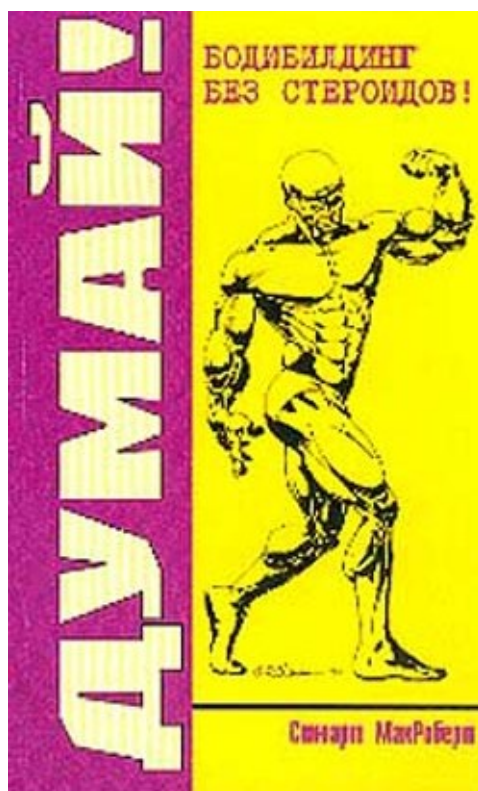




Стюарт МакРоберт

Думай! Бодибилдинг без стероидов!

Аннотация

«Думай! Бодибилдинг без стероидов» – бестселлер Роберта МакСтюарта теперь в России! Книга стала культовой среди всех, кто ведет здоровый образ жизни, хочет отлично себя чувствовать и хорошо выглядеть! Большинство книг о бодибилдинге похожи. Как правило, это красочная коллекция фотографий бодибилдеров с внушительными мускулами, глядя на которых, вы думаете: «Ну, мне таким точно никогда не стать...». И да, возможно, вы правы! Ведь большинство этих книг не работают, потому что не могут давать результат одинаковые тренировки для разных людей. «Думай!» предлагает совершенно другой подход, опровергая годами мешавшие вашему успеху стереотипы.

Стюарт МакРоберт

Думай! Бодибилдинг без стероидов для людей со средними данными

© Стюарт МакРоберт 2015

© Издательство АВ Publishing, 2015

ООО «Креатив Джоб», 2015

* * *

Предисловие к третьему изданию

Третье издание книги «Думай», опубликованное в 2007 году, прошло цифровую обработку. Был произведен пересмотр всей книги, и она была приведена в соответствие с современными реалиями.

Но где же фотографии?

В этой книге нет фотографий. В мире спорта в них нет недостатка. Но в нем есть недостаток тренировочных программ, которые на 100 процентов подходили бы для спортсменов со средними данными. Фотографии жизненно необходимы для обучения техникам выполнения упражнений и около 400 изображений представлены в сопроводительном материале к этой книге «Наращивай мускулы, теряй вес, выгляди круто».

Предисловие ко второму изданию

Первое издание книги «Думай», выпущенное в 1991 году, претерпело множество изменений за все эти годы. Поменялась даже обложка – первые копии книги имели на обложке изображение сидящего на корточках мужчины.

С тех пор, как я написал «Думай», я изменил свою точку зрения на некоторые аспекты тренировок. Основное противоречие, которое было между «Думай» и «Персональным справочником по технологии силовых тренировок от того, кто знает о них не понаслышке» и «Думай-2», было устранено во втором издании. Также было внесено множество других поправок.

«Думай-2» – это не исправленный вариант «Думай». Это продолжение. В этих двух книгах есть общие параллели, но это потому, что книга «Думай-2» более чем в два раза толще по объему и поэтому в ней все описано более детально и подробно

рассмотрено больше тем, многие из которых даже не упоминаются в книге «Думай». Эти две книги можно назвать книгами-спутниками.

С тех пор, как я написал первый вариант «Думай», я изменил свои взгляды по пяти направлениям, что произошло в результате дополнительных тренировок и изучения опыта других людей.

1. Я стал более консервативен в вопросе выбора упражнений. Например, я больше не рекомендую жим за головой, Т-образную тягу штанги и любые виды приседаний с поднятыми пятками.

2. Я еще активнее настаиваю на использовании правильных упражнений. Правильные тренировочные техники – это основа бодибилдинга или любых других тренировок с сопротивлением. Без хорошей техники неизбежны травмы и получить их можно очень быстро. Я получил серьезную травму вскоре после выхода первых копий первого издания «Думай» и мучился несколько лет. И тогда я понял, что очень важно проводить тренировки правильным образом. Чтобы подчеркнуть это, я даже написал целую книгу, посвященную технологии тренировок – «Персональный справочник по технологии силовых тренировок от того, кто знает о них не понаслышке».

3. Правильная технология тренировки – это не просто дуга, которую описывает штанга в момент упражнения. Важна скорость движения. Резкие движения сильно увеличивают риск получения травмы. Теперь я призываю контролировать время повторов – около 2–3 секунд для фазы подъема и около 2–3 секунд для фазы опускания. Упражнения с большим ходом занимают больше времени, чем упражнения с малым. Тем не менее, я не рекомендую считать секунды. В процессе наращивания мышц внимание нужно сконцентрировать на попытке добиться лучшего результата и на увеличении веса. Просто продолжайте работать со штангой и контролируйте процесс, не допуская резких движений. Ключевое слово здесь – мягкость, никаких резких или внезапных движений.

4. Первое издание включало несколько упражнений с резкими подъемами – из тяжелой атлетики в олимпийском стиле – для очень коротких комплексов упражнений. Такие упражнения, как я теперь понял, нельзя выполнять с контролируемой скоростью, потому что подъемы совершаются мгновенно. И если вы не планируете получить медаль по тяжелой атлетике на Олимпиаде, лучше займитесь другими упражнениями, более простыми в техническом плане. Олимпийские подъемы (рывки, резкие и сильные) и упражнения, выполняемые с помощью других лиц (например, толчок, швунг жимовой), не дают положительных результатов по приросту мышечной массы или увеличению силы, но научиться правильно выполнять их сложнее, чем другие упражнения, и они требуют особой тренировки рук, если вы все-таки планируете их освоить. В случае, если такие упражнения будут выполнены неверно, это приведет к травмам.

Это можно сказать о множестве упражнений, но к резким подъемам это относится в первую очередь.

5. Интенсивность тренировок может быть распределена жестко, как это описано в Главе семь, что позволит добиться хороших результатов. Их также можно получить, применяя циклы без определенных дат окончания – они могут длиться годами, если они правильно разделены на части. Самый большой мотивирующий фактор – это постоянная цель. Правильно разработанная персональная программа может обеспечить увеличение массы в каждом из основных упражнений каждую одну-две недели очень длительное время.

Текущее состояние дел

Я написал «Думай» в 1990–1991 годах. Основная масса тренировочных техник с тех пор не сильно изменилась. Но меня интересуют только спортсмены, не употребляющие медикаменты и обладающие средними (или даже не очень хорошими) физическими данными – таковых основная масса. Что же касается элиты, то сегодня это другой мир – у них больше соревнований, больше публичности, больше денег, больше медикаментов и больше славы.

Сегодня необходимость в правилах, описанных в книге «Думай», даже больше, чем была, когда я впервые опубликовал свою книгу, в 1991 году.

Те же самые проблемы бодибилдинга – давление, нечестность и надувательство, которые так огорчали меня, когда я был молод, делают сейчас то же самое с миллионами людей. Но теперь я хорошо понимаю, что происходит в этой области и могу отличить хорошее от плохого. А большинство спортсменов – пока нет. Поэтому их ведут точно таким же ложным путем, который прошел я и проходят сейчас миллионы других.

С самого 1989 года, когда я начал публиковаться, я хотел «продвинуть» здоровые тренировочные программы без использования медикаментов и рассказать людям о роли генетики и медикаментов в элитном бодибилдинге и пауэрлифтинге.

Слово «успех» часто используют неправильно. На мой взгляд, обман, наживу на продажах недостоверных тренировочных программ и введение людей в заблуждение нельзя назвать успехом, не важно, сколько «продукта» удалось продать, сколько миллионов долларов прибыли получить и сколько престижных бизнес-наград выиграть.

Разумные, практичные и безопасные тренировочные программы для людей со средними данными – вот то, что меня интересует и что должно являться базой бодибилдинга, его основным направлением.

Спортивным журналам и книгам продажи обеспечивают фотографии, а не статьи или инструкции для тренировок. В большинстве случаев статьи представляют собой лишь «воду», необходимую для того, чтобы удачно разместить

фото. Но для того, чтобы фотографии завладели вниманием публики, которая заинтересована в оформлении публикации больше, чем в содержании, они должны быть очень привлекательными. Это неизбежно ведет к публикации самых выдающихся тел и фигур. А сегодня такими телами обладают те, кого природа наградила хорошей генетикой и кто использует медикаменты. Они находятся на расстоянии нескольких световых лет от того, чего могут достичь обычные спортсмены, не употребляющие медикаменты. И все не было бы так плохо, если бы читателя предупреждали о генетических особенностях и медикаментах, которые использует спортсмен. Тогда люди, по крайней мере, знали бы, чего это стоит.

Но факт использования медикаментов, как правило, преуменьшают, либо вовсе игнорируют – в большинстве случаев по причине «понижения статуса» физической подготовки и ухудшения репутации, а также для того, чтобы избежать судебных исков. Методы тренировок, которые используют напичканные медикаментами и одаренные генетически феномены – чьи достижения, к тому же, значительно приукрашены – публикуются и продвигаются беспрепятственно. Но помните, такие методы тренировок сработают только в том случае, если вы имеете отличные генетические данные или используете медикаменты, а чаще – и то и другое. Люди с обычным телосложением, которые в своем уме, должны тренироваться совершенно иначе. Сногсшибательные результаты обещают лишь те, кто хочет привлечь побольше покупателей. Ради бога, не пытайтесь заниматься по таким инструкциям самостоятельно. То, что сработало для Арнольда и его коллег, не только не сработает для вас, но и уничтожит все ваши шансы реализовать свой потенциал, который заложен в вас генетически. А кроме этого, такие методы приведут лишь к страданиям и озлобленности из-за зря потраченного времени и усилий, которые были направлены на достижение недостижимых результатов, не говоря о том, что можно получить травмы, от которых вы будете страдать всю оставшуюся жизнь.

Все очень плохо

Недавно я просматривал серию книг автора, пишущего о бодибилдинге. И я не мог поверить своим глазам. За одной ужасной книгой следовала другая, в которых повторялась одна и та же чушь – тренировочные техники, совершенно не подходящие для людей со средними данными, не употребляющими медикаменты. И все это было украшено историями людей с феноменальной генетикой, напичканных медикаментами, которые помогают им укрепить преимущества, которые даны им от природы.

Наивные, доверчивые и невежественные люди – особенно молодые – ведутся на красивые фотографии в этих книгах, покупают их и следуют отвратительным «инструкциям», которые написаны лишь для того, чтобы занять место между

фотографиями. Это сбивает их с курса, как это произошло со мной и со многими другими бодибилдерами много лет назад.

Эти книги публикуют не для того, чтобы помочь обычным людям, тренирующимся без медикаментов – бодибилдерам или другим спортсменам. Их цель в другом.

По сравнению с 1973 годом, когда я начал тренироваться, количество альбомов с фотографиями, которые позиционируют себя как руководства, сильно возросло. Поэтому и количество паршивых тренировочных инструкций увеличилось с тех пор, как я начинал.

Здесь, конечно, можно поспорить, утверждая, что провал тренировок – это и есть цель, потому как результат – огромное количество неудовлетворенных людей, которых могут использовать компании, поставляющие продукты спортивного питания, чтобы пропихнуть свои товары (иногда весьма сомнительного качества).

Более того, я не говорю, что это делается намеренно, но рекламирование тренировочных программ, которые не работают для 95 процентов спортсменов, на самом деле увеличивает количество принимаемых стероидов. Без их помощи тренировочные техники просто не работают.

Неважно, насколько привлекательно кто-либо выглядит, как хорошо он накачан, и неважно, кто что говорит – никогда не позволяйте убедить себя, что инструкции, которые используют генетически одаренные и употребляющие стероиды люди – даже сокращенные версии этих инструкций, – имеют к вам какое-то отношение. Хорошо подумайте, будьте верны себе и выполняйте только те упражнения, которые подходят вам, учитывая ваше телосложение, опыт и индивидуальные особенности.

Если вы всего этого не сделаете, вы окажетесь в том же тренировочном аду, в котором побывало уже множество спортсменов, которые применяли на себе методы тренировок. Эти методы не давали им не единого шанса на успех без применения медикаментов, которые могли позволить им восполнить недостатки генетики. Посвящать всю свою душу и тратить здоровье (принимая стероиды) на то, чтобы получать награды за физическую форму – не то, к чему стоит стремиться. Не ждите того момента, когда вы потеряете здоровье, чтобы понять, насколько оно бесценно.

Ролевые модели, которые ведут ложным путем

В до-стероидную эру, еще до того, как я родился, суперодаренные генетически люди, включая Джона Гримека, вдохновляли других, даже несмотря на то, что их достижения не могли повторить люди с обычным телосложением. Их техники тренировок также были вне досягаемости «средних» людей, и их

необходимо было значительно корректировать. Но физические достижения сегодняшних напичканных стероидами фриков – в нескольких световых годах от того, чего можно ожидать от тренировок обычным людям, не употребляющим медикаменты. Более того, физические способности одаренных генетически и сидящих на стероидах спортсменов сегодня – это просто другой мир по сравнению с тем, чего могли добиться даже одаренные генетически люди в эпоху до применения медикаментов.

Даже Гримек в лучшие свои годы не добился бы того, что могут сегодня напичканные стероидами мега-победители. Если даже такой супермен, как Гримек, не смог бы выполнить такие упражнения, какие шансы есть у обычных бодибилдеров?

Чемпионы из мира спорта – это не сидящая на стероидах одаренная генетически элита. Чемпионы – это невоспетые герои, которые проводят годы, не теряя решимости и добиваясь поставленной цели, и самосовершенствуются, несмотря на преграды, не используя медикаменты. Они не ищут славы и не убегают от труда и ежедневных семейных и рабочих обязанностей. Напичканные стероидами генетически одаренные мегачемпионы, обладатели почти совершенной физической формы и в сравнение не идут с этими настоящими героями спортивного мира.

Но некоторые впечатлительные писатели и тренеры никогда не поймут этого. Они никогда не признают, что обладают очень хорошими физическими данными, полагая, что раз они не состоят в элитном клубе бодибилдеров, их генетические данные должны быть весьма средними. И многие из этих вдохновленных людей не живут обычной жизнью и не имеют семей, но имеют отличную физическую форму, за которой зачастую стоят медикаменты. Не удивительно, что их советы по организации тренировок не имеют ничего общего с реальной жизнью обычных, не сидящих на стероидах людей. Таким образом, спортсменов снова сбивают с пути.

Никогда не забывайте, что феноменальный успех, которого смогли добиться лишь несколько бодибилдеров, – это в первую очередь заслуга отличных генетических данных в сочетании со стероидами. Любой, кто попытается вас в этом разубедить – или невежда, или он потерял связь с реальностью. И никто из принимающих стероиды либо генетически одаренных людей понятия не имеет о том, как тренировать людей с обычными данными, не принимающими медикаменты. Не забывайте об этом, когда будете искать руководство по тренировкам для себя. Подражание ложным ролевым моделям в большинстве случаев, а то и во всех случаях ведет к отсутствию прогресса у бодибилдеров по всему миру.

Конечно же, недостаток упорства и самоотверженности – это тоже не последние причины недостаточной силы и физического успеха у многих людей,

но я пишу это для серьезных спортсменов, у которых с самоотверженностью и упорством все в порядке.

Станьте своим личным персональным тренером. Настраивайте себя на реализацию своего потенциала. Приготовьтесь провести годы, упорно и разумно тренируясь по программам, которые подходят лично для вас. И всегда берегите здоровье – это ваша самая большая ценность. И тогда вы достигнете совершенства и насладитесь путем, который пройдете, и станете гордостью Железных игр.

Успехов в тренировках,
Стюарт МакРоберт
лето 1999 года

Предупреждение об опасности

В этой книге я пытался все время подчеркивать важность правильного использования техник и точных подсчетов во время выполнения упражнений. Невзирая на ваш возраст, проконсультируйтесь с терапевтом, чтобы убедиться, что выбранная программа тренировок вам подойдет. Будьте осторожны, тренируясь, и помните об опасности.

Предупреждение об ответственности

Целью данной книги является распространение информации о бодибилдинге, о силовых тренировках, о фитнес-тренировках, об уменьшении жировых отложений и темах, связанных с этим. Книга распространяется при условии, что ни автор, ни издатель не вовлечены в предоставление юридических, медицинских или иных профессиональных услуг.

Все попытки были направлены на то, чтобы сделать эту книгу как можно более точной. Но, несмотря на это, в ней приведена не вся информация на рассматриваемую тему, а также могут встречаться ошибки как в содержании, так и в оформлении.

CS Publishing, автор и распространитель книги не несут ответственности перед людьми, получившими ущерб или понесшими вред или утверждающими, что понесли его непосредственно или опосредованно, используя материалы этой книги.

Уведомление о намерениях

Я безоговорочно выступаю против использования стероидов. Меня не интересуют тренировки с использованием медикаментов, но я не наивен. Мне многое известно о войнах в сфере производства медикаментов, улучшающих физические данные, и о лжи, к которой так часто прибегают как в мире силовых

тренировок, так и в мире спорта в целом.

Учитывая тот факт, что меня интересуют только тренировки без стероидов и я стремлюсь в первую очередь удовлетворить потребности спортсменов со средними данными, некоторые из методов и техник, описанных в этой книге, могут показаться еретическими по отношению к реалиям сегодняшних тренажерных залов. Но другого способа применять тренировочные техники, которые безопасны, практичны и эффективны для обычных людей, не принимающих стероиды, нет.

Предисловие к первому изданию

Невероятно одаренные генетически люди – потенциальные чемпионы, берущие награды – обычно улучшают свои физические данные, дополняя их применением анаболических стероидов. Сочетание генетических преимуществ и медикаментов ставит таких бодибилдеров на новую ступень. Они являются полной противоположностью правильной ролевой модели для людей с обычной генетикой, не принимающих стероиды.

Эта книга рассчитана на бодибилдеров с обычным телосложением, которые хорошо понимают ситуацию и имеют достаточно сильную волю, чтобы не употреблять анаболические стероиды. Другими словами, книга «Думай» рассчитана на основную массу бодибилдеров, на тех, кому нужен совет, который исходит от такого же человека – со средними генетическими данными и не принимающего медикаменты.

Тренировать бодибилдеров с обычными генетическими данными, не принимающими стероиды, намного сложнее, чем тренировать чемпионов или потенциальных чемпионов.

Данная книга не расскажет вам все о тренировках обычных бодибилдеров, не принимающих стероиды, но она даст более чем достаточно информации для тех, кто желает добиться успехов и настроен пройти долгий путь, неважно, мужчина это или женщина. Она может поставить их на путь развития, который приведет к успеху. И эти достижения поразят всех, за исключением разве нескольких человек, имеющих опыт работы с опытными и генетически одаренными бодибилдерами – участниками соревнований, сидящими на стероидах.

Но не думайте, что методы, описанные в этой книге, помогут только людям с обычным телосложением. Методы, которые прибавляют объемы и силы бодибилдерам со средними генетическими данными, прибавят еще больше объемов и сил тем, кого природа наградила хорошей генетикой, и у них это займет меньше времени.

«Думай» наполнена информацией, направленной на то, чтобы обеспечить людей со средними генетическими данными, не принимающими стероиды, необходимыми знаниями о бодибилдинге.

Читайте – вникайте – применяйте – не сдавайтесь – достигайте

Благодарности

Чарльз Смит на протяжении всего времени, что я был с ним знаком, до его смерти в январе 1991 года, всегда напоминал мне, что тем, что мы имеем сегодня, мы обязаны вчерашнему дню. Он был прав на все сто. Как говорил Чес, «Мы должны стоять на плечах первопроходцев, чтобы быть одного с ними роста. Мы – наследники тех, кто был до нас».

Я многим обязан и признателен Пири Рейдеру. Он научил меня многому из того, что я знаю о тренировках, и опубликовал мои первые работы, позволив мне тем самым пробраться в мир журналистики бодибилдинга.

Мое понимание бодибилдинга и силовых тренировок пришло ко мне после лет, что я провел, читая журнал Хардгейнер. Работа с читателями и авторами статей была чрезвычайно важна для понимания тех вещей, которые были необходимы мне для написания этой книги.

Без известности, которую Хардгейнер получил благодаря журналам Айрэн Мэн и Маслмэг Юкей и обратной связи, полученной от доктора Кена Лейстнера, не было бы ни Хардгейнера, ни этой книги. Особая благодарность за помощь в распространении информации журналу Айрэн Мэн за ежемесячную колонку.

Отдельно хочу поблагодарить следующих людей за обратную связь, которую я получил, и отзывах об отдельных главах этой книги. В алфавитном порядке: Ричард Эбботт, Джен Деллинджер, доктор Кейт Хартман, Тони Роуз, Рэндэлл Строссен, кандидат наук, Майк Томпсон и Стивен Ведан. Особая благодарность доктору Хартману за профессиональное одобрение одиннадцатой главы, и Майку Томпсону, благодаря внимательной работе которого последние главы были дополнены рекомендациями, которые помогли отточить финальную часть этой книги, придав ей более правильную форму.

Доктор Строссен, со всей строгостью своего академического образования и знаниями в сфере спорта, дополнил последние главы важными рекомендациями. Его решительная поддержка и одобрение помогли мне дописать книгу.

Без отзывчивости и внимательности Пола О'Хары моя библиотека литературы по бодибилдингу и силовым тренировкам, была бы гораздо беднее. Спасибо тебе, Пол.

Рисунок на обложке печатного издания на английском языке – авторства Стивена Ведана. Спасибо, Стив.

Много лет назад, когда я изменил свой подход к тренировкам, исследование альтернативных тренировочных программ открыло для меня огромное поле для изучения. Эта книга представляет собой собрание самого ценного, что есть во всей этой сфере.

Пока мы держим в уме фразы типа «Это не то, как это делает Арнольд», или «Это не так, как это делает Ронни Коулмэн», нас ждет только

разочарование и неудачи.

Подражание неверным ролевым моделям явилось причиной огромного количества бесполезных тренировочных программ, которые так часто используются в тренажерных залах по всему миру.

Глава первая. Необходимость перемен

Практически вся литература по бодибилдингу рассказывает о достижениях и методиках тех, кто генетически предрасположен к этому виду спорта. Но природная одарённость встречается редко.

Большинство культуристов – самые обычные люди со средней генетикой. Они не могут похвастать природными преимуществами профессионалов. Так какую же пользу принесут среднему «качку» «звездные» методики чемпионов?

Здесь можно поспорить, что достижения чемпионов вдохновляют нас. Для некоторых это действительно так, а человека со средними данными подражание чемпионам лишь заведет в тупик.

И если мы не располагаем телосложением, генетической предрасположенностью для развития невероятной мускулатуры и силы, почти неограниченным количеством времени для тренировок и отдыха, то какие шансы у нас есть прожить жизнь профессиональных бодибилдеров? Никаких! Более того, подумайте, какие шансы у нас получить выгоду от попыток прожить подобную жизнь! Ни единого!

К тому же большинство «звезд» (международных ли, национальных или местных), попросту говоря, накачаны стероидами. Они не знают, как тренироваться без фармакологии. Едва ли хоть одна «серьезная» тренировка проходит у них без искусственной медикаментозной стимуляции. Именно анаболики в сочетании с генетической одаренностью позволяют им добиваться чемпионских титулов за считанные годы. Ты открываешь журнал и читаешь статью о «блестящем» победителе, который стремительным штурмом взял мир бодибилдинга – и все, мол, благодаря энтузиазму, воле и трудолюбию. Не верь! У каждого скоропалительного взлета есть теневая обратная сторона: стероиды.

Обычные бодибилдеры лишены генетических преимуществ, которые необходимы для наращивания огромной мышечной массы, и они должны быть достаточно сообразительны, чтобы держаться подальше от стероидов. Мы находимся на расстоянии нескольких световых лет от тех, кто является признанным чемпионом в мире бодибилдинга и кто оказывает такое большое влияние на массы.

Количество провалов среди целеустремленных бодибилдеров просто огромно. Походите в тренажерный зал несколько месяцев и посмотрите, как меняются те, кто туда ходит. Какая-то часть ходит постоянно, остальные же приходят и уходят.

Конечно же, многим не хватает старания и решимости, необходимых для того, чтобы придерживаться программ тренировок. Тем не менее, очень многие просто следуют неподходящим для них тренировочным инструкциям, и это не дает им шанса добиться удовлетворительных результатов, соответствующих их уровню подготовки и физической форме. А среди клиентов тренажерных залов, которые ходят туда постоянно, как много делает успехи от года к году? Единицы.

Кому подражать?

Пока мы держим в уме фразы типа: «Это не то, как это делает Арнольд», или «Это не то, как это делает Ронни Коулмэн», нас ждут только разочарование и неудачи.

Поверьте, я знаю очень много о разочаровании и неудачах. Я был болен ими многие годы. Я провел половину своей молодости, а позднее – и зрелые годы, занимаясь бодибилдингом. И если бы в нашем деле все решала целеустремленность вкупе со слепым подражанием чемпионам, я давно встал бы в один ряд с лучшими из лучших. Этого не произошло и не могло произойти.

Слово «чемпион» обманчиво. Несмотря на всю свою необыкновенную генетику, многие чемпионы даже не приблизились бы к своему нынешнему уровню без стероидов. Если по-честному, то все эти «звезды» – псевдоспортсмены. Ну а настоящий культурист – это тот, кто построил себя сам, своими силами, без «химии». Настоящие чемпионы – те, кто не принимает участия в конкурсах и не ищет популярности.

«Непобедимые» чемпионы, накачанные стероидами, не имеют с нами, обычными людьми, ничего общего. Они – существа с другой планеты. Чтобы постичь эту важнейшую истину, мне понадобились годы мучений и разочарований, не говоря уже о тысячах часов, потерянных над журналами и книгами с портретами «чемпионов» на каждой странице. Если бы я был единственным глупцом, поверившим в советы и методы одаренного меньшинства, то мой опыт не имел бы никакого значения. Но я сотни раз собственными глазами видел, как люди с таким же, а то и лучшим физическим потенциалом буквально изводят себя «чемпионскими» системами, и тоже без всякого толка.

Будучи редактором журнала «Хардгейнер», я получал огромное количество писем от читателей, которые писали о своих неудачах при использовании популярных методик. Только использование рациональных, подходящих и сокращенных программ может привести их к достижению тех целей, к которым они стремятся. Очень печально, но к сокращению программ обычно прибегают в последнюю очередь, а не в первую.

Несмотря на все это, достижения, мнения и тренировочные программы генетически одаренных и напичканных стероидами людей продолжают занимать умы подавляющего большинства культуристов.

Но пришло время использовать подходящие ролевые модели.

Давайте спустимся с небес на землю и сделаем наши тренировки более реалистичными. Только придерживаясь разумного подхода к тренировкам, можно на самом деле добиться хороших результатов. Применение реалистичных и разумных методик – это не потеря потенциала в бодибилдинге. Все они приносят пользу.

Результатов в бодибилдинге можно добиться, лишь используя практичные и подходящие лично вам программы тренировок. Такие методы вытекают из реалистичных ожиданий. А ожидания эти не вырастут из попыток повторить достижения и стиль жизни напичканных стероидами и одаренных генетически участников конкурсов, занимающих первые строчки.

Это не значит, что мы должны довольствоваться ничтожными достижениями. Ничего подобного! Самый обыкновенный любитель может добиться феноменальных результатов, если начнет действовать методически грамотно и наберется терпения. Возможно, профессионалу эти результаты покажутся более чем скромными. Но для новичков и нетренированных людей это будут поистине грандиозные свершения!

На самом деле, успешный любитель проделал гораздо большую работу, чем успешный «профессионал». Несмотря на то, что последние обладают большей мышечной массой и большей силой, любителю пришлось для этого преодолеть гораздо больше трудностей.

