут желать вам добра, однако делать это по-своему. Наверняка я не единственный атлет, подруга 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 сколько 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 пищу, 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 приспособливаться. Другого пути нет.

ГЛАВА 4

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 тренировка 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**

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

Начало

Решив заниматься бодибилдингом, вспомните старую поговорку: «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 мышца.

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**

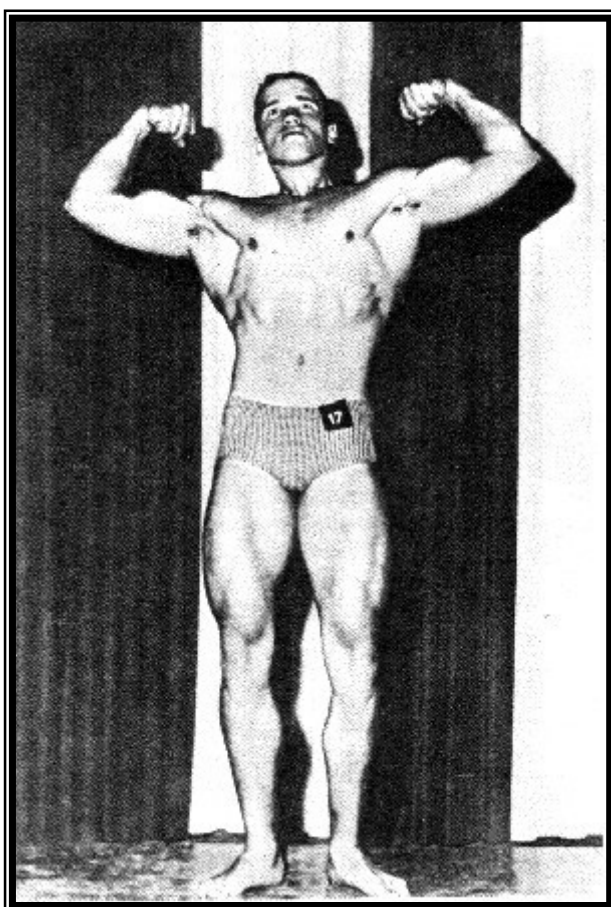
Гены оказывают огромное влияние на то, как тело реагирует на тренировки. Я начал тренироваться в пятнадцать лет, а спустя всего лишь год, как показывают фотографии, мне уже удалось заложить основу таких физических параметров, которые затем семь раз приносили мне титул «Мистер Олимпия». За месяц-два объем 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 приносит 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**

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**

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 действительно 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**

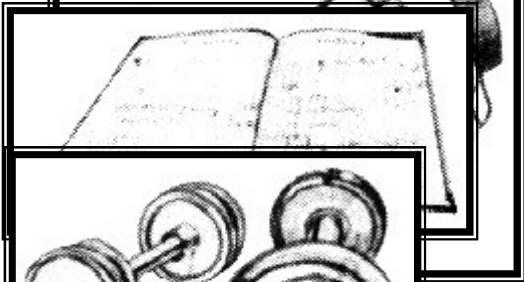
Многие атлеты во время тренировок для защиты кистей рук пользуются перчатками. А вот для улучшения захвата можно использовать куски резиновых труб. Я же лично всегда тренировался с голыми руками, а когда чувствовал, что вес начинает выскользывать, то прибегал к помощи мела. Пауэрлифтеры вообще работают 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**

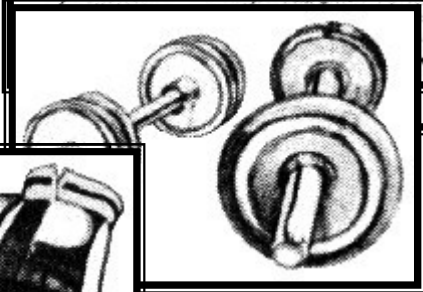
Лямки крепятся вокруг запястий и обматываются вокруг грифа снаряда для усиления захвата, хотя я лично считаю, что использование таких вспомогательных средств мешает нормальному развитию силы рук. Лямки используются в тех случаях, когда голыми руками зачастую бывает трудно удержать большой вес в упражнениях, 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 сильнее. Постоянное использование лямок такой силы не прибавит.



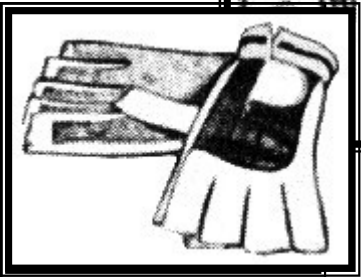
Гравитационные ботинки



Дневник тренировок

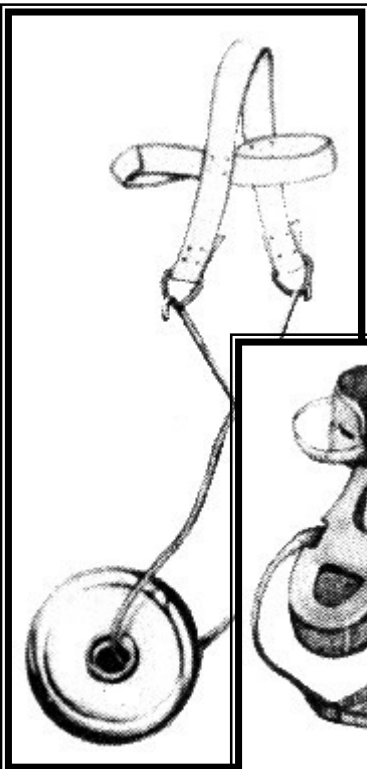


Штанги

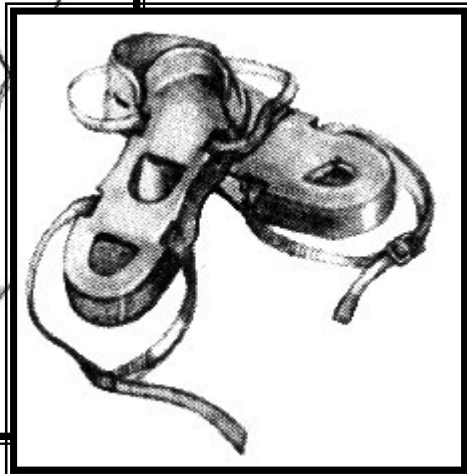


Пояс

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 гирию 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 вися 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 вися 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**

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 «III III» 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 «XXXXX IIII», 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**

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. Бодибилдинг 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 шестидесятью 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**

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?

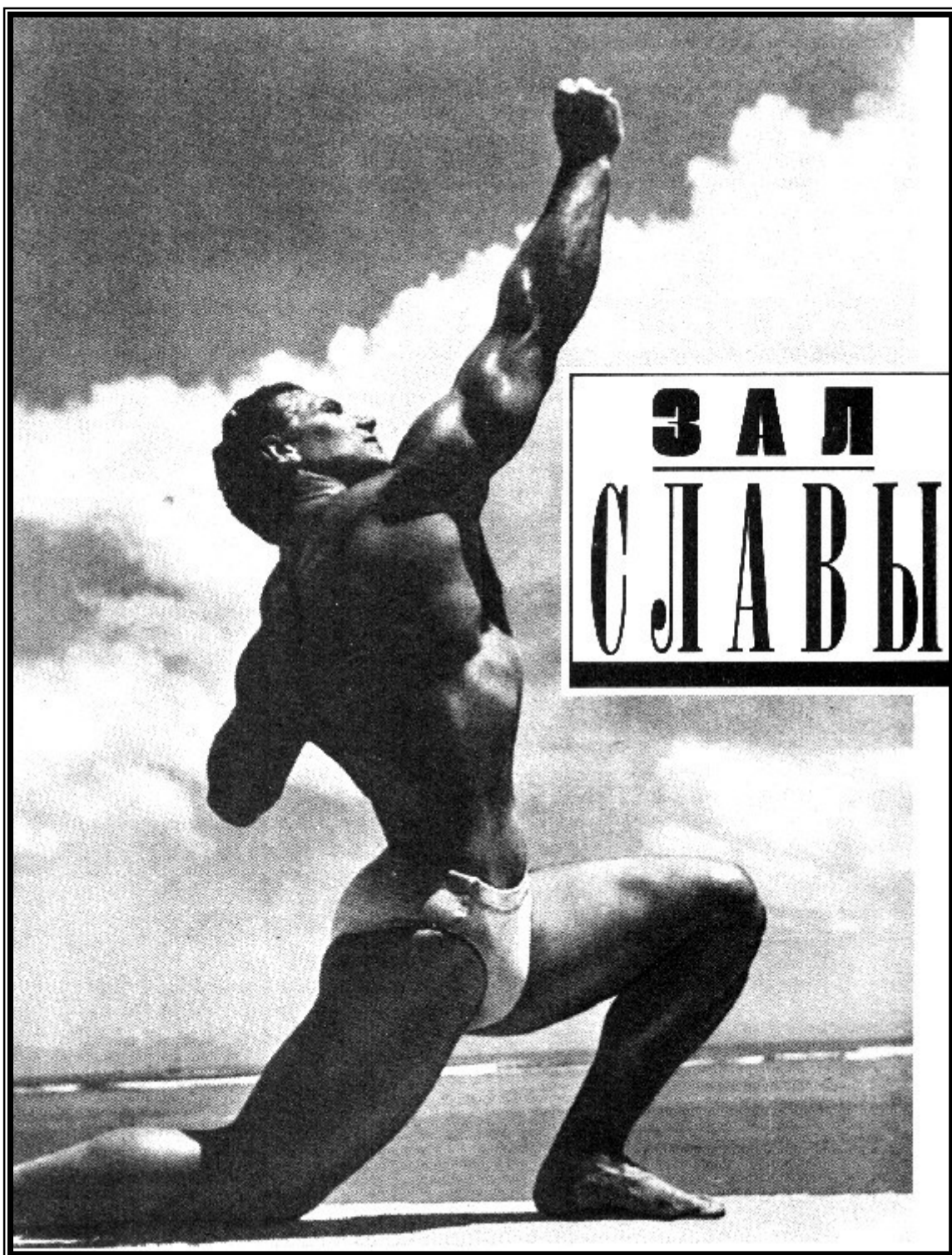
Я почти сразу решил, что хочу стать «Мистером Юниверс». Франко выступал некоторое время в качестве пауэрлифтера, прежде чем принял это решение. Майк Кац был профессиональным футболистом, Карлос Родригес — наездником на родео. Рано или поздно наступит момент, когда вы поймете, что безмерно увлеклись тренировками, 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.

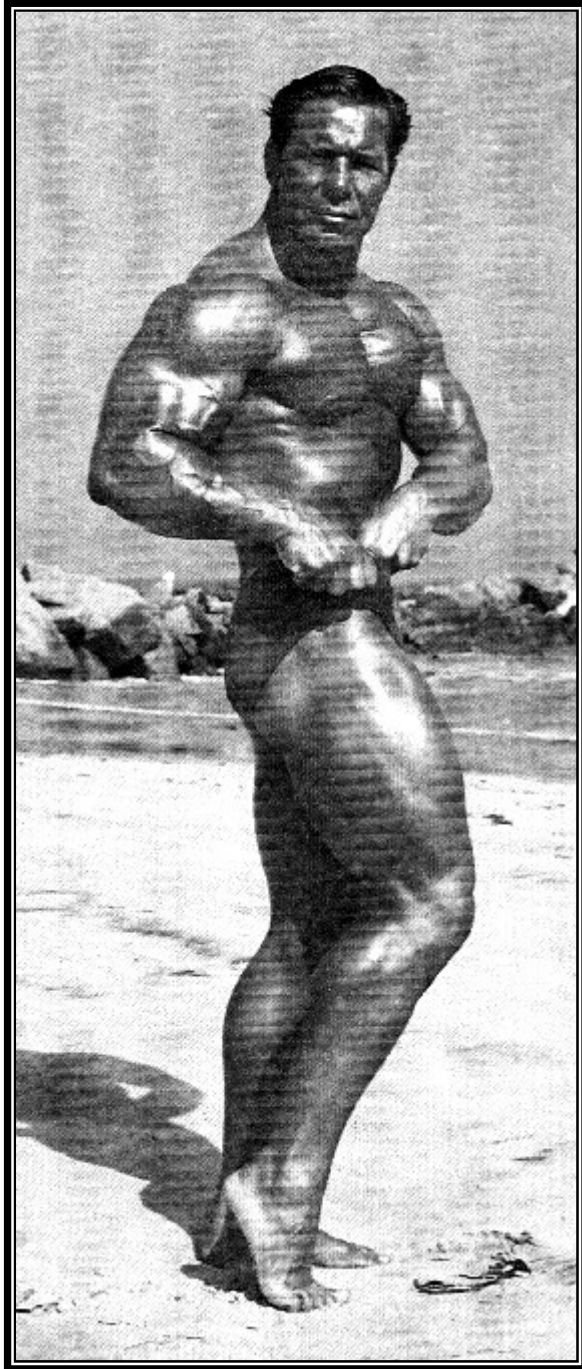
Многие атлеты весьма честолюбивы, но есть и такие, которые занимаются спортом, потому что он делает их жизнь ярче, содержательнее, независимо от того, добиваются они побед или нет. Боди-билдинг — это больше, чем просто спорт, это еще и образ жизни. Это целая жизненная философия, система ценностей, которая 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.

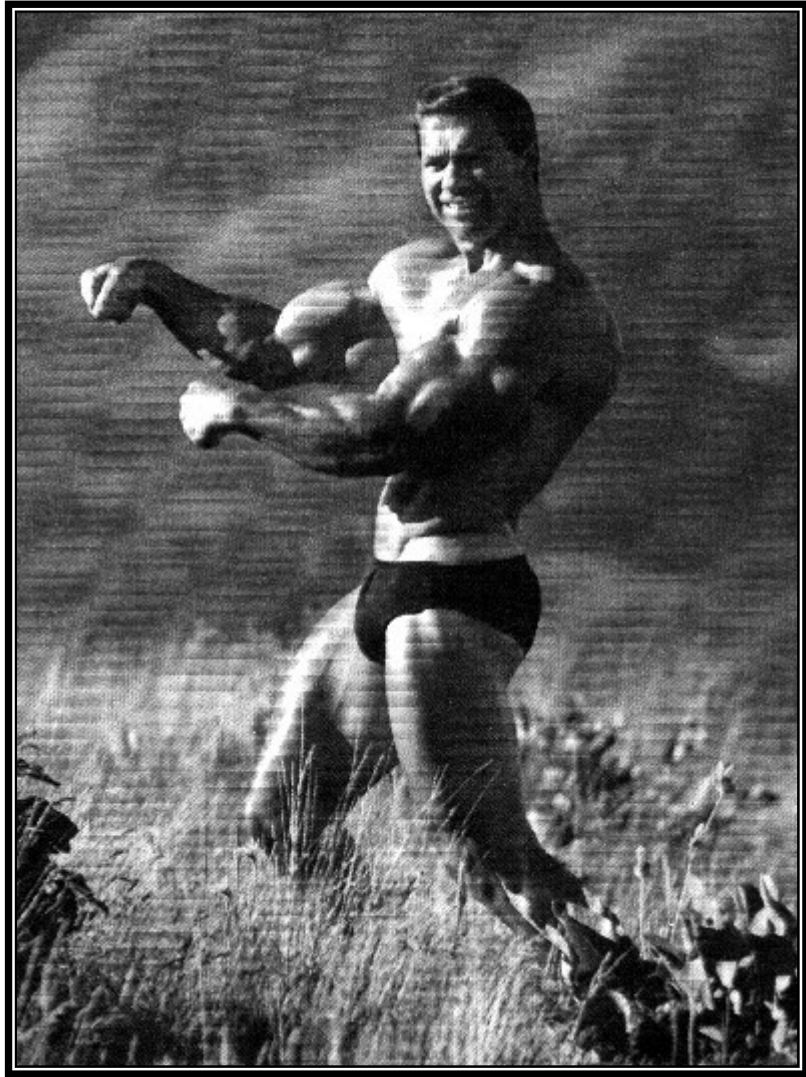
Я намерен добиться в жизни многого и помимо участия в соревнованиях по бодибилдингу. Но все стороны моей жизни будут находиться под его влиянием, и сам я буду жить полнее от того, что во мне горит пьянящий дух соревнований. Я уверен, что бодибилдинг подходит для всех, но лишь немногие смогут достичь 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.