Вполне естественно, что новички доверяют опыту чемпионов: мол, у кого больше мускулы, тот и понимает больше. Спору нет, чемпионы многое знают о тренинге, но лишь о тех его методах, которые рассчитаны на выдающуюся генетику и постоянный прием стероидов. Но что они могут посоветовать тем, кто не хочет разрушать тело и мозг «химией» и обладает средним потенциалом?

Конечно, не стоит перегибать палку и утверждать, что в арсенале чемпионов не найдется совсем ничего полезного для обычного культуриста. Но зато можно сказать с уверенностью: ни одна из чемпионских методик не способна сделать чемпиона по бодибилдингу из обычного человека, обходящегося без стероидов.

Несмотря на то, что ведущие чемпионы могут преподать нам пару уроков, которые будут нам полезны, у них нет личного опыта преодоления сложностей, с которыми столкнется обычный бодибилдер. И в том, что касается личного опыта и страданий, через которые пришлось пройти, чтобы получить хотя бы 15 дюймов объема в руках и сделать присед с весом хотя бы в 300 фунтов, они далеко позади, с этим им нечего сопоставить.

Ведущие чемпионы делают вещи, которым всем нам следует поучиться, особенно это касается использования больших весов в базовых упражнениях. Но методы, которые они используют для достижения описанных выше результатов, это, как правило – другой мир по сравнению с тем, к чему готовы наши тела. Нам нужно идти совершенно иным путем, чтобы получить аналогичные

результаты.

Методика, которая дает суперрезультаты одаренному меньшинству, абсолютно не работает в случае обыкновенного любителя. Новички, будьте осторожны и не пытайтесь скопировать результаты своего кумира!

То, что работает для избранных единиц, обладающих выдающимися природными данными и способностями наращивать мускулатуру, зачастую является полной противоположностью того, что нужно всем остальным из нас.

Кто такой любитель?

Оговорим термины. В моем понимании, любитель – это человек, который растит мышцы и набирает силу с великим трудом. Собственно говоря, к этой категории относятся практически все непрофессиональные бодибилдеры и пауэрлифтеры. А кому это дается легко?

Почти всем нам не хватает генетической предрасположенности, необходимой для того, чтобы наше тело правильно реагировало на тренировки и режим питания и наращивало огромные мускулы вне зависимости от используемых методик, не всем нам приходится прикладывать одинаковое количество усилий, чтобы добиться результатов.

Некоторым любителям приходится трудиться более упорно, чем другим. И только вы сами можете знать, насколько вы упорны. И чем сложнее вам достигать успехов, тем более продуманно вы должны подходить к выбору программ тренировок, которые подойдут вам для достижения поставленных целей.

Противоположность любителю – потенциальный профессионал. Они существуют, но их очень мало. Почти в любом зале найдется один, а то и несколько таких «прирождённых» бодибилдеров, которые и сами не всегда толком понимают, как щедро одарила их природа. Я видел несколько людей с руками более огромными, чем у кого бы то ни было в тренажерном зале, несмотря на то, что они никогда не уделяли им особого внимания. Этим счастливицам все настолько легко дается, что они не очень-то усердствуют на тренировках.

Всегда были и есть сейчас такие «звезды» бодибилдинга – они едят что попало, ведут бурную жизнь, впадая в зависимость то от наркотиков, то от алкоголя, крутят с уймой подружек, испытывают частые стрессы и тем не менее могут похвастаться великолепным телосложением. Их поразительные природные задатки вместе с анаболическими стероидами компенсируют все остальное. Но рано или поздно расплата все равно наступает и цена будет высока. Но все это отодвигается на второй план, пока их фотографии продолжают поражать воображение зрителей.

Теперь сравните их с любителями, которые тренируются, едят, отдыхают и спят по расписанию, которому самоотверженно следуют из года в год, и, несмотря на это, после десяти лет занятий, у них все равно нет 16-дюймовых рук, и они не могут выполнить жим лежа с весом даже близким к трёмстам фунтам.

Профессионалы, которые достигли или практически достигли своих предельных размеров, имеют проблемы с тем, чтобы сделать последние шаги. Медленный прогресс, который происходит у них на этом этапе развития, все равно не делает их борцами, такими, как любители. И тот факт, что некоторые из этих суперменов начинали, будучи очень худыми, также не превращает их в борцов. В своих худых телах они имели огромный потенциал, который и не снился большинству из нас. То, что им пришлось потратить 10 лет, чтобы получить руки объемом в 19 дюймов, не делает их борцами. Но те, кто потратил 10 лет и так и не получил объем рук в 16, а возможно и в 15 дюймов, несмотря на усердие (хотя иногда и в ложном направлении) – истинные борцы.

Профессионалы получают свои объемы, не прикладывая усилий. Трудности для них чаще всего встречаются на финишной прямой и на стадии подготовки к конкурсам. Но подумайте, насколько сильно им повезло, раз они смогли достичь того, что имеют и раз все их проблемы – лишь от излишеств. Сколько любителей могут похвастаться такими размерами, что имеют возможность думать только о том, как сохранить форму после завершения подготовки?

Конечно же, чемпионы тоже много тренируются (по крайней мере, на каком-то этапе) и прикладывают к этому значительные усилия. Такие профессионалы имеют преимущество – они знают, что результат последует – стоит им немного поднапрячься в тренажёрном зале и нарастающая мышечная масса не заставит себя ждать. Для любителей все иначе. Работа в зале – это только часть общей картины. Ключевой момент здесь в том, что внимание нужно уделять множеству различных факторов.

Методик, эффективных для профессионалов, выше крыши. Собственно говоря, любая система даст им результаты. Профессионалы могут совершать какие угодно методические ошибки, но мускулы у них все равно будут расти.

Любитель же вынужден придирчиво подбирать для себя методику. Чтобы «сделать себя» в бодибилдинге, любитель обязан учесть все до мелочей. А «мелочей» этих для любителя существует гораздо больше, чем для профессионала. Если любитель упустит из виду хотя бы одну деталь, будь то еда, восстановление, сон, частота тренировок или число повторений, все остальные его усилия могут пойти прахом. Сравните это с жизнью профессионала, который нарушает множество «табу» и все равно громоздит мышцу на мышцу.

Типичный любитель

Я провел в упорных, но совершенно бесплодных тренировках долгие годы. Оглядываясь назад, я удивляюсь, почему моя решимость не иссякла: так мало отдачи было от этого каторжного труда. Собственный печальный опыт заставил меня осознать, что традиционные методы тренинга – те самые методы, которые занимают в литературе по бодибилдингу главное место, – не дают почти никаких

результатов. Только правильные, продуманные и подходящие тренировки могут принести пользу.

Я – типичный любитель, и мне довелось узнать многое о провалах и отсутствии результатов при использовании традиционных тренировочных программ – тех самых, которых сейчас большинство в мире бодибилдинга. Мой организм протестовал и упирался, и единственное, чего мне удалось достичь, – это превратить себя из заморыша в более или менее крепкого завсегдатая спортзалов.

Я знаю, что такое настоящий энтузиазм, в этом смысле я поспорил бы с любым «Мистером Олимпия». Я упорно и добросовестно выполнял популярные упражнения, а мышцы не хотели расти. Иногда они даже становились меньше! Я выглядел таким жалким, не получая никаких результатов, прилагая так много усилий и старания, что в первые годы своих тренировок я даже плакал.

Любители, которым потребовались годы изматывающего труда, чтобы научиться выжимать лежа 120 килограммов, приседать со 160 килограммами и поднимать на становой тяге 200 килограммов, или те бодибилдеры, которые добились примерно таких же результатов, прекрасно меня поймут. А некоторые любители трудились еще больше, но не достигли даже этих скромных высот!

Хотя любители вроде меня, добившиеся относительных успехов, и не знают о бодибилдинге всего, они могут дать много полезных советов тем, кто только начинает заниматься спортом. Да, они не побеждали на соревнованиях, и вы не увидите в журналах их фотографий, но это не значит, что они плохо разбираются в тренинге.

Я освоил веса 130-180-220 килограммов (без «химии» и специальных приспособлений!) и при своем небольшом росте в 175 сантиметров нарастил более 27 килограммов мускулов (при обхвате запястья в 17 целых одну десятую сантиметра). И я охотно поделюсь своим опытом с вами. Если это сработало для меня, то получится и у вас.

Много лет назад, когда я изменил свой подход к тренировкам, изучение альтернативных тренировочных программ открыло для меня огромное поле деятельности. Эта книга представляет собой собрание самого ценного, что есть во всей этой сфере.

Очень жаль, что похожей книги не существовало, когда я начинал заниматься бодибилдингом. Скольких ошибок я мог бы тогда избежать!

Одно дело – иметь доступ к книге, купить и прочитать или прослушать ее. И совсем другое – стать единым с ней и применять найденные в ней советы, использовать их на практике. Будь у меня такая книга в пятнадцать лет, я не расставался бы с ней и за несколько лет сумел бы нарастить мышцы до пределов, положенных природой. И мне не понадобилось бы тренироваться с утра до вечера, отказываться от общения с друзьями, тратить огромные деньги

на особые спортивные добавки, преодолевать душевные муки, связанные с безрезультатностью труда и сознанием того, что мне никогда не стать чемпионом.

Да, мне как никому знакомы разочарование и отчаяние, которые испытываешь, вкалывая в спортзале и соблюдая правила диеты и режима без всякого результата. Я познал это на личном опыте – эти знания не абстрактные и не теоретические.

Да, я – самый обыкновенный любитель. Таких, как я, legion, и все они сегодня трудятся впустую, потому что у них нет нормальной любительской методики. Я встречал лишь нескольких человек, которым удалось нарастить мускулы, используя методики чемпионов. Поскольку победители соревнований никогда не тренировались так, как это необходимо любителю, нет смысла использовать их методики.

Чемпионы никогда так отчаянно не боролись за результаты, которых хотят добиться, даже принимая во внимание радикальные методы, которые должны использовать любители. Им никогда не приходится прибегать в качестве последнего шанса к сокращенным вариантам тренировок. Но любители, которые упорно трудятся, могут добиться результатов только таким образом. Для них это единственный шанс. Другой тип любителей имеет возможность использовать менее сокращенные варианты тренировок, когда достигнет определенного базового уровня.

Если бы я был профессионалом, я никогда бы не смог испытать истинного сочувствия к любителям. Если бы я был профессионалом, мои рекомендации были бы стандартными и пустыми.

Успешные любители не обладают физическими данными, с помощью которых можно убедить тех, кто хочет видеть в качестве доказательств мега-мускулы. Тем не менее, людей нужно судить с учетом того, через что им пришлось пройти и какие препятствия преодолеть.

Вершина моего личного опыта и опыта тренировок в спортзале – это работа журналистом в журнале «Хардгейнер» в течение 15 лет. Этот журнал имел своей целью пропаганду методов тренировок, которые полностью подходили для нужд обычных бодибилдеров и пауэрлифтеров. Я очень многое узнал от читателей и издателей.

Эта книга впервые дает в руки любителю мощное оружие – методику, рассчитанную именно на него. Так вооружайтесь, и за работу!

Никогда, слышите, никогда не забывайте, что решающий фактор, который позволяет добиваться единиц феноменальных результатов, – это генетические преимущества в сочетании с приемом стероидов. И не позволяйте никому себя одурачить.

Но даже генетически одаренные имеют генетические пороки. Эти пороки – словно капля в море по сравнению с теми ограничениями и трудностями,

с которыми сталкивается большинство из нас, кого природа одарила средними генетическими данными.

Когда вы достигнете таких размеров и станете настолько сильны, воспользовавшись советами данными в этой книге, тогда и только тогда вы можете перейти на финишный уровень и работать над доведением формы до совершенства.

Глава вторая. Генетические различия

В чем же разница между нами, обычными людьми, и той «могучей кучкой», которая наделена врожденной способностью накачивать гигантскую массу и силу?

Важна ли генетика?

Среди культуристов бытует заблуждение, что чемпионы не родились чемпионами, а «сделали себя сами». Отсутствие природных задатков якобы лишь тормозит развитие мышц, но все равно их можно накачать до суперразмеров. Это мнение полностью игнорирует важность генетических особенностей.

Выходит, что, потрудившись как следует, Вуди Аллен сможет потеснить Ли Хейни на пьедестале, а Стен Лорел может разделить награду с Евгением Сандовым, а Бинг Кросби может идти в ногу с Джоном Гримеком? Генетика, мол, ничего не значит!

Такое мнение не имеет с истиной ничего общего. Оно только приносит вред, ведь именно благодаря ему культуристы, особенно молодые и пылкие, вдохновляются несбыточными надеждами и пытаются всерьез освоить методы тренинга всемирно известных «звезд».

Именно из-за такой фальши, всю пропандируемую известными культуристическими журналами, миллионы бодибилдеров выбирают совершенно неподходящие и неэффективные методы тренировок. Именно такая фальшь официального бодибилдинга заводит людей в тупик и в итоге толкает их к «химии».

Столько мук, страданий и боли порождают подобные утверждения! И все потому, что они ставят перед любителями недостижимые цели. Ведь даже сидя на анаболиках, культурист со средними задатками никогда не сможет подняться до уровня генетически одаренных чемпионов!

Журналы вам говорят, что «генетика ничего не значит». Вам говорят, что надо упорно работать, и у вас обязательно появятся мышцы чемпионов (забывая упомянуть, что ни один чемпион не обходится без стероидов). Не верьте всему этому бреду! Конечно же, ваш потенциал – это отражение вашего упорства, стараний и желания, а также выбранной программы, но конечный размер мышц всецело определяется генетической одаренностью.

Утверждать или предполагать, что все упорные и трудолюбивые любители не достигли огромных размеров мышц исключительно из-за того, что не достаточно упорно и долго тренировались, было бы большим оскорблением.

Я – один из огромного числа типичных любителей, у которых упорства и настойчивости не меньше, чем у самого титулованного чемпиона. Не говорите нам, что старались недостаточно хорошо или работали недостаточно упорно. О боже, пожалуйста, не говорите нам этого!

Мы сделали все правильно. Мы работали и работали, а затем работали снова. Мы работали, отдавая делу все ресурсы – не финансовые – личные. Мы жили, спали, ели и пили, думая о бодибилдинге, со своим чувством собственного достоинства и заоблачными целями. Мы получали свои горы мышц. Но мы никогда не выглядели так, как Арнольд Шварценеггер, Серджио Олива, Джей Катлер или другие бодибилдеры из мира элиты.

Самое обидное для обычного бодибилдера-любителя – это лекции сидящих на стероидах и одаренных генетически людей о том, какую малую роль играет генетика в процессе. Еще больше раздражают жалобы знаменитостей на то, с какими мучениями им пришлось развивать так называемые «отстающие» мышцы. Они не дают себе труда понять, что даже самый удачливый любитель никогда не догонит их по размеру этих «отстающих» мышц! Забывают они упомянуть и о том, что были исключительно мощными парнями без всякого бодибилдинга до того, как им стукнуло 30, 25, а то и 20 лет. А чего они достигли бы без стероидов? (Однако связь с реальностью появляется, когда по крайней мере кто-то из бодибилдеров-топов признает роль наследственности в процессе развития их талантов, необходимых для того, чтобы добиться результатов элиты).

Как я уже говорил, генетически одаренные (хоть и имеющие какие-то недостатки) просто не могут понять обычных любителей. Не имеет значения, насколько сильно они к этому стремятся, они все равно не могут понять. Если бы у меня была волшебная палочка, я бы поместил некоторых авторов и обладателей титулов в шкуру обычного любителя, у которого семья, финансовые проблемы и работа. После того, как они поборолись бы за то, чтобы выжать хотя бы 230 фунтов со скамьи и сделали присед с весом в 315 фунтов, а еще провели бы годы в бесплодных попытках и много раз скатывались бы назад, может быть, тогда они начали бы понимать, что я имею в виду. А когда я поместил бы их в шкуру того, кто старается так упорно, что уже начал задумываться о суициде, тогда они бы хорошо поняли, насколько важна генетика в этом деле.

Для того, чтобы стать профессиональным бодибилдером, не нужно обладать «идеальной» генетикой. Все, кто обладает даже очень хорошими генетическими данными, все равно не лишены недостатков, которые они пытаются устранить всеми силами. У кого-то высокие икры, у кого-то – плоские бицепсы, а у кого-то широкие бедра. У большинства – менее заметные недостатки.

Эти люди извлекают максимум пользы из своих недостатков. Но не забывайте, помимо этих недостатков, из которых они могут извлекать пользу, у них есть огромное количество привилегий. Они могут добиться гораздо больших

результатов, чем любители с точно такими же недостатками, но обладающими средними генетическими данными. Кроме этого, чемпионы из мира бодибилдинга используют стероиды.

Одним словом, у них все по-другому. Давайте же тогда наконец перестанем сравнивать этих генетических мутантов с обычными людьми! Давайте перестанем брать за образец их методики, которые никому не подходят, кроме них самих! Им нечему нас научить, кроме того, как научиться лгать и потерять самоуважение и здоровье.

«Недостатки» ведущих чемпионов – это капля в море по сравнению с трудностями и ограничениями, с которыми сталкиваются обычные бодибилдеры с обычными генетическими данными. Большинство любителей с радостью заполучили бы себе такие «недостатки», о которых говорят профессионалы. Последние настолько одарены от природы, что их недостатки можно смело игнорировать.

Что касается ограничений, которые средние генетические данные налагают на наши успехи в бодибилдинге, так любой из чемпионов не имеет понятия о значении таких генетических данных.

Все мы способны изменить себя, нарастить такие мышцы, что нетренированный человек будет считать нас настоящими суперменами. Однако мы никогда и ни за что не сравняемся с крохотным меньшинством одаренных природой. Возможно, начинающих это разочарует. Но это истинная правда.

Привыкните к этому с самого начала. Не стремитесь стать таким, как культурист-профессионал.

Любители и профессионалы – пропорции

Как бодибилдеры распределяются по категориям?

Генетические «вундеркинды» вроде Шварценеггера, Оливы, Хейни, Коулмэна или Катлера рождаются необычайно редко. (Я никоим образом не критикую и не преуменьшаю таланты бодибилдеров. Я провел годы своей жизни, желая обладать такой выдающейся генетикой). Но давайте быть честными – На мой взгляд, лишь у одного процента всех бодибилдеров есть шансы стать профи, если они приложат достаточно усилий и будут принимать стероиды.

Я бы сказал, что более трех четвертей обычных бодибилдеров (я не говорю об элитных группах или специализированных спортзалах) – это любители, чья генетическая одаренность колеблется от очень низкой до средней. Всем этим атлетам «звездные» методы тренинга не дадут, поверьте, ровным счетом ничего. Но при таком раскладе остаются те, кто не является ни типичным средним любителем, ни генетически одаренным феноменом. Их можно назвать профессионалами в некотором роде. Некоторые из них имеют возможность нарастить очень большое количество мышечной массы, но говорить о чем-то фантастическом не приходится.

Бодибилдеры, принадлежащие к этой группе, могут добиться прогресса, используя консервативные методики тренировок, которые так широко распространены в специализированной литературе. Так как они могут быстрее нарастить мускулы, используя методы тренировок для любителей, у них все-таки есть возможность продемонстрировать в тренажерном зале подтверждение того, что классические методики работают. И хотя они не являются суперодаренными генетически, у них все-таки есть генетические преимущества перед остальным большинством, и нам не следует использовать их в качестве своих ролевых моделей.

Цель этой книги

Эта книга предназначена для большинства бодибилдеров – типичных любителей. Меня интересует в первую очередь улучшение состояния, которое вам необходимо еще до того, как вы начнете думать о деталях этапа тренировок, в котором так заинтересованы многие авторы и тренеры. Я не согласен с этим аспектом бодибилдинга – в литературе очень много внимания уделяется именно данному этапу и при этом не учитывается, что количество бодибилдеров, которые уже достаточно развиты или имеют хорошую генетику и могут пользоваться этими преимуществами, очень мало.

Я не сомневаюсь, что необходимо уделять внимание тем или иным мускулам, чтобы добиться «баланса» или довести до ума начатое. И, поскольку именно этому «доведению до ума» уделяется такое большое внимание, я не хочу останавливаться на этом этапе здесь. Когда вы будете иметь достаточные объемы и станете достаточно сильны, воспользовавшись советами данной книги, невзирая на то, с чего вы начинали, тогда и только тогда можете переходить, если это вам интересно, к «доведению до ума» и оттачиванию своей формы. Но не начинайте заниматься этим до того, как наберете достаточную мышечную массу.

Как только достигнете размеров, приведенных в следующей главе, или превысите их, тогда можете экспериментировать, по крайней мере, время от времени, с другими типами тренировочных программ, чтобы проверить, можно ли с помощью них добиться того, что они обещают. (Вы можете обнаружить, что эти методы непродуктивны, даже если вы уже превысили стандарты для любителей). Остальное время посвятите более сложным типам тренировок для любителей с большими объемами и, возможно, с большими частотами, или с более интенсивным использованием силовой рамы. Продолжайте, наращивайте силу и массу до того момента, пока не выйдете на финишную прямую, на которой нужно заниматься поддержанием тела в хорошей форме.

Немногие бодибилдеры-любители доходят до этой стадии, поэтому данная книга нацелена на то, чтобы довести вас до уровня, на котором вы сможете применять продвинутые техники.

Корректировка диеты и пищевых добавок, тонкости подходов к выбору

упражнений, одежда, в которой вы ходите в спортзал, слухи, которые ходят в мире бодибилдинга, результаты соревнований, политические разборки и все прочее не имеют никакого отношения к вашему прогрессу в тренажерном зале. И если это и имеет значение для определенных групп людей, и помогает повышать продажи журналов, то это не имеет никакой ценности там, где этому уделяют так много внимания – в тренажерном зале и там, где спортсмены отдыхают и восстанавливают силы.

То, что вы прочитаете в этой книге и в журнале «Хардгейнер», нацелено не на то, чтобы заполнить чем-то страницы. Здесь я говорю о таких вещах, о которых никто никогда и не заикался в популярной литературе по бодибилдингу. Речь идет о малоизвестных принципах тренинга. И хотя эти принципы там почти не встречаются, это не умаляет их значимости.

Эта книга и журнал «Хардгейнер» придерживаются непопулярного мнения, но именно наш вариант помог мне «построить себя», равно как и множеству других обычных бодибилдеров – превратиться из хлюпиков в образцы для подражания. Только следуя этим принципам, любитель может добиться выдающихся результатов. Пусть вы не покорите мировых титулов. Важно другое: вы покончите с бестолковым топтанием на месте и начнете уверенно прогрессировать в силе и массе мускулатуры.

Не позволяйте никому сбить себя с толку: важна суть, а не детали. Основа, а не обертка. Увеличение веса, а не записи о посещении спортзала. Упорство и серьезный подход, а не игра и легкомыслие. Твердое намерение самосовершенствоваться, а не подражание одаренному меньшинству. Здоровый подход к повторению циклов упражнений, а не изматывание своего тела, ведущее к остановке в развитии. Эксперименты с новыми методами, а не заикливание на традиционных. Принятие нового, а не обсуждение генетических мутантов, которых даже нельзя назвать хомо сапиенс. Уважение отдыха и восстановления, а не сидящих на стероидах мега-чемпионов.

Чем мы отличаемся друг от друга

Хотя строение тела и обмен веществ у всех людей примерно одинаковы, физиологические данные, от которых зависит предельный объем мышц и мускульная сила, меняются в очень широких пределах. Кому-то везет меньше, кому-то – больше.

Природные задатки ничего не значат, если их не подкрепить усердием, настойчивостью и хорошими методами тренинга. Однако усердие, настойчивость и даже самые замечательные методики не в силах изменить то, что дано вам от рождения.

Бодибилдинг гораздо сильнее зависит от генетических данных, чем виды спорта, преимущественно направленные на развитие способностей и практику, такие как хождение под парусом или конный спорт. Чем сильнее спорт зависит

от физиологических факторов, тем меньше успехи в нем зависят исключительно от практики и тренировок.

Можно долго рассуждать о том, что в раннем возрасте стоит выбирать вид спорта, наиболее подходящий человеку с учетом его индивидуальных особенностей. Это хорошая основа для того, чтобы добиться в деле исключительных успехов.

Нам не нужно засматриваться на соревнования чемпионов при выборе занятия для себя. Даже небольшие достижения (в сравнении с достижениями невероятно одаренных генетически единиц) – это необычайные победы по сравнению с обычными людьми и результатами, которые может показать большая часть населения. Выбор вида спорта, в котором вы намереваетесь добиться международного успеха, – это не тот случай, когда подойдет бодибилдинг, которым вы будете заниматься всегда и который улучшит вашу жизнь во всех ее проявлениях.

Вуди Аллен мог бы изменить свое тело, стать гораздо сильнее и добиться великолепных результатов. Тем не менее, что бы он с собой ни делал, он никогда не смог бы даже приблизиться к одаренным генетически бодибилдерам.

Теперь поговорим об отдельных характеристиках человеческого организма, в которых проявляется различие между генетически одаренными и средними культуристами. (Краткое описание этих характеристик основано на статье Дэниэла Райли о генетических факторах в журнале «Стрейнс тренинг бай зе эксперты» (Strength Training by the Experts)).

Пока вы будете читать об этих характеристиках, не забывайте, что имеет значение их сочетание. Существуют уникальные типы телосложения, которые нельзя еще назвать генетически одаренными в одних сферах, но которые имеют хорошие данные в других, что также дает им большие преимущества.

Например, структура костей сама по себе – это не единственный фактор, который определяет потенциал в бодибилдинге. Это важный фактор, который определяет итоговые размеры и силу, но некоторые огромные мышечные массы располагаются на небольших или средних скелетах.

Длина мышц играет большую роль в том, каких размеров в итоге можно достичь, какой силы добиться, но и этот фактор не является решающим. Сила, например, помимо прочего, зависит от других факторов – координации, типа мышечных волокон, длины костей и нервной возбудимости.

1. Тип телосложения

Тип телосложения дает общую характеристику организма. В основном он определяется строением скелета и количеством жира и мышечных тканей, которые его покрывают. Что касается костей, то для взрослых мужчин среднего роста принято такое деление: если обхват запястья от 15 до 17 с половиной сантиметров, это указывает на хрупкий костный фундамент, запястье от 17 с половиной до 20

сантиметров – на средний, а свыше 20 сантиметров – на мощный. Обычно размер запястья пропорционален размеру лодыжки (обхват лодыжки почти всегда на 5–6 сантиметров больше), хотя это и не у всех так. У некоторых людей нижняя половина тела крепче верхней. Например, запястье 16 с половиной сантиметров, а лодыжка – 25. Бывает и наоборот: лодыжки почти такого же обхвата, как запястья.

Тем не менее, существуют три основных типа телосложения, но множество людей, а возможно и абсолютное большинство, имеют показатели, характерные более чем для нескольких типов телосложения.

С помощью диеты и тренировок можно изменить внешний вид тела до неузнаваемости, но после отмены диеты и прекращения тренировок оно вернется к своему исходному облику. (Существуют персональные особенности, которые можно объединить и выделить типы телосложения, но из этой классификации множество исключений.)

Используйте то, что дала вам природа. Будьте уверены: вы сможете изменить себя, с какого бы низкого уровня ни начали. Самая важная часть тела – это голова. Были бы знания да охота, а с ними можно творить чудеса!

Вот примеры трех типов телосложения согласно теории доктора Уильяма Шелдона:

а. Мезоморф отличается мускулатурой, которая от природы (без тренировок) сильна и заметна, и почти полным отсутствием жира. Туловище крепкое. Кости толстые, мышцы объемные. Люди с таким телосложением больше всего способны к успехам в бодибилдинге. Насколько красивыми будут мышцы – это другой вопрос, но потенциал для роста и силы огромен. Бывают эктоморфные мезоморфы и эндоморфные мезоморфы, поэтому не все люди с преобладанием мезоморфного компонента могут нарастить одинаково крупные мышцы. Но у всех них потенциал к наращиванию мышц гораздо больше, чем у всех остальных. Однако лишь единицы из этих мезоморфов добиваются успехов в бодибилдинге с невероятной легкостью и имеют возможность получить международную известность и участвовать в соревнованиях.