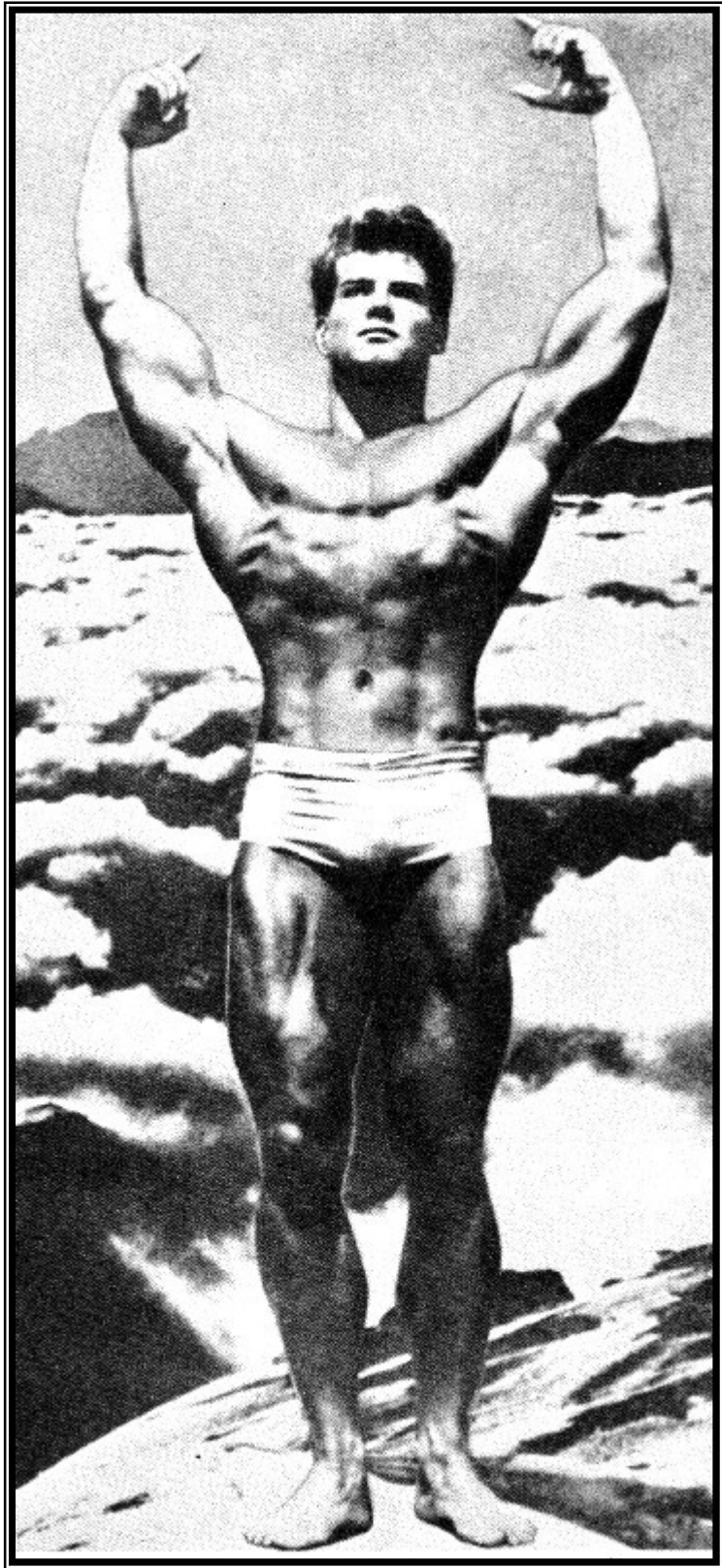
Джон Гримек



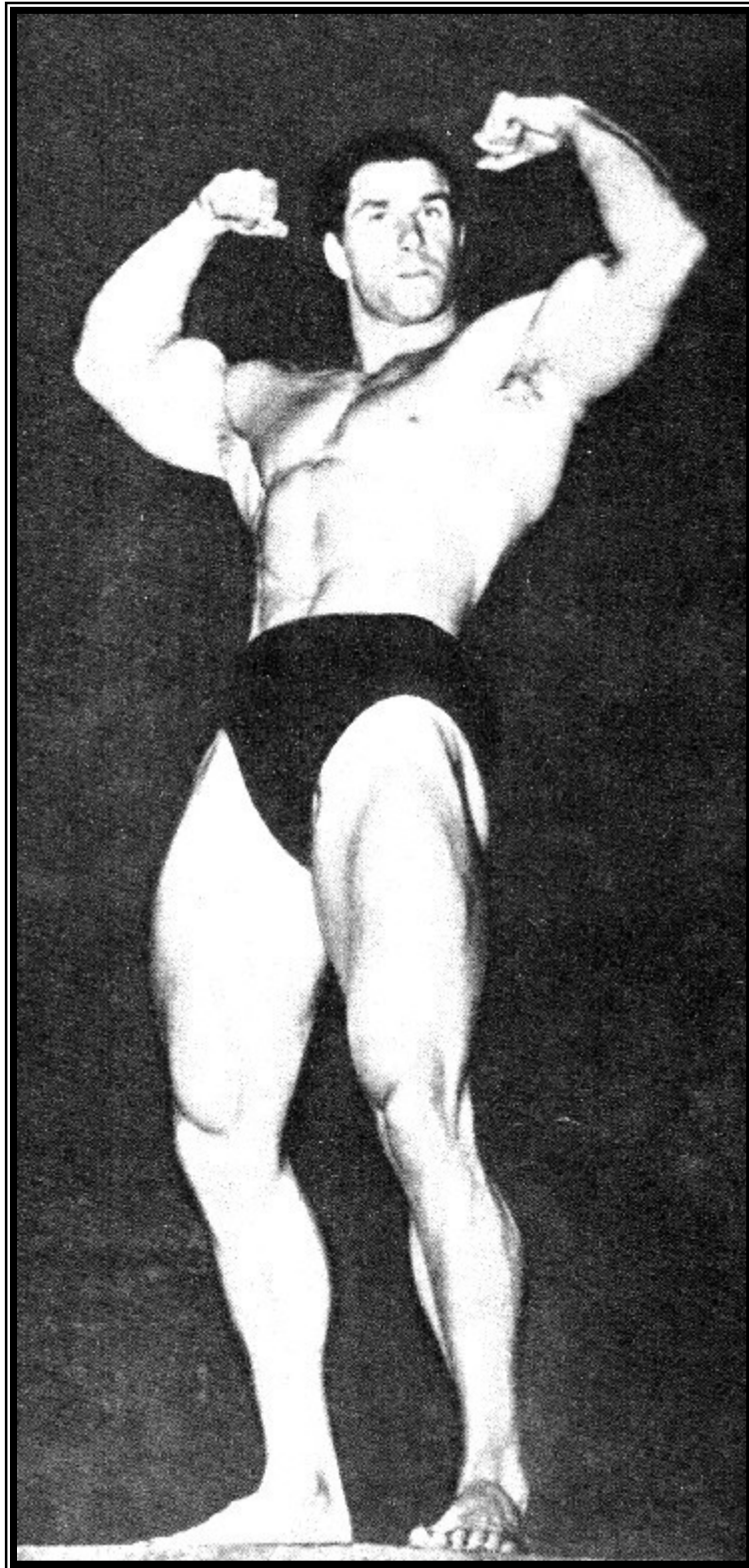
Билл Перл



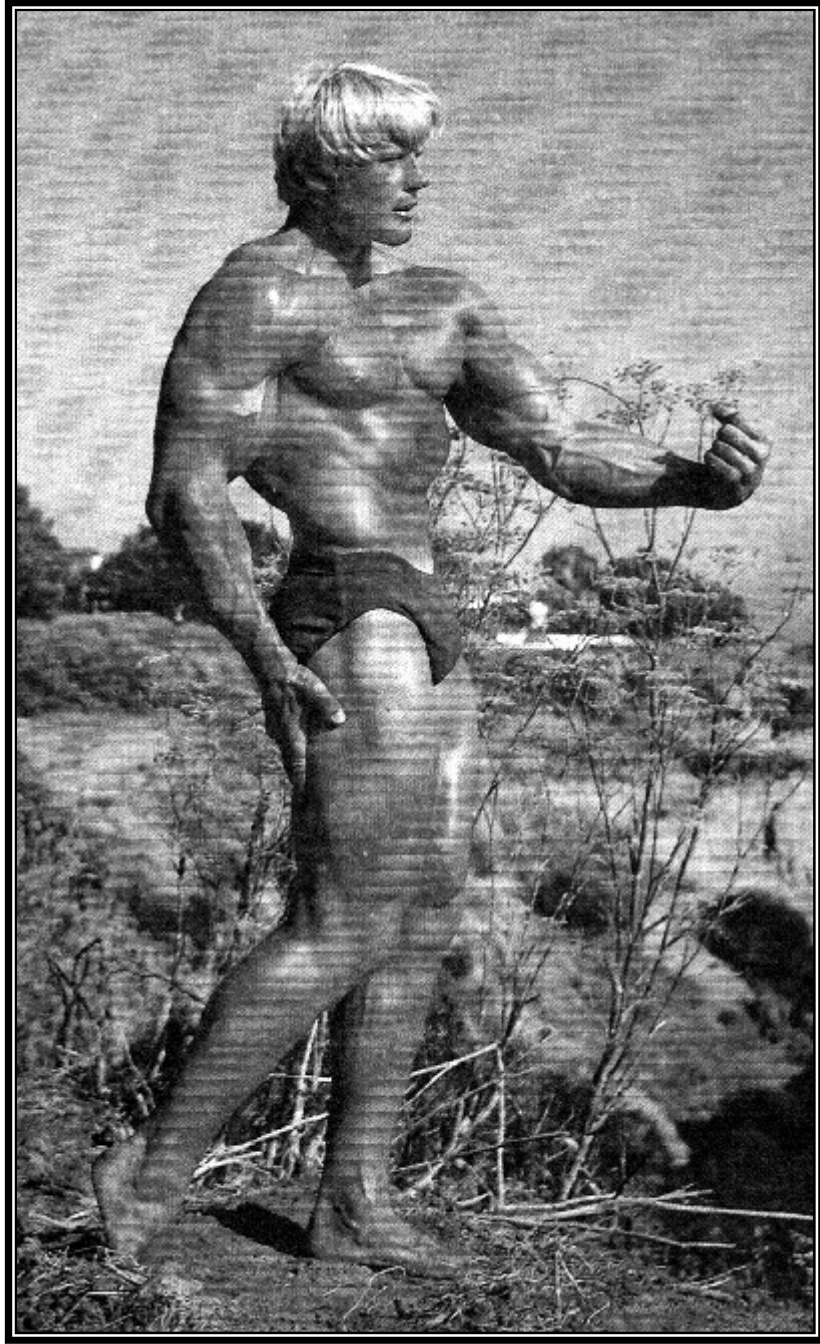
Лэри Скотт



Стив Ривз



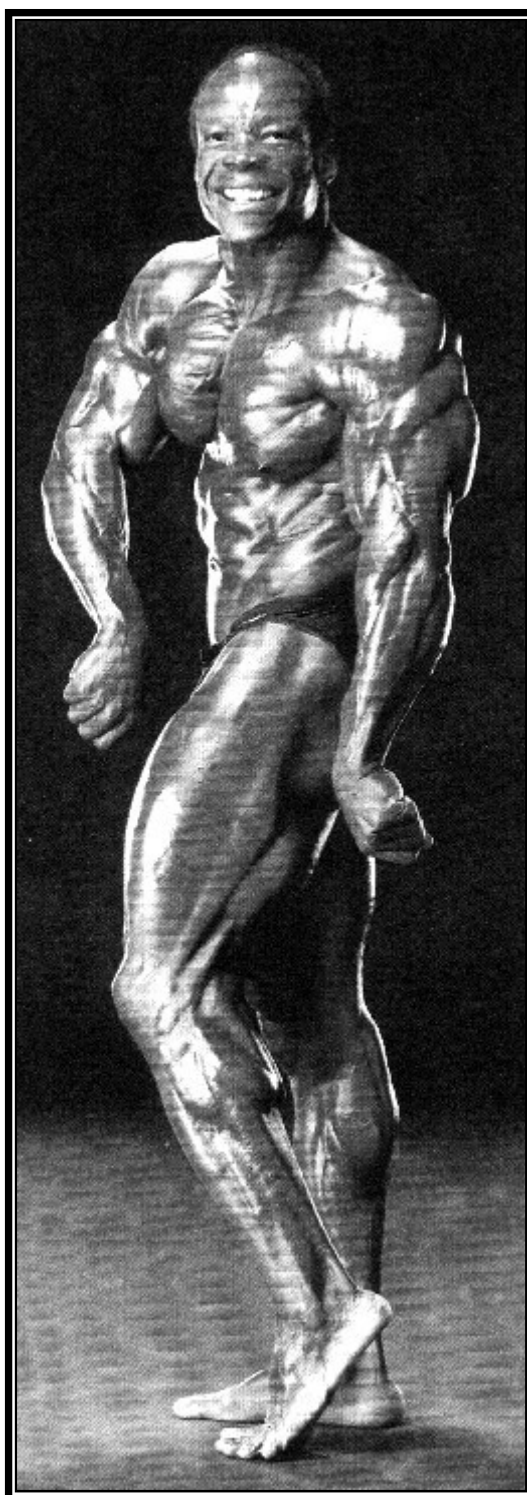
Редж Парк



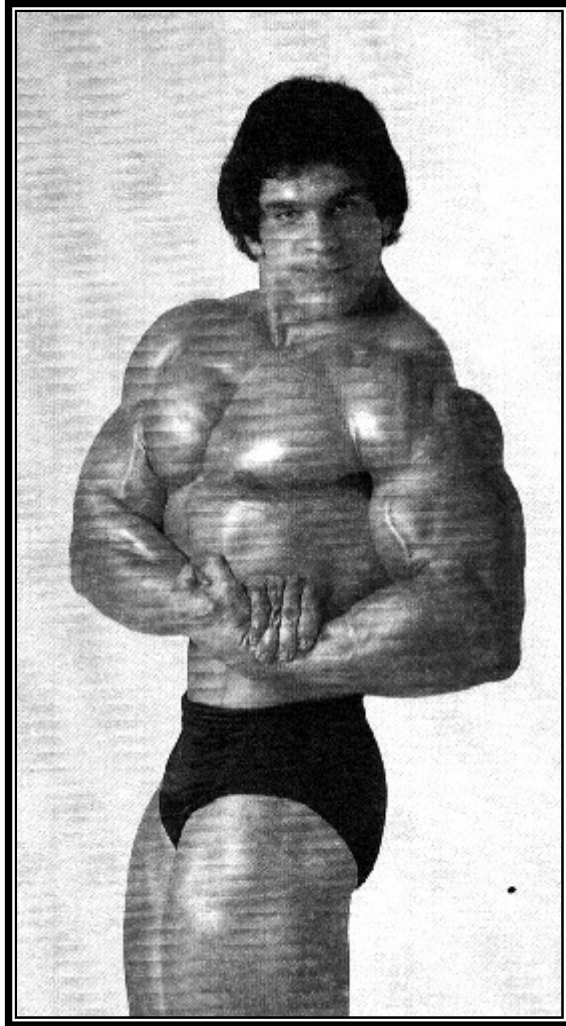
Дэйв Дрэйпер



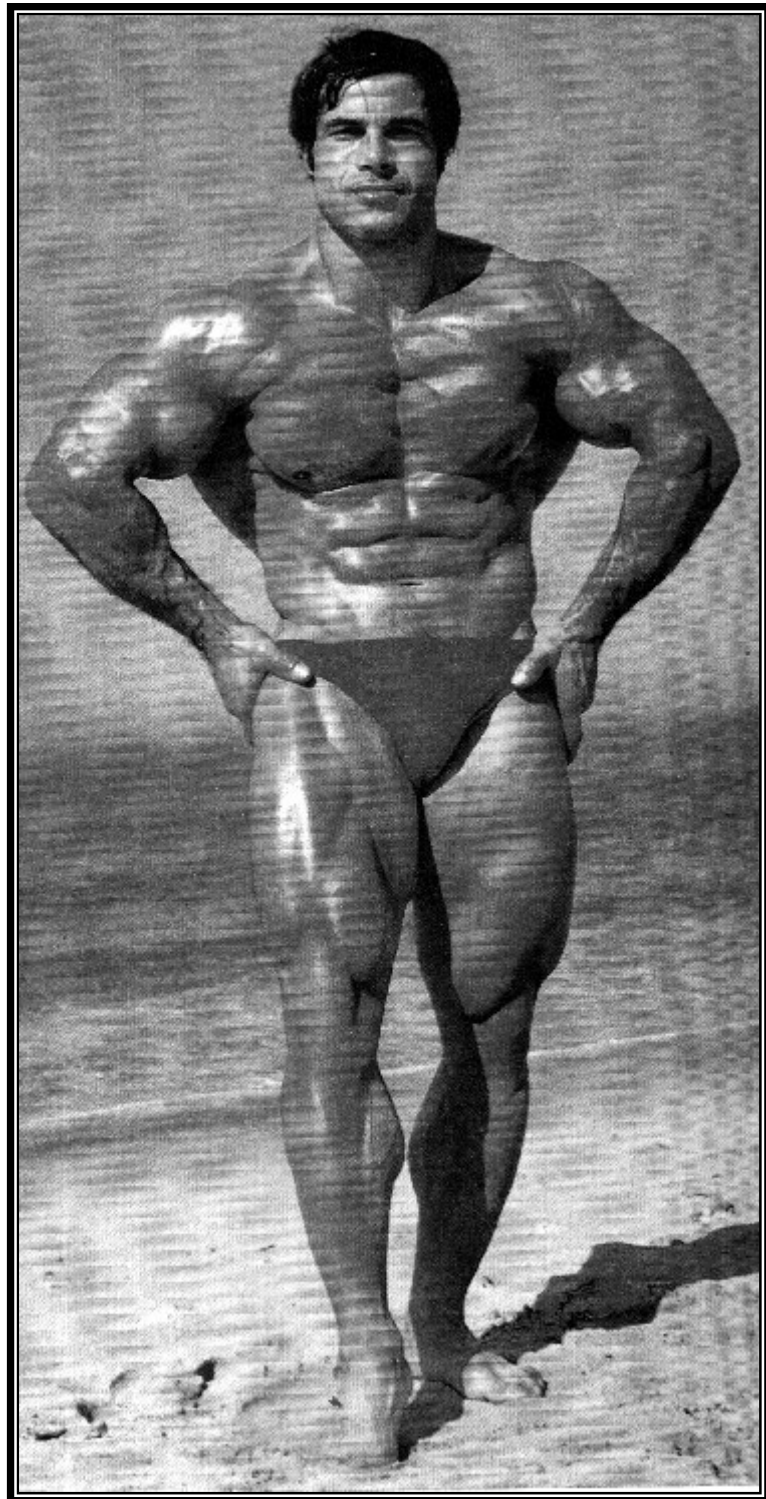
Серджио Олива



Альберт Беклс

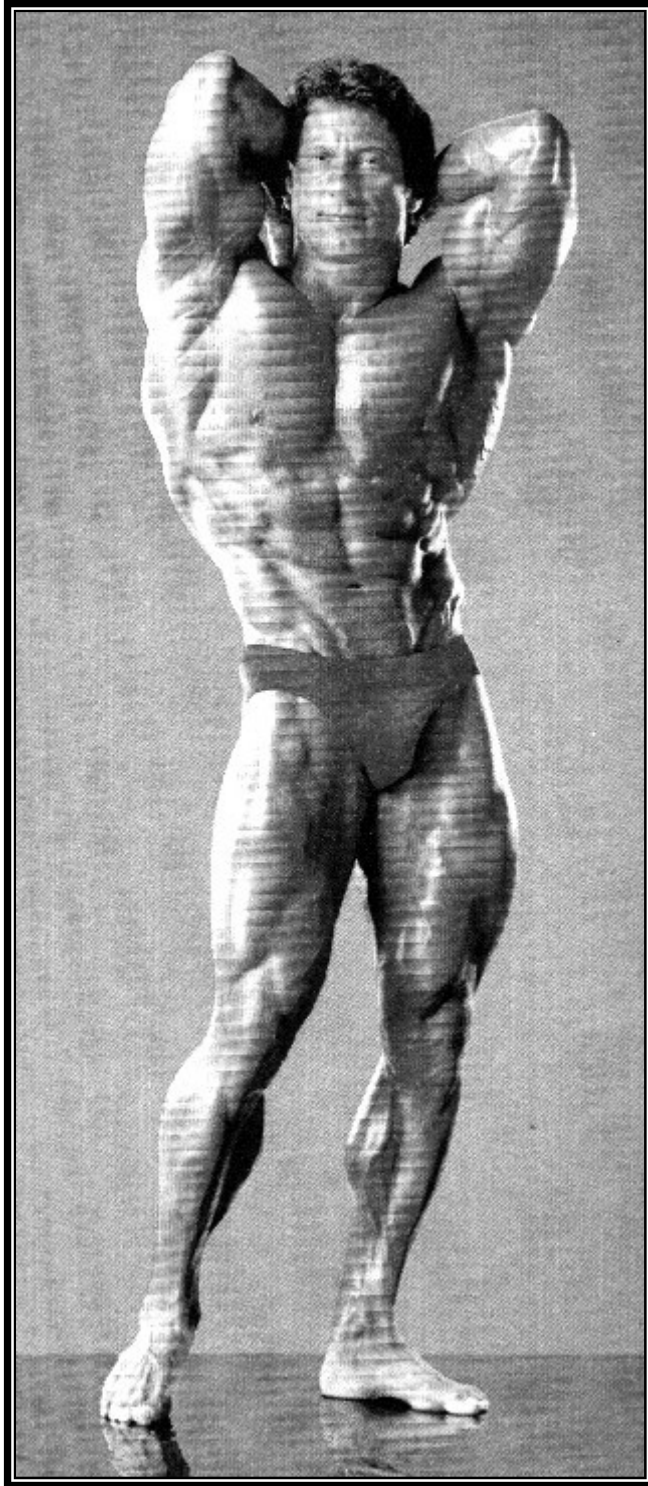


Лу Ферриньо

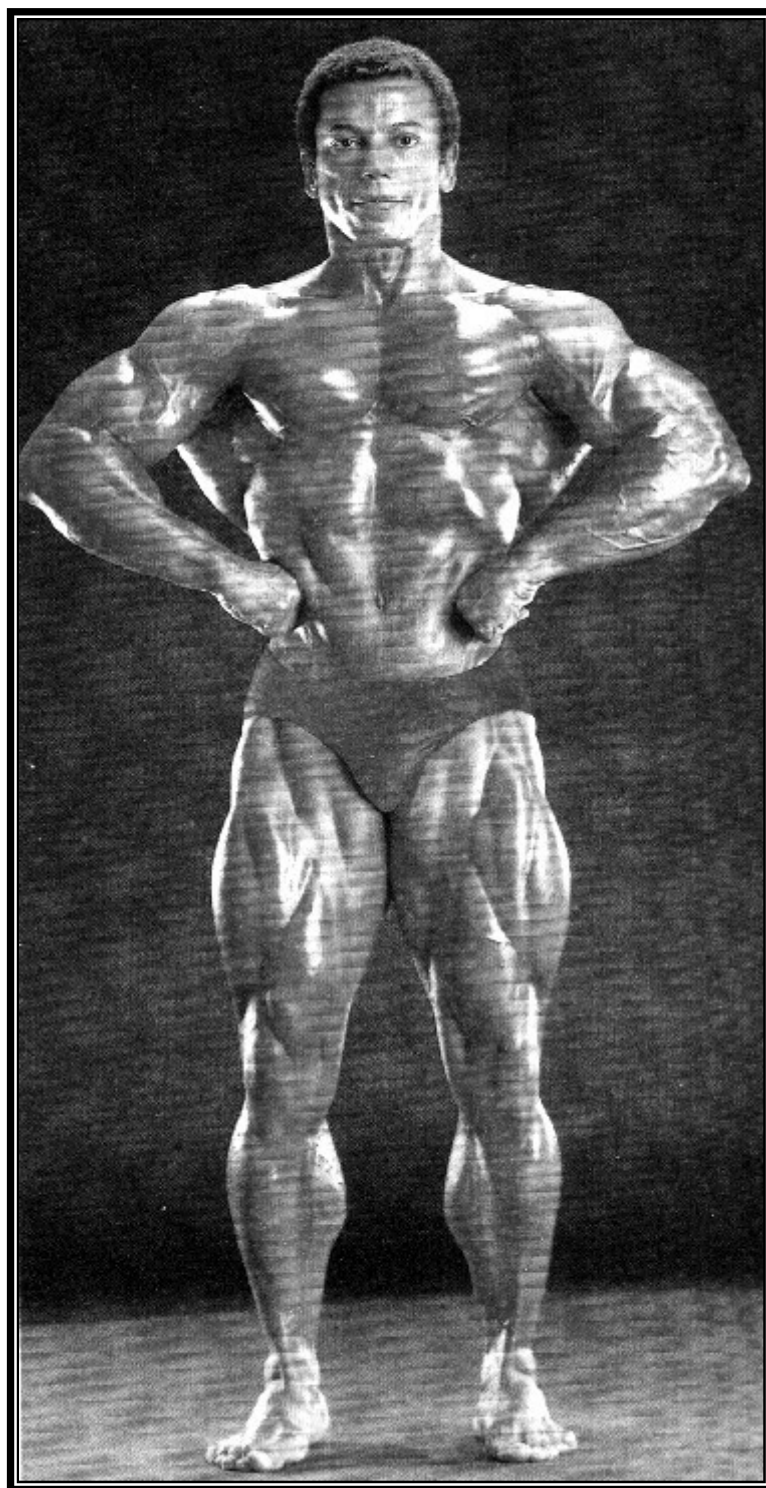


Франко Коломбо





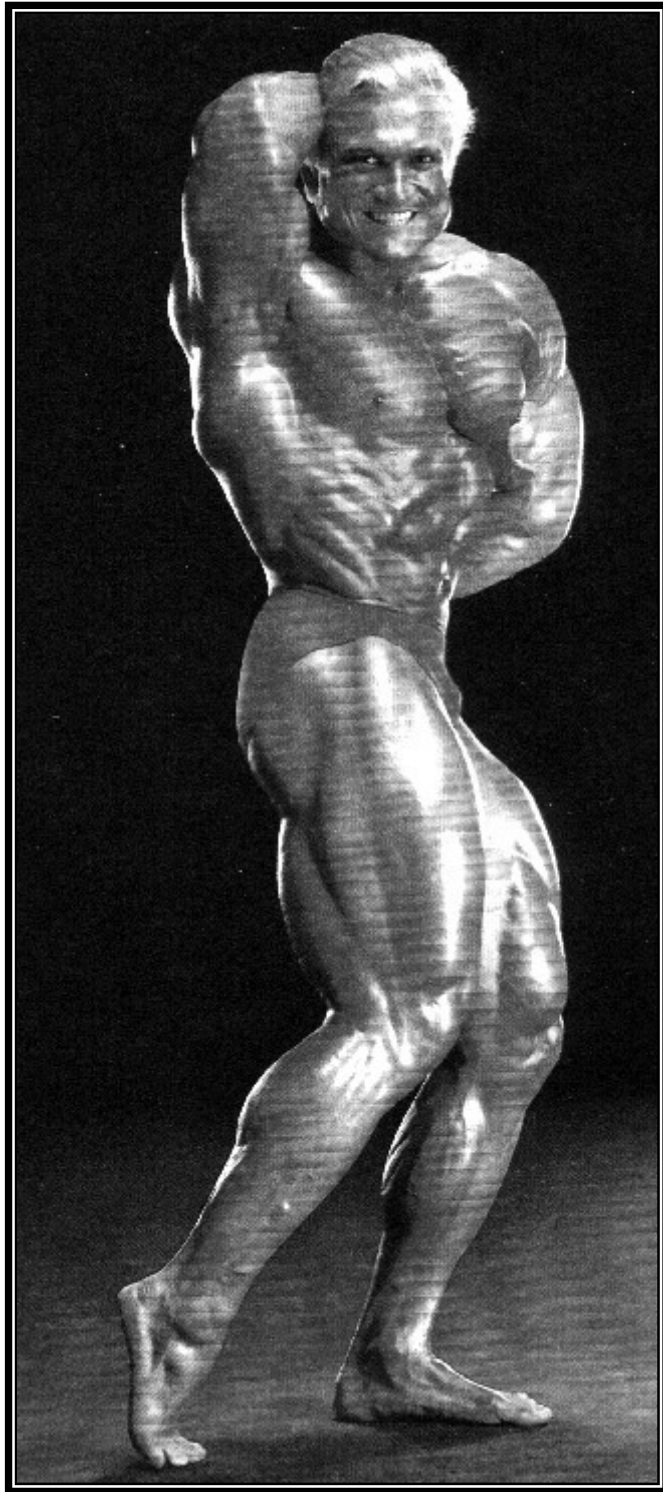
Фрэнк Зейн



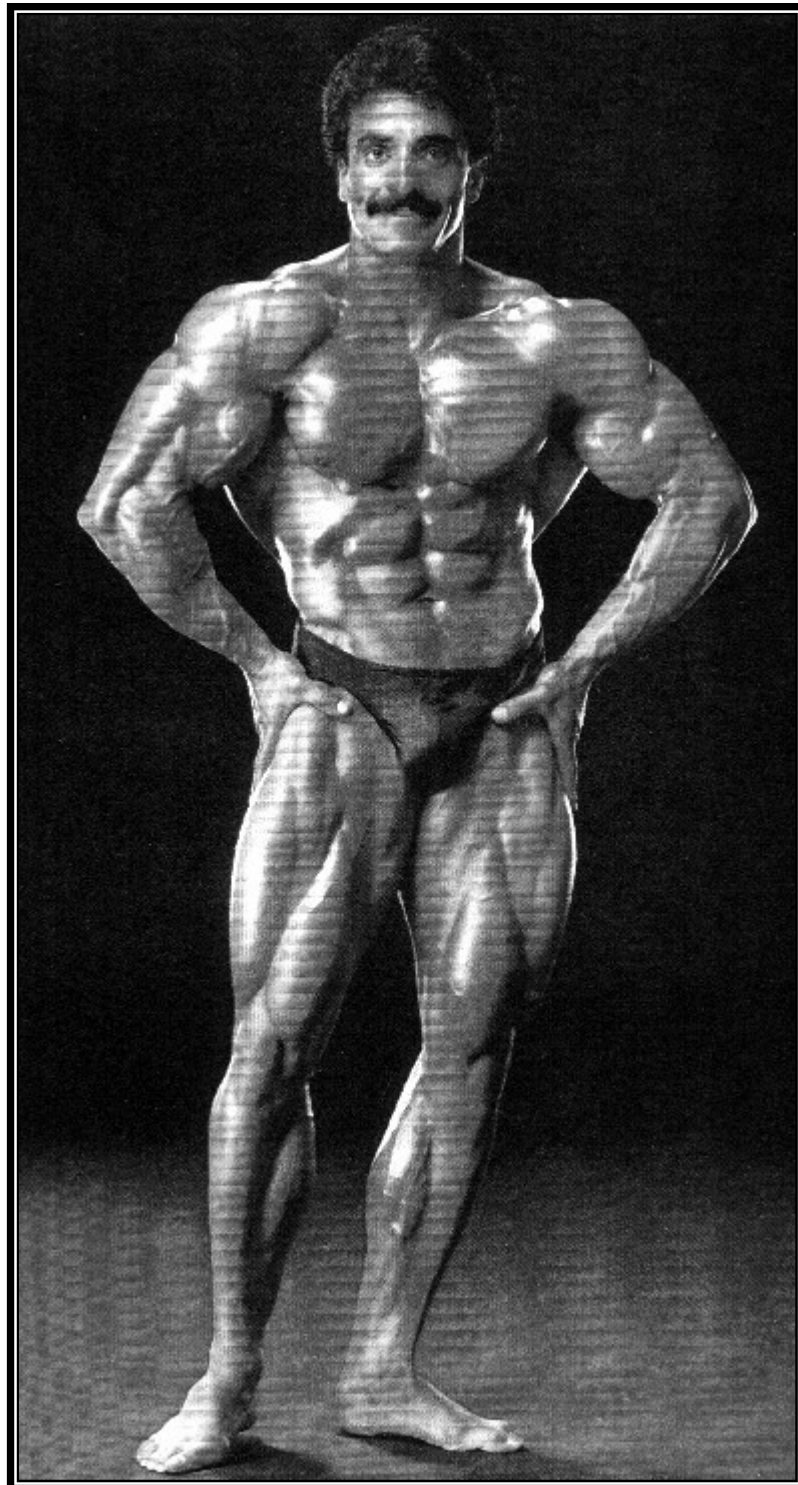
Крис Дикерсон



Бертил Фокс



Том Платц



Шамир Баннаут



Ли Хейни

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

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

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 мышц. 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. Медленнее 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**

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**

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»**

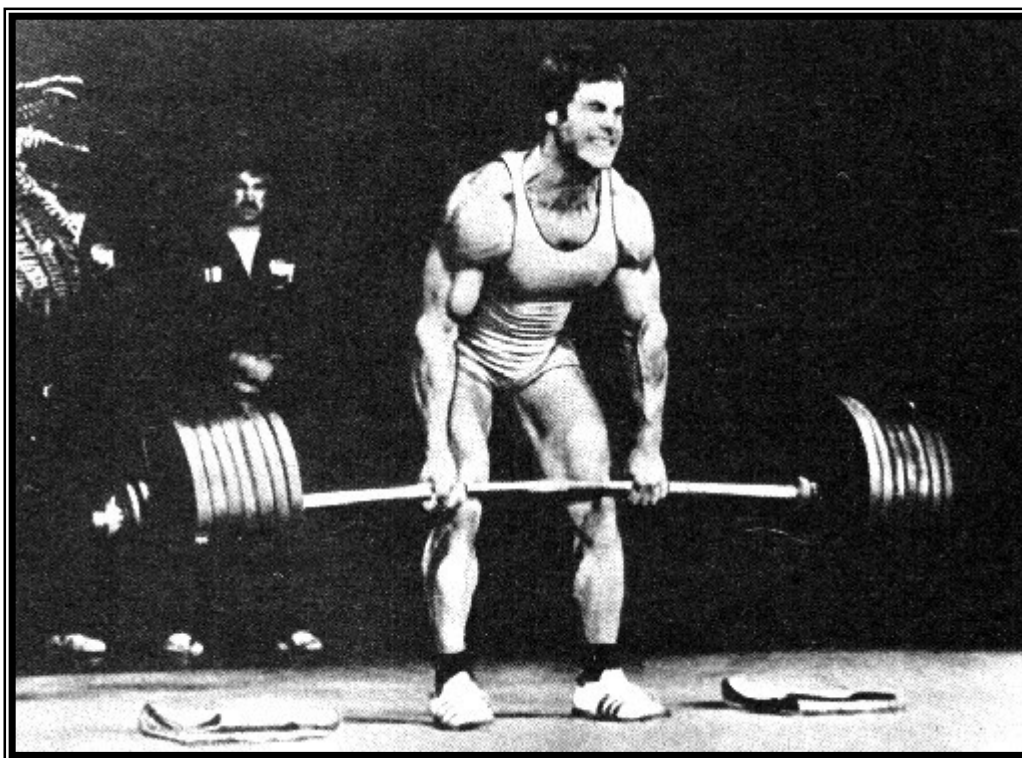
Иногда для того, чтобы достичь наибольших результатов, приходится выполнять упражнения не совсем в строгом порядке. «Обман» — это специальный прием, который применяется для оказания максимального воздействия на мышцы. При «обмане» в работу дополнительно включаются посторонние мышцы, чтобы помочь тем, 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.

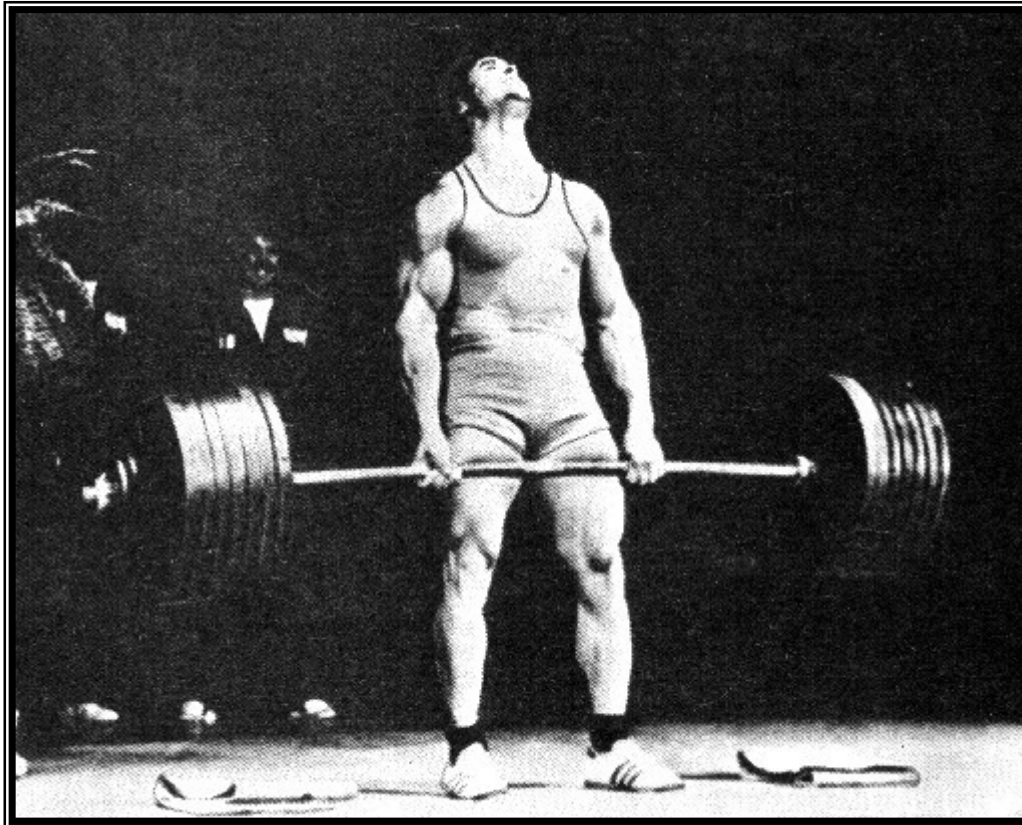
- **Разогревание**

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

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 проработать 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**

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**

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.