б. У типичного эндоморфа тело округлое и мягкое, много жира. Такие люди обычно не любят заниматься спортом. В эндоморфах, которые хотят изменить строение своего тела, как я заметил, есть что-то от неэндоморфных типов. Но даже они с трудом добиваются результатов в культуризме, хотя «классическим» эктоморфам приходится не в пример тяжелее. Впрочем, любому бодибилдеру-эндоморфу сложно добиться атлетических изменений в своем теле. Ведь сначала надо избавиться от лишнего жира. А это дело непростое. Хотя, когда мы думаем о страданиях бодибилдеров, в голову в первую очередь приходят худые эктоморфы, спортсменов-эндоморфов, имеющих такие же проблемы, также немало. Стратегия похудения для эндоморфов приведена в главе четырнадцатой.

в. У эктоморфа худощавое тело и длинные кости, хрупкое сложение, мало

жира и тощие мускулы. Ярko выраженный эктоморф меньше всего предрасположен к бодибилдингу. Типичных эктоморфов в спортзалах немного, хотя попадаются и такие. Как правило, у эктоморфов, которые пытаются изменить себя с помощью культуризма, есть черты, присущие другим типам; они-то и дают им возможность «качать массу» быстрее, чем это делают ярко выраженные эктоморфы.

2. Точка прикрепления мышцы

Мышца производит движение, так как она прикреплена к двум костям. Например, бицепс одним концом присоединен к плечевой кости (у плеча), а другим – к кости предплечья. Сокращаясь, бицепс подтягивает предплечье к плечу. Место, где мышца присоединена к более подвижной кости (в нашем случае это предплечье), называется точкой прикрепления. Другое место соединения мышцы с костью называют началом мускула.

Начала мускулов почти у всех людей расположены примерно в одних и тех же местах, а вот точки прикрепления сильно разнятся. Если снова рассмотреть пример с бицепсом, то чем ниже по предплечью расположена его точка прикрепления, тем более продуктивно мышечное усилие. Очень маленькая разница в положении этой точки приводит к огромной разнице в механической эффективности.

Как правило, точки прикрепления мышц у любителей находятся очень близко к суставам. У генетически одаренных спортсменов эти точки смещены дальше от суставов. При мускулах того же размера и костях той же длины атлет с такими точками прикрепления может взять больший вес. И никакие усилия и методы (кроме хирургических) не смогут изменить точку прикрепления мышцы.

3. Нервно-мышечная эффективность

Это способность мышечных волокон реагировать на сигналы, полученные от нервной системы. Чем выше эта эффективность, тем большее число мышечных волокон может принимать участие в работе. Чем больше волокон остается в бездействии, тем слабее мышца. Если бы ваш организм мог чудом повысить свою нервно-мышечную эффективность, это привело бы к огромному увеличению продуктивности ваших усилий в бодибилдинге.

И хотя размер мышц – это основной фактор, определяющий силу и производительность, он, совершенно точно не единственный. Нервно-мышечная эффективность определяет, насколько хорошо ваше тело может рассчитывать на мышцу в выполнении той задачи, которую оно перед ней ставит.

4. Длина брюшка мышцы

Мускулы прикреплены к костям связками. Связки – это пучки сухожилий, состоящих из соединительной ткани, которые фиксируют мышцу на кости. Отрежьте от мускула эти сухожилия, и у вас останется «брюшко» мышцы. Брюшко мышцы – это мясистая часть мускула, тот самый «бугор», который мы видим. Площадь сечения мускула можно значительно увеличить, а вот его длину – нет.

Чем больше длина брюшка мышцы, тем больше потенциал для увеличения ее

толщины и объема со всеми вытекающими отсюда последствиями. Если вам от природы достались мышцы с короткими брюшками, их предельный размер будет намного меньше, чем размер мышц с длинными брюшками.

Люди с огромными мускулами или большим потенциалом для их «накачки» родились с короткими связками и длинными брюшками мышц. У «коренастых» «звезд» длинные брюшки мышц и короткие сухожилия, поэтому еще до начала тренировок у них были толстые руки и ноги.

Длина брюшка голени – самый наглядный пример важности длины мышечного брюшка. У некоторых людей короткие брюшки голени – так называемые «высокие икры». Как бы они ни старались, их голени всегда будут отставать в объемах. Да, они могут развить мощные икры, но по отношению к другим мышцам, с длинными брюшками, их размер все равно будет небольшим.

Как правило, если уж ваши мышечные брюшки длиннее среднего, то это справедливо для всех ваших мускулов. Однако бывают весьма заметные исключения. Посмотрите на то, как сложены чемпионы: у некоторых брюшки бицепсов непропорционально велики по сравнению со всем остальным. Их руки бугрятся огромными мускулами, а другие части тела, несмотря на все усилия, остаются гораздо более плоскими. Довольно часто встречаются генетически одаренные атлеты с длинными брюшками мышц по всему телу за одним единственным исключением. У них великолепно все, кроме голеней. И в последние годы в качестве таких примеров часто приводят Брайана Бучанана и Роя Каллендера.

5. Тип и количество мышечных волокон

Мышца человека состоит из волокон разных типов. Сколько в мышце волокон каждого типа, зависит от генетики конкретного человека. Одни волокна лучше приспособлены к наращиванию размера и силы, другие – выносливости. Если в ваших мышцах больше волокон первой разновидности, то упорные тренировки позволят вам накачать крупные и сильные мускулы; успехи культуриста, у которого больше «выносливых» волокон, будут не такими впечатляющими. Тела некоторых людей больше подходят для «выносливых» видов спорта, а других – для наращивания силы.

Мускулы растут за счет миофибрилл, которые входят в состав мышечных волокон и увеличиваются и в размерах, и количественно. Считается, что количество волокон в каждой мышце определено генетически, хотя есть мнение, что некоторые виды тренировок позволяют добиться расщепления отдельных волокон. Если в ваших трицепсах от рождения меньше волокон, вам никогда не догнать счастливчика с большим числом волокон в этих мускулах.

Изначальный размер нетренированных мышц не является показателем количества мышечных волокон. Например, никогда не тренировавшийся мезоморф может иметь «тощие» мускулы такого же размера, как и худощавый

культурист-эктоморф. Но стоит ему начать делать упражнения с отягощением, как все увидят разницу. Мышцы эктоморфа накачиваются очень медленно. А у мезоморфа с большим количеством волокон мускулы будут набухать, словно на дрожжах.

Общая оценка генетической одаренности

Попробуйте учесть все пять факторов, которые показывают степень генетической одаренности, и вы поймете, как трудно типичному любителю равняться с профессионалом. Нужно учитывать, что любители унаследовали маленькие мышцы и сравнительно небольшой показатель эластичности. Таким мускулы могут хорошо расти, но только до определенного предела. Об огромной мускулатуре не может быть и речи. Для генетически одаренных людей все наоборот – они унаследовали крупные мускулы и высокий показатель эластичности. Такие мускулы могут достигать огромных размеров.

Представьте себе ярко выраженного мезоморфа, у которого точки прикрепления мускулов находятся далеко от суставов, у всех мышц длинные брюшки, необычно большое количество мышечных волокон, высокая нервно-мышечная эффективность – и все это в эстетически привлекательной «упаковке». Добавьте к этому волю к победе, и вы получите генетического супермена, который способен покорить самые высокие вершины бодибилдинга.

На самом деле даже культуристы, которым повезло больше всех и которые имеют необычайно высокие показатели по всем пяти генетическим факторам, не являются идеалами, но они ближе всего к ним. Даже обладание всеми этими пятью преимуществами из «багажника» атлета – это только начало истории, хотя, конечно, для чемпионов, которые нас вдохновляют, они крайне важны. Подготовка к соревнованиям и участие в соревнованиях вместе с влиянием репутации – это три других фактора, которые оказывают огромное влияние на результаты конкурсов и не имеют отношения к физическим показателям.

Бодибилдеры из элиты наиболее близко подошлись к идеальным значениям по всем пяти генетическим показателям.

Добавив к своему генетическому везению регулярный прием стероидов, они на световые годы опередили типичных культуристов-любителей.

А ведь мы еще не учли других преимуществ, которыми так часто обладают профессионалы: выгодной конституции, эффективной пищеварительной системы, необычайной способности к восстановлению и проведению длительных тренировок. К тому же самые одаренные спортсмены имеют спонсоров, которые дают им возможность вести праздную жизнь бодибилдеров-профессионалов и нигде не работать. Благодаря спонсорам они могут сколько угодно тренироваться, сколько угодно отдыхать и как угодно питаться. А это, как вы понимаете, многого стоит.

Наберитесь мужества

Если уровень генетической одаренности ставит перед вами очевидный предел, это не значит, что надо поднять лапки кверху.

Нет, если вы ни к чему не стремитесь, то ничего и не добьетесь. Самоуважение и решимость играют в бодибилдинге очень большую роль.

Ставьте перед собой серьезные цели – «серьезные» не по чемпионским меркам, а по любительским (в этом вам поможет следующая глава). Пусть даже ваш генетический потенциал очень невелик – все равно вы сможете изменить себя! Причин тренироваться так, словно от этого зависит ваша жизнь, более чем достаточно.

Да и кто знает, насколько вы одарены от природы? И вы сами не узнаете этого, если не начнете упорно и планомерно тренироваться год за годом. Даже скромные достижения по сравнению с наиболее выдающимися результатами топовых спортсменов все же великолепны. Такие победы заставят людей смотреть на вас с завистью, когда вы будете щеголять в своих плавках на пляже или в бассейне, а начинающие бодибилдеры или середнячки будут думать, что вы местная звезда.

Многие любители не могут накачать огромные мускулы (генетика не позволяет), зато им удастся сделать свои тела мощными и красивыми, а иногда и очень красивыми. Эти люди гармонично сложены, стройны, у них характерная спортивная внешность – узкие бедра и талия, маленькие суставы и естественная худоба. Эти факторы в сочетании с хорошими тренировками приведут к отличному телосложению, хотя мускулы при этом будут и значительно меньше, чем у профессионалов. Такие генетические данные – это, конечно же, результат большого везения.

Классический пример – Сильвестр Сталлоне. Да, он внешне весьма далек от Йетса, но до чего же здорово смотрится его тело!

Чтобы на ваши мускулы было приятно смотреть, совсем не нужно накачивать их до гигантских размеров – вот истина, которую надо запомнить.

У многих любителей тела поначалу выглядят неказисто. Что делать – такими уж они родились. Тем не менее, вы сможете с гарантией усовершенствовать то, что дала вам природа.

Вам дано только одно тело, так постарайтесь извлечь из этого максимальную выгоду.

Очень важно понять, что нужно совершенствовать себя, неважно, происходит это быстро или медленно. Поверьте, каким бы вы ни были сейчас, перемены к лучшему будут и вполне заметные. Главное, перестаньте сравнивать себя с другими, особенно с генетически одаренными профессионалами, принимающими стероиды. Вы не догоните профи, даже если будете глотать анаболики горстями. Так перестаньте фантазировать, будто вы – одни из них.

Смотреть правде в глаза трудно. А в этой книге вы не найдете красивой лжи о бодибилдинге, только правду.

Сравнивайте себя с тем, какими вы были несколько месяцев назад. А затем сравните себя настоящего с тем, как вы собираетесь выглядеть через несколько месяцев. И постепенно вы увидите эти метаморфозы. Это гораздо интереснее и полезнее, чем беспокоиться о достижениях других. Сравнивайте себя с собой же.

К сожалению, на свете действительно существует огромная разница между «имущими» и «неимущими» культуристами (в смысле генетического потенциала). Повторю, это не должно быть причиной уныния и отчаяния. Нам всем нужно отчетливо понимать, каких именно преимуществ мы лишены. Благодаря этому мы сможем ставить перед собой реальные, а не бредовые цели и выбирать результативные методы тренинга, предназначенные для нас, любителей. Теперь вы понимаете, почему то, что работает для генетически одаренных профессионалов, почти всегда окажется неэффективным для всех остальных.

Генетически одаренные бугаи-профессионалы (которые чаще всего еще и принимают стероиды) просто не в состоянии понять большинство любителей. (Большинство из них вовсе не волнуют проблемы любителей). Чем легче тебе что-то дается, тем сложнее представить себя на чьем-то месте – на месте того, для кого дела обстоят по-другому. Обобщая, профессионалы – это полная противоположность той ролевой модели, которая нужна любителям, чтобы осознать свой потенциал.

Я не утверждаю, что никто из профессионалов не может посоветовать ничего ценного любителям. Многие знаменитые профессионалы до того, как начали принимать стероиды, могли рассказать любителям множество полезных вещей. Их достижения недоступны большинству людей со средними данными и очень впечатляющи, потому что они настоящие и не являются результатом приема медикаментов.

Чтобы не дать запудрить себе мозги, раз и навсегда откажитесь от тренировочных программ, подготовленных принимающими стероиды генетически одаренными спортсменами. Вместо этого примите то, что дала вам природа, и следуйте рекомендациям успешных любителей. Это люди, которые прошли через страдания и провалы, используя методы, подходящие лишь для тех, кто имеет огромные физические преимущества, и они могут уберечь вас от таких же бед. Эта книга дает общее представление о многих открытиях, которые сделали для себя успешные профессионалы.

Самая большая ложь, которую я когда-либо слышал, это то, что кто-то может стать чемпионом в мире культуризма, если будет строго придерживаться определенных тренировочных программ, диеты, использовать определенное снаряжение и следовать инструкциям одного человека.

Если достигнете каких-либо целей, о которых рассказывает эта глава, вы получите телосложение, которое позволит вам выделяться из толпы.

Глава третья. Ожидания

Размеры мышц

Прежде чем сравнивать себя с профессионалами, давайте посмотрим, какие объемы мышц бывают у чемпионов. Как насчет фантастических обхватов предплечий в 45–47 сантиметров у профессионалов весом в 90 килограммов? Трудно поверить, верно? Между тем, такие цифры встречаются в современных журналах по бодибилдингу. Однако обратите внимание, что у знаменитого силача-гиганта Билла Казмайера весом в 136 килограммов обхват предплечий равен «всего» 44 сантиметрам – это было точно установлено экспертом Давидом Уилби. Он измерял мышцы чемпиона плотно прилегающей лентой и честно сообщил результат.

На самом деле, обхват предплечья больше, чем 33 сантиметра, для любителей – это уже впечатляющий результат. Уилби считает, что обхват предплечья в напряженном состоянии, который чуть меньше, чем в два раза больше обхвата запястья – это отличный результат, если измерять предплечье с выпрямленной рукой и без сгиба запястья.

Ложные, завышенные данные, которые часто встречаются в элитных журналах, способны лишить мужества обыкновенного любителя, принимающего это вранье на веру.

А как вам нравится обхват бицепса в 55 или даже в 58 сантиметров? Артур Джонс, изобретатель тренажеров «Наutilus», известен всем как человек исключительно правдивый. В одной из своих книг он приводит следующие данные: обхват бицепса Серджио Оливы (в расслабленном состоянии) равен 50,3 сантиметра, а у Арнольда Шварценеггера (в слегка напряженном) – 49,7 сантиметра. Арнольд и Серджио – два самых одаренных профессионала, каких видел мир бодибилдинга. Они пользуются заслуженной славой благодаря своим могучим рукам. Их достижения визуально заметны, и понятно, что они добились гораздо большего, чем те, кто объявляет, что имеет большие объемы.

Джонс измерял руки и у других генетических «счастливчиков» в их лучшей спортивной форме. Вот его данные: Кейси Вайэтор – 48,3 см, Майк Ментцер и Билл Перл – по 46,6 см. Разница между 35 и 45 сантиметрами очень велика. Рука обхватом в 45 сантиметров огромна. А те, кто говорит, что имеют руки обхватом в 55 сантиметров, по сути, заявляют, что разница между их объемами и объемами Перла и Ментцера также очевидна, как и разница между рукой с обхватом в 35 и 45 сантиметров. И если они не имеют 135 килограммов мускулатуры, то кто им поверит?

Эти примеры необходимы, чтобы научиться ставить перед собой трезвые

цели. По сравнению с теми фантастическими цифрами, которыми пестрят страницы журналов, предельные размеры мышц даже самого упорного и волевого любителя кажутся ничтожными. Однако если сравнить эти размеры с настоящими показателями чемпионов, они вызовут искреннее уважение, особенно если вспомнить, как нелегка доля простого любителя.

Иметь реалистичные ожидания – не значит быть посредственностью. Вовсе нет. Если вы близко подошли к целям, описанным ниже, вы уже обладаете отличным телом, которое выделит вас из толпы. Единственная компания, в которой вы будете выглядеть не очень, – это толпа участвующих в соревнованиях генетически одаренных и принимающих стероиды бодибилдеров.

Достижение описанных ниже стандартов физической подготовки и даже показателей немного ниже этих стандартов – это огромный прорыв. Это мечта многих людей и это показатели, с которыми много лет назад люди выигрывали соревнования. Кто обладает такими физическими данными? Единицы. То, что эти данные по-прежнему сильно отличаются от показателей топовых бодибилдеров, не имеет значения. Все мы можем обрести отличную физическую форму, но лишь ограниченное число избранных может принимать участие в соревнованиях.

Возраст

Ваш возраст – это ограничивающий фактор. Если вы начинаете тренироваться уже в среднем возрасте, не ожидайте от бодибилдинга слишком многого. Если вы тренируетесь уже давно и пребываете в хорошей форме, у вас есть шанс воспользоваться приведенными ниже рекомендациями, хотя вам уже далеко не 20, а может и не 30.

То, о чем я буду говорить ниже – это ориентиры (разумеется, приблизительные) для здоровых мужчин в возрасте от 18 до 35 лет. Все мужчины этого возраста, даже совсем зеленые новички, могут рассчитывать на заметные изменения через несколько лет упорных тренировок по рациональным методикам. Те, кто относится к возрастной группе от 35 до 45 лет и уже тренировался с нагрузкой, могут достичь примерно таких же результатов. А вот если вам от 35 до 45 и вы никогда не упражнялись с большими весами, вам придется слегка умерить аппетиты.

Люди, которым уже за 45, тоже способны добиться изменений, но далеко не в такой степени, как молодежь. Однако в сравнении с нетренированным ровесником пятидесятилетний культурист кажется инопланетянином. Так что соизмеряйте свои цели, ожидания и уровень активности с вашим возрастом. Человеку постарше не стоит садиться на жесткую диету, которая может оказаться полезной для юноши. Люди в годах должны обращать больше внимания на свою сердечную и дыхательную деятельность – от бодибилдинга в данном случае

придется немного отвлечься.

Чем старше вы становитесь, тем с большей осторожностью относитесь к тренировкам, вам необходимо избегать травм. То, что может вылечить молодой человек, человеку в годах уже не под силу. Однако на правильную технику выполнения упражнений нужно обращать внимание всем, и всем нужно достаточно отдыхать между подходами, но людям в возрасте придется заплатить гораздо большую цену, если не принять все меры предосторожности. Запомните это!

Тем не менее, я хочу подчеркнуть одну важную вещь: не надо преувеличивать значение возраста как ограничивающего фактора. Самые большие ограничения на физический прогресс накладывает ваше собственное сознание. На свете полным-полно бодибилдеров со средними генетическими данными, которые добились поразительных успехов именно после 30-ти. Если вы будете требовать от своего тела слишком мало, то мало и получите. Потребуется большего – и будете вознаграждены. Но «большого» – не в сравнении с генетическими феноменами на старости лет и их необычайными достижениями, а в сравнении с не тренирующимися людьми такого же возраста.

Двадцать подходов с весом в 100 килограммов в глубоком приседе могут не впечатлить 20-летнего, но если перед вами 55-летний, который может сделать это – это замечательно. Если вы – спортсмен в возрасте и хорошо за собой следите, то 20 по 100 в приседе в 55 не должно быть для вас проблемой. А если вы тренируетесь очень упорно и не позволяете возрасту стать для вас преградой, то вы сможете сделать в 55 даже больше.

Формула Джона Маккаллума

Одна из лучших формул, которая ставит перед любителем серьезные, но достижимые цели, создана экспертом-методистом Джоном Маккаллумом. Маккаллум в 1960-х и 1970-х написал интересную, полезную и занимательную серию статей для журнала «Стренс энд Хелс», который затем приобрела компания Боба Хоффмана «Йорк Барбелл».

Формула Маккаллума основана на измерении обхвата запястья. Она получила новую жизнь в книге «Суперприседания», написанной доктором наук Рэнделлом Дж. Строссеном. Формула (используется с разрешения АйрэнМайнд энтерпрайз, инк.), выглядит следующим образом:

1. 6,5 обхвата запястья дают обхват груди.
 2. Чтобы получить обхват талии, возьмите 70 процентов от обхвата груди.
 3. 53 процента от обхвата груди дают обхват бедра.
 4. Для шеи нужно взять 37 процентов от обхвата груди.
 5. Обхват бицепса составляет 36 процентов от обхвата груди.
-

6. Цифра для голени чуть меньше 34 процентов.
7. Обхват предплечья равен 29 процентам от обхвата груди.

Не у всех физические данные будут точно соответствовать этой формуле, поскольку она предполагает, что размер запястья жёстко связан с размерами всех костей человека. У некоторых это не так. Однако генетически типичные бодибилдеры-мужчины (не использующие стероидов), которые развили свою мускулатуру почти до предела, как правило, оказываются очень близки к этому образцу. У многих отдельные мышцы немного «обгоняют» другие, и соответствующие показатели получаются на два – три сантиметра больше, чем предсказывает формула.

Есть люди, у которых нижняя половина тела массивнее верхней – у них большие лодыжки по сравнению с запястьями. А у кого-то может быть наоборот. Это значит, что одним культуристам легче развить мышцы нижней половины тела, а другим – верхней. Если разница между этими половинами очень велика, надо следить, чтобы не возникло бросающейся в глаза диспропорции, и не слишком накачивать «легкие» мускулы.

Если в качестве отправной точки мы примем запястье в 17 с половиной сантиметров, то по формуле Маккаллума получатся следующие размеры: грудь – 114 сантиметров, талия – 80 сантиметров, бедро – 60 сантиметров, шея – 42 сантиметра, бицепс – 41 сантиметр, голень – 39 сантиметров и предплечье – 33 сантиметра. При росте в 175 сантиметров это даст вес примерно в 76 килограммов. Для типичного культуриста такая мускулатура – очень неплохое достижение. Не верьте профессионалам, утверждающим, что обхват груди у них 140 сантиметров, рук – 55 сантиметров, а голеней – 48. Их настоящие данные, скорее всего, близки к 125, 46 и 44 сантиметрам соответственно.

Внешние различия между мускулатурой хорошо развитого любителя и культуриста-профессионала объясняются не только размерами мышц. Отчетливость их контуров, правильно подобранное освещение, цвет кожи, вид выступающих кровеносных сосудов – вот что помогает чемпионам производить на зрителей такое сногшибательное впечатление.

Если обхват запястья меньше 18 сантиметров, нужно использовать меньшие ориентиры, если больше – то большие. Маккаллум считает, что запястье нужно измерять прямо над выступающей косточкой. Если его измерить под этой косточкой, результаты получатся немного меньше и итоговые размеры мускул получатся также немного меньше.

Еще одна формула

Здесь расчеты основаны не на измерении запястья, а на росте. Для каждого

заданного роста вычисляется диапазон, в который должны попадать результаты измерений отдельных частей тела. Нижняя граница этого диапазона соответствует немного менее массивной мускулатуре, чем получается по формуле Маккаллума, а верхняя годится для культуристов с лучшей наследственностью, чем у средних любителей, но всё-таки не для профессионалов. Начнем со стартового роста 157 сантиметров, рук, голеней и шеи по 35 сантиметров, груди (в «спокойном» состоянии) в 95 сантиметров, бедер по 53 сантиметра и талии в 70 сантиметров. Чтобы получить «минимальные» размеры, на каждый дополнительный сантиметр роста добавьте по четверти сантиметра к обхвату голени, бицепса и шеи, по три четверти сантиметра к обхвату груди, по трети сантиметра к обхвату бедер и не больше чем по полсантиметра – к обхвату талии. Если мы возьмем мужчину ростом 175 сантиметров, то его «минимальные» данные по этой формуле будут такими: бицепсы, голени и шея по 40 сантиметров, грудь – 110 сантиметров, бедро – 59 сантиметров и талия – 80 сантиметров. Чтобы вычислить «максимальные» размеры, надо оставить талию прежней, добавить по два с половиной сантиметра (или чуть больше) к обхвату голени, бицепса, шеи и бедра и 58 сантиметров – к обхвату груди. Набор «минимальных» размеров для мужчины ростом 175 сантиметров почти совпадает с набором, вычисленным по формуле Маккаллума для запястья обхватом 17 сантиметров. Для людей со средним, повышенным и очень высоким генетическим потенциалом предполагаемые размеры бицепса будут равны 40, 44 и 48 сантиметрам соответственно. Конечно, многие любители не смогут накачаться даже до этих «типичных» размеров – кое для кого бицепс в 40 сантиметров так и останется заветной мечтой.

Что стоит за цифрами

Небольшое изменение в обхвате одной только талии приводит к колоссальному изменению всего внешнего вида. Если, например, взять набор показателей, рассчитанных по формуле Маккаллума, и заменить в нем талию в 86 на талию в 78 сантиметров, а все остальные цифры не трогать, то на вид мускулатура получится абсолютно другая.

Не набирайте лишний вес, используя длительные программы, предполагающие усиленное питание. Вам нужно крепкое тело, а не рыхлое. Крепкие бицепсы в 42 сантиметра при талии, скажем, 78 сантиметров выглядят очень впечатляюще. А вот бицепсы в 42 сантиметра при талии 86 сантиметров кажутся гораздо менее «убедительными». Отсюда вывод: держите себя в форме. Это не значит, что вам надо сидеть на жесткой диете профессионального культуриста, но ваши мускулы не должны быть подернуты жирком – пусть их будет получше видно. А если вы уже набрали необходимую мышечную массу, перед вами открывается неограниченный простор для «отделки» мускулов.

Измерьте свое запястье и рост, а затем посчитайте, какие данные получаются для вас согласно формуле Маккаллума и «минимальному» варианту второй формулы. Сравните оба набора цифр. Выберите тот, который вам больше нравится, или найдите среднее – вот вам и ориентир, к которому надо стремиться. И лишь когда вы покорите эту вершину, можно будет надеяться на более крупные достижения. Однако имейте в виду, что мускулатура производит впечатление не только своими размерами – важно и то, как она выглядит. Конечно, эти вещи связаны, но не надо «молиться» на размеры и забывать обо всем остальном.

Ваше тело должно быть гармоничным с головы до пят. Вам нужно хорошо развить и те мышцы, величина которых не очень заметно сказывается на обхватах: поясничные, трапециевидные и так далее, чтобы спина была не просто широкой, а крепкой. Больше мускулов, меньше жира! Возможно, вы не хотите становиться таким большим, как рекомендует формула, или наоборот, хотите стать еще больше. Возможно, вас интересуют не размеры, а сила мышц. Хорошенько подумайте, чего именно вам хочется, и не забудьте учесть свой возраст, генетический потенциал, уровень энтузиазма и так далее.

Наметьте себе реальные цели, и вперед, в спортзал! Будьте упорны, ставьте перед собой сначала небольшие задачи, потом побольше, и постепенно вы своего добьетесь.

Сила

Для того, чтобы развить объемную мускулатуру, необходимо выработать способность работать с большими весами. И хотя эти факторы не на 100 процентов зависят друг от друга. Например, стать намного сильнее, увеличившись в размерах, реально – связь между этими двумя показателями очень явная. Это особенно характерно для новичков и бодибилдеров со средними данными. Если вы в основном концентрируетесь на том, чтобы увеличивать веса, которые вы поднимаете, особенно при выполнении среднего количества подъемов (и большого количества подъемов для нижней части тела в особенности) и всегда используете хорошие техники, ваши мускулы будут расти пропорционально увеличению веса. Малое количество подъемов, в том числе единичные подъемы, также приносят результаты и могут быть полезны, но не могут использоваться из подхода в подход.

На последних этапах развития бодибилдеров и пауэрлифтеров может возникнуть ситуация, когда сила увеличивается без увеличения объема. Есть множество примеров соревнующихся тяжелоатлетов и пауэрлифтеров, которые входят в топ лучших и даже принимают участие во всемирных соревнованиях и на протяжении многих лет входят в одну и ту же весовую категорию. Так как уровень жира в их организме продолжает оставаться низким на протяжении всех этих лет, их способность поднимать все большие веса из года в год развивается

вместе с нервной системой, которая также постепенно привыкает к новым условиям.