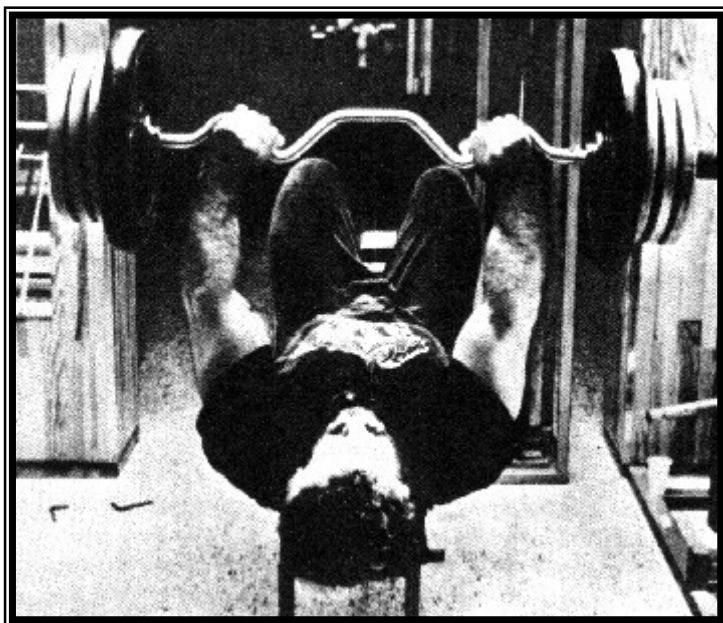
- **Отдых между подходами**

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.

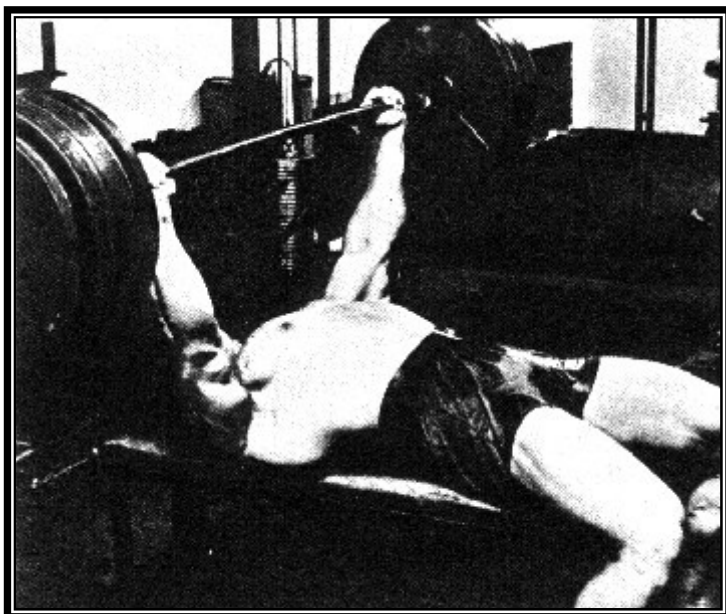
Однако тренироваться в слишком замедленном темпе также плохо. Если на отдых между подходами у вас уходит по пять минут, то замедляется частота сердечных сокращений, вы теряете свою «накачку», мышцы остывают и уровень интенсивности падает до нуля.

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.



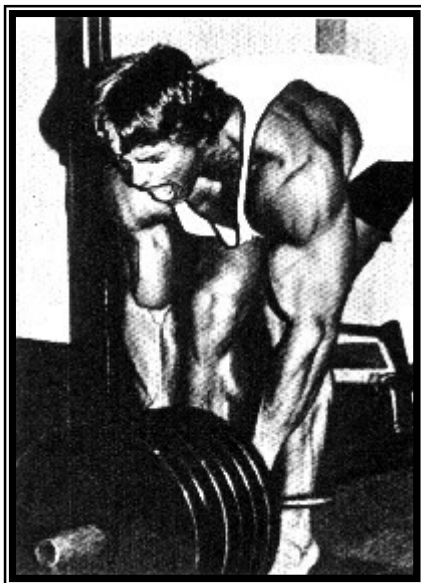
Юсуп Вилкош поднимает штангу весом 255 фунтов



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

- Дыхание

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

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 развить 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 бодибилдинга — 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**

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 уравнивал 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**

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. Рекомендую 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.

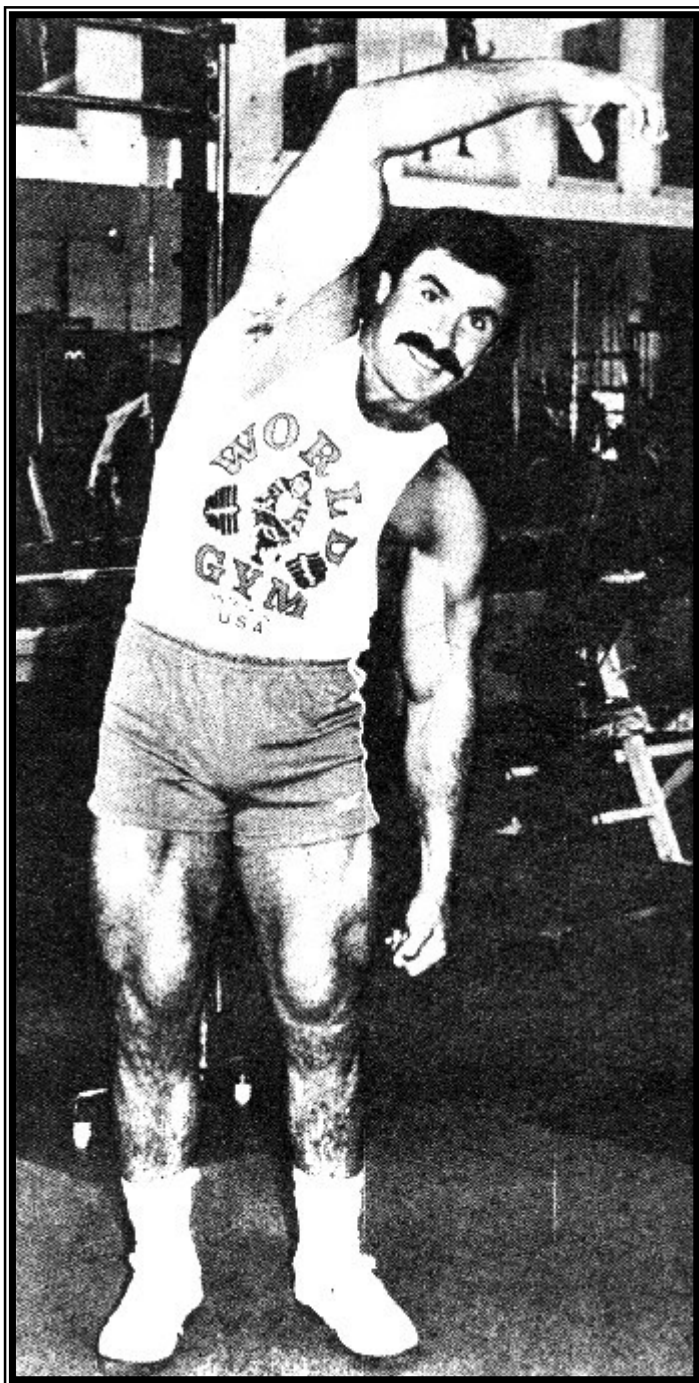
Я советую тратить на растягивание не так уж много времени и энергии, но при условии, что у вас нет особых проблем с гибкостью или вам не надо восстанавливать травмированный участок. В большинстве случаев, по-моему, достаточно десяти минут до и после тренировки на выполнение десятка основных растягивающих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

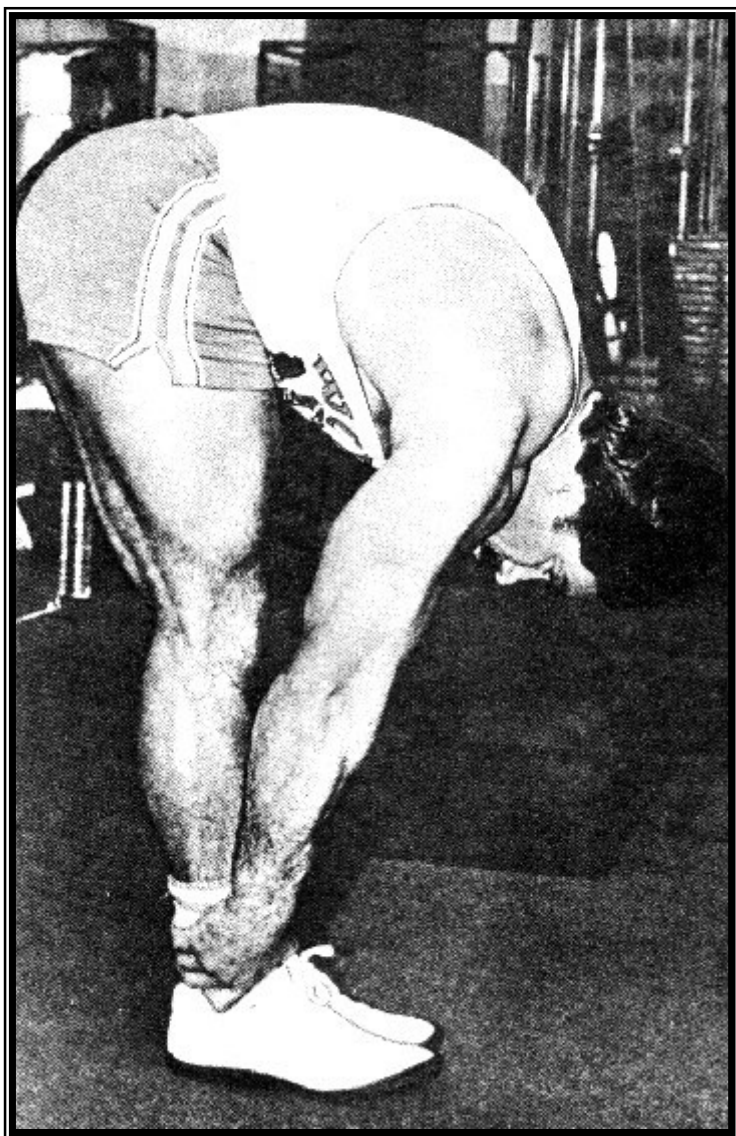
Наклоны в стороны



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.

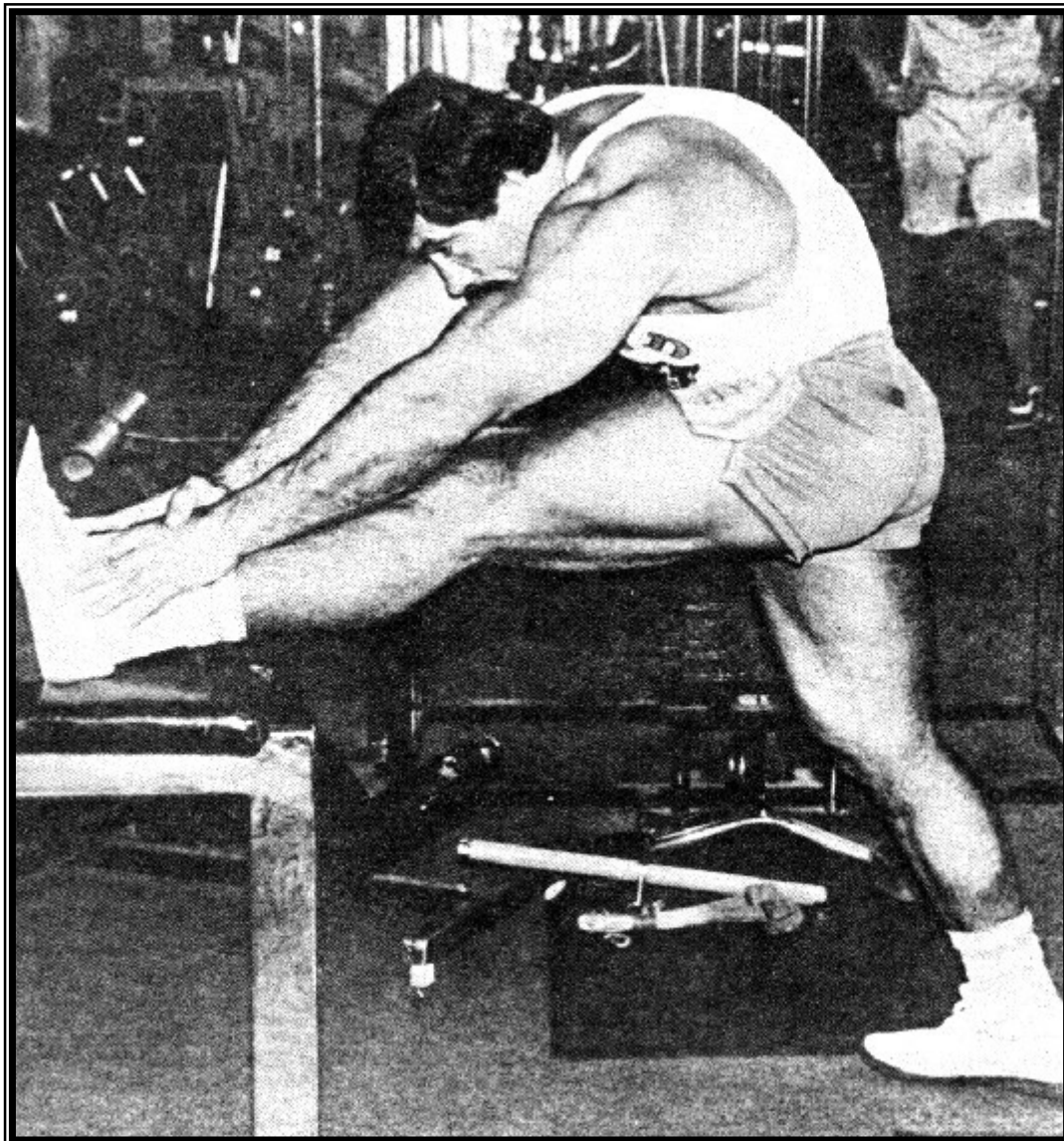


Наклоны вперед

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.

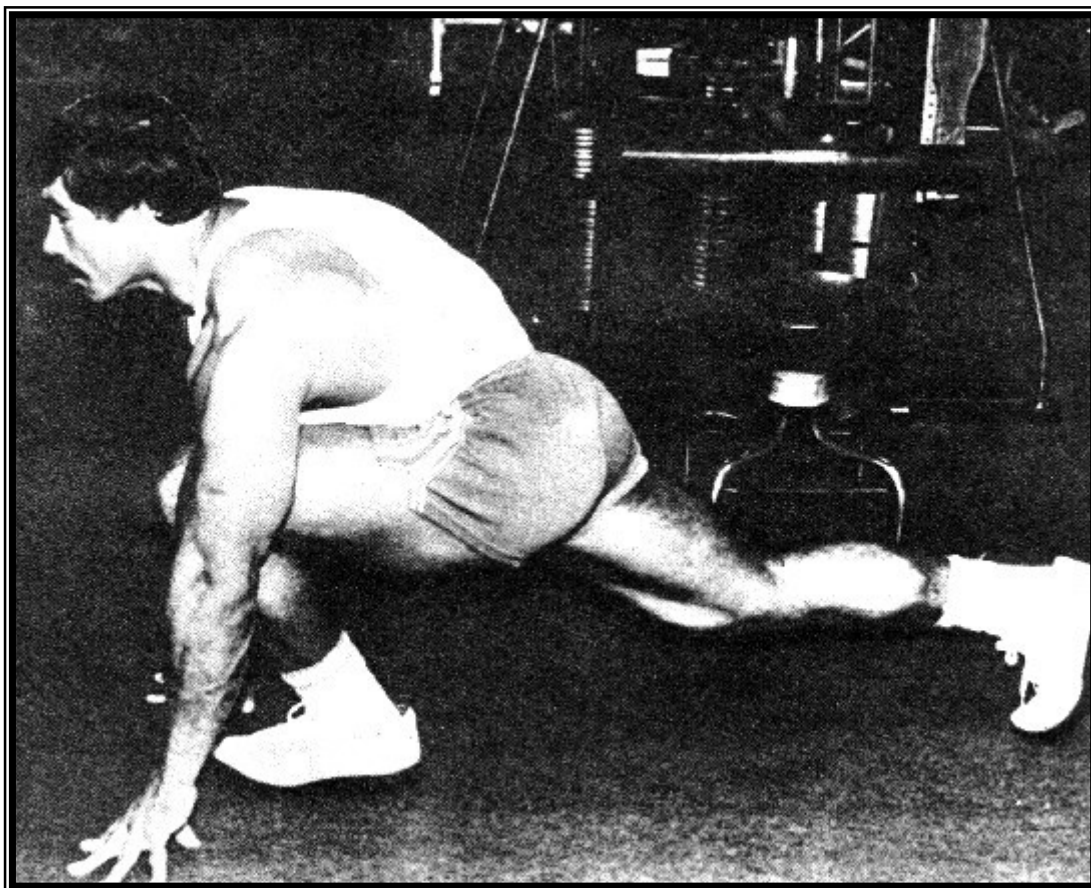


Растягивание подколенного сухожилия

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.

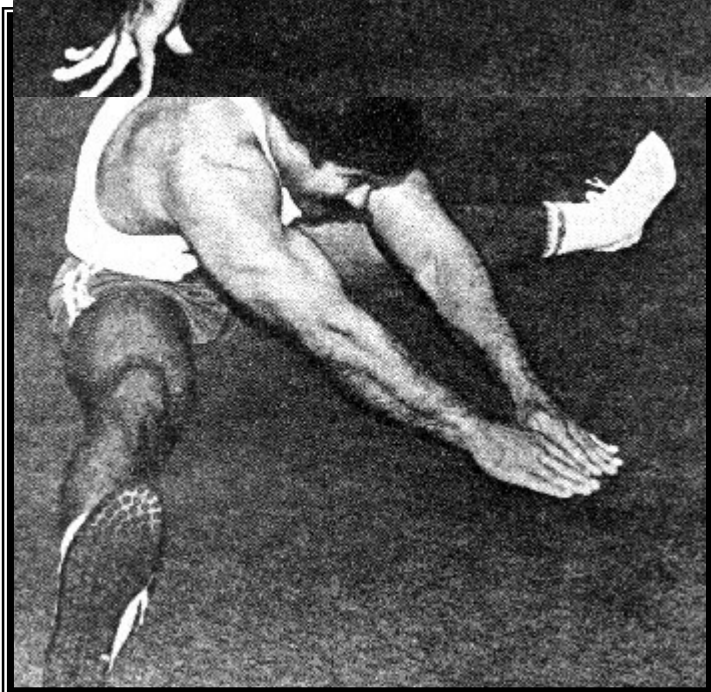
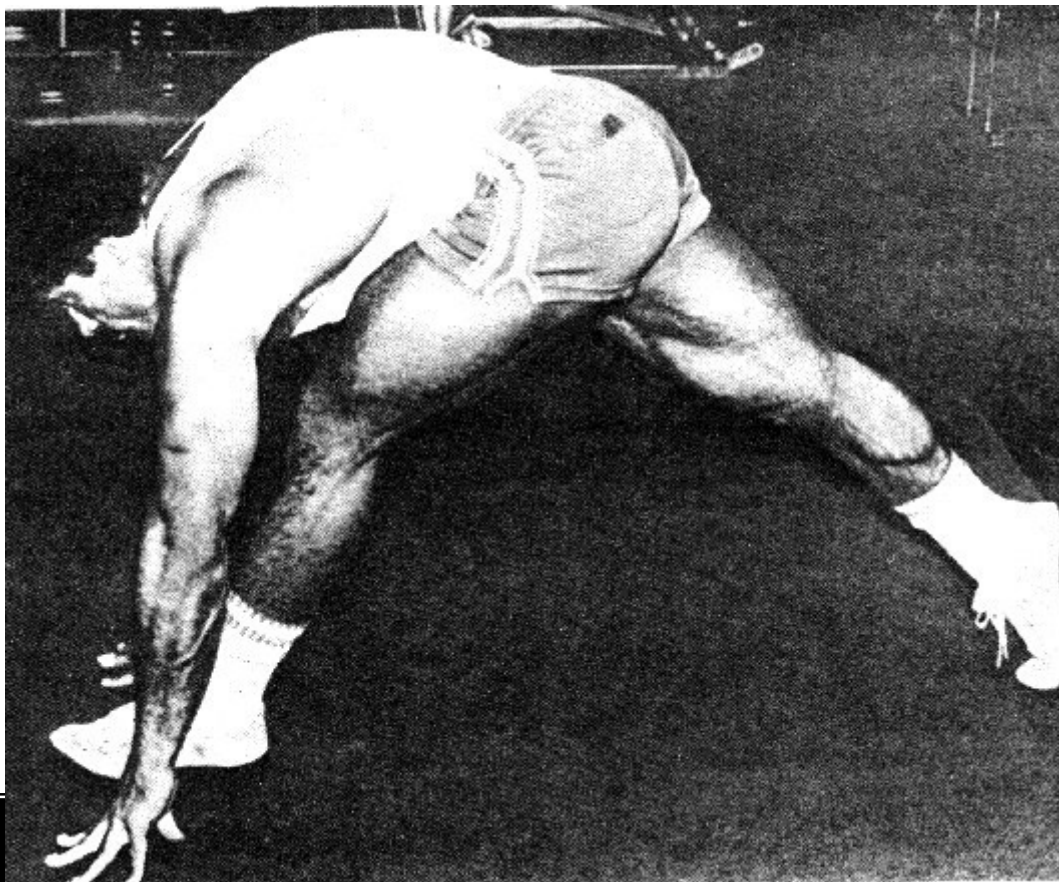


УПРАЖНЕНИЕ ПРЕДНАЗНАЧЕНО ДЛЯ РАСТЯГИВАНИЯ ВНУТРЕННЕЙ ЧАСТИ БЕДРА И ПОДКОЛЕННОГО СУХОЖИЛИЯ.

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.



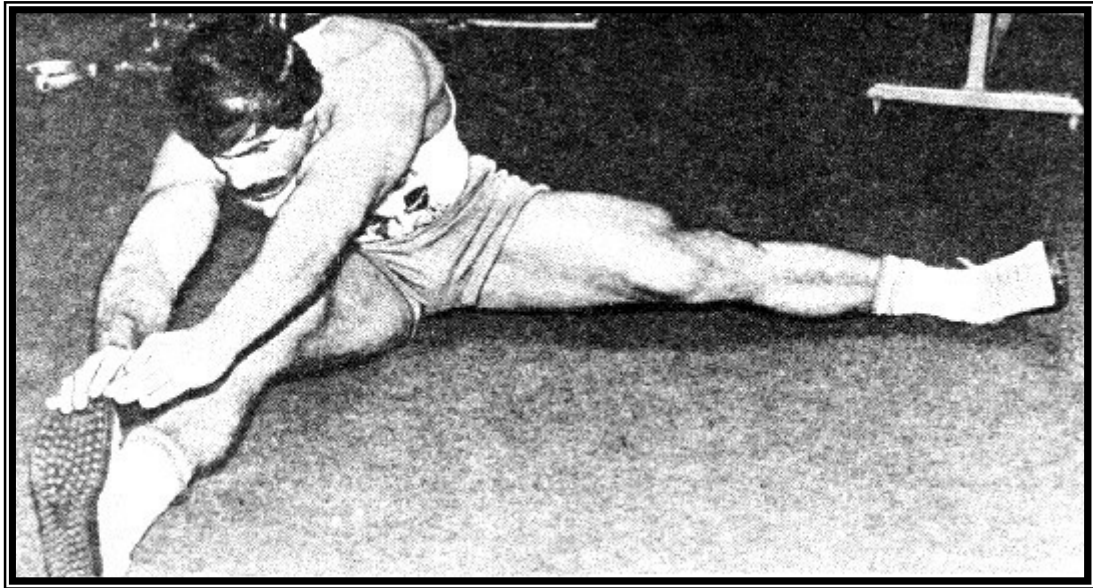
Наклоны
вперед из
положения сидя с разведенными в стороны
ногами

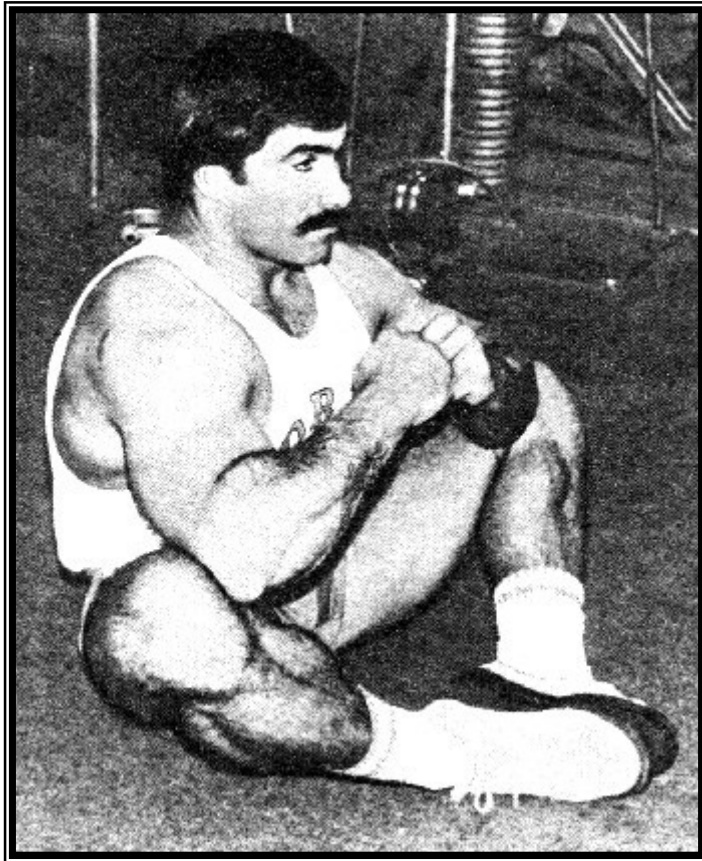
УПРАЖНЕНИЕ ПРЕДНАЗНАЧЕНО ДЛЯ
РАСТЯГИВАНИЯ ПОДКОЛЕННЫХ
СУХОЖИЛИЙ И НИЖНЕЙ ЧАСТИ
СПИНЫ.

Выполнение:

Сядьте на пол, выпрямите ноги и расставьте их как можно шире. Наклонитесь вперед и коснитесь руками пола как можно дальше от себя. Оставайтесь 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. Оставайтесь в этом положении примерно на 30 секунд, затем переместите руки в сторону другой ноги и повторите упражнение в другую сторону.



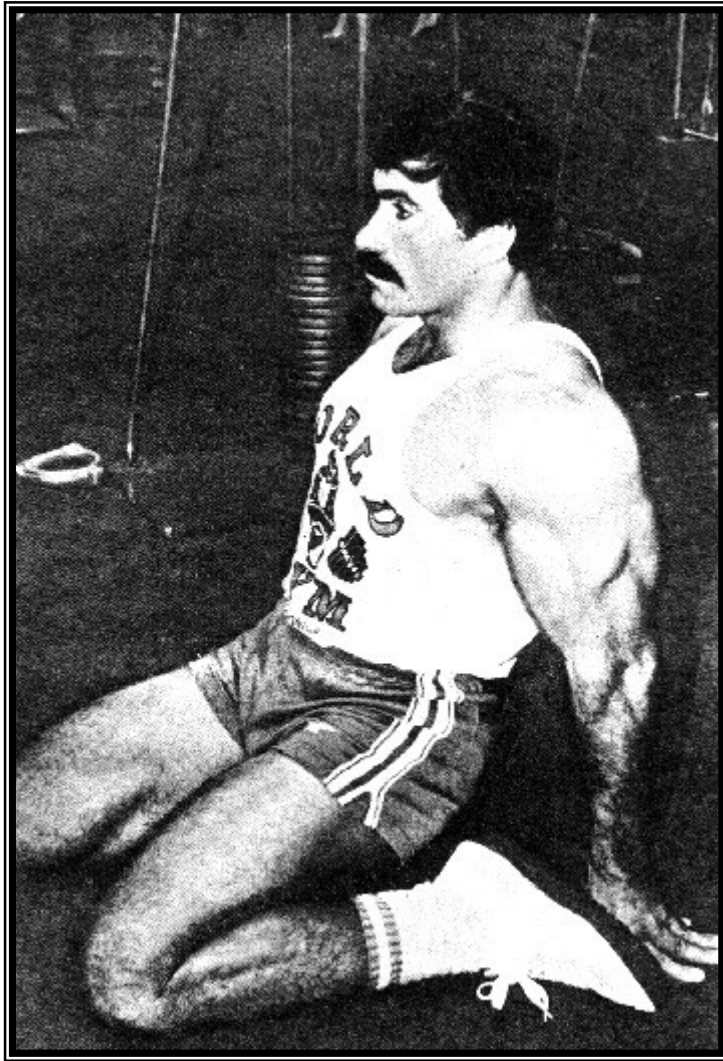


Растягивание внутренней поверхности бедра



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.

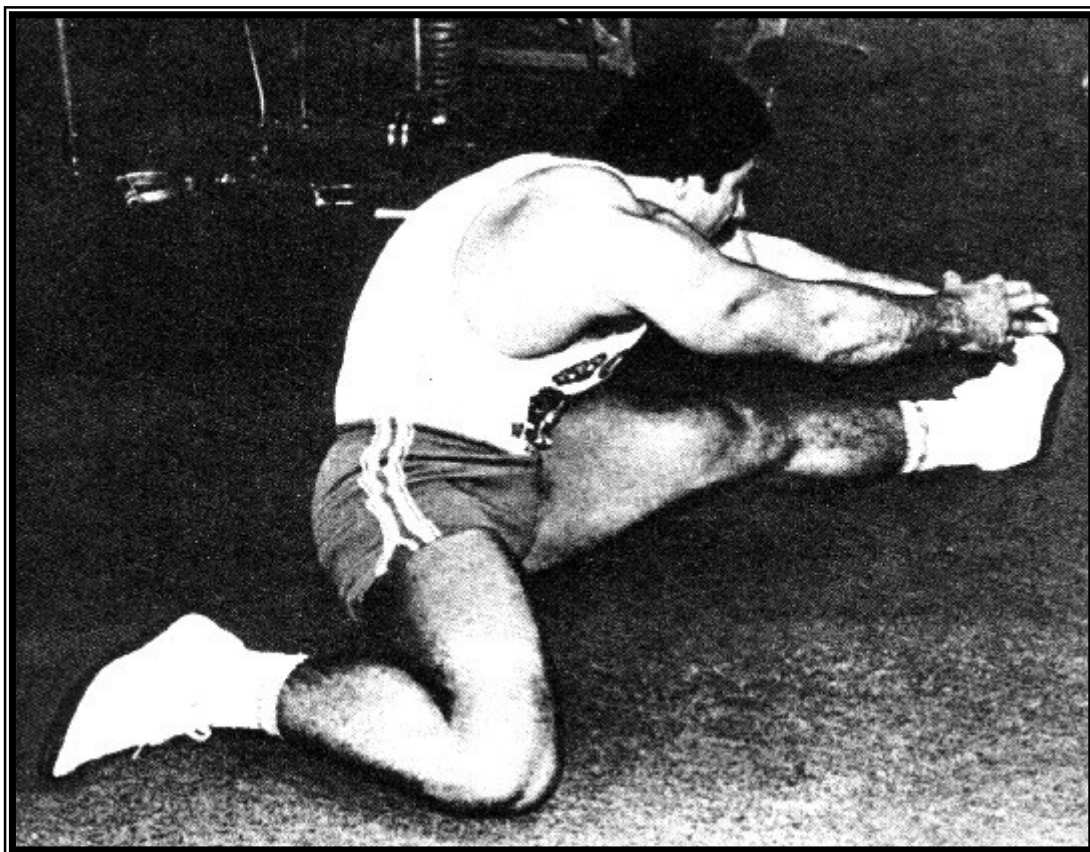


Растягивание квадрицепсов

**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.) Оставайтесь в этом положении на 30—60 секунд, затем расслабьтесь.

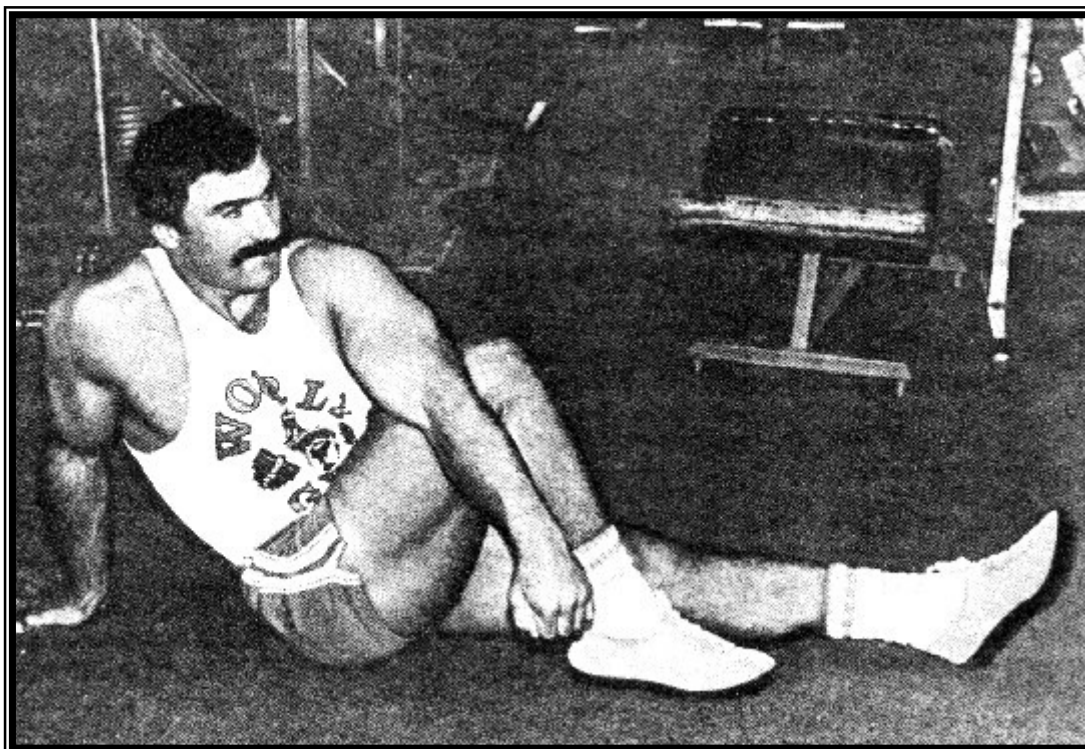


Растягивание «барьериста»

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.