Контроль нервной системы над мышечным сокращением играет ведущую роль в напряжении, которое образуется в мышцах и, соответственно, в мышечной силе. Это основное достояние продвинутых пауэрлифтеров и бодибилдеров. Если вы уже сильны и велики в размерах, но хотите стать еще сильнее, вы можете использовать методы, необходимые для того, чтобы сделать вас сильнее, и они почти не изменят ваших размеров. Подробности такого метода выходят за пределы темы, которую охватывает эта книга.

С какими весами работает «типичный» и хорошо развитый культурист, чьи физические данные мы приводили в прошлой главе (рост 175 сантиметров, вес 76 килограммов и обхват запястья 17 с половиной сантиметра). Это можно сказать лишь приблизительно – слишком уж велики различия в методах, которые используют бодибилдеры, в рычагах (то есть длине конечностей и торса) и других генетически предопределенных факторах, в скорости выполнения упражнений, продолжительности периодов отдыха между сетами.

Большие различия могут существовать в том, на что способны бодибилдеры с обхватом бедра в 60 сантиметров по сравнению с другими бодибилдерами, имеющими аналогичные объемы. Возможно, у одного бедренные кости длиннее, чем у другого. Возможно, один всегда выполняет большее количество подъемов, а другой – меньшее. Возможно, один больше концентрируется на силовой работе, а другой – на медленных повторях с меньшими весами.

Однако я приведу вам примерный список силовых достижений нашего «образцового» любителя с ростом 175 сантиметров, запястьем 17 с половиной и весом 76 килограммов. Здесь предполагается, что спортсмен выполняет упражнения в среднем, нормальном темпе – не слишком медленно.

Приседания – один раз с весом 150–160 килограммов, 10–15 раз по 120 килограммов. Обычная становая тяга – один раз 180–200 килограммов, 10–15 – по 140 килограммов. Становая тяга на прямых ногах – 10 раз по 110 килограммов. Жим лежа – один раз 110–120 килограммов, 6–8 – по 100 килограммов. Жим из-за головы – один раз 65 килограммов, 6 по 50 килограммов. Подъем на бицепс – 8 по 40 килограммов. Жим лежа узким хватом (около 35 сантиметров между большими пальцами) – 8 по 90 килограммов. Попеременный подъем на носки – 20 раз с 20-килограммовой гирей.

Чтобы определить соответствующие цифры для любителя с меньшим генетическим потенциалом, а также для того, кто имеет генетические преимущества перед «типичным» бодибилдером, отклонитесь на 10 процентов в ту или другую сторону. Для обычных приседаний это дает 10–15 повторений с весом в диапазоне от 108 до 132 килограммов (на 10 процентов меньше и больше 120), для становой тяги на прямых ногах – 10 повторений с весом 100–120, для жима

лежа – 6–8 раз с весом 90 – 110 килограммов и так далее. Сначала стремитесь достичь нижней границы этих диапазонов, а уж потом можете наращивать веса и дальше.

Любители, достигшие нижних пределов указанных диапазонов, уже молодцы. А те, кто достиг верхних, – просто чемпионы. Некоторые из вас, уверен, не остановятся и на этом и станут осваивать методики, разработанные для опытных культуристов. Подробнее мы поговорим об этом в главе десятой.

Приведенные здесь ориентиры не учитывают различий в телосложении, из-за которых отдельные упражнения могут показаться вам более или менее трудными. Возможно, ваше тело устроено так, что становая тяга будет даваться вам легче, а жим лежа – труднее (это зависит, например, от длины конечностей и торса). Или становую тягу на прямых ногах вам удастся выполнить с большим весом, чем обычные приседания (при том же числе повторений). Но если вы будете делать все упражнения с одинаковым старанием, вы скоро поймете, для каких из них вы «приспособлены» лучше. Кое-что по этой части мы обсудим в следующем разделе.

Еще раз повторю: я даю вам только ориентировочные цифры, и не надо следовать им слепо. Они не учитывают использование каких-то специальных приспособлений для пауэрлифтинга. Во время выполнения медленных приседаний и становой тяги, можно использовать пояс, если вам это нравится. При правильном использовании всего разнообразия снаряжения для пауэрлифтинга веса можно значительно увеличить.

Если вам нравится очень медленный темп, то веса надо уменьшить очень сильно. Те цифры, которые я привел, рассчитаны на бодибилдера, работающего в «обычном» темпе – примерно 2–3 секунды для подъема и примерно столько же для опускания. В первом издании книги я не рекомендовал применять такие контролируемые движения. И хотя сейчас я рекомендую выполнять именно контролируемые движения, без резких скачков, я не сокращаю приведенные веса. Скорость две – три секунды или около того – это не очень медленно. Это демонстрирует превосходный контроль, который в сочетании с использованием правильных техник обеспечивает безопасность выполнения упражнений.

Напоминание

Я заинтересован только в тренинге без стероидов. Но я не наивен. Я знаю многое о том, насколько распространены медикаменты в мире силовых тренировок. Поскольку я говорю только о тренировках без стероидов и меня в первую очередь заботит удовлетворение потребностей любителей, некоторые из методов и значений, приведенных в этой книге, выглядят еретически по отношению к тому, что происходит в тренажерных залах сегодня. Но для людей, не принимающих стероиды и имеющих обычные данные, это единственный правильный подход

к выполнению упражнений.

Разная скорость выполнения подходов имеет те или иные преимущества в зависимости от нужд различных спортсменов, физической формы, к которой они стремятся, целей тренировок и других обстоятельств. Для спортсменов, которые только учатся выполнять упражнения и имеют очень слабую мускулатуру, очень медленные подходы могут быть хорошим вариантом. Доктор наук Эллингтон Дарден опубликовал очень впечатляющие результаты, когда спортсмены-профессионалы добивались очень значимых результатов, применяя технику медленных движений. (Конечно же, хорошая подготовка является большим преимуществом при любых форматах тренировок, а при выполнении очень медленных подходов она просто необходима.) Конечно же, такие результаты получились в результате применения и других методов тренировок.

Никогда не забывайте вот о чем: если вы хотите как следует накачать мускулы, используя обычный темп, вам надо стремиться к работе с «приличными» весами – приличными по любительским меркам. Это главное. Если вы тренируетесь почти с теми же весами, что и два месяца, год или даже три года назад, как делает большинство культуристов, не ждите, что ваши мышцы сильно вырастут, если вырастут вообще (за исключением случая, когда вы используете те же веса, но делаете гораздо более медленные подходы). Имейте в виду, что в увеличении нагрузки – суть бодибилдинга.

Многие из вас добьются описанных здесь результатов, но кто-то добьется гораздо большего. Укрепитесь сначала на этой ступени. А затем, шаг за шагом, следуйте дальше. Решите для себя, чего вы хотите, убедитесь, что ваши цели реальны и выработайте план сообразно этому. Многие из вас будут удовлетворены и гораздо меньшим весом, чем описано здесь. И это нормально. Добиться более скромных результатов – это тоже большое дело – это вопрос индивидуальных пожеланий, возраста и других факторов.

Кое-что еще

Многие люди, вне зависимости от того, насколько долго они тренируются, имеют в арсенале веса, с которыми им удастся справиться гораздо легче, чем с другими. Особенности их телосложения дают им преимущества при выполнении определенных упражнений. И когда вы немного потренируетесь, вы, скорее всего, заметите это. Возможно, вам дается становая тяга на прямых ногах легче, чем приседания. Возможно, вы можете выполнить жим лежа почти с таким же весом, с которым можете присесть, несмотря на то, что работали над приседом более упорно. Возможно, у вас отличная хватка, и вы с легкостью можете держать всё, что собираетесь поднимать. Возможно, ваши голени растут гораздо быстрее и вы не можете понять, что такого сложного в их увеличении.

Не важно, какими преимуществами наградила вас природа: если вы хотите научиться выполнять один единственный подъем на уровне, близком, а возможно, и превосходящем тот, с которым работают генетически одаренные бодибилдеры, то убедитесь, что вы на самом деле лучше всех в данном вопросе. Если это означает, что вы увеличиваете разницу между вашим «сильным» упражнением и другими упражнениями, то вы сможете удержать свой уровень в этом единственном упражнении. Не создавайте умышленно ситуацию, при которой вы уделяете внимание лишь одному упражнению, которое делаете гораздо лучше других, если вы действительно хотите добиться большого успеха в одной сфере, даже среди одаренных генетически и принимающих стероиды посетителей тренажерных залов.

Как следить за своими достижениями

Увеличение веса в выполняемых упражнениях – это явный признак прогресса. Однако если при увеличении веса вы теряете технику и дольше отдыхаете между повторениями и сетами, то ваша сила вряд ли будет расти. Увеличение нагрузки может служить показателем прогресса только «при прочих равных». Вы должны поддерживать хорошую технику и сравнивать веса в одинаковых упражнениях, только если делаете их одинаково – с тем же числом повторений, теми же паузами между повторениями и теми же периодами отдыха между сетами.

Аккуратно записывайте свой собственный вес и величину обхватов тела. Тогда вы сможете точно, а не «на глазок» определить, чего вы достигли. А зная, с какой скоростью вы прогрессируете, вы сможете точно представить себе, как дело будет двигаться дальше и когда вам удастся покорить конечную цель.

Записывайте свой вес каждую неделю (можно выбрать для этого определенный день и время). Например, делайте это непосредственно перед тренировкой.

Измеряйте размеры мышц в одно и то же время дня – скажем, утром, как только встанете с постели. Не надо «надувать» мускулы, измеряйте их в «спокойном» состоянии. Но не проводите этих измерений слишком часто. Пусть между ними пройдет достаточно времени, тогда разница будет заметнее. Хорошо делать это после каждого тренировочного цикла.

Записывайте обхват шеи, бицепсов, предплечий, плеч, груди, талии, ягодиц, каждого бедра и голени в отдельности. «Ущипнув» кожу между пупком и тазовой костью, вы определите, сколько у вас подкожного жира. «Щипайте» себя каждый раз так глубоко, как только сможете, и все время в одном и том же месте.

Точно записывайте, в каком именно месте вы производите каждое измерение. В дальнейшем эти места лучше не менять. Если отнестись к этому невнимательно, может получиться, что вы, например, будете измерять обхват груди с каждым разом

чуть выше. Другой пример: если сначала вы измерили обхват бедер в самом широком месте и с напряженными ягодицами, не надо потом переходить к месту пониже и расслаблять ягодицы. Если вы сразу не запишете, какие места выбрали для измерений, потом вам будет трудно повторять эти измерения точно там же.

И если измерения обхвата талии и толщины кожи на талии покажет вам, насколько изменилось количество жира в организме, вы можете более тщательно измерить количество жира, используя калиперометры. Нужно точно следовать инструкциям к ним.

Дополнительный способ проверки своих достижений – фотоснимки. Регулярно фотографируйтесь при том же освещении, в одинаковых условиях и одинаковых позах. Печатайте снимки так, чтобы вы получались на них в одном и том же «масштабе». Тогда вы сможете сравнивать их и смотреть, как меняется ваш внешний вид.

Есть ли предел совершенству?

Если вы дошли до предела – той точки, за которой вам уже не удастся увеличивать размер мышц и их силу, это может иметь два объяснения. Либо вы исчерпали свой генетический потенциал, либо, что гораздо вероятнее, вы взяли всё, что могли, от ваших методов тренинга.

Много ли бодибилдеров реально набирают тот максимум массы и силы, который позволяет им генетика? Иначе говоря, есть ли культуристы, которые, действительно, уже исчерпали свои резервы? Нет, я таких не встречал.

Среди спортсменов мало «счастливчиков», которые сразу же находят самые эффективные для себя методы тренинга. Многие тратят уйму времени на «холостые» тренировки. А те, кому удастся выйти из тупика, тратят еще годы на то, чтобы разобраться, какие же из новых методик могут обеспечить им постоянный прогресс. Если «разбираться» с этим слишком долго, можно потерять преимущества, которые дает возраст, и тогда вы уже точно не сможете реализовать свой генетический потенциал в полном объеме.

Тестов, способных определить, достигнут ли предел мышечной массы и силы, на свете не существует. Что же делать? Да ничего!

Лишь немногие бодибилдеры со средними данными действительно приблизились к тому, чтобы раскрыть весь свой потенциал. Поэтому вместо того, чтобы добиваться максимума от того, что у них есть, они стремятся к ложным вершинам, ожидая слишком многого от своих попыток. Но не становитесь настолько жадными, что не сможете замечать, насколько больших успехов вы уже добились.

Цена великолепной мускулатуры и немереной силы высока – это необыкновенная самоотверженность, желание, сила воли, мотиваций,

старания и разумный подход. Копайте глубоко и начинайте уже выполнять свои обязанности.

Никакие другие обстоятельства не имеют значения – будь это тренер, снаряжение, спортивная одежда, еда, пищевые добавки, хороший настрой или литература – до тех пор, пока вы не погрузитесь в процесс достижения своих результатов.

Найдите самые маленькие диски, которые сможете – на четверть кило. Вы сможете добавлять их на свою штангу время от времени, даже если вы достигли максимума в выполнении определенного подхода.

Не имеет значения, насколько тяжело вам продвигаться. Жизнь – это не пикник и бодибилдинг – тоже. Работайте упорно!

Глава четвертая. Три «П»

Основа успеха, которого вы можете добиться в тренажерном зале – это сочетание прогресса, правильной техники и постоянства.

Прогресс

Постепенное наращивание нагрузки – ключ к успеху в культуризме. Однако в последнее время фармакологические стимуляторы стали так популярны, что необходимость прогресса нагрузок отодвинулась в тень. Обычно о нем упоминают в спортивных статьях, но лишь в качестве дополнения, как о чем-то второстепенном. Другие факторы обычно упоминаются в литературе и в разговорах бодибилдеров гораздо чаще.

О необходимости прогресса нужно писать на одежде всех бодибилдеров, особенно новичков, и делать надписи об этом на всех спортивных тренажерах и на всех продуктах, имеющих отношения к тренингу.

Обычный прогресс – это переход на новый этап, вход в мир, где вы раньше еще не были и продвижение дальше, это предъявление к себе больших требований, чем когда-либо.

Самым простым (и самым лучшим) приёмом является такой: «еще одно повторение» либо «еще один килограмм». На каждой тренировке добавляйте по одному повторению к каждому сету, а когда число повторений достигнет планового максимума, начинайте добавлять вес, либо сохраняйте стабильное количество повторений и добавляйте по полкило (или даже меньше) на каждом подходе или нескольких подходах.

Часто ли вы видите энтузиастов, выжимающих из себя еще одно повторение на каждой тренировке? Часто ли видите, как кто-то, стиснув зубы, из последних

сил, медленно-медленно выполняет дополнительный, такой необходимый повтор?

Конечно, это зрелище довольно редкое. Вот вам и объяснение того, почему так много культуристов не прибавляют в мышечной массе и силе. Между тем, самое главное для любителя, который не закачивает в себя стероиды – это постоянное увеличение нагрузки. По сравнению с этим всё остальное, будь то опытный тренер, обилие инвентаря, сбалансированная диета, ударный психологический настрой или компетентные учебники, отступает на задний план.

Следовать простому правилу «ещё одно повторение» и добавлять немного веса (скажем, по четверти килограмма) в каждом упражнении через каждую пару недель – это не единственный способ увеличения нагрузки. Однако для любителя эта тактика самая продуктивная. Запомните это правило на всю жизнь: простое увеличение нагрузки – это основа основ, и для того, чтобы добиваться успеха, нужно прилагать много усилий – усилий в чистом виде, агрессивных и настойчивых.

Запомните: увеличивать нагрузку на каждой тренировке без исключения и не нужно, и невозможно. Организм среднего и не пользующегося стероидами культуриста не выдержит таких испытаний. Более подробно о необходимости распределять нагрузку по циклам рассказано дальше.

На начальных этапах бодибилдинга новички зачастую добиваются быстрых результатов, потому что на данном этапе все проходит легко. Нет необходимости доводить себя до изнеможения, чтобы прогресс продолжался. Это легкий этап тренировок. Но предполагается, что при этом выполняются несложные тренировки, которые не являются слишком долгими и не очень часто повторяются.

Всё идёт не так, когда быстрое увеличение веса, которое было в первые месяцы тренировок, останавливается. Теперь вам нужно зарабатывать результаты, прилагая к этому значительные усилия. Но именно теперь тренировки удлиняются, начинают выполняться отдельные упражнения, а желание отвлечься уничтожает весь прогресс. Усилия прилагаются экономно, время восстановления увеличивается, объем работы увеличивается и то, что беспокоило бодибилдеров меньше всего, становится для них гораздо более важным.

Маленькие блины

Вес снарядов надо увеличивать понемножку. Когда вы переходите на этап, на котором ваши тренировки почти перестают давать результаты, прибавляйте веса очень медленно. Подбирайте самые легкие блины, какие только сможете найти – пусть у вас под рукой всегда будет парочка блинов весом в четверть кило. Поищите магазин, который поставяет снаряжение для олимпийских чемпионов по бодибилдингу. Используя такое снаряжение, вы сможете прибавлять по полкило к своей штанге. Даже когда вес дается с трудом, такая маленькая добавка все-таки

не слишком заметна, и вы вряд ли отчетливо ее почувствуете. А если у вас есть блины только по одному – два кило, то довесок из этих блинов обязательно окажется чрезмерным. Вы попросту загубите выполнение упражнения. Не торопитесь, это приносит только вред. Следите за главным – за тем, чтобы наращивание весовой нагрузки не влияло на технику выполнения упражнений! Вот тогда прогресс силы и массы станет регулярным!

Итак, самые крохотные блины могут необычайно расширить возможность прогресса внутри одного цикла. Ваш организм сможет приспособиться к новому «довеску» в четверть кило всего за одну – две недели, и в результате вы будете быстро набирать силу. Если вы найдете блины по двести граммов, это еще лучше. Такие блины можно раз за разом добавлять к снаряду и почти не чувствовать разницы даже на пике тренировочного цикла, когда вы предельно измотаны. Если вам не удалось разыскать блины в четверть или, на худой конец, в полкило, найдите любой способ немного утяжелить штангу с обеих сторон, например, привяжите к ней что-нибудь или примотайте липкой лентой. Возможно, вам поможет знакомый слесарь. Главное – найдите маленькие «довески» и активно пользуйтесь ими!

Допустим, в ваш комплекс входят приседания с двадцатью повторениями, и на тренировке в понедельник вы впервые «отработали» все двадцать, хотя это далось вам нелегко. Не надо на следующей же тренировке добавлять к штанге еще четыре кило. Не стоит добавлять даже два! Прибавьте, скажем, полкило, а еще лучше – повторите свое предыдущее достижение с той же нагрузкой, а лишние полкило вы прибавите в следующий раз. Самый верный способ «запороть» тренировочный цикл – это слишком резко увеличить нагрузку. Будьте терпеливы и не перегибайте палку.

Чтобы поддерживать в тренировках постоянный прогресс, вам надо учитывать три важных фактора:

А. Объем работы

Чем больше времени вы проводите в спортзале, тем сильнее «рассеиваются» ваши усилия и энергия. Чем короче тренировки, тем более сосредоточены ваши действия. Подумайте об этом. Если в вашем комплексе чересчур много упражнений, а в каждом сете – повторений, то вы будете думать только о том, как бы довести тренировку до конца.

Никто не может долго работать с полной отдачей. Никто из этих кричащих кривляк не сможет этого сделать.

Частота тренировок, а также число упражнений и сетов подбираются для каждого любителя индивидуально. Позже мы поговорим об этом подробнее. Главное правило: меньше, да лучше. Это относится и к количеству упражнений и сетов, и к частоте посещений спортзала.

Б. Выбор упражнений

Поскольку работать с полной отдачей можно только короткое время

и способность мышц к восстановлению у любителей не так уж велика, объем работы должен быть очень ограниченным. Необходимо полностью концентрироваться на основных и самых трудных упражнениях. Это позволит вам добиться от них максимальной «выгоды» в смысле роста силы и размеров мышц. Таким образом, главное – отобрать несколько базовых упражнений или их вариантов. Совсем не обязательно всегда придерживаться одного и того же комплекса упражнений.

Итак, любителю-среднячку надо выбирать приседания, а не разгибания ног; жимы лежа или отжимания на брусьях, а не разведения лежа или кроссоверы; становую тягу, а не гиперэкстензии; жимы над головой, а не подъемы через стороны. Самыми продуктивными являются упражнения, которые «напрягают» вас больше всего (при использовании правильной техники!). Чем сильнее вы «выматываетесь», тем быстрее будут расти ваши мускулы. «Комфортные» упражнения – самые неэффективные. Тут следует заметить, что упражнения, предназначенные для развития конкретных мышц (изолирующие упражнения), тоже очень утомительны, и их никак не назовешь «удобными». Однако это утомление носит, так сказать, местный характер, а от приседаний, становой тяги, жима лежа, отжиманий на брусьях и тому подобных “комплексных” упражнений вы будете попросту валиться с ног. Именно это вам и нужно. Любители обладают гораздо меньшей способностью к восстановлению, чем генетически одаренные профессионалы, особенно если последние употребляют стероиды. Поэтому для нас так важны именно простые, базовые упражнения. Нам нужно извлечь максимум пользы из самого малого количества упражнений. В идеале этот принцип даст нам комплекс всего из одного-трех упражнений. Пусть профессионалы хохочут, зато такой сокращенный комплекс с гарантией обеспечит вам максимальный темп роста мышечной массы. Но уж сокращенные комплексы будьте добры выполнять предельно фанатично.

Посмотрите, как тренируются тяжелоатлеты. Они почти полностью пренебрегают вспомогательными упражнениями. Они просто выжимают штангу двумя-тремя способами, причем делают это не чаще раза-двух в неделю, но их мышечная масса растет на глазах! Конечно, их общий баланс мускулатуры далек от совершенства, а внешний вид не особенно эстетичен (по меркам профессионального бодибилдера), но разве в этом дело? Суть в том, что такой подход реально растит массу и силу.

Вы можете использовать аналогичный подход, и как только нарастите достаточно мышечной массы, можете переходить к оттачиванию результатов.

Кстати, пусть вас не смущает комплекция штангистов-тяжеловесов. Их коллеги весом до восьмидесяти килограммов выглядят более сбитыми и «оформленными». Дай бог простому любителю выглядеть так же и поднимать такие же веса!

Здесь мы подошли к одному из самых важных различий между типичными любителями и генетически одаренными и сидящими на стероидах культуристами. Профессионалы способны одновременно наращивать мышечную массу и заниматься «отделкой» своей мускулатуры. Любители же могут только наращивать «массу» и то если будут упорно работать над этим годами. И лишь когда они накачают «массу», можно браться за тонкую шлифовку формы и рельефа.

У генетически типичных и не принимающих анаболических бодибилдеров ограничены и запас сил, и способность мышц к восстановлению – во всем этом они не могут сравниться с профессионалами. Ничего не поделаешь! Любой профессионал с легкостью достигнет показателей, которые я приводил в третьей главе, а типичный культурист сочтёт их очень трудными. Чтобы покорить эту относительно невысокую вершину, ему понадобятся долгие годы самоотверженного труда.

У профессионалов гораздо меньше проблем с «накачкой», чем с «отделкой» мышц и формированием «рельефа» мускулатуры, необходимого для победы на соревнованиях. Они имеют редкую возможность прицельно заниматься «мелочами», до которых большинству из нас, как до Луны.

Для любителя «накачаться» до приличных размеров – такая огромная проблема, что думать о «шлифовке» мышц ему совершенно ни к чему. Это будет только помехой на пути к главной цели. Даже освоив в полном объеме веса, приведенные мной в третьей главе, – после того, как окажется на «Эвересте» – обычный культурист вряд ли сохранит потенциал для дальнейшего мышечного роста и работы над «рельефом» мускулатуры. Когда вы достигнете целей, описанных в третьей главе, вы сможете «найти себя» и определить, что вы еще можете сделать для улучшения результата.

Нет никаких сомнений в том, что «звезды» бодибилдинга и высококлассные профессионалы не смогли бы развить такую сбалансированную, рельефную мускулатуру без помощи упражнений разного типа – как комплексных, так и изолирующих. Отдельно взятое базовое упражнение не способно увеличить размер мышцы и одновременно с этим придать ей эстетически привлекательную форму.

Это не значит, что вы должны выполнять уйму разнообразных упражнений, чтобы в полной мере «развить», и «отшлифовать» свою мускулатуру. Нет, вам надо стремиться к уровню развития, который доступен не принимающему стероидов и генетически типичному бодибилдеру. Сначала – масса и сила, пусть даже ценой небольших «перекосов» и легкого нарушения гармонии в общей картине.

У вас будет возможность изменять, пусть даже очень медленно, определенные части тела, концентрируясь на чем-то конкретном. Это не означает, что вы сможете преодолеть ограничения, предусмотренные природой. Но вы можете выжать максимум из того, что имеете. Конечно же, этот «максимум» будет сильно

отличаться от того, с чего вы начинали, и от того, что имеют люди, которые не занимаются вообще.

Наибольшая проблема, существующая во всех обычных тренажерных залах – это отсутствие достаточной мышечной массы. Наилучший способ получить лучшую форму – это накачать мускулы побольше. (При больших размерах и том же уровне жира вы будете выглядеть гораздо более «отточенным».) Итак, прежде всего, сконцентрируйтесь на массе и силе. Как следует «накачайте» свою мускулатуру – по стандартам, применимым для людей со средней генетикой, не употребляющих стероиды, а уж потом начинайте обращать внимание на детали, вроде формы бицепса или грудных мышц. Может быть, вы решите, что вам нужно концентрироваться на весах еще год-другой.

Даже при использовании сокращенных программ, если ваши икры и шея получают достаточную нагрузку, и вы не рассчитываете на быструю прибавку веса, путая мускулы с жиром, все мышцы тела будут развиваться более или менее пропорционально. Допустим, вы составили для себя короткий комплекс из базовых упражнений: приседания, становая тяга на прямых ногах, другие тяги, жимы над головой, отжимания на брусьях или жимы лежа плюс что-нибудь для шеи и голеней (причем вовсе не обязательно выполнять все это без исключения на каждой тренировке). Разве хоть одна мышца останется при этом без работы? Позанимайтесь по такой программе несколько лет, дойдите до больших весов, и вы увидите, какого огромного прогресса можно добиться с помощью «простых» упражнений.

Раз и навсегда забудьте сказки о том, что мускульная мощь приобретается только благодаря разнообразным комплексам из большого количества упражнений и сетов. Конечно, упражнения нужны разные, но в случае с любителем варьировать надо только базовые упражнения.

Например, сначала делайте жимы лежа на горизонтальной скамье. Потом вы можете эту скамью слегка наклонить. А еще через цикл добавьте к обычным жимам штанги жимы гантелей или отжимания на брусьях.

Эти изменения полезны не только для вашего тела, но и для души. Они помогут вам избежать скуки, которую вызывает рутина. Они помогут сохранить мотивацию и интерес к тренировкам. Однако следите за тем, чтобы суть базовых движений, которые вы выполняете, оставалась прежней. О других способах разнообразить тренировки, сохраняя упор на базовых упражнениях, – в главе тринадцатой.

Всё это не означает, что об изолирующих упражнениях надо вообще забыть и что нельзя использовать эффективно никакие варианты отдельных упражнений. Просто для любителей, старающихся «накачать» мышцы в меру своей генетической одаренности, изолирующие упражнения играют только второстепенную роль. Возможно стать сильными и увеличить размеры

без применения коротких изолирующих упражнений. Для некоторых любителей это единственный способ стать сильными и нарастить мускулы.

Если бы изолирующие упражнения были раз и навсегда исключены из практики бодибилдинга, то все культуристы, кроме узкого круга профессионалов, от этого только бы выиграли. Ведь тогда любители перестали бы отвлекаться от базовых упражнений, и им было бы гораздо легче добиться главного – прироста мышечной массы и силы.

Для огромного большинства бодибилдеров тренировки по сплит-системе, основанные на изолированных упражнениях, являются лишь пустой тратой времени. Однако некоторые их разновидности – в журналах вы их не найдете – могут и впрямь оказаться очень полезными.