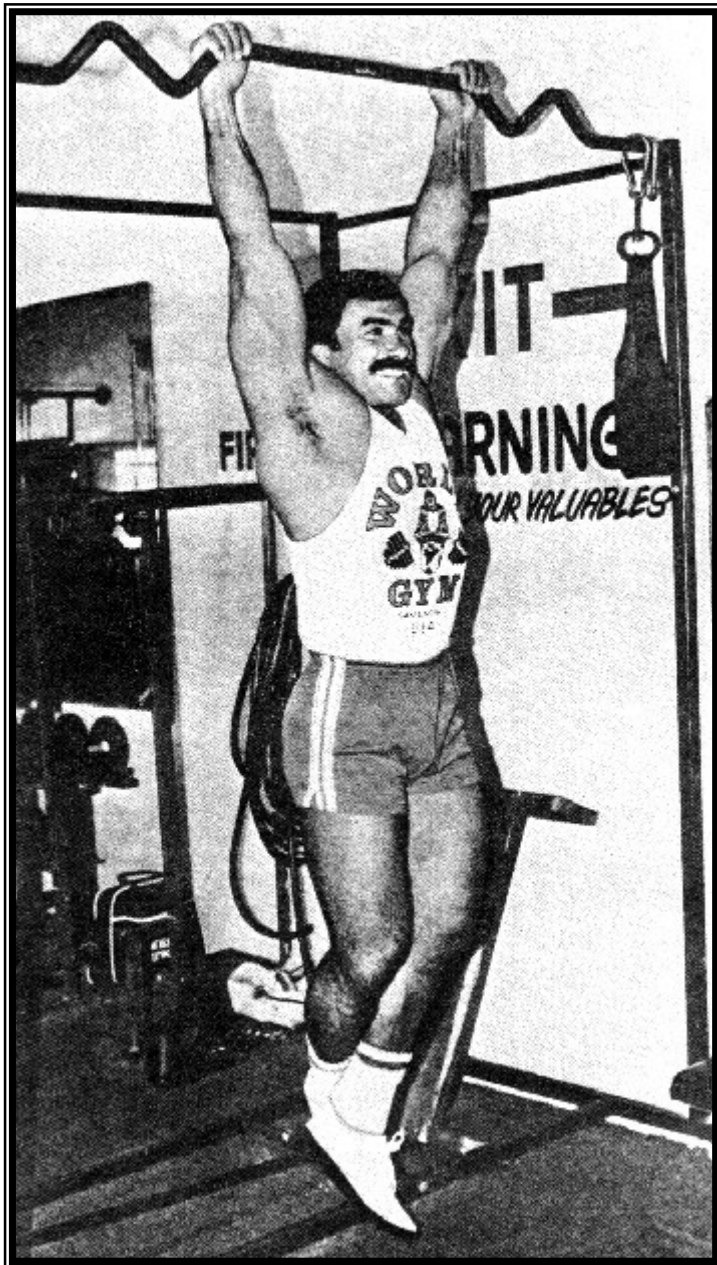


позвочника

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

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

Тип вашего телосложения

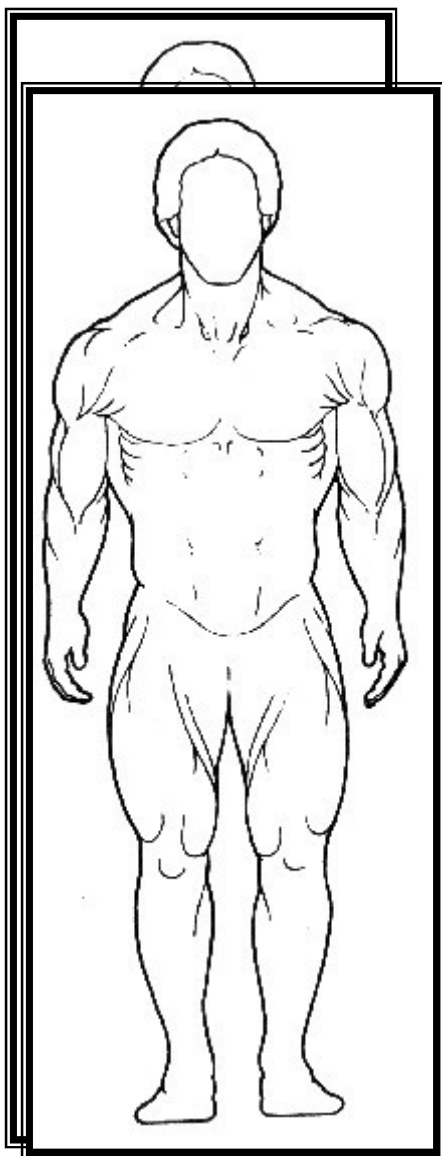
Эффективность тренировки зависит от правильного выбора методики, исходя из типа телосложения. Люди с различными типами телосложения по-разному реагируют на одну и ту же систему тренировки. То, что годится для одного, может не действовать на другого.

Различаются три разных типа сложения, которые называются соматотипами: эктоморфный, мезоморфный и эндоморфный.

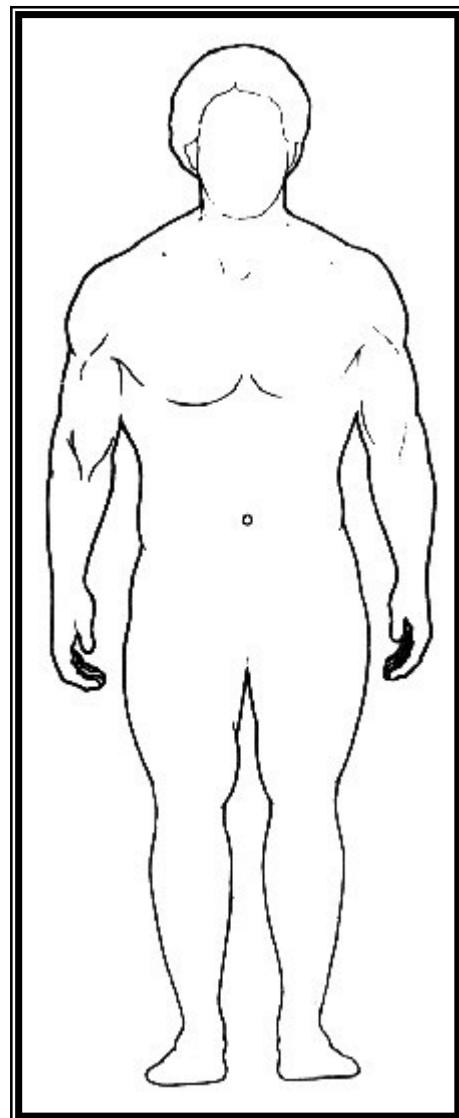
Эктоморф — обладает коротким туловищем, длинными руками и ногами, длинными и узкими ступнями и ладонями, а также очень небольшим запасом жира. Он узок в груди и плечах, а мышцы у него обычно длинные и тонкие.

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



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

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**

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.

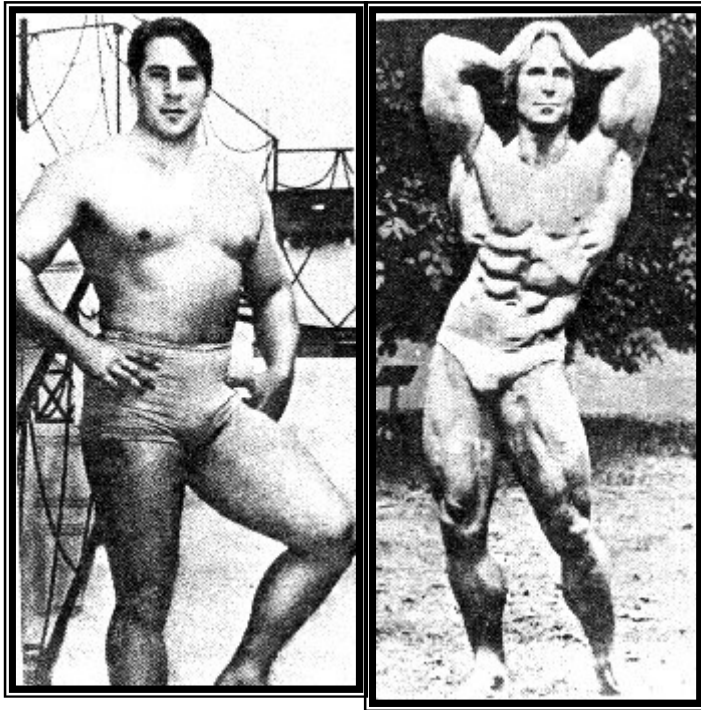
- **Тренировка эндоморфа**

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.

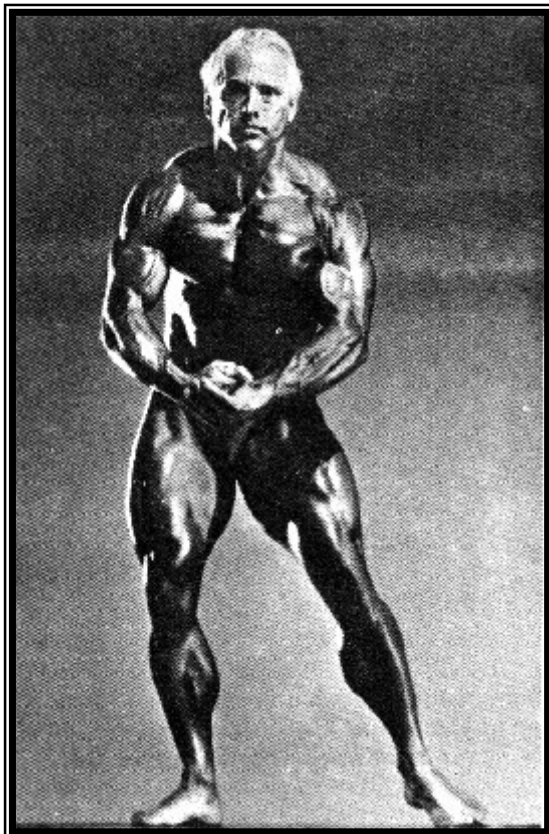
1. Тренировки с большим количеством подходов и повторений и с очень короткими перерывами для отдыха, чтобы «сжигать» как можно больше жира.

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.



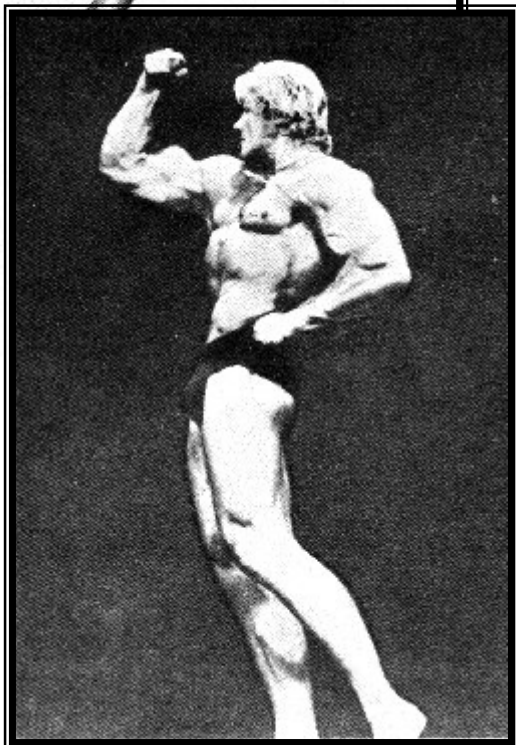
Вот хороший пример того, как атлетизм может изменить ваше тело. Стив Дэвис до начала занятий выглядит весьма эндоморфным..... а после нескольких лет тренировок он превратился с, явного мезоморфа



Кен Пассарелло — эндомвзоморф

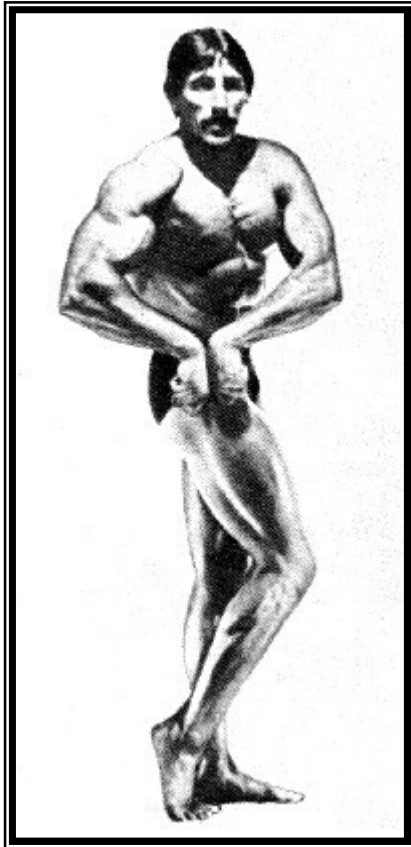


Фрэнк Зейн — эктомезоморф

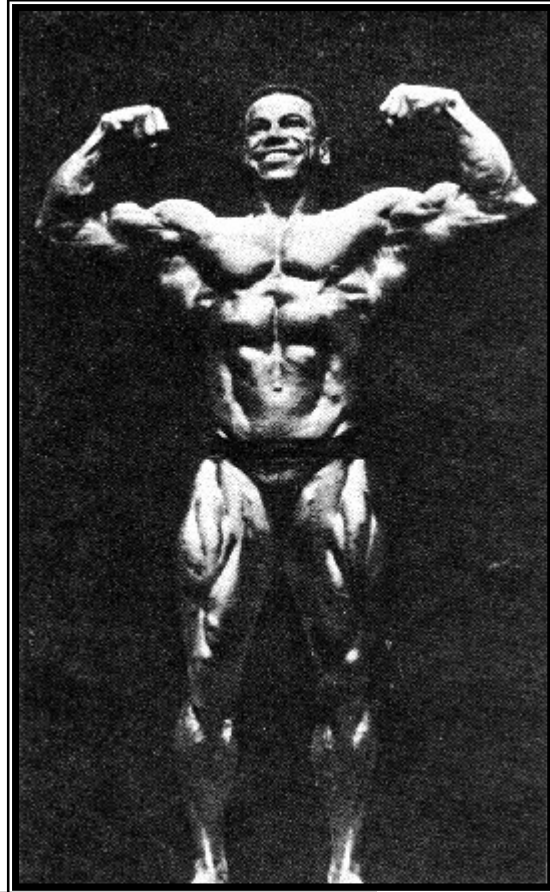


Дэйв Дрэйпер — классический эндоморфный мезоморф





Хуберт Мети, — эктомезоморф

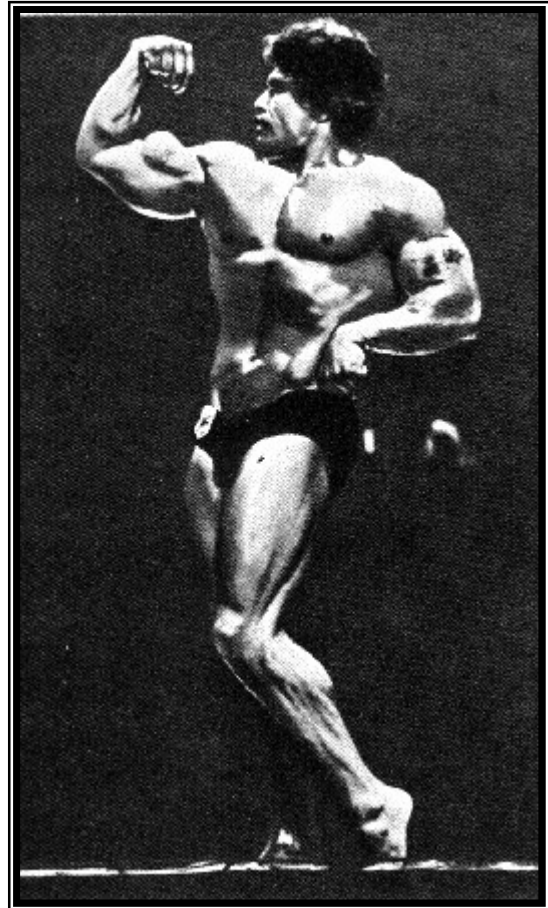
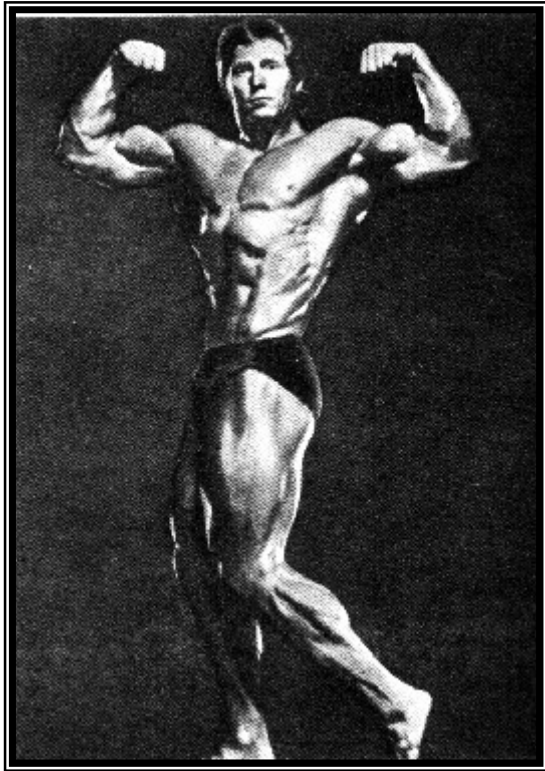


Крис Дикерсон — эндомезоморф

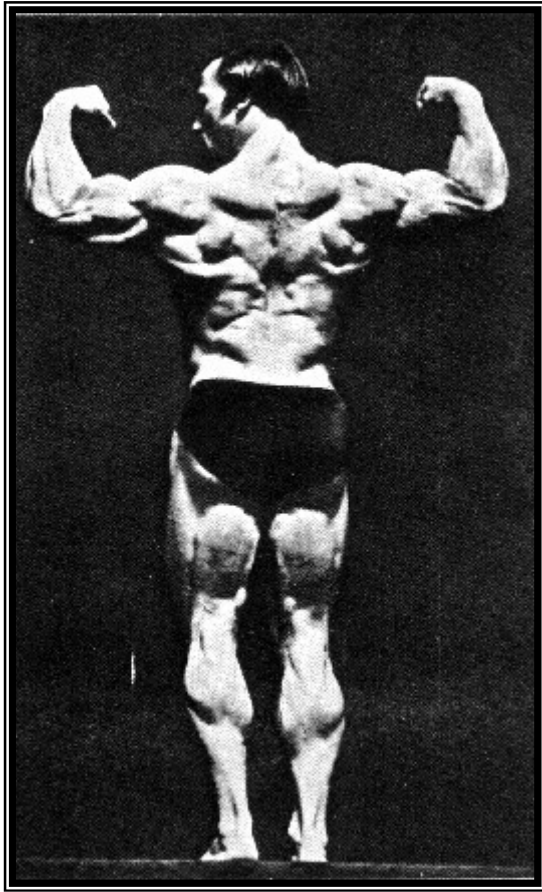
- Определение типа своего телосложения

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

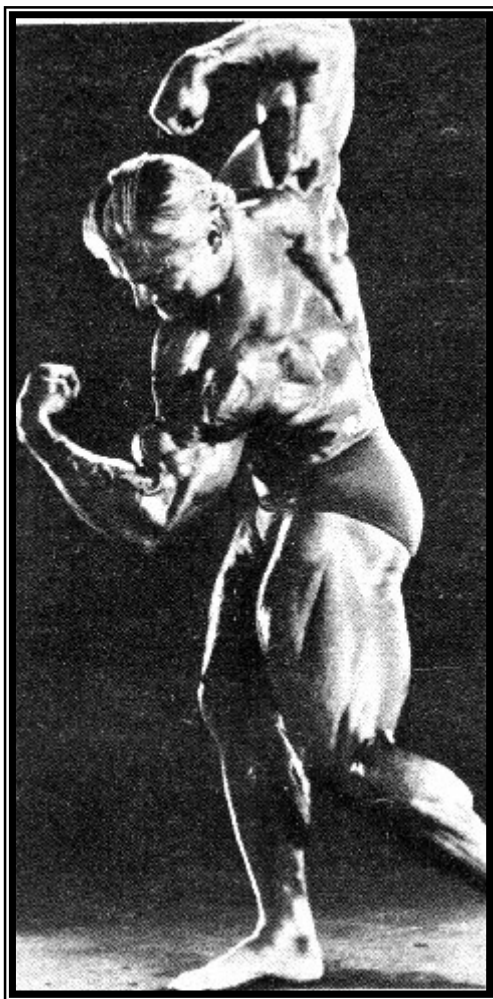


Кейси Вайатор — почти чистый мезоморф

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 эндомезоморфным. 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 Платц, — 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. Экторморф, 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**

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.