В. Абсолютный и относительный прогресс

Нельзя поддерживать постоянный (линейный) прогресс год за годом. Зато можно прогрессировать от цикла к циклу. Даже не думайте о том, чтобы увеличивать число повторений и вес снаряда на каждой тренировке. Это просто невозможно.

Вы должны строить свои циклы с таким расчетом, чтобы каждая (или почти каждая) тренировка была чуть тяжелее предыдущей, но абсолютный прогресс будет замечен только на последней стадии цикла, когда вы поставите новые личные рекорды по числу повторений и взятому весу. Подробнее о циклах – в главе седьмой.

Правильная техника

Стремление к прогрессу интенсивности не должно сказываться на правильности выполнения упражнений. Каждое дополнительное повторение и каждую прибавку веса снаряда надо отрабатывать «честно» – только тогда ваша масса будет расти вместе с ростом нагрузок. Не допускайте нарушения техники выполнения упражнений для того, чтобы иметь возможность выполнить дополнительный повтор – это «нечестный» путь, который очень сильно увеличивает риск получения травмы.

Вы можете иметь возможность прибавлять по 4–5 килограммов в неделю на протяжении довольно долгого времени в приседаниях так, что вы можете даже уменьшить глубину приседаний. И внезапно вы перейдете к тому, что не будете делать приседания совсем, но на штанге у вас будет много железа. Ваша действительная сила и мышечная масса, однако, сильно не изменятся.

Правильная техника значит очень и очень много. А что такое правильная техника? Есть много разных мнений на этот счет. Контролируемая и небольшая скорость повторов, отсутствие резких движений и применение безопасного и правильного расстояния между руками на штанге – это комбинация, необходимая

для длительных и безопасных тренировок. Лично я не советую во время повторов считать секунды: мол, столько-то секунд на подъем, столько-то на опускание. Это будет отвлекать вас от главного – от выполнения максимально возможного числа повторений, предусмотренного вашим «рабочим» сетом. А вот сами повторения можно считать, не теряя сосредоточенности. Когда вы привыкнете к тренировкам, вы будете вести счет повторениям подсознательно, сами того не замечая. И этот подсчет, разумеется, необходим, поскольку он поможет вам все время держать в голове конечную цель и неустанно стремиться к ней.

Первые несколько повторений в сете даются легко, так что тут вам не придется работать в полную силу. Если чересчур «стараться» на этом этапе, штанга будет взлетать слишком быстро, а это может привести к травме. Зато под конец сета вы должны «выкладываться» по-настоящему и внимательно следить, чтобы не было читинга. Штанга должна двигаться размеренно – не роняйте ее! Не беда, что к концу сета скорость ее движения может стать заметно медленнее.

Между повторениями надо делать паузу. Вначале эта пауза будет очень короткой – скажем, одна секунда. Затем она станет удлиняться, потому что к концу сета вам надо будет переводить дух перед каждым новым повторением. На отдельных этапах тренировочного процесса и в отдельных упражнениях паузы между повторениями можно значительно увеличить.

Под конец сета, аккуратно выполнив нужное число повторений, вы можете позволить себе одно-два дополнительных повторения с читингом, но только в некоторых упражнениях. Консервативная техника, предусматривающая полное отсутствие читинга, – это наилучший путь, потому что он является наиболее безопасным. Вы не должны травмировать себя!

Чтобы улучшить результаты и превзойти их в тех упражнениях, в которых вы достигли максимума повторений, с сохранением хорошей техники, вы можете сделать один или два (для длинных упражнений) дополнительных раз. Но, как уже упоминалось ранее, повторы, выполненные через силу, нужно выполнять с большой осторожностью, а лучше их избегать совсем. Работа через силу – это не всегда лучший вариант, а зачастую увеличение нагрузки за пределы того, что вам и так очень трудно выполнить, – это самоубийство, которое приведет к перетренировке. Перетренировка не прибавит вам мышечной массы. На самом деле, перетренировка даже убавит ее, ослабит вас, в результате вы получите травму и можете заболеть.

Перемена темпа может внести в ваши тренировки разнообразие. Нет смысла заикливаться на одном подходе. Но не стоит злоупотреблять и экспериментами, иначе вы так и не успеете понять, какой же способ лучше. В пределах одного тренировочного цикла желательно выполнять одни и те же упражнения в одном и том же темпе, а следующий цикл можно провести слегка иначе.

Продуктивность тренировок определяется целым набором факторов. Стоит пренебречь одним из них, и эффективность тренинга упадет. Прогресс нагрузок в бодибилдинге важнее всего на свете, но только при соблюдении правильной техники и учете всех остальных требований.

Когда вы начинаете новый тренировочный цикл, интенсивность тренировок необходимо ослабить. Стремитесь выполнять упражнения идеально (подробнее об этом в главе одиннадцатой). Выполняйте упражнения правильным образом и продолжайте следить за этим, когда будете увеличивать нагрузку. Всегда постепенно замедляйте повышение весовой нагрузки и длительности подходов. Если вы будете делать это слишком быстро, вы лишь замедлите свое развитие, рискуя заполучить травму и снизить эффективность всего цикла.

Постоянство

Опубликовать в печати требования, предъявляемые к профессионалам, не составляет труда. Это претворение в жизнь той части, которая наиболее сложна.

Любители обязательно должны приспособливать имеющиеся методики к своей генетике. При этом одним приходится идти на более существенные изменения привычных схем, чем другим. Вообще-то всегда на эксперименты и ошибки уходит время. Тем не менее, некоторые культуристы почти сразу находят то, что им нужно, ну а кто-то тратит на поиски месяцы и годы, даже если движется в правильном направлении и выбирает разумные методы. Разнообразие методик слишком велико. Как, впрочем, велико и различие между людьми.

Очень часто бывает, что любителей фатально вводят в заблуждение неэффективные методы, которыми полна литература по бодибилдингу, и они нащупывают верный путь лишь спустя годы. А кое-кому и вовсе не удастся найти методику, которая позволяет по-настоящему увеличить мышечную массу и силу.

Даже если все идет хорошо, прогресс в бодибилдинге не может быть одинаковым на протяжении долгого времени. Иногда вы будете делать быстрые успехи, а иногда вам придется преодолевать периоды застоя. Будьте упорны. Не сдавайтесь. Главное – это не повторять ошибок.

Ведите дневник тренировок и записывайте все, чего вы достигли. Эти записи нужны вам, чтобы определить, как действовать дальше. Будьте настроены серьезно. Большого успеха можно добиться только за большой промежуток времени.

Огромный успех через много лет – это много маленьких успехов из месяца в месяц. Мало-помалу, кирпичик за кирпичиком – так строится здание. Подумайте об огромных небоскрёбах, выстроенных людьми. Их возводили этаж за этажом. Так же «строится» и человек в бодибилдинге. Пусть обхват ваших бицепсов и голеней увеличится хотя бы на полсантиметра. Понемногу наращивайте веса, и вы обязательно выиграете еще полсантиметра, а потом еще. Когда-нибудь ваша

штанга прибавит полсотни килограммов, а мышцы вырастут вдвое и втрое. Главное – регулярность тренинга.

Ошибки, разочарования, травмы (не обязательно полученные на тренировке) и неудачные эксперименты – это часть жизни. От них не уйти. Зато они закаляют нас.

Будут периоды, когда вам придется бороться лишь за сохранение уже достигнутого; тогда о прогрессе можно будет только мечтать. А потом все начнет получаться снова, и вы быстро пойдете в гору. Как бы ни было трудно, не сдавайтесь. Только упорные могут добиться чего-то в культуризме. Чтобы победить, нужно время – много времени. Так что главное – регулярность тренинга.

Не важно, насколько тяжело вам продвигаться вперед, продолжайте. Жизнь – это не пикник и бодибилдинг – тоже. Не сдавайтесь.

Способность сопротивляться – это один из самых важных факторов в бодибилдинге. Успешные любители не добились всего за один день. Им нужно время, а иногда – много времени. Килограмм за килограммом, которые добавляются на штангу, миллиметр за миллиметром в обхвате. Продолжайте!

Тренировка за тренировкой, неделя за неделей, месяц за месяцем, год за годом ... продолжайте!

Вы не только не должны никогда сдаваться, вы не должны даже думать об этом. Никогда. Получайте удовольствие от своего упорства и достижений. Не испытывают радости от победы и преодоления препятствий только те, кто уже в гробу. Продолжайте, продолжайте и продолжайте снова!

Все мы можем получить опыт и знания от других, но только вы сами сможете сделать себя. Эта книга даст вам нужные знания, но всё остальное – за вами. Только вы сможете использовать это все правильным образом.

Направленный не в ту сторону энтузиазм – это корень большинства провалов бодибилдеров. Очень жаль, что усваивают урок лишь единицы. А тем, кто усвоил урок, часто требуется много времени, чтобы понять, что они потеряли много лет, которые могли провести с пользой.

Глава пятая. Вариации на тему

Универсальной тренировочной программы, годящейся для всех и каждого, увы, не существует. Но существуют, однако, общие закономерности, которые необходимо учитывать, если вы хотите добиться успеха.

Кроме различных природных данных, о которых мы подробно говорили во второй главе, при выработке эффективной программы тренинга необходимо учитывать множество других факторов. Генетика – стратегический фактор, от нее зависит ваш «потолок» и ваша «совместимость» с той или иной системой тренинга.

Другие, тактические, факторы играют большую роль в каждодневной работе. К таким факторам относятся работоспособность, возраст, здоровье, внутренняя дисциплина, наличие травм, личные пристрастия, доступное оборудование, гастрономические привычки, материальное положение, наличие свободного времени, семейные обязательства, количество и качество сна.

Непохожие близнецы

Рассмотрим такой пример: «качаются» два брата-близнеца. Оба одинакового телосложения, обоим по двадцать пять лет. У них абсолютно одинаковые природные данные, и оба горят желанием накачать серьезную массу. Предположим, один из них выиграл в лотерею крупную сумму и тем самым надолго решил все финансовые проблемы. Он может себе позволить зал с первоклассным оборудованием, питание самого высшего качества, а после тренировок – полноценный отдых и спокойный сон.

Его брат работает слесарем пять дней в неделю по восемь часов и крайне стеснен в средствах. Тренируется он в гараже, и в его распоряжении всего-навсего штанга с набором блинов, скамейка да пара стоек – для приседаний и жима лежа. У него жена, двое детей и практически нет времени – ни на тренировки, ни на нормальный отдых. Приходя с работы, он вынужден помогать жене, заниматься хозяйством, чинить машину, а если он и тренируется, то только урывками. По ночам дети не дают ему спать. С утра он должен бежать на работу. Вечером дети просят, чтобы он с ними поиграл. Питается он как обычный средний человек, и ни о каких специальных добавках просто и речи не идет – он не может себе их позволить. Для него жизнь – непрерывная борьба с трудностями.

Естественно, несмотря на одинаковые природные данные, результаты у братьев будут совершенно разными. Бедному вряд ли удастся угнаться за богатым, а о карьере профессионального бодибилдера ему даже нечего и думать. Дай бог выкроить время, чтобы выполнить хотя бы половину тренировочной программы богатого.

Продуктивность тренинга в огромной степени зависит от обстановки вне зала – от качества отдыха, питания и сна. Если у вас нет нормальных условий вне зала, то никакая генетика не спасет. Но природные данные, прекрасные условия тренинга и отдыха – это тоже еще не все.

Конечно же, даже если у вас есть все необходимое оборудование, вы хорошо тренируетесь, отдыхаете, спите и едите, не будет прогресса в спортзале, если нет воли и упорства тренироваться. Но если воля есть, прогресс будет заключаться в том, насколько вы позволите своему энтузиазму проявиться в спортзале и насколько хорошо будете восстанавливаться после тренировок.

Чтобы разработать комплекс упражнений, подходящий для вас и только

для вас, основной совет, которого следует придерживаться, заключается в том, что нужно учитывать ваши индивидуальные обстоятельства. Только вы сами знаете, как вы отреагируете на те или иные упражнения. Только вам известен ваш режим и то, какой эффект он окажет на ваш прогресс в бодибилдинге.

Нельзя позволять себе бессистемных экспериментов со всем подряд. Это ведет к лени, распушенности, недисциплинированности, и результат будет нулевой. Эксперименты и варьирование программ нужны и крайне необходимы, но только в жёстких рамках общего русла, подкрепленные железной целеустремленностью. Ваш долг – присматриваясь и прислушиваясь к себе, выбрать такую программу и устроить свою жизнь так, чтобы выжать максимум из данных конкретных обстоятельств.

В процессе экспериментирования главный критерий таков: хорошо то, что дает хорошие результаты. Если ты растешь, значит все нормально, и ничего не надо менять: от добра добра не ищут. А вот если наступил застой, значит, пора подумать о разумных переменах. Возможно, то, как вы занимаетесь, подходит только для коротких периодов. Только выждав определенное время, можно понять, являются ли продуктивными те или иные техники.

Существует множество способов модификации программ. Применяясь к конкретным обстоятельствам, каждый способен скроить себе платье по росту, варьируя следующие параметры:

1. Количество сетов и повторений
2. Тип упражнений и оборудования
3. Объем работы
4. Частота тренировок
5. Интенсивность тренинга

Изменяя эти параметры, можно создавать программы, способные обеспечить максимальный рост любому нормальному бодибилдеру. При этом следует учитывать и так называемые побочные (по отношению к собственно тренингу) факторы: отдых, питание, сон.

Тренировочные программы нужно менять в зависимости от перемен, которые происходят у вас в жизни. Если у вас появился ребенок, если вы устроились на постоянную работу или основали собственное дело, тренировочная программа не может остаться прежней, она должна быть модифицирована применительно к изменившимся обстоятельствам.

В реальной жизни изменения, как правило, сводятся к сокращению длительности тренировок и/или уменьшению их частоты. Попытки увеличить частоту или растянуть время тренировки по большей части оказываются непродуктивными. Хотя, по иронии судьбы, именно этот непродуктивный путь и выбирают наиболее часто. Такой бессмысленный энтузиазм – одна из основных причин неудач в бодибилдинге. К сожалению, мало кому удастся усвоить этот

простой урок. Многим для этого требуются годы – причем самые лучшие, самые продуктивные годы.

Пример модификации

Предположим, вы привыкли работать по определенной схеме – разминка, два или три активных подхода приседаний или становой тяги (в альтернативном варианте), подпрыгивания с нагрузкой на лодыжки, жим лежа, тягу вниз на высоком блоке, подъемы над головой, подъем штанги на бицепс, отжимания на брусьях и упражнения для шеи. Вы тренируетесь по этой схеме два раза в неделю в десятидневном цикле: неделя отдыха, пару недель – легких тренировок, пару недель – средняя нагрузка, и пять недель – «на полную катушку». Вы проработали таким образом восемь месяцев, увеличили за это время вес штанги на 25 килограммов в становой тяге, на 20 – в приседаниях и на 15 – в жиме лежа. При этом вы «накачали» 6 килограммов мышц.

Но вот вы стали отцом двух близняшек и, соответственно, чтобы свести концы с концами, пришлось подыскать вторую работу. Вы продолжаете тренироваться два раза в неделю, но рост абсолютно прекратился, а тренировки начали вызывать раздражение. По ночам вам не дают как следует выспаться и есть приходится наспех – надо скорее бежать на вторую работу.

Необходимо учесть новые жизненные обстоятельства и приспособить к ним тренировочную программу. Нет времени? Начните тренироваться по схеме три раза в две недели. Допустим, стало полегче, но роста по-прежнему нет. Значит, надо ходить в зал еще реже. Нет возможности нормально поесть? Готовим себе питательные смеси в термосе и тем самым сводим до минимума эффект пропущенного ланча или обеда. Количество повторений сокращаем с 10–12 до 7 – 10, а количество тяжелых сетов на каждое упражнение – до одного-двух, по сравнению с прежними двумя – тремя. На тренировке теперь следует ограничиться двумя – тремя комплексными упражнениями, плюс работа на икры и шею. А становую тягу будем делать через раз. Меньший объем работы, с меньшей частотой, при нормальном – не забудем о термосе! – питании, и глядишь – снова вы начали понемногу расти.

Если в семье неурядицы, и у вас абсолютно нет настроения идти на запланированную тренировку, отложите ее. Лишний день отдыха не повредит. Надо раз и навсегда избавиться от порочного подхода: расписание ради расписания. В конечном счете, нам важен результат, а не рекорд по регулярности посещения спортзала.

Но в тоже время необходима стопроцентная дисциплина. Нельзя позволять себе пропускать тренировку «просто так». Существует колоссальная разница между сознательным, объективно необходимым или вынужденным пропуском

тренировки и обыкновенным разгильдяйством. Для роста необходимо, чтобы тренировки вошли в привычку и стали неотъемлемой частью жизни. Тренажерный зал должен стать очень важной частью вашей жизни, и к нему нельзя относиться легкомысленно.

Только вы – ваш собственный тренер и учитель. Мы можем перенимать опыт и получать знания от других, но только вы сами можете тренировать себя. Эта книга даст вам необходимые знания, но применить эти знания – ваша задача.

«До отказа» или «почти до отказа»?

Выработка разумной и оптимальной программы идет путем проб и ошибок. Возможно, вы сделали достаточно, или выполнили задуманное, но не применили сто процентов всех усилий. Порой недостаточно уделяется внимания важным базовым упражнениям, а вся энергия уходит на выполнение более приятных изолирующих. Иногда питание настолько дерьмовое, что рост в принципе невозможен – по любой программе. А бывает, и объем работы выбран верно, и интенсивность на нужном уровне, но частота тренировок слишком высока. Возможна и такая ситуация, что в данный конкретный момент тренинг по системе один-два сета «до отказа» вам ничего не дает, и лучше поработать по такой схеме: 3–5 сетов «почти до отказа» и выполнять всего 2–4 упражнения за тренировку.

И если однажды вы почувствуете, что можете получить хороший эффект, пусть даже и временный, путем увеличения объема за счет уменьшения интенсивности, – не стоит этим пренебрегать. Конечно, основа основ – нагрузки и интенсивность, но иногда вы просто не в состоянии выложиться на все сто. У некоторых не хватает силы воли или умения переносить боль, они просто физически не могут работать по схеме один – два сета «до полного отказа» на каждое упражнение.

Неплохо попробовать чередующийся цикл: сегодня один – два сета «до отказа», завтра 3–5 сетов «почти до отказа». Все люди разные – и физически, и психологически, поэтому для многих наиболее продуктивным может оказаться именно разумное сочетание обоих подходов.

Смысл в том, что чередование дает, во-первых, разнообразие, а во-вторых, периодический переход на работу со средней интенсивностью (при условии увеличения общего объема нагрузки) побуждает мышцы трудиться в новом для них режиме. А это всегда стимулирует мышечный рост.

Если вы сделали выбор в пользу экспериментов с техникой «почти до отказа», помните о том, что необходимо увеличивать количество упражнений в ваших сетах.

Тут, правда, необходим разумный подход к увеличению объема работы. Одно дело 3–4 упражнения по 3–5 сетов на каждое, и совершенно другое – 8 -12 упражнений по 3–5 сетов. Принцип «чем больше, тем лучше» применим далеко

не всегда. Тренировки должны быть простыми и короткими, и не слишком частыми. Держитесь подальше от тренажерного зала, если вы все еще чувствуете себя уставшим после его предыдущего посещения.

Тонкая настройка

Если кто-то растет «как на дрожжах», это еще не значит, что его система годится и для вас. Лично для меня очень эффективна становая тяга на прямых ногах стоя на скамье. Но я отдаю себе отчет, что она годится для накачки далеко не всякому.

Я очень люблю жим лежа, он дает мне хороший рост. А другому куда полезнее отжимания на брусьях. А третьему лучше всего чередовать то и другое – от цикла к циклу или от тренировки к тренировке.

Возможно, вам нравится тяга к поясу, а вот для меня она бесполезна. Одни предпочитают тягу блока за голову или к груди широким хватом, а другим широкий хват вообще ничего не дает. Одни вообще никак «не врубаются» в тяги, а другие «качают» широчайшие и низ спины только тягами в наклоне.

Настрой на рост

Некоторым людям необходимо так структурировать свой тренинг, чтобы в нем были периоды, когда даже и не делается попытки наращивать силу и массу. Эти периоды нужны для «смягчения» мышц. На этом этапе ты сознательно идешь на некоторую временную потерю в силе и массе с тем, чтобы мышцы оказались максимально восприимчивыми к последующему периоду роста. Для таких людей, а к ним, поверьте, принадлежит большинство из вас, читателей и слушателей этой книги, регулярная выкладка «на все сто», или даже в течение части КАЖДОГО цикла – задача непосильная. Высокоинтенсивные тренировки нужно применять гораздо более осмотрительно.

Трехмесячный тренировочный блок можно начать с недели отдыха. Затем идут три недели умеренной аэробики и гимнастики. Потом три недели по 4–6 базовых упражнений со штангой по два раза в неделю. Постепенно наращивайте нагрузку с таким расчетом, чтобы тренировки стали ПОЧТИ тяжелыми только к концу третьей недели. Не надо подстегивать события. В эти семь недель подготовительного периода питаться следует умеренно, чтобы ваш вес оставался постоянным, или даже чуть-чуть уменьшился, но ни в коем случае не увеличился.

После семи недель подготовки – 4–6 недель интенсивного тренинга. Делайте те же самые базовые упражнения, но только теперь «до отказа» в каждом рабочем сете и одновременно интенсифицируйте питание. На этом этапе абсолютно недопустим недостаток питательных веществ в организме. Между тренировками

делайте такие промежутки, которые необходимы для полного восстановления: скажем, работайте со становой тягой раз в неделю, а с остальными упражнениями – три раза в две недели. Используйте сокращенные расписания базовых упражнений и системы сплита, о которых будет рассказано в этой книге ниже. Спите и отдыхайте как можно больше. Следите, чтобы питание было обильным и калорийным.

Постарайтесь эти 4–6 недель целиком посвятить бодибилдингу. Сделайте все возможное, чтобы эти недели прошли в самой благоприятной внешней обстановке. Это период роста, вы готовились к нему семь недель. Постарайтесь выжать из него максимум. В конце блока – десять дней легких тренировок, а затем – начало нового блока. Каждый последующий тренировочный блок вы будете завершать с большей массой, чем предыдущий – это я вам гарантирую!

В таком подходе тяжелому и интенсивному тренингу придается большое значение. Но он применяется в течение ограниченного времени и требует солидной предварительной подготовки.

Возможно, вы никогда не слышали о таком подходе и не применяли его на практике. Если вы чувствуете, что обычная ваша система перестала давать результаты, и даже циклическая система, описанная в главе седьмой, не помогает, значит, самое время попробовать такой чередующийся тренинг. Указанная здесь мною продолжительность каждого этапа – отнюдь не догма и не закон природы. Каждый может подправить цикл под себя.

Почти, но не всё

Существует великое множество интерпретаций систем тренинга – базовые, краткие, сокращенные и расписанные до мелочей. Словом, на любой вкус и на любые жизненные обстоятельства. В этой книге мною учтены почти все эти интерпретации.

Для того, чтобы понять сказанное в полном объеме, одного знакомства с книгой недостаточно. Всякий раз, когда вы снова приметесь за эту книгу, вы будете отыскивать для себя что-то новое, поймёте то, чего прежде не поняли, а, возможно, и переосмыслите заново многое из того, что вам казалось незыблемым. Чем больше ваш опыт, тем больше вы сможете почерпнуть из последующего чтения.

Процесс познания бодибилдинга бесконечен, да к тому же сам бодибилдинг постоянно развивается. Потенциально продуктивных систем сегодня создано великое множество. И выбор своей единственной и неповторимой системы может затянуться на долгие годы, особенно, если не прислушиваться к своему опыту. Вместо того, чтобы бороться с трудностями, можно организовать свой процесс тренировок таким образом, что он будет работать на решение именно вашей задачи.

Не важно, что вы делаете ошибки. Ошибки даже желательно делать, если вы на них учитесь. Тот, кто не делает ошибок, скорее всего, не делает ничего. Помните об этом. И не сдавайтесь.

Два критических замечания

Первое. Интенсивность тренировок, тренировочная диета и отдых ничего не значат, если вы выполняете упражнения неправильно и не контролируете скорость упражнений. Допустите ошибку в выполнении упражнения и в скорости исполнения и рано или поздно вы заработаете травму, и тогда вообще всё, что связано с тренировками, не будет иметь значения. Правильная техника и контроль скорости выполнения упражнений – важнее всего прочего.

Второе. Увеличение веса – это хороший показатель того, что растет сила и объем мускулов. Интенсивность тренировок – это всего лишь компонент (хотя и очень важный), который ведет к увеличению веса. Интенсивность – это не основная составляющая, основа – это увеличение веса. Чтобы развить мускулатуру, подготовьте свою тренировочную программу и все, что с ней связано, с пониманием того, насколько важно увеличение веса.

То, сколько пользы вы получите от этой книги, напрямую зависит от того, насколько серьезно вы подойдете к ее прочтению, насколько хорошо вникнете в ее содержание, насколько хорошо поймете ее и будете применять информацию.

Если у вас есть проблемы с наращиванием мускулатуры и силы при использовании сокращенных вариантов обычных упражнений, то вы превратите сложную задачу в невыполнимую, если перейдете к более длительным и более частым тренировкам, выполняя много маленьких упражнений. Сфокусируйтесь на полном понимании того, как заставить работать базовую формулу. И не меняйте своего подхода.

Глава шестая. Усилие и целеустремленность

Долгосрочный прогресс с увеличением веса и сохранением хорошей техники требует длительного времени и немыслим без фанатичной целеустремленности. Другого пути нет. Настоящий бодибилдинг, то есть максимальная реализация генетического потенциала, требует тяжелого труда и экстраординарной сосредоточенности.

Знайте, многие парни средней одаренности достигли потрясающего прогресса, имея в своем распоряжении всего лишь небольшой подвал, штангу с блинами и пару стоек. И все это при обычном питании, без всяких добавок

и без всякой пошлятины и шумихи, которые так популярны сегодня. Главное – не терять из виду намеченных целей. Основы успешного бодибилдинга крайне просты – работа до седьмого пота по верно выбранной системе с циклическим чередованием интенсивности, плюс здоровый отдых и нормальное питание. Верно направленные усилия и целеустремленность – главные слагаемые успеха.

Радость труда

Способность работать на полную катушку, уметь собраться внутренне настолько, чтобы доводить тело до пределов возможного – великая радость и великое благо. Возможность и способность упорно тренироваться и концентрироваться на процессе тренировки, отдавая ему все силы – это привилегия и благословение. Задумайтесь над этим. Ведь это настоящее чудо – иметь молодой организм, способный включаться в работу на пределе.

Постарайтесь выжать максимум из этого состояния. Пока еще вы обладаете такой уникальной способностью. Пока вы еще молоды. Это не продлится вечно, но с другой стороны, это может продлиться куда дольше, чем принято считать. Не верьте распространенному заблуждению, что с возрастом будто бы уменьшается актуальность интенсивного тренинга. Да, облегчение тренинга необходимо, но напряженные усилия и целеустремленность нужны в любом возрасте. До того самого последнего момента, пока вы не перестанете дышать.

Задаваясь вопросом: кто, как и каким образом накачал силу и мощь, не забывайте о самом главном – здоровье. Чтобы иметь возможность упорно тренироваться и делать это всю жизнь, необходимо иметь здоровое тело. Как легко мы забываем о нем, когда нас ослепляет химера массы! Небольшой, средний или хороший генетический потенциал – это не самое главное. Здоровье – гораздо важнее этого.

Здоровье и «чемпионское» телосложение – отнюдь не одно и то же. Более того, условия, в которых существуют чемпионы, зачастую просто вредны для здоровья – жесткие диеты, «химия», перетренированность, травмы. Они готовы выдержать это несколько лет – ради чемпионского звания. Но тренинг на протяжении всей жизни – это совсем иное. Профи живут, чтобы тренироваться. Любители тренируются для того, чтобы жить, и отличное здоровье для этого просто необходимо. Вдумайтесь, какая пропасть лежит между этими двумя подходами к бодибилдингу!

Тренировки должны приносить удовольствие, даже если они очень тяжелые. Дискомфорт допустим, но он должен быть приятным. Возможность проводить серьезные и тяжелые тренировки, какие описаны в этой книге – это привилегия. Мы всегда должны помнить, что тренируемся для себя. Это занятие на всю жизнь, а не дань юношескому нарциссизму. Продолжайте упорные и целеустремленные

тренировки всю жизнь, хоть вам никогда и не получить рук обхватом в 40 сантиметров и не сделать жим лежа с весом в 135 килограммов. Но вы пройдёте путь, который обеспечит вам долгую и здоровую жизнь. Конечно, упорство и старание в тренажерном зале нужно сочетать с одним из самых важных упражнений, которое заключается в сдержанности за столом.

Временные травмы и болезни – это напоминания о важности спорта. Только когда мы не имеем возможности тренироваться, как нам того хочется, мы начинаем ценить свое здоровье.

Когда мы больны, не важно, простудой или чем-то другим, мы сразу от всего устаем и мечтаем скорее прийти в себя. Здоровье стоит на первом месте. И только когда оно есть, можно задуматься о впечатляющей мускулатуре. Посмотрите на себя. Избегайте привычек и обстоятельств, которые уменьшают ваш потенциал стать энергичным и здоровым человеком. И пока вы будете делать это, попробуйте достигнуть предела своих возможностей, чтобы проверить, каков ваш генетический потенциал.

Чтобы узнать свой потенциал, нужно реализовать его. А чтобы сделать это, нужно упорно тренироваться, разумно и непрерывно, многие годы. Чтобы иметь возможность делать это, вы должны быть здоровы и иметь возможность получать удовольствие от каждой тренировки. Делайте это, даже если вам никогда не добиться великанской силы, или даже если живете в одиночестве, на необитаемом острове, где нет даже зеркала, но есть гири.

Движение вперед

Бодибилдинг требует настойчивости, упорства и решимости идти до конца, до самых последних пределов раз за разом. Никакие добавки, никакие системы, никакие диеты, тренеры, партнеры, журналы, стимуляторы, книги, семинары, никакие видеокурсы не помогут вам в главном: дойти на тренировке до предела собственных возможностей. Главное – внутри нас. Только ты сам можешь заставить себя терпеть боль, делать последнее повторение через силу – сегодня, завтра, всегда.

Недостаток воли – вот, пожалуй, главное препятствие на пути большинства бодибилдеров к настоящей массе. Оказывается, только очень немногие могут работать по-настоящему. И еще меньше тех, у кого достаёт ума, работая по-настоящему, предоставить организму достаточно времени для отдыха, а значит, и для настоящего роста.

Если вы планируете выкладываться на все 100 процентов на тренировках, воспринимайте ваши занятия как самую главную часть вашей жизни. Визуализируйте ваши усилия, которые вы собираетесь приложить. Направьте все, что есть в вашем распоряжении в каждое упражнение в каждом максимально

интенсивном сете, который делаете. Воспринимайте каждый из таких сетов, как последний в своей жизни. Отдавайте себя всецело.

Каждый сет с максимальной интенсивностью – это еще один шаг на пути к большой мускулатуре и большей силе. Никогда не теряйте ни одну из таких возможностей.

Необходимое предостережение

Сеты «до отказа» не могут быть продуктивными, если делать их изо дня в день, из месяца в месяц. По крайней мере, не для обычных бодибилдеров, тренирующихся без стероидов. Необходимо чередовать периоды высокой и низкой интенсивности. Подробнее об этом – в следующей главе. Даже предрасположенные к сверхскоростному росту любители рискуют получить самый ничтожный эффект от суперинтенсивного тренинга, если они предварительно не наберут массу в сетах «почти до отказа».

Начинающим необходимо работать упорно и серьезно, но все же не «до потери сознания». Тренинг «до отказа» хорош в меру. Если же им злоупотреблять, вы не только подорвете способности организма восстанавливать силы, но и приучите тело к таким перегрузкам, после которых любой другой тренинг окажется для вас бесполезным. Не забывайте варьировать упражнения и менять интенсивность тренинга.

Когда повторения становятся нестерпимо тяжелыми, старайтесь «взвинтить» себя. Настройтесь на победу. Представьте, что мышцы становятся больше. С каждым повторением! Вот с этим! Потом еще с одним! Только так получается настоящий сет.

Используйте всё, что придет вам в голову, чтобы помочь себе выполнить большее количество упражнений. Обещайте себе награду или наказание, чтобы уж точно выполнить намеченное.

Многие тешат себя надеждой, что тренируются до отказа, хотя на самом деле и близко не подошли к этому. Искажённые лица и натужное кряхтение – далеко не самое главное. Эти гримасы и кряхтение – результат полного провала в развитии мускулатуры, они являются символом высокоэффективных тренировок.

Если вы будете работать со стопроцентной отдачей, оптимальная частота тренировок и их продолжительность установятся сами собой. Опять-таки – во всем нужна мера. Перебор с длительностью тренировок обязательно повлечет за собой снижение нагрузки, так как она будет распределяться между большим числом упражнений. Точно так же не стоит проявлять излишнее рвение и частить с походами в зал. Между тренировками вы должны полностью восстановиться. Без полноценного восстановления все усилия пойдут прахом. Утомление начнет накапливаться, вы будете тренироваться впустую и верной дорогой придете

к застою. (О частоте тренировок я подробнее расскажу в главе восьмой.)

Стопроцентное усилие должно стать вашей религией. Тогда проблемы, возникающие в процессе роста, будут решаться сами собой – разумеется, при условии правильного питания и достаточного отдыха. Очень легко попасться на крючок и погрязнуть в подробных деталях тренировок и планах питания, пренебрегая при этом таким важным фактором, как обычная тяжелая работа.

Когда приходите на тренировку, стряхивайте с себя все будничные заботы. Сосредоточьтесь только на тренинге. Забудьте про болтовню и светское общение с соседями по залу. Если к вам будут обращаться с вопросами, не отвечайте, пока не закончите сет.

Не полагайтесь на свою память. Обязательно запишите все важные моменты и технические приемы, необходимые для работы со стопроцентным усилием. Перед каждым тяжелым сетом просматривайте свои записи (если только вы не тренируетесь под руководством тренера или партнера). Это «напутствие» (на продвинутом уровне тренинга) должно выглядеть примерно так:

1. Чёткая техника!
2. Думайте о своих мышцах. И стройте большие планы.
3. Выжимайте максимум из каждой тренировки. Каждый тяжелый сет – шанс, который дается один раз. Не упустите его!
4. Старайся превзойти рекорды предыдущей тренировки!
5. Главное – стопроцентное усилие!

Проглядывая этот список перед каждым тяжелым сетом, вы будете как бы настраивать себя на восхождение: еще один сет – еще одна ступень вверх. И пусть каждый будет успешным.

Когда ваш мозг привыкнет к визуальному восприятию этого списка, измените его. Приготовьте несколько списков – на бумаге разного цвета и формата, с буквами разных размеров, разными шрифтами и так далее. На каждую новую тренировку берите новый список.

Чуткое руководство

Нет такого человека, который был бы способен постоянно выжимать из себя стопроцентное усилие. Разумеется, мы можем заставить себя выложиться до предела в одном или двух не самых сложных упражнениях. Но добиваться всеобъемлющего усилия в каждом упражнении, на каждой тренировке, в течение всего тренировочного цикла – с этим в одиночку не справиться.

Мало кто может настроить себя на предельную выкладку, особенно в тяжелых упражнениях наподобие приседаний или становой тяге. Многие, правда, тужатся и пыжатся, изображая нечеловеческие усилия, но этот «наигрыш» редко соответствует истинной картине.

Чтобы тренироваться с полной выкладкой, нужно руководство партнера или тренера. Тренер следит, чтобы все проходило как надо, помогает словом и делом, подталкивает, заставляет доделать все предусмотренные повторения в каждом сете с абсолютно четкой техникой. А если это необходимо, вынуждает шагнуть дальше намеченного.

К сожалению, мало у кого из нас есть возможность завести себе персонального тренера. Поэтому примите на вооружение следующие советы.

Обязательно ведите дневник тренировок и по возможности тренируйтесь с партнером. Записывайте буквально всё, что происходило на тренировке. Повторяю еще раз: не полагайтесь на память. Иначе потом вы будете мучительно долго припоминать: а как это я там делал жим лежа? 5 раз с весом в 132 килограмма, и на последнем мне помогли, или я сделал 5 самостоятельно? Я сделал 20 приседаний, но с каким весом – 141 или 142 килограмма? Не полагайтесь на память и делайте точные записи.

И самое лучшее – работайте с понимающим партнером. Таким, который все про вас знает и следит, чтобы вы полностью выполнили запланированное, по максимуму, до предела. Желательно, чтобы у вас был примерно одинаковый уровень силы и сходные программы. И совсем хорошо, если он немного превосходит вас по опыту. Это придаст тренингу элемент соревнования, заставит вас подтягиваться до его уровня. Ваши тренировочные циклы должны совпадать, чтобы уровень интенсивности был равным. Вместе распланируйте свои тренировки по циклам, и четко следуйте этому плану. Не позволяйте своему энтузиазму сыграть с вами злую шутку – не идите напролом.

Если ваш партнер причиняет вам дискомфорт, сделайте то же самое, когда будет ваша очередь быть за главного.

Тренируясь с надёжным партнером и досконально записывая все свои взлёты и падения, вы скоро на себе ощутите, что такое настоящая интенсивность. Поначалу вы будете с тоской вспоминать, как комфортно себя чувствовали без дневника и «надзирателя». Тогда вы подумаете, что вам приходится проходить через настоящие «пытки» в тренажерном зале, коль скоро вы решили подойти к делу серьезно.

Если вы всерьёз настроены на максимальные результаты, вы постараетесь найти себе самого жестокого и беспощадного куратора. Но если в силу каких-то причин вам не удаётся отыскать партнера, не отчаивайтесь. Это замедлит прогресс, но не поставит на его пути непреодолимых барьеров.

Можно работать над собой и в одиночку. Но всё-таки серьезный, чуткий и понимающий партнер – огромный плюс в нашем деле. Так что приложите все силы, чтобы его найти.

После тренировки оглянитесь на проделанную работу (лучше всего вместе с партнером), разберите и оцените каждую деталь. Дошли ли вы в приседаниях

до предела? Или, может, сумели бы сделать еще одно повторение, но не стали? А как насчет подъемов на носок одной ногой? Вы уверены, что не смогли бы преодолеть боль и добить еще три повторения?

Я описываю здесь весь тренировочный цикл. Конечно, если вы обычный бодибилдер, не принимающим стероиды, вам не удастся сразу же перейти к высокоинтенсивным тренингам. Вы дойдете до этого момента после того, как завершите начальную часть цикла и убедитесь, что движетесь в нужном направлении и принимаете меры, необходимые для достижения нужного результата. Существует множество способов сделать это – подробнее об интенсивности циклов рассказано в следующей главе.

Оценив прошедшую тренировку, настройтесь на то, чтобы в следующий раз добиться большего. Выясните, где допущен промах, и сделайте «работу над ошибками».

Да, это тяжелый и беспощадный труд. Но любителю ничего не дается с легкостью. Рост требует от нас гигантских усилий. Мускулы нужно заработать. Лишь немногие способны проявлять такое усердие. Вот почему так много людей сбиваются с пути из-за огромного количества повсеместно распространяемой лжи.

Варианты базового тренинга

Вариантам базового тренинга несть числа. Это бесконечные сочетания циклов разной интенсивности, комплексов упражнений, частоты тренировок и так далее, и так далее. Поверьте, вам их хватит на всю жизнь. И еще останется. Выбросьте из головы мысль, что базовый тренинг рассчитан исключительно на новичков.

Только когда вы перепробуете все известные вам варианты, от начальных до продвинутых и сложных, когда вы освоитесь с каждым из них, и ваша жизнь вне зала будет по всем параметрам соразмерна с тренингом, только тогда вы сможете сказать себе, что путь пройден. Наступит новый этап: вы будете поддерживать достигнутый уровень. А если к тому времени перешагнете средний возраст, будете сопротивляться движению вспять. Появятся новые цели – сохранение выносливости и гибкости или оттачивание мастерства. Если вы начали тренироваться уже в среднем возрасте, можете быть уверены, что достигнете результатов задолго до того, как тело начнет стареть.

Еще раз о главном

Запомните: успех вашего тренинга основан на услии – правильно приложенном услии. Но складывается он из множества факторов, и ни один из них нельзя упускать. А это означает абсолютное согласие между подобранными индивидуально для вас комплексами упражнений, питанием и отдыхом. Изо дня

в день, из года в год.

Печально смотреть на любителя, который тренируется по программе, абсолютно для него не годной. Он обречен на провал. Но еще печальнее, когда любитель тренируется правильно, но его привычки и жизнь вне зала противоречат всем допустимым нормам. Тощий и слабый «чайник» рьяно набрасывается на штангу, а потом приходит домой и ест такую гадость, которая и среднему обывателю не полезла бы в рот, не говоря уже об атлетах. Так же легкомысленно многие любители относятся к отдыху и полноценному сну.

Бодибилдинг требует всеобъемлющего подхода. Составьте для себя новый распорядок жизни – с учетом всех факторов. Не откладывайте.

Планомерное и регулярное уменьшение отягощения на начальных этапах цикла даст стимул для того, чтобы выйти за пределы, достигнутые ранее.

Одна из самых больших ошибок, которые вы можете допустить в бодибилдинге или силовых тренировках – это нетерпение. Забудьте о прогрессе на какое-то время. Вместо этого поработайте над созданием резерва и нахождением нужной скорости, которые необходимы для того, чтобы добиться цели.

Большинство людей так торопятся добиться максимального утяжеления, что редко, а то и никогда не добиваются нужной скорости. Они вкалывают, используя те же самые, максимальные для себя веса из года в год и выглядят одинаково. Не повторяйте их ошибок!

Глава седьмая. Изменение нагрузки

Запомните, культурист должен циклически менять нагрузку на тренировках. В циклическом изменении нагрузки – ключ к результативности длительных занятий бодибилдингом. Конечно, для развития впечатляющей мускулатуры необходимы очень напряженные тренировки, но это не значит, что надо одинаково «выкладываться» каждый раз, неделю за неделей, месяц за месяцем и год за годом. На смену более интенсивным тренировкам должны приходиться менее интенсивные и наоборот. Это особенно важно для культуристов со средними данными.

Организм принципиально не способен наращивать мышечную массу и силу постоянно в течение очень долгого времени. Надо планировать свои тренировки по принципу «шаг назад, два – вперед». Даже генетически одаренные профессионалы используют циклическое изменение нагрузки. Разница между ними и нами состоит лишь в том, что нам иногда приходится отступать дальше, чем профессионалам, и делать более короткие «шажки» вперед.

Циклическое изменение нагрузки заключается в регулярном варьировании

рабочих весов и общей интенсивности тренировок, а также в изменении некоторых других факторов тренировочной программы. Так работает алгоритм – намеренно или случайно – концепт-варьирования и Общий адаптационный синдром (ОАС), описанный доктором Хансом Селье. ОАС имеет 3 стадии – стадия тревоги, стадия резистентности и стадия истощения, что в обобщенном виде также называют «Теорией стресса». Тренировки должны строиться таким образом, чтобы не развивалась адаптация к постоянной интенсивности, необходимо сокращать или изменять нагрузку, в целях предотвращения стадии истощения ОАС.

Обобщая вышесказанное, необходимо циклически менять различные аспекты тренировок, включая число сетов и самых напряженных упражнений, набор выполняемых упражнений. Некоторые слишком часто меняют общий объем работы на тренировке. Хотя циклическое изменение общей нагрузки в сторону максимума и приносит пользу, программы для средних любителей не должны быть слишком напряженными. Интенсивность отдельных тренировок может достигать только «средней» величины, да и то лишь иногда. Сверхнапряженные тренировки надо оставить другим – генетически одаренным и сидящим на стероидах профессионалам. Впрочем, любители с хорошо развитой мускулатурой могут поэкспериментировать и с очень высокими нагрузками. О программах для «продвинутых» любителей мы подробнее поговорим в главе десятой.

Тело типичного любителя не будет давать хороших результатов при применении суперинтенсивных техник в тренажерном зале. Даже генетически одаренные и принимающие стероиды мегазвезды не получают постоянный рост мускулатуры, применяя такую технику. Мы просто не сможем заставить наше тело нарастить большее количество мышц. Мы должны задабривать наши тела. Именно здесь и работают циклические нагрузки. У этого термина много значений.

Новичку не обязательно уделять изменению нагрузки много внимания. Ему надо выбрать для себя простой комплекс из базовых упражнений, не слишком часто ходить в спортзал и тренироваться сугубо индивидуально без форсированных и негативных повторений. Следуя этим правилам, новичок может делать успехи в течение года или больше. Всё, что ему нужно, так это через каждые два – три месяца делать недельный перерыв, а затем после отдыха одну – две недели работать с чуть пониженной нагрузкой, да еще иногда поменять для разнообразия пару упражнений. А вот когда прогресс начинает замедляться, самое время подумать о циклах.

Замечено, что самые заметные успехи достигаются на начальных стадиях тренинга, если все переменные работают правильно. Но если вы уже не новичок, это не значит, что вы больше никогда не сможете продвигаться вперед большими шагами. Если вы долгое время были среди отстающих; если вы никогда не пытались сочетать сокращенную тренировочную программу с усиленным и качественным питанием; если вы никогда не выкладывались в спортзале

до конца; если вы не давали своему организму как следует отдохнуть между тренировками; если вы не знаете, как полезен опытный и готовый помочь партнер; словом, если вы никогда по-настоящему не «погружались» в бодибилдинг, тогда у вас еще есть шанс научиться набирать по пять, а то и по десять килограммов мышечной массы за несколько месяцев.

Очень быстрый прогресс не может быть постоянным, он возможен, только если все остальные условия соблюдены и если вы по-прежнему очень далеки от своего максимума. Вы можете повторить успех других, если у вас достаточно силы воли и если вы пользуетесь подходящими программами.

Регулярные тренировки с полной нагрузкой приводят к истощению организма. Если вы перетренировались, вы не сможете развиваться дальше. Не теряйте годы, пытаясь доказать обратное.

От слишком интенсивных тренировок начинает бунтовать и мозг. Стараться увеличить вес снарядов и сделать еще больше повторений на каждой тренировке – это очень тяжелое моральное бремя. Если ваш организм и так работает на пределе, нельзя пробовать «выжимать» из него еще что-то сверх того. Так что культуристу периодически просто необходимо слегка расслабляться. На некоторых тренировках вы сознательно не должны выкладываться до конца. Тем, кто до сих пор действовал по принципу «тренируйся до упаду», сложно привыкнуть к этой мысли.

После начального этапа тренинга прогресс неизбежно замедлится. Дальше он будет нерегулярным – в нем появятся свои подъемы и спады. Циклическое изменение нагрузки помогает превратить этот нерегулярный процесс в регулярную последовательность «пиков» и «провалов», в которой каждый новый максимум и минимум будут немножко выше, чем предыдущие. Циклические изменения заключаются в том, что вы делаете шаг назад, чтобы подготовить себя к новым шагам вперед и превзойти то, чего достигли раньше.

После начального этапа тренинга абсолютный прогресс наблюдается примерно каждые три месяца. Запомните, на каком этапе вы сейчас. Старайтесь каждые три месяца прибавлять по 4-8 килограммов в жиме лежа, по 6-12 килограммов в приседаниях и становой тяге на прямых ногах. Это будет означать такую же регулярную прибавку «массы» в один – два килограмма. Если поддерживать такой темп в течение полутора лет (шесть циклов по три месяца каждый), то вы достигнете очень многого! Получается, что в жиме лежа вы прибавите как минимум 24 килограмма, в приседаниях и становой тяге – 36 килограммов, а вес ваших мышц увеличится на 6 килограммов! И проделайте то же самое в течение следующих полутора лет. Конечно, все это не сравнить со скоростью развития профессионалов, но для любителя такой постоянный прогресс – это просто фантастика!

Успешный бодибилдинг и силовые тренировки – это занятия на очень долгий период. Наберитесь терпения!

Модифицированный тренировочный цикл

Многие тяжелоатлеты применяли циклическое изменение нагрузки в течение очень долгого времени и при этом ставили новые рекорды год за годом. Для них циклы напрямую связаны с победами и распределены таким образом, что недели подъемов приходятся на недели, когда проходят соревнования. Но среди бодибилдеров это гораздо менее популярно.

Один из наиболее эффективных циклов для тяжелоатлетов рассчитан на 12 - 15 недель, и его целью является повышение веса снаряда на 4 - 10 килограммов в каждом упражнении. В первую неделю спортсмен работает с восьмьюдесятью процентами от тех весов, которые он поднимал на пике предыдущего цикла, при том же числе повторений. Нагрузка постепенно увеличивается. Через 8-11 недель снова достигается прежний максимум, и еще есть время на то, чтобы побить собственный рекорд. На последних неделях цикла спортсмен упорным трудом добивается повышенного результата.

Если модифицировать такой цикл в интересах бодибилдеров, получится ударная схема, которая гарантирует повышение силы и массы со стопроцентной уверенностью! Заметьте, что у культуристов количество повторений нигде не должно падать ниже пяти, в то время как тяжелоатлеты иногда поднимают снаряд меньшее число раз. Кроме того, чем ближе к концу цикла, тем меньше общий объем работы на тренировке. По ходу цикла уменьшаются и объем работы, и частота тренировок.

Итак, возьмем для примера приседания и допустим, что перед тем, как взять в руки эту книгу, вы добрались до веса в 105 килограммов при шести повторениях. Для начала цикла выберем вес 80 килограммов (примерно 75 процентов) и сделаем два сета по 10 повторений, хотя вы, конечно, могли бы намного увеличить количество повторений без особого труда. Помните: цикл должен начинаться с заведомо небольших нагрузок, потом они будут увеличиваться, пока не вырастут до рекордных (это произойдет через несколько недель), потом наступит перерыв, а потом цикл можно будет повторить, причем не обязательно в том же варианте. Для начала, поскольку нагрузка невелика, тренировки можно проводить дважды в неделю. Потом частота тренировок снизится до трех в каждые две недели. Если это для вас много, и вы не успеваете восстановиться между тренировками, начните с трех посещений спортзала за две недели, а после шестой недели перейдите к одной тренировке в неделю.

Вот примерная программа (вес штанги в килограммах):

Первая неделя: понедельник 80, два подхода по 10 раз; пятница 82, два подхода по 10 раз.

Вторая неделя: понедельник 84, два по 10; пятница 86, два по 10

Третья неделя: понедельник 88, два по 10; пятница 90, два по 10

Четвертая неделя: понедельник 92, два по 10; пятница 94, один подход 10 раз, один подход 8 раз

Теперь сеты выполнять труднее.

Пятая неделя: понедельник 96, один по 10; пятница 98, один по 10

Остался только один сет.

Шестая неделя: понедельник 100, один по 10; пятница 102, один по 10

Частота тренировок становится в полтора раза меньше.

Седьмая неделя: среда 104, один по 10

Восьмая неделя: понедельник 106, один по 9; пятница 108, один по 9.

Девятая неделя: среда 110, один по 9

Десятая неделя: понедельник 112, один по 8; пятница 114, один по 8.

Одиннадцатая неделя: среда 116, один по 7

Частота уменьшается до одного раза в неделю по средам

Двенадцатая неделя: 118, один по 6

Тринадцатая неделя: 120, один по 6

Четырнадцатая неделя: 122, один по 5.

Конец цикла. Прогресс налицо, да какой!

Не забывайте о том, что веса надо увеличивать понемногу (мы говорили об этом в четвертой главе), иначе вы зайдете в тупик. В нашей программе после, скажем, десятой недели можно начать прибавлять только по килограмму, поскольку тогда тренировки станут уж очень напряженными. А в начале цикла, на его «легком» этапе, можно сделать добавки и побольше.

Тренируясь по этой программе, вам надо делать перед основными сетами разминочные. В приседаниях выполняйте по два-три разминочных сета. Следите за техникой и не уменьшайте глубину приседаний ни на миллиметр!

Благодаря отдыху перед началом каждого цикла и нескольким «легким» неделям на его стартовом этапе ваше тело и мозг получают возможность отдохнуть от длительного напряжения. Уменьшение рабочих весов на начальном этапе каждого тренировочного цикла создает базу для улучшения ваших личных рекордов. Если бы не периодическое уменьшение весов и нагрузки, никакие, даже самые фанатичные усилия не помогли бы вам поднять планку до уровня нового рекорда!

Если вы не в форме...

Если, придя в спортзал, вы обнаружили, что у вас сегодня «неудачный» день, не заставляйте себя выполнять все положенные упражнения, на какой бы стадии цикла вы ни находились. Если же вы почувствовали себя неважно еще до тренировки, отложите ее на день или два. Если вы уже начали работать и поняли, что вы не в форме, уменьшите вес снаряда наполовину и сделайте на несколько повторений меньше запланированного числа. Не пробуйте обмануть свой организм – это все равно не выйдет. Не переживайте, что вы «вышли из графика»: на следующей тренировке сделайте то, что намечалось на «неудачный» день, и таким образом возобновите движение по циклу.

Ошибки в определении стартовой нагрузки

Если вы неправильно определили начальные веса в одном или нескольких упражнениях, исправьте ошибки на следующей тренировке. Например, приседания могут показаться «трудными» по сравнению с другими упражнениями. Ничего страшного – когда будете приседать в следующий раз, убавьте вес штанги на 5-10 процентов.

Мини-циклы

Цикл не обязательно должен быть таким длинным, как в нашем примере. Короткий, но эффективный мини-цикл включает в себя 6 - 8 тренировок и выглядит следующим образом.

Этот цикл основан на общем правиле борьбы с «застоем». Оно гласит, что после «тупиковой точки» надо начинать новый цикл с малых нагрузок и делать тренировки пореже, то есть увеличить промежутки между ними, скажем, дня на четыре. Отдохните как следует. Начните с весов, составляющих примерно 85 процентов от тех, на которых вы «забуксовали».

Не считая разминочных сетов, тренировки будут протекать так. Две первые (с нагрузкой 85 и 90 процентов) пройдут сравнительно легко. Делайте обычное число повторений – даже при уменьшенных весах не увеличивайте его до предела! Очередная тренировка (95 процентов) будет потяжелее, но вы справитесь. Потом проведите тренировку с нагрузкой в 97 с половиной процентов и только после нее – тренировку с теми весами, на которых закончили предыдущий цикл (сто процентов нагрузки). Тут вам придется попотеть, но если между посещениями спортзала вы хорошо питались и отдыхали – а это очень важное «если»! – то тренировка пройдет успешно, и вы сделаете полное число повторений.

Дальше пойдет тренировка с весами в 102 с половиной процента (можно немного меньше) и это будет ваш новый личный рекорд (сколько бы повторений вы ни сделали). Ну, а потом вы должны осилить полное количество повторений

или на этой тренировке, или на следующей, иначе цикл нельзя будет считать успешным. Покорив вес, попробуйте снова увеличить веса на одну целую двадцать пять сотых или два с половиной процента на следующей тренировке. Если это необходимо, добавьте лишние день - два отдыха между тренировками. Избегайте перенапряжения, старайтесь ни в коем случае не «перегореть». Будьте терпеливы – тогда и следующий цикл принесет вам новые достижения. Повторите свой рекорд при тех же весах и том же количестве повторений хотя бы на двух тренировках подряд; этого будет достаточно, чтобы результат закрепился.

Приведу более подробную программу похожего мини-цикла. Допустим, вы «застряли» на 96 килограммах при десяти повторениях в становой тяге на прямых ногах. Сделайте перерыв на десять дней и возобновите тренировки, выполняя это упражнение только раз в неделю. Другие упражнения, исключая становую тягу на согнутых ногах, можно делать и чаще: например, один раз в пять, четыре или даже три дня. Нужную частоту вы подберете сами.

Одни части тела восстанавливаются быстрее других. Время, необходимое для восстановления, зависит от вашего возраста, интенсивности тренировок, их длительности, количества стрессов в вашей обычной жизни, качества и количества сна, режима питания, и так далее. Подробнее мы обсудим это в следующей главе.

Итак, программа.

Первая неделя. 82 килограмма по 10 раз (85 процентов от 96)

Вторая неделя. 86 по 10 (90 процентов от 96)

Третья. 91 по 10 (95 процентов от 96)

Четвертая. 93,5 по 10 (97 с половиной процентов от 96)

Пятая. 96 по 10 (100 процентов от 96)

Шестая. 98 с половиной по 10 (102 с половиной процента от 96)

Седьмая. 101 по 10 (105 процентов от 96)

Восьмая. 103 по 8 (107 с половиной процентов от 96)

(Эти веса можно немного округлить в зависимости от блинов, которыми вы пользуетесь.)