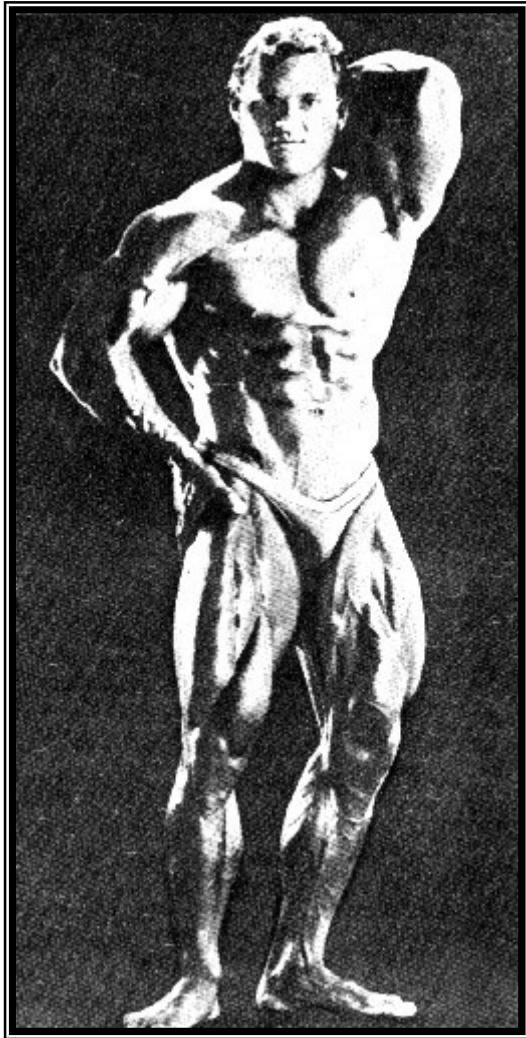
Конечно, только рассматривая себя в зеркале, трудно определить, какие изменения происходят в организме. И лучший способ контроля за своим состоянием — это проверка состава тела. Такая проверка поможет вам вовремя увидеть свой прогресс или его отсутствие, оценить преимущество той или иной методики, чтобы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

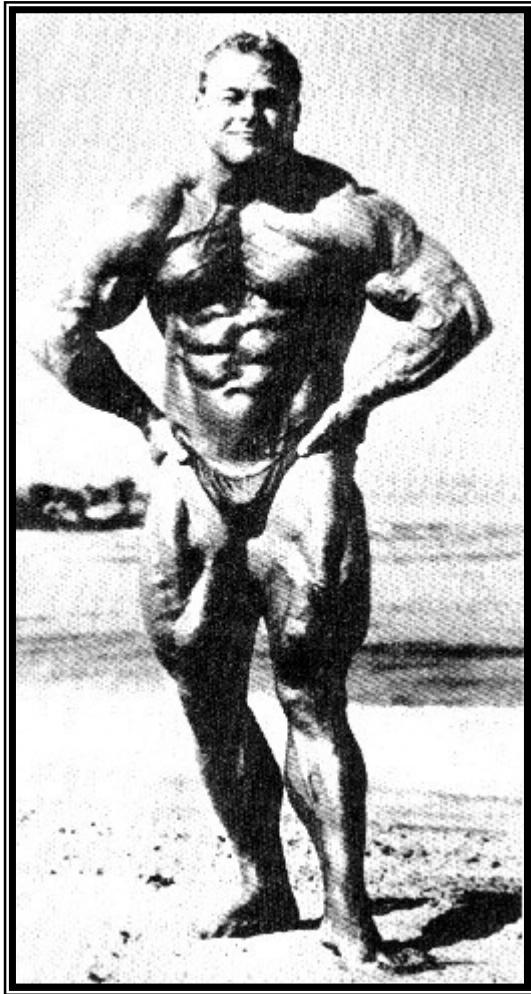
Среди тех, кто занимается бодибилдингом, более популярен тест, основанный на погружении в воду. Человек взвешивается до погружения и непосредственно в воде, затем определяется остаточный объем легких и полученные числа вводятся в формулу, которая позволяет определить соотношение между жиром и остальной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

ГЛАВА 3

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 приступить к работе над качеством.

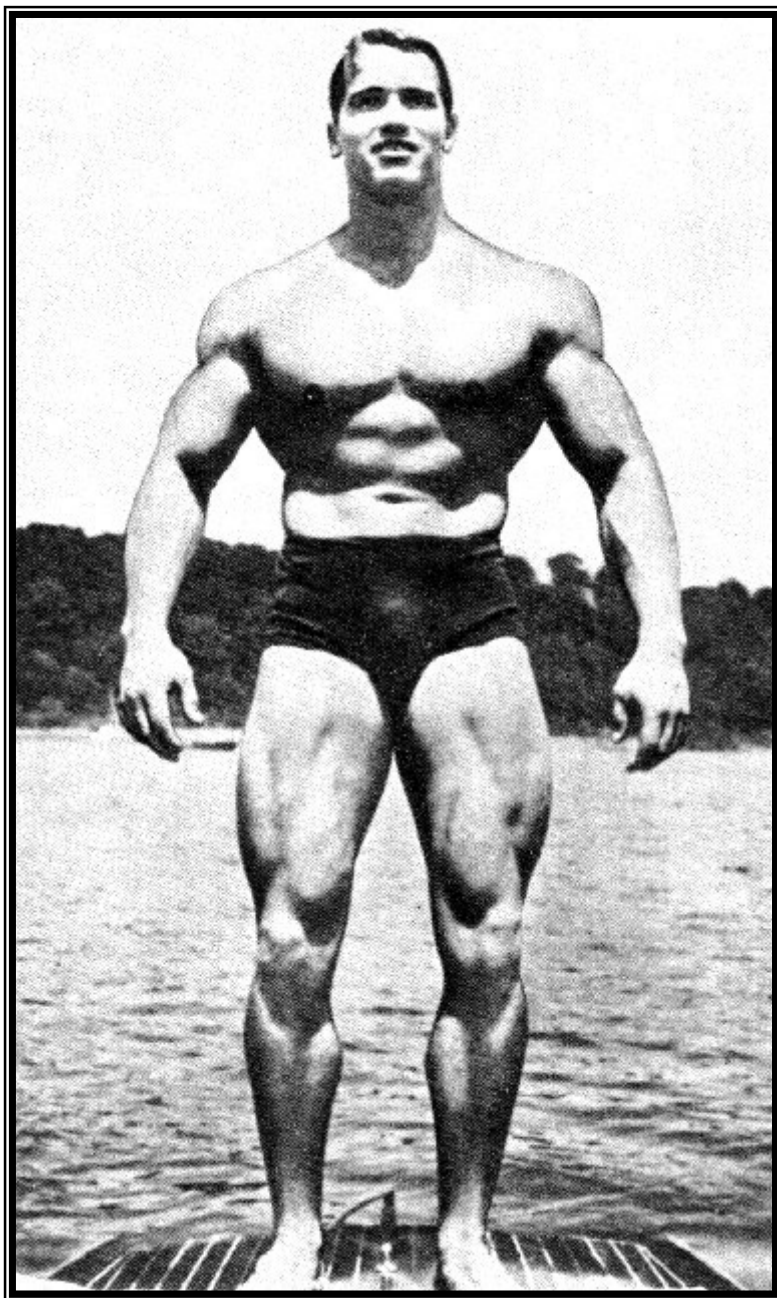
Этот начальный период может продлиться два, три и даже пять лет. Его продолжительность зависит от генетических данных, типа телосложения, а также от того, сколько энергии и энтузиазма вы способны будете вложить в свои тренировки. Однако быстрота наращивания мышечной массы еще не гарантирует в конечном итоге высокого качества. Важна не скорость, а ваш волевой настрой и упорство в достижении цели.

- Система раздельного тренинга

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.



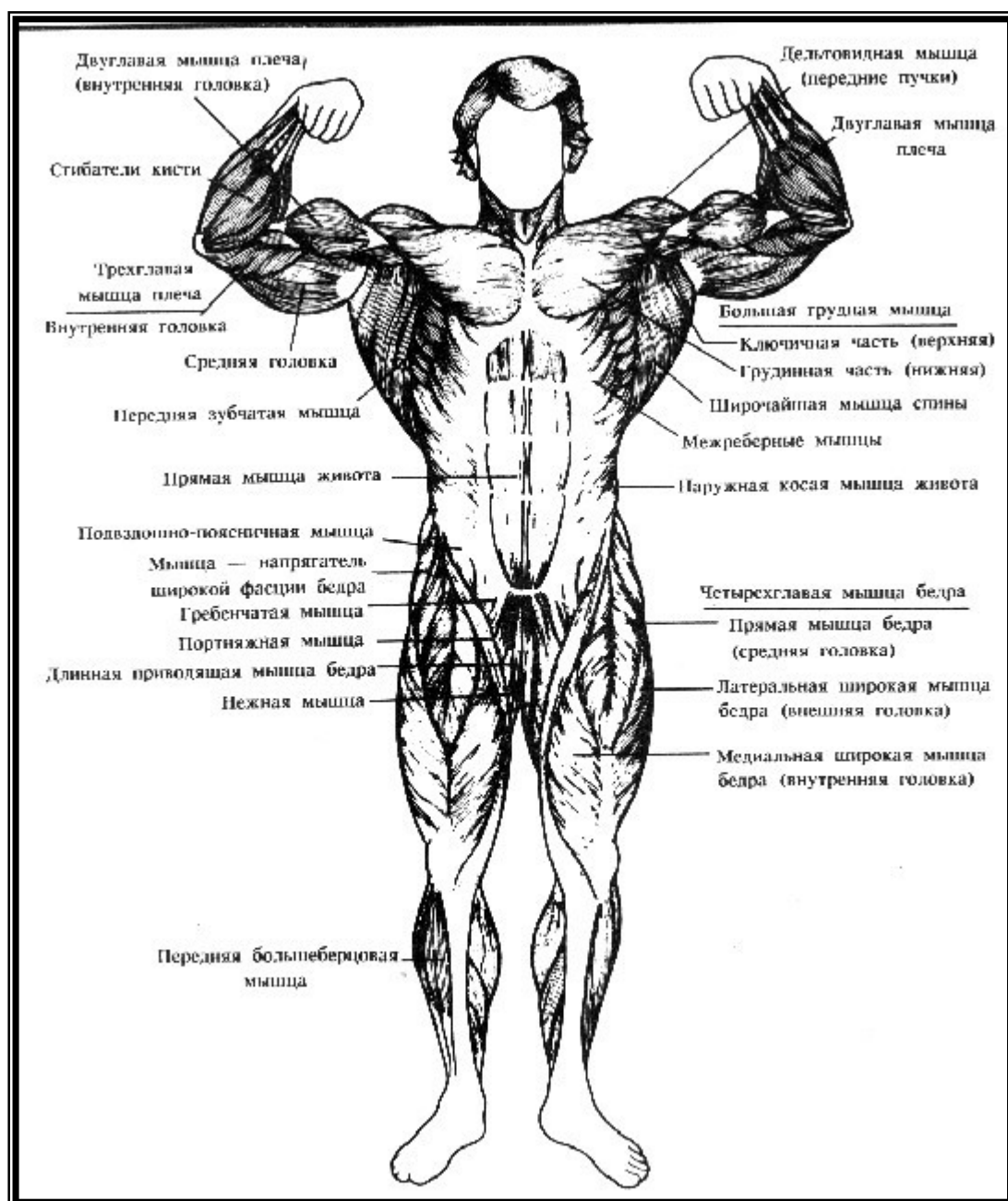
Я в девятнадцать лет

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**

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.

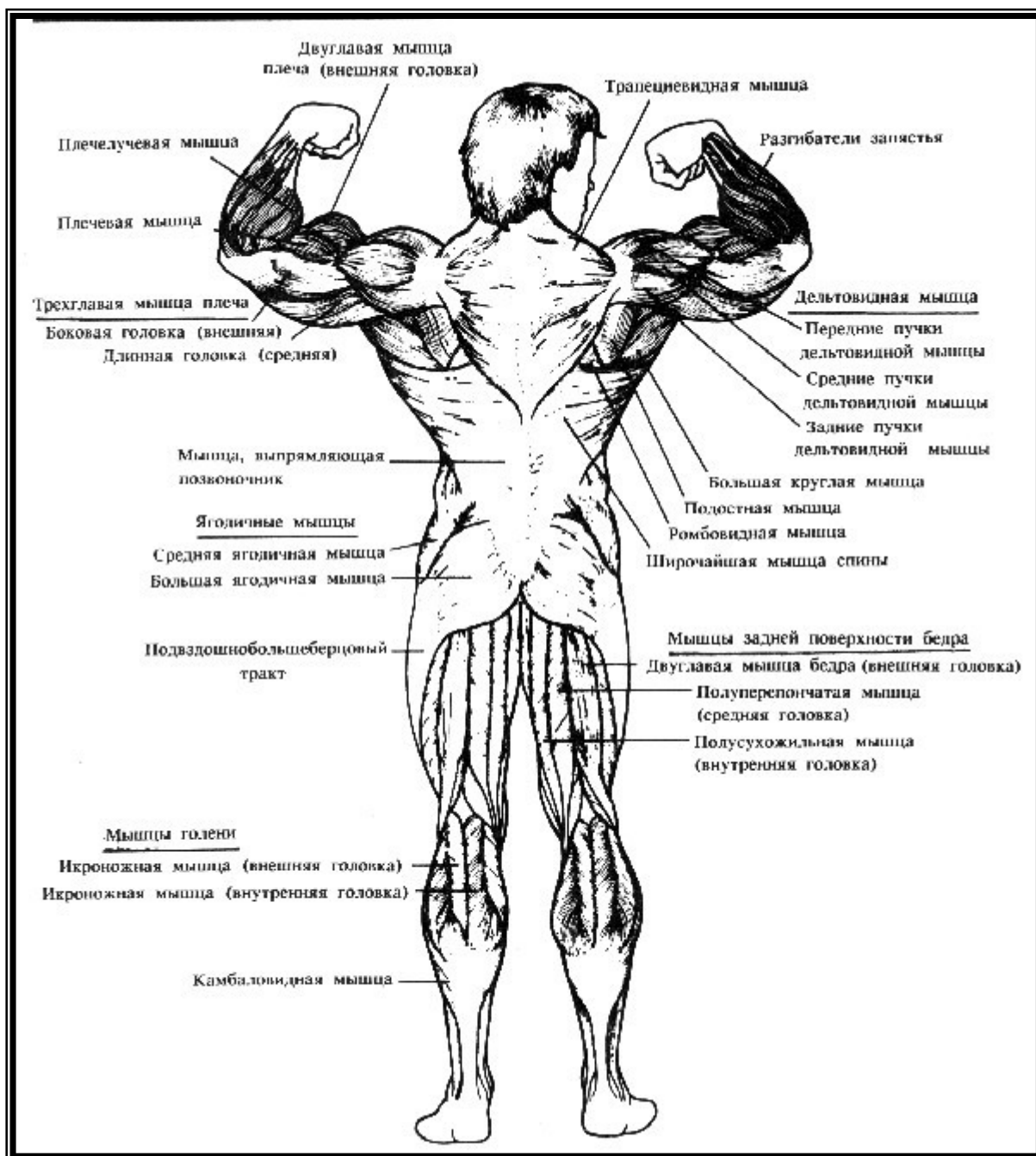
Руки: бицепсы, трицепсы, нижние части предплечий.

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

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.

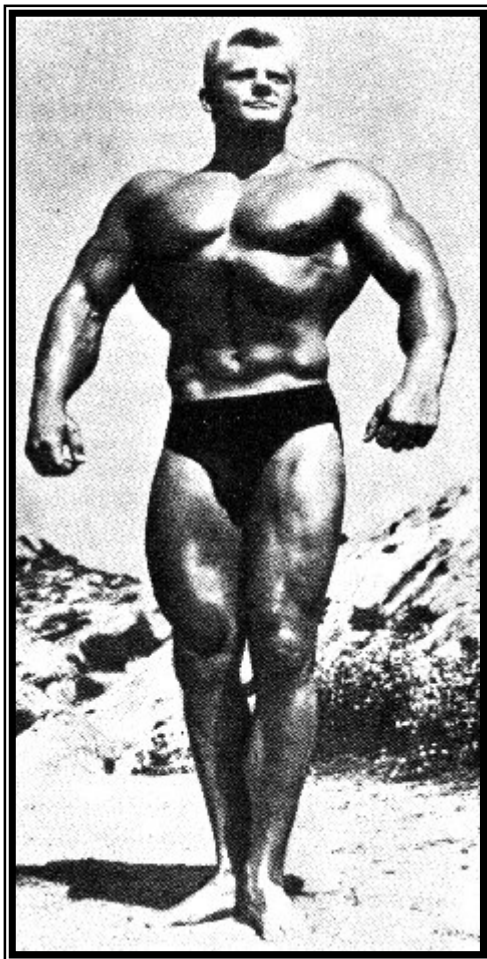
На этом этапе гораздо важнее не спешить с переходом к более совершенным формам тренинга, а научиться технически правильно выполнять упражнения и полностью подготовить все тело.

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:

бедро, голени, нижняя часть спины, брюшной пресс.

Четверг:

грудь, спина, брюшной пресс.

Пятница:

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

Суббота:

бедро, 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

- ✱ Бедро
- ※ 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 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».
 - ✱ Бедро

- ※ 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

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**

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**

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 которую 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 голени, 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 голеними, 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 заставить 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 поднятия 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», назвавшем 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, которые 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 справиться 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 сделайте 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

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

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. Вам 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

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 голених, 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

Существуют тренировочные системы, следуя которым вы можете добиться больших успехов, выполняя лишь по несколько 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

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 отдельные 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 преодолеть 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 преимущество этой системы заключается в том, что в течение двух тренировок вы сжигаете большое количество дополнительных калорий, а это означает, что вам не обязательно очень строгая диета, которая необходима при одной тренировке в день.

ПРОГРАММА СПЕЦИАЛИЗИРОВАННЫХ ТРЕНИРОВОК

- **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.

* Голенки

- ※ 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.

* Голенки

- ※ «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.
- ※ Начинаяте тренировку с подъемов туловища на «римском стуле» в течение 5 минут.
 - ✱ Мышцы живота
- ※ Подъем ног в вися 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
- ※ Начинаяте 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 — 5 подходов 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.

Суперсерия:

- ✱ 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

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**

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

- * Мышцы живота
- ※ Начинаяте 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**

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

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

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 **

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 сильнее, 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**

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**

Программа подготовки к соревнованиям включает ряд новых элементов, не входящих в программу специализированной подготовки:

1. большой 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

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

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

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, 6 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 из 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.

- ✳ Бедро

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

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**

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**

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 замедлением 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**

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**

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

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

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

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

**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.

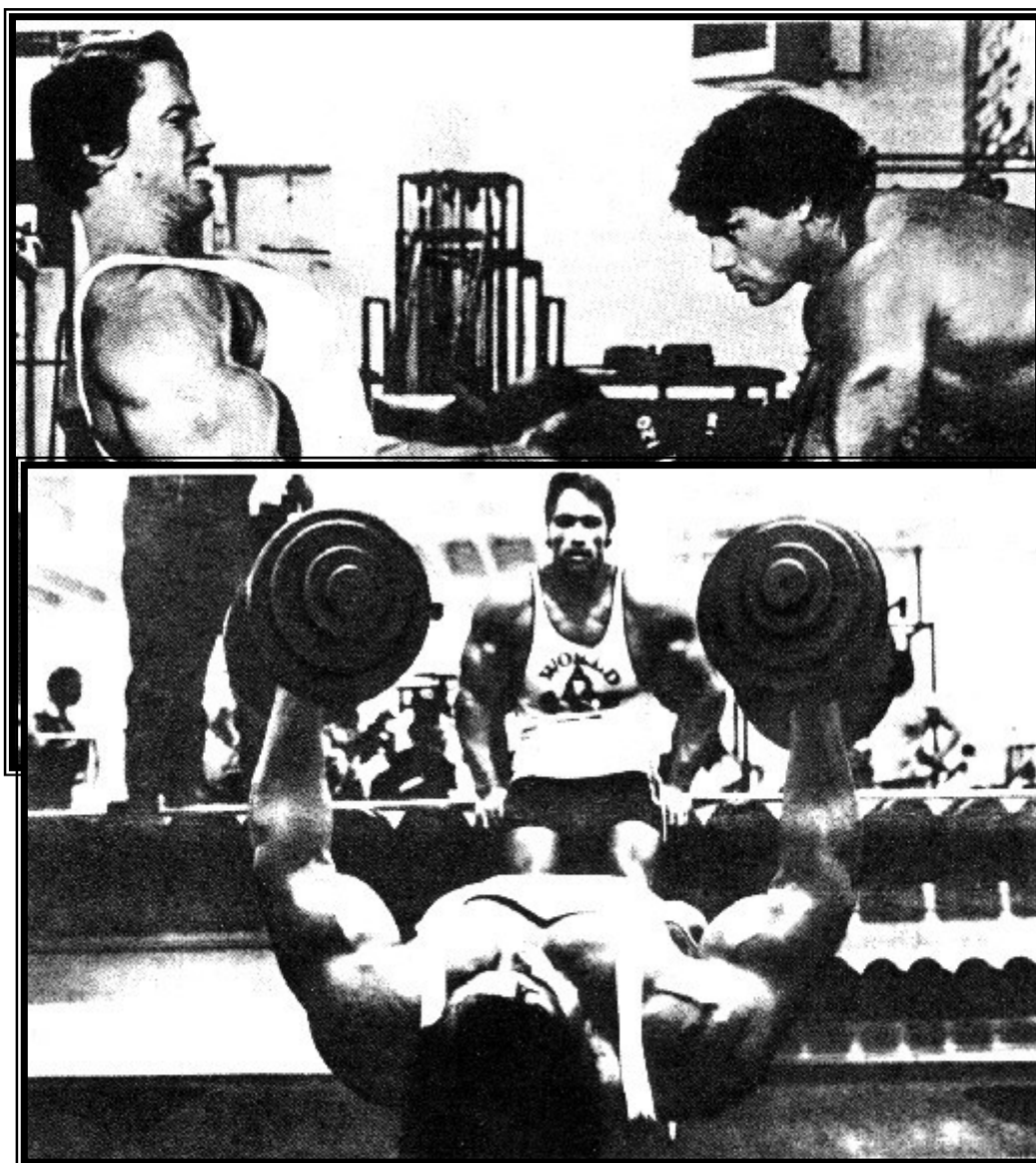
Один из способов, который может вам помочь, состоит в том, чтобы выбрать себе кумира, какого-нибудь чемпиона, на которого хотели бы походить. Для атлета невысокого роста таким кумиром может быть Франко Коломбо или Дэнни Падилла. Атлет среднего роста с эстетическими наклонностями мог бы выбрать Фрэнка 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.

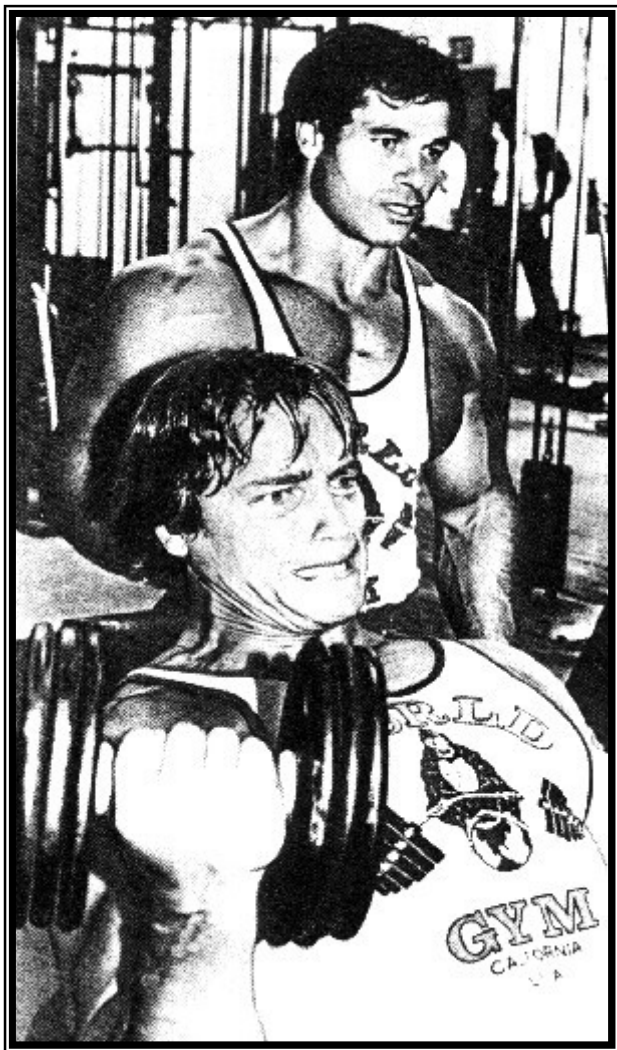
Именно за счет умения полностью сконцентрироваться на выполняемой работе чемпион может тренироваться с весом, который кажется умеренным, и при этом добиваться отличных результатов. Я постоянно встречаю атлетов, которые думают, что если на тренировках просто увеличивать вес отягощений, психологически 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 над ней полный контроль/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 бодибилдингом. 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

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, повысилась 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

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.

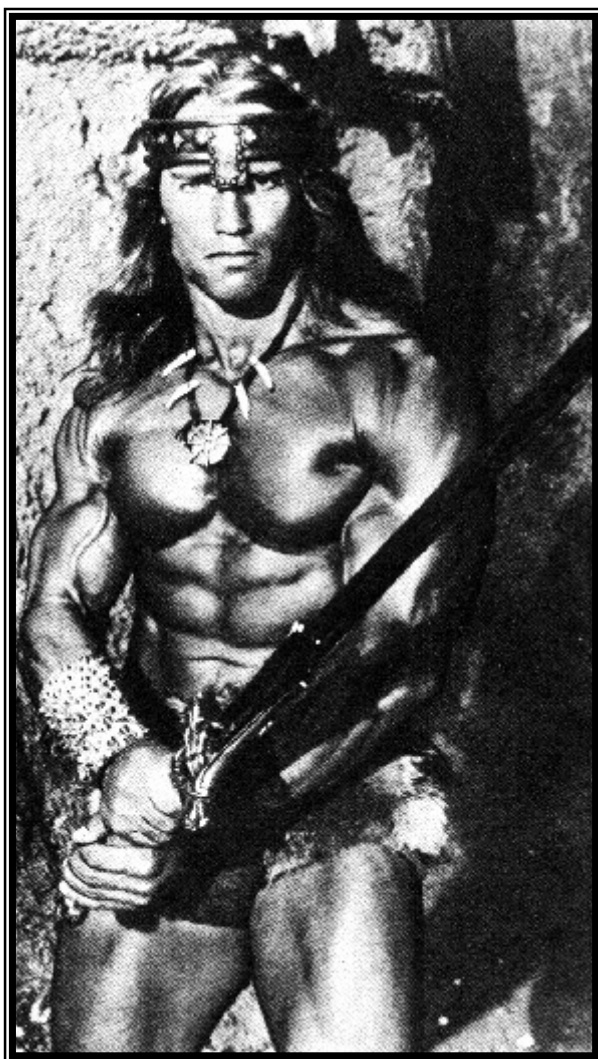
2. Постоянно помните о своей цели. Дисциплина — это четкое ее осознание. Когда вы полностью проникнетесь идеей, у вас не будет сомнений, надо ли тренироваться, сколько времени и с какой интенсивностью, надо ли выполнять все упражнения своей программы или их можно сократить. Верность идее снимает все эти вопросы и сомнения. При сверхтяжелых нагрузках, когда становится невозможно, 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 перепрыгнуть через несколько ступеней. Через какое-то время вам захочется стать «Мистером Юниверс» или «Мистером Олимпия». Тогда внимательно посмотрите на действующих чемпионов и поклонитесь, 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.

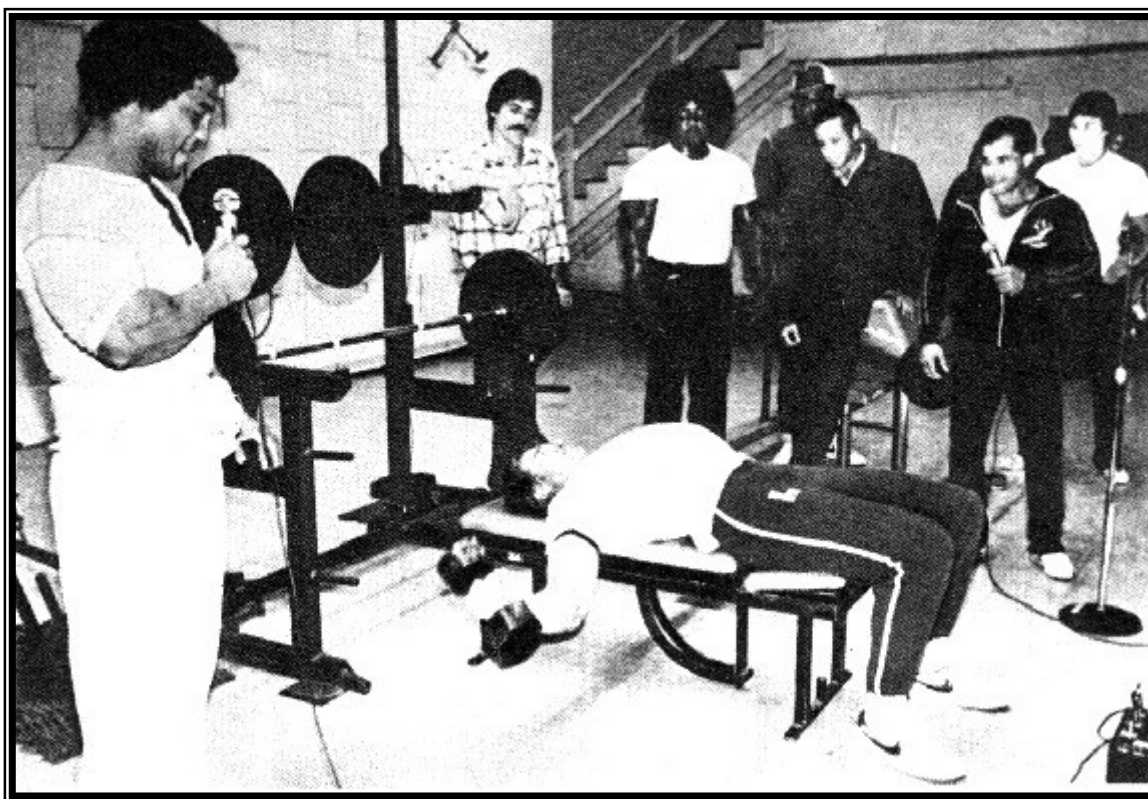


Чаще всего атлета травмирует не сама неудача, а возможность потерпеть неудачу. Страх потерпеть неудачу мешает работать усиленно, с полной отдачей, концентрацией всех духовных и физических сил. Именно боязнь неудачи зачастую и становится причиной самой неудачи! Тренируйтесь так напряженно, как только можете, трезво определите, насколько вы действительно сильны и выносливы. Подстегивайте себя до тех пор, пока не упрусь 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.



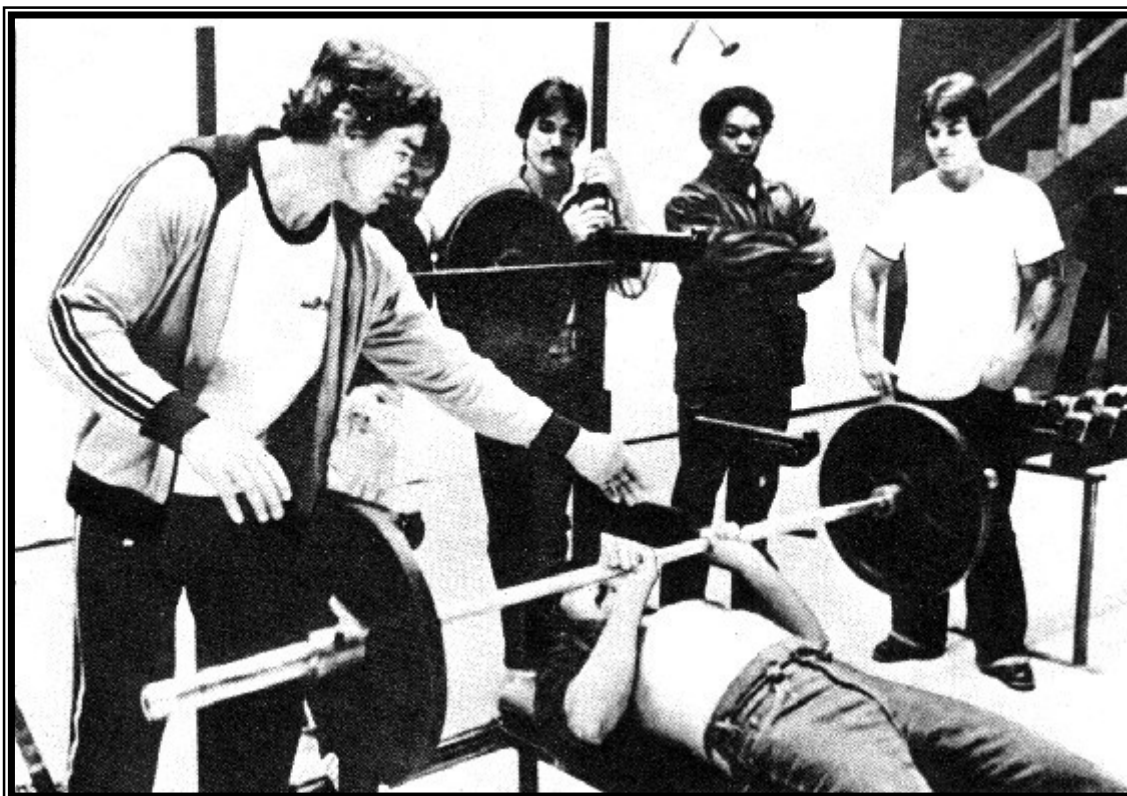
[Рик Уэйн, Франко и я обучаем методике бодибилдинга заключенных в тюрьме](#)

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

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 самоуверждения, 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 Паралимпиад

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.

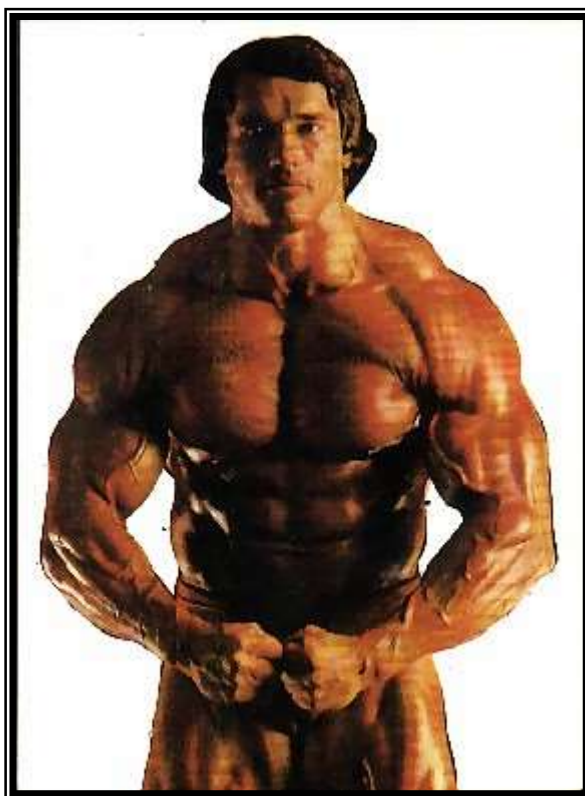
Для участников специальных Олимпиад польза еще значительней. Я помню, как работал с детьми в Вашингтоне. Один мальчик лежал на скамье, приготовившись к выполнению жима, в то время как другие ждали своей очереди. Я дал ему пустой гриф штанги без дисков, и он закапризничал — такая нагрузка была больше, 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. 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 немедленно обратиться к этой „Энциклопедии“. Я уверен, что в ней каждый найдет ответ на любой волнующий его вопрос. В этой книге — все о бодибилдинге.



Arnold Schwarzenegger