Здесь не указаны разминочные сеты. Цифры даны только для последнего, самого тяжелого сета. Но разминка, конечно, тоже нужна. На каждой из первых трех тренировок большинству из вас будет достаточно сделать один сет из пяти медленных повторений со штангой в 55 килограммов, а через несколько минут – еще пять повторений с весом в 70 килограммов. С четвертой недели и дальше добавляйте третий разминочный сет из двух повторений со штангой в 88 килограммов. Соблюдайте правильную, безопасную технику.

Восемь недель – это долго для мини-цикла, но имейте в виду, что так получилось из-за небольшой частоты тренировок для становой тяги на прямых ногах (всего раз в неделю). Если бы мы взяли в качестве примера жим штанги,

который можно выполнять каждый четвертый день, то продолжительность мини-цикла из 6-8 тренировок составила бы три с половиной – четыре с половиной недели.

Уточнения и дополнительные замечания

Способы циклического изменения нагрузки, которые мы рассмотрели, являются щадящими и вполне эффективными. В таких циклах можно применять и сверхинтенсивную технику, но только во второй их половине. Применение сверхинтенсивной техники не только рекомендуется – оно даже необходимо. Как я уже говорил в предыдущей главе, иногда вы должны трудиться «на полную катушку». Бодибилдинг требует от человека больших усилий, но вам надо научиться правильно распределять их.

Итак, во второй половине цикла – будь то мини-цикл или обычная, более длительная программа – можно в разумных пределах пользоваться форсированными и негативными повторениями, отдыхом-паузой и ступенчатыми сетами. Выберите один из вариантов сверхинтенсивной техники и используйте его в последнем сете каждого упражнения, по крайней мере раз в неделю. Но злоупотребление такой техникой может загубить всю вашу работу. Будьте осторожны!

Переходите к форсированным повторениям или ступенчатому сету только после того, как правильно выполните основной сет. Не надейтесь, что применение сверхинтенсивной техники превратит «плохой» сет в «хороший».

Эти способы увеличения общей нагрузки обычно безопасны и не приносят вреда (если ими не злоупотреблять), однако их следует применять по-разному в разных упражнениях. Например, я не советовал бы вам пользоваться форсированными повторениями в приседаниях, если у вас нет очень опытного партнера. Я также очень не рекомендую пользоваться форсированными и негативными повторениями в становой тяге. Для приседаний и становой тяги более безопасными и удобными являются повторения с отдыхом-паузой и ступенчатые сеты.

Очень далеко продвинувшийся любитель, который подошел к своему генетическому пределу, может «перегореть» из-за применения сверхинтенсивной техники. Такому спортсмену лучше сосредоточиться на поисках правильного баланса между длительностью тренировки и общей затратой сил, которая предписана программой цикла. Если он проявит чересчур большой энтузиазм и злоупотребит разными «уловками», то у него может не остаться сил для следующей тренировки, и весь цикл будет загублен.

Те программы, которые я привел выше, являются чисто теоретическими. Если вы из раза в раз будете повторять один и тот же цикл, результаты не всегда будут

одинаковыми из-за природных колебаний мышечного тонуса. Чтобы ваш прогресс был более или менее постоянным, вам, возможно, понадобится иногда менять программу тренировок. Имейте в виду: рутина приводит к застою.

Хотя в мини-цикле рекомендовалось начинать тренировки с нагрузкой в 85 процентов, это вовсе не догма. Если вы начнете с меньшего, то вам поневоле придется удлинить период наращивания нагрузок до 100 процентов. И тогда вы, возможно, добьетесь еще более заметных успехов.

Как правило, чем длиннее период подхода к стопроцентной нагрузке, тем длиннее и следующий за ним период новых успехов. Вложите в дело больше времени и терпения, и вам воздастся сторицей.

Цикл с переменной интенсивностью

Каждая очередная тренировка не обязательно должна быть интенсивнее предыдущей. Есть метод, который чередует «тяжелые» тренировки с более легкими. При этом интенсивность «тяжелых» тренировок все время возрастает, а интенсивность «легких» остается прежней (в примере, который приводится ниже, она составляет 80 процентов в два повторения в шести сетах), хотя вам будет казаться, что по ходу дела легкие тренировки становятся легче. Благодаря этому обеспечивается «параллельное» с циклом восстановление организма и нужное ему разнообразие.

Мой пример взят из практики профессора Алексея Медведева, тренера русских штангистов. Это цикл из восемнадцати тренировок, цель которого – улучшить на 5 процентов вес для единичного упражнения. (Он был разработан для профессионалов, которые наверняка пользовались стероидами, но в измененном виде может пригодиться и типичным любителям.) Пять процентов – не такая уж большая цифра, но ведь пять процентов от 100 килограммов составляют пять килограммов, а это совсем не мало для одного цикла. Не забывайте: тише едешь, дальше будешь.

Если вы начнете тренироваться по этой программе трижды в неделю (для типичного и не применяющего «химии» культуриста это порой слишком часто), цикл займет шесть недель. Если дважды в неделю – тогда девять недель. Если вы будете заниматься три раза в две недели, то цикл растянется на двенадцать недель. Какую частоту выбрать, решайте сами – мы уже достаточно об этом говорили. Поскольку «тяжелые» тренировки чередуются с более легкими, ваш организм, возможно, будет успевать восстанавливаться при частоте тренировок дважды в неделю (если вы не станете проводить в спортзале чересчур много времени). Если же вы не успеваете как следует отдохнуть, лучше удлините цикл за счет увеличения промежутков между тренировками.

В нашей программе указаны проценты от максимального веса для единичного

упражнения, 70 по два означает два повторения с 70 процентами того веса, который вы можете взять в единичном упражнении непосредственно перед циклом, 70 по 2 по 6 значит 70 процентов веса в шести сетах из двух повторений (постоянная нагрузка). По ходу цикла «тяжелые» тренировки, повторю, становятся все более интенсивными. Первые два сета на каждой тренировке – разминочные. Если вам не хватает такой разминки, увеличьте ее. Только не увлекайтесь разминкой, чтобы не потратить на нее все силы. (Для 16-й и 18-й тренировок я посоветовал бы третий разминочный сет 90 по 2.) Делайте между сетами такие паузы, которые позволят вам правильно выполнить все упражнения. Не надо делать лишние повторения или сет.

Данный цикл составлен для базовых упражнений, вроде приседаний, жимов стоя и лежа, становой тяги, а не для изолированных упражнений типа подъема штанги на бицепс.

Тренировка первая. 70 по 2, 75 по 2, 80 по 2 по 6

Вторая. 70 по 2, 75 по 2, 80 по 3 по 6

Третья. 70 по 2, 75 по 2, 80 по 2 по 6

Четвертая. 70 по 2, 75 по 2, 80 по 2 по 6

Пятая. 70 по 2, 75 по 2, 80 по 2 по 6

Шестая. 70 по 2, 75 по 2, 80 по 5 по 6

Седьмая. 70 по 2, 75 по 2, 80 по 2 по 6

Восьмая. 70 по 2, 75 по 2, 80 по 6 по 6

Девятая. 70 по 2, 75 по 2, 80 по 2 по 6

Десятая. 70 по 2, 75 по 2, 85 по 5 по 5

Одиннадцатая. 70 по 2, 75 по 2, 80 по 2 по 6

Двенадцатая. 70 по 2, 75 по 2, 90 по 4 по 4

Тринадцатая. 70 по 2, 75 по 2, 80 по 2 по 6

Четырнадцатая. 70 по 2, 75 по 2, 95 по 3 по 3

Пятнадцатая. 70 по 2, 75 по 2, 80 по 2 по 6

Шестнадцатая. 70 по 2, 75 по 2, 100 по 2 по 2

Семнадцатая. 70 по 2, 75 по 2, 80 по 2 по 6

Восемнадцатая. 70 по 2, 75 по 2, 105 по 1 по 2

Для большинства культуристов прогресс силы в 5 процентов вряд ли нужен – лучше уменьшить веса на 16-й и 18-й тренировках до 97 с половиной и 102 с половиной процентов соответственно. Все равно цикл сопровождается существенным ростом массы. Если указанные в программе ступени нагрузки покажутся вам слишком большими, можете уменьшить их и одновременно удлинить цикл.

Вариантом этого подхода может быть такой: несколько недель постоянного увеличения нагрузки от тренировки к тренировке, а потом одна-две недели работы

с той нагрузкой, которую вы использовали месяцем раньше. Потом опять возвращайтесь к регулярному увеличению нагрузки и опять «сбрасывайте» ее на одну-две недели. И под конец – еще один период роста нагрузки.

Периодизация

Есть и другой способ циклического изменения нагрузки. Он заключается в изменении режима выполнения одних и тех же упражнений. Например, цикл из двенадцати недель делится на три четырехнедельных периода, в каждом из которых свое количество повторений. Каждый четырехнедельный период начинается с относительно небольших нагрузок; потом они увеличиваются. На последней неделе каждого четырехнедельного периода достигается новый рекорд в весе для заранее назначенного количества повторений (оно свое для каждого такого периода). Допустим, что в первом периоде это число повторений равно двенадцати. Потом начинается второй период с меньшим числом повторений (например, девять) и весами, которые соответствуют этому числу. В первые три недели веса постепенно наращиваются, так что на последней неделе второго периода достигается новый личный рекорд при новом количестве повторений. Затем сразу идет последний четырехнедельный период, в котором используется малое число повторений (не больше шести), а веса снова наращиваются, чтобы на четвертой неделе вы могли поставить очередной рекорд при малом количестве повторений.

При таком методе тренинга вы работаете с полной отдачей только в последнюю неделю каждого четырехнедельного периода. Получается, что из двенадцати недель максимально «загружены» только три. Прогресс зависит от того, насколько продуктивно вы трудитесь в течение этих трех недель.

Одолев один двенадцатинедельный цикл, вы можете начать новый, добавив к штанге пару лишних килограммов (по отношению к стартовому весу предыдущего цикла). Прогресс будет медленным, но исключительно устойчивым. Поскольку «тяжелых» тренировок не так уж много, вы вряд ли физически переутомитесь, а заодно избежите и психических перегрузок. Благодаря этому вам почти обеспечены новые рекорды на каждой последней неделе каждого периода. От вас потребуются только терпение, вера в победу и тщательное планирование тренировок (лучше в письменном виде). Впрочем, терпения требует любой разумный цикл: ведь все они предполагают, что вы должны начинать работу с полной отдачей только в определенный момент. Если вы будете забегать вперед, добром это не кончится. Здесь, как всегда: поспешишь – людей насмешишь.

Дли-и-и-нный цикл

Как я уже говорил, чем длиннее период подхода к стопроцентной нагрузке, тем длиннее следующий за этим период новых достижений. Причем, если для увеличения нагрузки вы пользуетесь очень маленькими блинами, ваше тело будет без труда адаптироваться к новым весам. Итак, как насчет цикла длиной в целый год – без перерывов, с единичным упражнением?

Возьмем в качестве примера становую тягу на прямых ногах. Допустим, что ваш последний рекорд – десять повторений с весом 100 килограммов. Чтобы начать длинный цикл, «срежьте» нагрузку до 75 процентов – это будет 75 килограммов. Стартуйте с этим весом, делая по 2-3 одинаковых сета из десяти повторений. На каждой тренировке увеличивайте вес штанги на 2 килограмма, пока не доберетесь до 90 процентов своего рекордного веса при десяти повторениях, то есть до 90 килограммов. После этого начинайте прибавлять к штанге по килограмму.

Поскольку нагрузка невелика, можно ходить в спортзал три раза в две недели. При такой частоте вам понадобится восемь тренировок (примерно шесть недель), чтобы добраться до 90 процентов от максимальной нагрузки предыдущего цикла (100 килограммов в десяти повторениях). Теперь переходите к тренировкам раз в неделю и только двум полным сетам становой тяги. Еще десять тренировок (то есть десять недель) – и вы дойдете до своего прежнего рекорда, 100 килограммов в десяти повторениях. Но поскольку сейчас вы делаете по два сета, это уже новое достижение – ведь раньше вы делали только один.

Теперь, когда вы делаете 100 по 10 в двух сетах, вы находитесь совсем в другом положении, чем на финише предыдущего цикла. Вы набрали хороший, устойчивый темп, поскольку наращивали нагрузку в течение шестнадцати недель. Чтобы использовать это преимущество как можно полнее, уменьшите весовые надбавки до самых маленьких блинов, какие у вас есть, и увеличивайте вес только на каждой второй или третьей тренировке со становой тягой.

Таким образом, выполняя теперь только один сет и медленно увеличивая нагрузку (не больше, чем на полкило в неделю), вы можете продвигаться вперед месяцами. Разумеется, при этом надо следить за всеми остальными факторами, играющими роль в культуризме. Не портите дела, перенапрягаясь в других упражнениях, недосыпая, недоедая или проявляя нетерпение. Не забывайте: вы должны увеличивать вес штанги не больше, чем на полкило в неделю. Шестнадцать недель «подготовительного» периода заложили хорошую базу, и вы сможете идти вперед недель сорок! А сорок недель – это двадцать килограммов, пятьдесят недель – двадцать пять килограммов, шестьдесят недель (если повезет) – тридцать килограммов. Это удавалось другим. Почему бы и вам не сделать то же самое? Дерзайте!

В бодибилдинге ни в коем случае нельзя проявлять нетерпение. Не стремитесь к прогрессу любой ценой. Лучше поработайте над тем, чтобы

увеличить резервы организма и заложить основы для мышечного роста. Тогда вы сможете прогрессировать гораздо дольше. В нашем дли-и-и-инном цикле культурист добирается до своего предыдущего рекорда за большой срок – шестнадцать недель. Большинство любителей, услышав такое, схватятся за голову: какая потеря времени! Хотя они сами теряют не недели, а годы в бессмысленных тренировках по однообразным схемам, не дающим ни серьезного роста массы, ни силы.

Возможность «провала» цикла

Циклы – вещь не безупречная. Ни один метод циклического изменения нагрузки не сработает, если вы будете делать слишком много упражнений, слишком часто тренироваться или слишком рьяно переходить к максимальному количеству повторений. Во время занятий вам постоянно нужно экспериментировать. Пробы и ошибки – это необходимая часть спорта. Учитесь на этих ошибках.

Основная идея циклов состоит в небольшом увеличении нагрузки в течение коротких или средних по продолжительности периодов. В промежутках у вас будут «легкие» периоды, когда вам самому может показаться, что вы «сдали позиции». Но без этого циклов не бывает. Вы не сможете насиловать себя, увеличивая нагрузки неделя за неделей, месяц за месяцем.

Период «облегчения» – это тот трамплин, который через несколько недель или месяцев позволит вам установить новые личные рекорды. Пусть ваши коллеги думают об этом, что хотят. Правда бодибилдинга в том, что тут никто, даже профессионал, не может постоянно работать с максимальной нагрузкой. Такова физиология человека. Спорить с необходимостью «легких» периодов в бодибилдинге могут только круглые дураки!

Три главные ошибки в использовании циклов:

Первая. Не перенапрягайтесь на «легких» тренировках и не требуйте от своего организма слишком многого во второй половине цикла.

Вторая. Не уменьшайте количество «легких» тренировок, стараясь поскорее перейти к более сложному этапу.

Третья. Не стремитесь сделать как можно больше повторений с малыми весами, с которых начинается цикл. Если вы будете предельно «выкладываться» с уменьшенными весами, вы нарушите основной принцип циклирования: «легко – тяжело».

Каждый должен выбрать для себя наиболее подходящий цикл – тут надо подумать и поэкспериментировать. Для начала лучше всего разбивать тренировки на «тяжелые» и «легкие» в равной пропорции – пятьдесят на пятьдесят. Все остальное подбирается индивидуально.

Если уже на ранней стадии цикла вы начнёте рвать жилы, то вы истощите

себя еще на старте. Как же тогда наращивать интенсивность, набирать темп? Перенапрячься на старте – это большая ошибка!

Подготовка к «периодам достижений»

В главе пятой был намечен еще один вариант цикла с базовыми упражнениями, где периодам работы с полной отдачей предшествуют «растянутые» периоды подготовки. Это еще один способ увеличить эффективность ваших тренировок. Включите в свой арсенал и его.

Как быть с болезнями

Если вы заболели, скажем, схватили легкую простуду, это не обязательно «загубит» цикл, по которому вы тренируетесь. Чтобы избежать этого, включите в него мини-цикл.

Вернувшись в спортзал после небольшого перерыва, проведите несколько тренировок по схеме 85-90-95-97,5-100 процентов, как описано раньше в этой главе. Возьмите за 100 процентов ту нагрузку, с которой вы работали непосредственно перед болезнью. Недели через три вы вернетесь к тому месту цикла, где остановились из-за болезни. Однако теперь вы подойдете к этому месту «в движении», что позволит вам успешно продолжить давно начатый цикл.

Если вы попытаете с ходу «включиться» в основной цикл, вы обязательно войдете в штопор. Вот тогда вам уж точно придется начать весь цикл сначала. Повторю, куда продуктивнее включить в программу мини-цикл. В итоге он сэкономит вам много времени, которое вы иначе потратили бы на совершенно бесполезные тренировки, которые неминуемо привели бы вас к застою.

Если вы захворали серьезно, то потом надо начинать с очень небольших нагрузок. Запомните, вы сможете повторить рекорд, поставленный до болезни, только через десять недель, а то и больше! Будьте терпеливы. Если начнете «гнать», вы не только рискуете въехать в «застой», но даже заболеть снова!

Можно ли злоупотребить циклами?

Цель этой книги не в том, чтобы дать вам один рецепт на все времена. Я хочу подробно описать все разнообразие методов, которые могут принести пользу типичному культуристу-любителю. А методов этих много.

Хотя не всякий метод годится для всякого бодибилдера и не в любой период, большинство этих методов (с индивидуальной «подгонкой») окажется полезным для большинства любителей. С течением лет вы можете переходить от одного

метода к другому и таким образом поддерживать свой прогресс.

Общие результаты ваших тренировок и выбор подходящего цикла будут зависеть от того, какие цели вы перед собой ставите, насколько хорошо вы развиты сейчас, много ли у вас энтузиазма, а также времени на сон и отдых. Иногда вам больше подойдут короткие циклы, а иногда – более длинные.

Несколько коротких циклов составляют один длинный, и за тот же период вы можете добиться примерно того же, что даст вам один непрерывный цикл. С другой стороны, результаты могут оказаться разными. Это зависит от конкретного выбора программ и от того, насколько удачен этот выбор в связи с вашими нынешними условиями жизни.

То, что было хорошо для вас летом прошлого года, может оказаться плохим зимой этого. То, что «не сработало» в прошлом году, когда вы чувствовали себя разбитым, может здорово «пойти» в этом, когда вы чуть-чуть изменили характеристики программы и привели в порядок все внешние факторы. То, что годилось вам в двадцать пять лет, когда вы еще не были женаты, может оказаться негодным сейчас, когда вам тридцать два, а на ваших плечах жена и двое детей.

Теперь, разобравшись в том, что такое циклическое изменение нагрузки, вы можете ввести его в свои программы как один из главных, повторю, главных факторов, способных обеспечить любителю успех в бодибилдинге. Циклы – одно из самых мощных орудий в арсенале культуриста!

Ужасная ирония современного бодибилдинга заключается в том, что методы тренировок, подходящие лишь для абсолютного меньшинства бодибилдеров, преподносятся в качестве панацеи, подходящей для всех. А методы, которые удовлетворяют большинство, не известны многим спортсменам, которые так в них нуждаются.

Сделайте все возможное, чтобы достаточно спать. Если у вас есть сомнения, высыпаетесь ли вы, спите больше. Устройте свою жизнь так, чтобы вы всегда могли просыпаться самостоятельно. Не смотрите вечером телевизор, спите больше и большего достигните.

Глава восьмая. Принципы отдыха

Современные программы тренировок предполагают едва ли не ночевку в спортзале. Три дня в неделю считаются абсолютным минимумом, а большинство программ рассчитано на четыре или пять тренировок еженедельно. Тренировки по сплит-системе построены так: два дня работы и день отдыха, три дня работы и день отдыха, пять дней работы и два дня отдыха, шесть дней работы и один день отдыха. Иногда рекомендуется ходить в спортзал по два раза в день. На каждую часть тела приходится по восемь, десять, двенадцать или пятнадцать сетов

и по два-три упражнения, а то и больше!

Такие частые и напряженные тренировки – обычная практика культуристов-профессионалов. Этим генетически одаренным (и вдобавок использующим стероиды) бодибилдерам она и впрямь может принести пользу, но мы, любители, «устроены» совсем иначе. Важно однако помнить, что упражнения, с помощью которых топовые бодибилдеры набрали массу, были, как правило, короче, менее частыми и значительно более интенсивными, чем те, что они делают, чтобы поддерживать свою форму. Но даже эти упражнения проще и менее часто повторяются, чем те, которыми пестрит современная литература и которые совершенно не подходят для типичных любителей.

Если я заговорю о комплексах из восьми упражнений, которые надо выполнять дважды в неделю (вполне нормальная программа для начинающего), то бодибилдеры, воспитанные на современной литературе, просто расхохочутся. А если я стану предлагать комплексы из пяти, четырех, трех или даже двух упражнений, которые выполняются не чаще, чем дважды в неделю, то меня попросту сочтут ненормальным.

Между тем, любителю могут принести пользу только программы, сокращенные до предела! Вариант проводить на тренировке меньше, чем три часа в неделю, многие бодибилдеры воспримут, как шутку.

Сегодня же считается, что тренировки должны занимать от полутора до двух часов и повторяться по три-четыре раза в неделю, чтобы общее время, проведенное в спортзале, было не меньше шести часов в неделю. Причем этот минимум якобы годится только для новичков, пока они еще «не взялись за дело серьезно».

Если бы популярные методы были эффективны (я веду речь только о генетически средних и не применяющих стероиды культуристах), то не нужно было бы изобретать велосипед. Однако печальная истина заключается в том, что популярные методы тренинга обладают устрашающе низкой эффективностью.

Это подтверждает мой личный опыт, мои наблюдения, мое общение с огромным количеством бодибилдеров и публикации в журнале «Хардгейнер». Пропагандировать упрощенные программы с малым числом тренировок в неделю абсолютно необходимо. И это еще мягко сказано: пора уже бить в набат! Ведь нам всем попросту морочат голову абсолютно бесполезными системами!

Простые программы нужны не только новичкам. Нет, большинство средних бодибилдеров должно пользоваться ими на протяжении всей своей спортивной жизни. Конечно, я говорю не об одном-единственном варианте тренировочной схемы, но сами упражнения должны оставаться простыми и базовыми. Мало кто из обычных любителей даже после многих лет тренинга достигает той стадии, когда можно переходить к «отделочным» программам из изолирующих движений.

Если вы впервые слышите о необходимости простых «усечённых» программ, то вам надо понять: результативная методика тренировок для типичных любителей

в корне отличается от методик профессионалов и поэтому только на первый взгляд может показаться абсурдной.

Никакие тренировки и никакая диета не помогут вам увеличить размер мышц, если вы пренебрегаете отдыхом и восстановлением. Даже при выборе сокращенной программы (по два сета на каждое упражнение) вы не добьетесь успехов, если ходите в спортзал слишком часто.

Тренировки по три раза в неделю

Обычно культуристам рекомендуют выполнять упражнения для всех частей тела по три раза в неделю. Такая частота тренировок слишком велика для обычного любителя, если каждая тренировка выполняется на пределе. Много лет я слышу одни и те же советы: тренируйтесь, например, по понедельникам, средам и пятницам. Я и сам верил в их разумность, пока не прочитал статью Пири Рейдера в журнале «Айрон Мэн», в которой он предлагал попробовать менее частые тренировки. И только отказавшись от посещений спортзала трижды в неделю, я начал делать кое-какие успехи.

Когда я стал более опытным и развил у себя способность тренироваться более интенсивно, я почувствовал, что даже две тренировки в неделю (если проводить их с предельной нагрузкой, включая становую тягу и приседания) — это для меня многовато. В этом смысле я ничем не отличаюсь от большинства других типичных любителей, для которых две по-настоящему интенсивные тренировки в неделю — это тоже перебор, даже если они выполняют сокращенные комплексы из 3-4 упражнений. А некоторые любители вообще не могут добиться результата, если выполняют больше четырех упражнений. Причем, чтобы стронуться с мертвой точки, каждое упражнение им надо выполнять через каждые пять, шесть или даже семь дней.

Поскольку две тренировки в неделю (с обычными упражнениями) часто оказываются для любителя слишком большой нагрузкой, лучше принять за норму три тренировки в течение каждых двух недель. Для некоторых же любителей еще более эффективным будет выполнение каждого из базовых упражнений только раз в неделю. В популярной литературе вы таких рекомендаций не встретите, хотя применение данных указаний на практике дает массе такой толчок, о котором любители не смеют и мечтать! Экспериментируйте с очень редкими тренировками, если обычные техники не приносят результатов.

Если вы тренируетесь трижды в неделю

При полной отдаче на каждой тренировке обычный бодибилдер, как правило, не способен добиться роста, если он делает упражнения для всего тела по три раза

в неделю. Если же в течение недели вы меняете общую нагрузку на организм, вероятность успеха повышается. Например, если в понедельник вы проводите «тяжелую» тренировку, в среду – «легкую», а в пятницу – «среднюю», то вы будете полностью «выматываться» только раз в неделю. Это существенно повышает шансы на успех.

Слова «тяжелая», «легкая» и «средняя» имеют относительный смысл, поэтому их надо уточнить. Допустим, к примеру, что Джон может выполнить десять приседаний со штангой в 150 килограммов, а Джордж – те же десять приседаний, но только с весом в 100 килограммов. Для Джона приседания со штангой в 120 килограммов – не проблема, и он сочтет это легким делом. А Джорджу нагрузка в 120 килограммов покажется очень тяжелой.

Чтобы понять, что такое «тяжелая», «средняя» и «легкая» тренировки, примем нагрузку на самой интенсивной, полностью изматывающей вас тренировке за 100 процентов. Если в понедельник вы приседаете шесть раз с весом 140 килограммов и это для вас почти предел, то будем считать, что 140 килограммов по 6 – это 100 процентов для приседаний. Для «легкого» дня (среды) годится 80 процентов веса при том же количестве повторений – 110 килограммов по 6. «Средняя» нагрузка в пятницу составит 90 процентов от максимальной, то есть 125 килограммов по 6. (Вместо схемы «100 – 80 – 90 процентов» можно использовать схему из двух тренировок в неделю с нагрузкой на все тело, которая составляет 100 процентов в первый день и 80 - 90 – во второй.)

Есть еще вариант: распределите самые изнурительные сетовые нагрузки для разных мышц по разным дням еженедельного цикла, чтобы не выполнять все «тяжелые» сетовые нагрузки в один день. Тогда все тело по-прежнему получает нагрузку трижды в неделю, однако на каждой тренировке только что-то одно доводится до предела. Тем не менее, при такой схеме у вашего организма не бывает дней «рабочего отдыха», и возможность переутомления больше, чем при обычном делении тренировок на «тяжелую», «легкую» и «среднюю».

Посещение спортзала трижды в неделю может быть очень эффективным, если вы проводите тренировки по-разному и каждое упражнение выполняется либо раз в неделю, либо три раза за две недели. Такая схема в корне отличается от общепринятого тренинга всего тела трижды в неделю.

Я убежден, что типичным любителям, у которых не так уж много свободного времени и не так уж велика способность к восстановлению, не следует выполнять комплексы упражнений для всех мышечных групп по три раза в неделю.

Личный пример

Как я уже говорил ранее, несмотря на то, что упорство просто необходимо, его нужно применять разумно. Применение циклических нагрузок – это только

часть истории, необходимо также выбрать правильную частоту тренировок.

Когда мне было около двадцати, я был вдохновлен работами Артура Джонса и Майка Ментцера. И из того, что я прочитал, я сделал вывод, что «перетрудиться» в бодибилдинге нельзя. Я прочитал много их работ, но, если быть честным, нужно отметить, что не все. И, возможно, я упустил что-то. Если говорить о частоте тренировок, то популярная рекомендация сводилась к тому, что перерывы между тренировками не должны превышать 96 часов, хотя Ментцер советовал выполнять по 3 тренировки в неделю по сплит-системе, по которой прорабатываются все части тела по 3 раза в течение двух недель. Это был шаг в правильном направлении, по крайней мере, для меня.

На протяжении двух лет, когда мне было около 20, я жил в уверенности, что перетренироваться невозможно. Я следовал этому убеждению и изнурял себя работой в спортзале. На каждой тренировке я выполнял упражнения для всего тела – максимум по два сета, причем каждое из упражнений (их было только восемь) лишь дважды в неделю.

Я не тренировался рывками, но и не применял технику циклических тренировок. Но я до сих пор с ужасом вспоминаю, чего мне это стоило. Я методично изводил свой организм на протяжении целых месяцев, пока он не восставал против этого. Болезнь или травма заставляли меня сделать короткий перерыв. Потом я с остервенением накидывался на штангу и проводил несколько коротких и очень интенсивных тренировок, а затем снова возвращался к привычной программе – две тренировки в неделю. И так тянулось два года. Причем это было до того, как я женился и у меня появились дети. В ту пору я мог долго и спокойно спать по ночам, и восстановление сил происходило куда легче, чем в более позднем возрасте.

Я доводил каждый сет до полного краха – того предела, когда очередное повторение не давалось мне даже с помощью читинга. Потом я просил своего партнера помочь мне и выжимал из себя еще три-четыре форсированных повторения. А под конец, как будто всего этого было недостаточно, делал еще несколько негативных повторений: друзья поднимали штангу, а я опускал ее как можно медленнее.

В результате после каждой тренировки я совершенно выматывался, у меня болело все тело. Это было настоящим безумием. Не знаю, как мне удавалось выдерживать это так долго при том, что ни размер мышц, ни их сила у меня нисколько не увеличивались. Невероятно, что я мог отдавать так много, не получая взамен почти ничего. И хотя я был еще очень далек от того, чтобы полностью реализовать свой генетический потенциал, и работал как бешеный, толку не было никакого. Заболев или получив травму, я волей-неволей прекращал тренировки на одну-две недели. Я терял силы, а потом умудрялся восстановить их в прежнем объеме, но не продвигался ни на шаг дальше в смысле массы и силы.

Это происходило снова и снова.

И на все неудачи у меня было только одно объяснение – значит, я мало тренировался. И я решал еще больше поднажать.

Это просто безумие.

Свет в конце туннеля

Правильный отдых и восстановление связаны с правильным выбором графика тренировок – не только их частоты самой по себе, но и частоты тренировок с полной нагрузкой. Последнюю мы подробно обсудили в предыдущей главе, когда говорили о циклах. Теперь поговорим об общей частоте тренировок.

Если вспомнить мою безумную юность, то мне следовало сделать вот что: упражнения, описанные выше, нужно было выполнять лишь один раз каждые 3–4 недели, а остальные тренировки нужно было проводить до позитивного предела. Нагрузку надо было периодически менять, как описано в предыдущей главе. Становую тягу и приседания выполнять только раз в неделю, а другие упражнения – каждые четыре-пять дней. На каждой тренировке нужно было делать не больше шести упражнений и не придерживаться слишком жесткого расписания тренировок.

Тогда я работал бы в полном согласии с режимом своего восстановления. Частота тренировок была бы разумной, а не взятой наугад из статьи или книги случайного автора.

Неважно, сколько упорства вы проявляете в спортзале, насколько хорошо едите или спите, но если вы беретесь за штангу слишком часто, приличных успехов вам не видать.

Оптимальной частоты тренировок, которая годилась бы для всех, не существует. Она меняется в зависимости от физических данных человека, его выносливости, возраста, образа жизни, интенсивности тренировок, диеты, качества сна и отдыха, а также других факторов. Чтобы определить подходящую в настоящее время для вас частоту тренировок, нужно экспериментировать и анализировать данные.

Из чего состоит восстановление

Для роста мышц нужны два условия. Во-первых, это правильно подобранная нагрузка на тренировках, а во-вторых – достаточно большие интервалы между ними, чтобы тело могло восстанавливаться и расти. Восстановление складывается из двух составных частей.

Первая часть – это избавление от физической усталости, того ощущения полной «измочаленности», которое возникает после каждой напряженной

тренировки. Усталость отдельных групп мышц является здесь только частью общей усталости организма. Причем акцент на базовых упражнениях – приседаниях, становой тяге и жимах лежа – порождает гораздо большую усталость, чем то же число изолированных движений вроде разгибаний ног, гиперэкстензий или кроссоверов на блоках.

После тренировки телу важнее всего преодолеть эту чисто физическую усталость. Только оправившись от нее, организм может перейти к другой составной части восстановления – мышечному росту и увеличению силы, то есть к так называемой «сверхкомпенсации».

Во времена моей юности я громоздил усталость на усталость. Не успев оправиться от одной тренировки, я уже снова оказывался в спортзале. А поскольку я не успевал избавиться даже от прямой мышечной усталости, вызванной тренировками, мой организм и близко не подходил к тому, чтобы нарастить хоть немного дополнительной мышечной массы.

Не удивительно, что меня подкашивали то болезни, то травмы. А как иначе мое тело могло выгнать меня из спортзала? Как иначе могло оно избавиться от постоянного истощения? Моему организму было не до того, чтобы наращивать мышечную массу и силу, он просто хотел выжить.

Некоторые любители доводят себя до хронической усталости чересчур интенсивными тренировками. Хотя куда чаще любители приходят к этому состоянию благодаря слишком частым и долгим тренировкам, пусть даже и не очень интенсивным. Долгие тренировки и популярные схемы занятий по сплит-системе даже генетически одаренного атлета вполне могут довести до истощения. Что уж тут говорить о росте объема мышц и их силы у обыкновенных любителей?! Если вы будете испытывать хроническую усталость, ваш организм принципиально не сможет реализовать свою способность к мышечному росту. Вот откуда в спортзалах столько культуристов-неудачников.

Никогда не приходите в зал, пока не почувствуете, что полностью отдохнули и восстановились после предыдущей тренировки. Никогда не усугубляйте свою усталость новыми нагрузками. Дайте себе отдых!

Сколько дней вам для этого надо, зависит от вас. Если вам двадцать лет, если вы очень энергичны, хорошо спите и ведете жизнь, свободную от стрессов, то вы, возможно, будете полностью восстанавливаться после каждой интенсивной тренировки (даже с приседаниями и становой тягой) уже на третий или четвертый день.

С другой стороны, если вам за тридцать, если у вас маленькие дети, которые не дают вам спокойно спать по ночам, две работы и жизнь, полная стрессов, не ждите, что сможете восстанавливаться на третий или четвертый день после изнурительной тренировки. Тогда каждое из упражнений лучше выполнять с промежутками в шесть-семь дней, а между тренировками со становой тягой

делать перерывы побольше. Можно поступить и так: разделить комплекс из шести упражнений пополам и делать каждую половину по очереди с разумной частотой.

Если у вас большие проблемы с восстановлением и отдыхом и нервное напряжение не отпускает вас, забудьте об интенсивных тренировках. Позаботьтесь о том, чтобы сохранить уже достигнутые успехи до тех пор, когда все снова наладится, и вы получите возможность как следует тренироваться.

Исключительная генетика и употребление стероидов намного повышают способность организма выносить перегрузки и ускоряют рост мышц. Тут уже действуют другие законы. Конечно, и профессионалам надо восстанавливаться между тренировками, но они могут ходить в спортзал чаще и выполнять там больше упражнений, чем мы.

Все это пишется не для того, чтобы разочаровать вас, а для того, чтобы вы прислушались к советам людей, похожих на вас. Нет смысла подражать тем, у кого есть особые генетические преимущества и вспомогательные фармакологические средства.

Существуют любители, которые успешно тренируются – они не выполняют слишком много упражнений в сете, применяют цикличную систему, а также хорошо мотивированы и имеют четкий план. Однако они ходят в тренажерный зал слишком часто, и поэтому не получают всех преимуществ всех остальных аспектов. Когда тренировки повторяются слишком часто, усталость постепенно накапливается, результатов нет, пыл проходит, а цель не достигается. Как в таких условиях их тела получают шанс наращивать мускулатуру? Подумайте об этом. Это лежит в самой основе успеха в бодибилдинге.

Если бы каждый бодибилдер во всем мире добавил бы два дополнительных дня отдыха между тренировками, уже через несколько недель в мире прибавилось бы мускулов.

Тренировки по сплит-системе

Традиционные сплит-программы сокращают продолжительность каждой отдельной тренировки, но увеличивают частоту посещений спортзала. Тренировки по сплит-системам подбивают вас добавить дополнительный подход и дополнительные упражнения, потому что персональные программы кажутся слишком короткими. Больше количество визитов означает предъявление более высоких требований ко всему организму. А если он уже в стадии хронической усталости, то как ему расти и становиться сильнее?

Это не значит, что сокращенные, предназначенные для любителей сплит-схемы тоже неэффективны. Наоборот, они чрезвычайно действенны, но при этом абсолютно не похожи на традиционные сплит-программы. Вот пример одной из таких схем: тренироваться надо по три раза в неделю, но при этом

выполнять каждое базовое упражнение только по одному разу в неделю. Расписание может быть таким: приседания и тяга Т-штанги в понедельник; жим лежа, подъем на бицепс и отжимания на брусьях в среду; становая тяга и жимы стоя в пятницу. На двух из этих трех тренировок можно делать упражнения для голеней, мышц живота и шеи.

Две менее радикальные сплит-программы (они тоже могут дать результат, если вы не затягиваете тренировки, а также хорошо спите, отдыхаете и питаетесь) таковы: сплит-программа с тренировками трижды в неделю и сплит-программа с тренировками через день.

Допустим, в последнее время вы выполняли десять упражнений на все части тела и работали дважды в неделю с исключением для становой тяги, которая делалась только раз в неделю. (Вообще-то девять или десять упражнений на каждой тренировке – это слишком много для типичного бодибилдера.) Если вы правильно отдыхаете, питаетесь и считаете, что вам не надо сокращать число упражнений, разделите ваш комплекс на две части с одинаковой нагрузкой. Не добавляйте к этим сокращенным комплексам новых упражнений, иначе вы не получите от деления основного комплекса пополам никакой пользы.

Выполняйте первый комплекс в понедельник, второй в среду, а в пятницу – снова первый.

По сплит-программе «трижды в неделю» новая неделя начнется со второго комплекса. По сплит-программе «через день» вы можете тренироваться каждый второй день независимо от дней недели и менять комплекс на каждой тренировке. Второй вариант означает более частые посещения спортзала. За четыре недели тренировок по сплит-программе «трижды в неделю» вы побываете в спортзале 12 раз. А при тренировках по сплит-системе «через день» за то же время вам придется сходить туда на два раза больше.

Хотя регулярность тренировок очень важна, не держитесь за «жесткий» график, если заметите, что у вас накапливается усталость. Дайте организму возможность как следует восстановиться. Отведите на отдых лишний день, если точно чувствуете, что вам это нужно. Все в ваших руках.

Если вы решите перейти на сплит-программу «трижды в неделю», делайте на каждой тренировке не больше трех-пяти упражнений.

Вообще-то, я не советую любителям тренироваться больше трех раз в неделю, как бы они ни делили свои комплексы. Я не советую делать трижды в неделю каждое упражнение. (Впрочем, бывают короткие периоды тренировки отдельных групп мышц – это другое дело.) Дней отдыха должно быть больше, чем дней с тренировками.

Большинству из вас лучше ходить в спортзал не более двух раз в неделю и даже в этом случае не выполнять все упражнения при каждом посещении. Многим понадобится внести в описанные сплит-программы свои индивидуальные

изменения. Попробуйте так: первая половина комплекса – два дня отдыха – вторая половина комплекса – два дня отдыха – снова первая половина комплекса – еще два дня отдыха. Тогда каждое упражнение будет выполняться вами только раз в шесть дней. На этом разговор о сплит-схемах не закончен. Конкретные советы относительно таких программ даны мной в главе десятой.

Если у вас есть сомнения, лучше тренироваться меньше, чем перетренироваться.

Что надо для отдыха?

Многие любители начинают увеличивать мышечную массу и силу, на регулярной основе выполняя отдельное упражнение только по разу в неделю, а становую тягу – еще реже. Не бойтесь экспериментировать с такими режимами тренировок и не верьте людям, которые хотят убедить вас, что надо ходить в зал по меньшей мере каждые четыре дня – иначе, мол, у вас атрофируются мускулы. Не надо придерживаться жесткого графика. Отдыхайте между тренировками столько, сколько вам нужно, чтобы хорошо себя чувствовать: семьдесят два часа, девяносто шесть, сто двадцать, сто сорок четыре или даже больше. Главное – прогресс, а не соблюдение схоластических схем.

На начальной стадии цикла, когда нагрузка еще только приближается к вашему прошлому рекорду, можно тренироваться чаще, чем на стадиях с полной нагрузкой. Подбирая частоту тренировок, принимайте в расчет не только вашу общую усталость, но и усталость отдельных групп мышц. Если спина или ноги все еще болят, пусть даже несильно, подождите еще день-два, прежде чем снова нагружать их или вообще идти в зал. В день перед тренировкой ни в одной из мышц не должно быть никакой боли. Боль в мышцах, вызываемая базовыми упражнениями, всегда сопутствует мышечной усталости. Разве можно представить, чтобы у вас сильно болели ноги, ягодицы и поясница (скажем, от приседаний), и при этом отсутствовала явная общая усталость?

Если вы как следует «втянулись» в тренировки, и самый тяжелый этап цикла еще впереди, вы можете вообще не чувствовать «местной» усталости – только общую – на протяжении двух – четырех дней. Если вы в хорошей форме на тренировке, не следует перегружаться до наступления нужного этапа цикла, когда вы будете тренироваться до отказа – местная усталость, может быть, и отступит, но общая никуда не денется. Но не думайте, что если у вас ничего не болит, то вы полностью восстановились и можете снова отправляться в спортзал. Нет, на каждую тренировку надо являться только после того, как пройдет и «местная», и общая мышечная усталость. Иначе вы сорветесь в пропасть, на дне которой вас ждут разочарование и отчаяние.

Скорость вашего прогресса почти напрямую связана с тем, сколько

эффективных тренировок вы успеваете провести, скажем, за месяц или за год. Если вы можете тренировать каждую часть тела через день и при этом нормально восстанавливаетесь, вы быстро «наберете» количество тренировок, нужное для того, чтобы развить впечатляющую мускулатуру. Если же вам удастся нагружать каждую группу мышц только раз в пять-семь дней (для становой тяги частота может быть еще меньше), то необходимое число тренировок «накопится» у вас очень нескоро. Но вы не ускорите рост, если будете приходить в зал чаще недовосстановившимся.

Чем больше в вашем тренировочном цикле тренировок с нагрузкой менее 100 процентов, тем меньше тренировок, повышающих эффективность, вы получите в отдельном цикле. Примите это. Вы не ускорите свой прогресс, пропуская необходимые тренировки с нагрузкой менее 100 процентов. Вы должны строго следовать этим правилам и избегать перегрузок и выгорания. Не пытайтесь делать то, что не поможет вам прибавить мускулатуры. Прислушивайтесь к своему телу и к тому, как оно реагирует, а не к другим.

Итак, старайтесь выдерживать правильные паузы между тренировками. Никогда не приходите в спортзал, пока не почувствуете себя свежим и полностью отдохнувшим. Если насчет восстановления есть сомнения, лучше подождите еще денек-другой.

Некоторые успешно растущие любители тренируются поразительно редко. (Имеется в виду, конечно, не раз в полгода). Но как насчет такого варианта: повторять 3 упражнения таким образом, что каждое из них выполнялось через промежуток в 5 дней? Как насчет становой тяги раз в 2–3 недели? Такая частота тренировок – не результат лени, просто те, кто это делает, на своем опыте убедились, что не могут достичь успеха при большей частоте тренировок. Вам совсем не обязательно брать с них пример, но имейте в виду, что такие случаи бывают, а значит, частоту тренировок можно принципиально менять в очень широких пределах.

Сон

Чем меньше и хуже вы спите, в зависимости от потребностей своего тела, тем больше пострадают ваши тренировки. Даже если вам кажется, что ваше самочувствие не страдает от того, что вы часто недосыпаете на час или два, рано или поздно это отразится на вашей работе в зале. А если «недосып» накапливается, можете забыть о прогрессе в бодибилдинге.

Если вы будете просыпаться по утрам сами, без будильника и без посторонней помощи, неделю за неделей и месяц за месяцем, то ваши успехи станут гораздо заметнее. Для прогресса в зале очень важно, чтобы вы каждый день чувствовали себя полностью отдохнувшим. Тогда вы сможете проводить больше тренировок

с полной нагрузкой, ваши циклы удлинятся и вы не будете тратить энергию и силы впустую.

Сколько вам нужно сна – зависит от ваших личных особенностей. Лучше проспать больше необходимого, если хотите нарастить большое количество мускулатуры. Есть люди, которым требуется очень мало сна, но таких мало. Самый яркий пример, известный мне – это доктор Кен Лейстнер. В четырнадцатом номере журнала «Хардгейнер» он пишет: «Я сплю в среднем пять ночей в неделю и обычно по три часа. Все, кто меня знают, думают, что это необычно, но для меня это нормально». Он живет так с 16 лет, и в таком режиме прошли годы, в которые он набрал больше 27 килограммов мускулов и стал намного сильнее.

Делайте все, чтобы хорошо выспаться. Старайтесь пораньше ложиться, причем примерно в одно и то же время, чтобы настроить ваши внутренние «часы». Вставайте не слишком рано. Если вас будят, это плохо. Придерживайтесь режима, который позволит вам просыпаться самостоятельно.

Не засиживайтесь по вечерам перед телевизором, и вы всегда будете вставать сами. Я отлично знаю, что такое тяжелая работа и жизнь с маленькими детьми, которые постоянно мешают спать. Бывают времена, когда наладить нормальный сон никак не удастся. Что же, терпите, а когда условия станут более приличными, начните выспаться как следует. И это сразу скажется на ваших успехах в бодибилдинге.

Если вы будете спать долго и крепко, вам будет гораздо легче реализовать свой генетический потенциал. Это особенно важно для второй половины цикла. Когда нагрузка достигнет максимума, делайте все, чтобы выкроить для сна лишний часок-другой.

Не тренируйтесь поздно вечером. Не используйте стимуляторы. Принимайте горячие ванны перед тем, как ложитесь в постель. Используйте известные вам техники релаксации. И если вы принимаете витамины с минералами, принимайте их перед сном, так как они помогают лучше расслабиться.

Сокращенные тренировки

Сокращенные тренировки включают в себя только базовые упражнения – всякая дополнительная и «отделочная» работа исключается. Количество базовых упражнений может быть сокращено до четырех, трех или даже двух; в крайнем случае можно выполнять всего одно упражнение. Отнеситесь к этому методическому указанию серьезно. Для некоторых любителей это единственный путь к успеху.

Даже для тех, кто способен продвигаться вперед при помощи более сложных комплексов упражнений, сокращенные программы могут оказаться более эффективными. Тише едешь, дальше будешь – это правило особенно справедливо

для среднего и не пользующегося стероидами любителя. Не верите? Проверьте сами! Только не забывайте об упорстве и терпении.

Сокращенные программы могут обеспечить вам быстрый путь к достижению полноценных целей в плане размеров и силы, даже если вы рассчитываете на длительные тренировки. Правило «чем меньше вы тренируетесь, тем большего достигните» обычно справедливо для любителей, не принимающих стероиды. Попробуйте его на себе, следуя ему с решимостью и самоотверженностью.

У сокращенных программ есть два больших преимущества. Во-первых, поскольку сами тренировки недолгие, можно все упражнения выполнять предельно интенсивно, потому что упражнений, требующих больших усилий, мало. Во-вторых, вашему организму будет легче восстанавливаться между тренировками. А значит, гораздо ниже будет вероятность переутомления. Если у вас есть шанс быстрее восстанавливаться после тренировок, то эти тренировки станут для вас более продуктивными.

Вы будете восстанавливаться быстрее, чем обычно, станете лучше чувствовать себя в свободные от тренировок дни и начнете тренироваться с большим энтузиазмом. А значит, будете быстрее расти. Вот он, секрет успеха!

Еще одно преимущество сокращенных программ – вы будете проводить в спортзале меньше времени. Для тех, кто ведет очень напряженную жизнь, это имеет большое значение. Таким образом, для бодибилдеров с обычной генетикой, не принимающих стероиды, сокращенные программы не только подходят, но и будут более эффективно работать, чем длительные и частые тренировки.

Сокращенные тренировки – это вообще единственный путь к успеху для тех любителей, чья конституция почти совсем «не подходит» для культуризма. Впрочем, использовать сокращенные программы (особенно на первой стадии тренинга) очень полезно и тем, кто не обделен природой. Даже им сокращенный тренинг дает немалые преимущества в сравнении с традиционными методиками.

Шаг в правильном направлении

Сейчас во многих журналах и руководствах по бодибилдингу делаются попытки предложить читателям базовые, несколько сокращенные программы, якобы направленные на увеличение массы и силы. Хотя сам выбор основных упражнений и их количества внушает надежду – это шаг в правильном направлении, – второй важнейший шаг пока не сделан. Дело не только в числе упражнений и их подборе, а еще и в графике тренировок.

Вы можете встретиться с таким советом: выполнять комплекс из четырех-шести базовых упражнений в полную силу по три раза в неделю. Покажите мне генетически типичного среднего любителя, который способен

трижды в неделю со всей отдачей выполнять приседания, жим лежа и становую тягу! Иногда в литературе приводятся сплит-программы: например, два раза в неделю приседания, а другие два раза – становая тяга. Нагружать поясницу четыре раза в неделю? Это самоубийство!

Такой подход дискредитирует саму идею сокращенных программ. Если вы приметесь тренироваться таким способом, то обязательно зайдете в тупик или заработаете травму. А те, с кем это уже случалось, начинают считать приседания и становую тягу опасными упражнениями. Конечно, они опасны, если ими злоупотреблять. Так не злоупотребляйте! Воспользуйтесь рекомендациями моей книги, и эти упражнения принесут вам только пользу.

Часто случается так, что список упражнений выбран неплохой, но выбранное расписание никуда не годится.

Все ли мышцы «работают» в сокращенных программах?

Слишком сильно сокращенные программы не совсем безупречны в смысле общего мышечного баланса. Их цель – не создание гармоничной мускулатуры и не «шлифовка» разных мышц. Бодибилдеры, которые больше других нуждаются в сокращенных программах, не должны пока беспокоиться о балансе.

Эстетические соображения и внимание к деталям выходят на первый план только после того, как культурист набирает достаточно массы и силы. Не надо стараться делать все сразу – и «качаться», и придавать мускулам эффектную форму. Для типичных любителей это верный путь к неудаче. Вы и не «накачаетесь» толком, и красивее не станете.

Эффективность сокращенных программ объясняется тем, что они включают в себя только самое главное: ничто вас не отвлекает, никакие «мелочи» не мешают, вы не растрачиваете зря силы и энергию, не требуете от своего организма быстрого восстановления после тяжелых тренировок.

Сокращенные программы не обеспечивают прямой нагрузки на отдельные мышечные группы плечевого пояса. Однако эти мышцы получают достаточную косвенную нагрузку, когда вы выполняете жимы лежа или отжимания на брусьях; кроме того, они работают во время «обратного хода» во многих других базовых упражнениях. Не думайте, что мышцы ваших рук и дельты атрофируются, если вы не будете делать специально предназначенные для них упражнения.

Интересно, что многим любителям вообще не идут впрок специальные упражнения для рук. Но при занятиях по сокращенной программе, поскольку ваши усилия «не распыляются», вы сможете выполнять свои упражнения с довольно большими весами. И руки будут крепнуть. Представьте себе, что занимаясь по сокращенной программе, вы увеличили вес штанги на 40 килограммов в приседаниях и на 30 килограммов – в жиме лежа. Разве после этого плечи и руки

останутся прежними?

В этой книге вы найдете рецепты, которые помогут вам уйти вперед гораздо дальше, чем при тренировках по популярным программам. Самый большой парадокс современного бодибилдинга заключается в том, что повсюду говорят и пишут о методах тренинга, полезных только для крохотного меньшинства спортсменов, в то время как методы, полезные всем остальным, остаются в тени: о них негде узнать людям, которые больше всего в них нуждаются.

Поверьте моим советам, внесите в программы небольшие индивидуальные изменения, «попотейте» как следует в зале, и ваши успехи будут поразительными, и даже такие скептики, как Джим Томас, задумаются.

Работа с отдельными группами мышц (специализация)

Этот вопрос подробно освещен в главе двенадцатой. Пока скажем только, что рассуждения о частоте тренировок, которые мы вели в этой главе, относятся лишь к тому этапу тренинга, когда надо развивать всю мускулатуру целиком. Когда же вы перейдете к специализации, в вашем «рабочем графике» можно будет сделать кое-какие эффективные изменения. Позднее мы о них поговорим.

Занятия другими видами спорта

Если ваша спортивная жизнь не ограничивается одним бодибилдингом, то тут будьте особенно внимательны к себе. Футбол, баскетбол и прочие виды спорта, требующие солидной нагрузки, обязательно негативно повлияют на вашу способность к восстановлению между тренировками с «железом». Если у вас не ладится с подъемом тяжестей, не стоит активно тратить силы в других спортивных занятиях. Сократите количество видов спорта, которые отнимают много энергии – сконцентрируйтесь на тех, которые требуют умственной работы. Или подумайте о смене хобби.

Как быть, если у вас тяжелая работа

Долгие часы физического труда могут сильно сказаться на способности организма к мышечному росту при занятиях по обычной программе. В этом случае ваш генетический потенциал как бы уменьшается. Это почти всегда справедливо, но бывают исключения. Одно из них – это 16-летний Рэнделл Строссен, который в конце шестидесятых набрал свои «13 килограммов мускулов за 6 недель», выполняя по 20 приседаний во время летних каникул и подрабатывая на стройке. В конце этой программы Строссен объявил: «Я чувствую, что сейчас так же крепок, как был в начале программы». Это было напечатано в январе 1969 года в журнале

«Айрон Мэн». (Кто знает, может быть, ему удалось бы добиться больших результатов, если бы он отдыхал между тренировками.)

Помехой росту может стать не только физический труд. Все, кто работает долго и упорно – пусть даже за письменным столом, – создают дополнительные препятствия на пути своего прогресса в зале. А те, кто не перенапрягается на работе, могут сильно «сдать», когда у них появится потомство.

У всех бывают временные трудности, и тогда можно ненадолго забыть о прогрессе в спортзале. Но как найти решение, если эти трудности постоянные?

В этом случае надо постараться уменьшить нагрузку на организм, причем со всех сторон. Реже ходите в зал, сократите продолжительность тренировок, спите подольше, как только появится такая возможность, больше отдыхайте и потребляйте больше калорий, чтобы компенсировать затраты энергии на тяжелой работе или в бессонные ночные часы. Как вы будете это делать, решайте сами. Пробуйте разные пути. Поступайте так, как нужно вам. Не слушайте советов тех, кто живет в более благоприятных условиях и потому тренируется более интенсивно.

Если у вас выдался особенно тяжелый день (или ночь), отмените сегодняшнюю или даже завтрашнюю тренировку. Не надо придерживаться жесткого графика. Выбирайте для тренировок те дни, когда вы меньше всего устаете. В ночь перед тренировкой старайтесь получше выспаться. Одни сутки хорошего отдыха могут устранить накопившиеся у вас недосып и усталость.

Спите и отдыхайте, как можно больше. Даже если у вас нет возможности получить здоровый сон, отдыхайте всеми возможными способами. Избегайте лишних затрат энергии. Вот как сформулировал главное правило культуриста знаменитый методист Пири Рейдер: «Лучше идти, чем бежать, лучше сидеть, чем идти, лучше лежать, чем сидеть, лучше спать, чем просто лежать, и лучше не вставать, если можно еще полежать...» (цитата из книг «Суперприседания»).

Все это может показаться излишним тем людям, которые избавлены от необходимости постоянно и напряженно работать, вставать по ночам и с трудом выкраивать минуты для отдыха. Те же из вас, кому знакомы такие тяжелые условия жизни, поймут, что я предлагаю единственный способ справиться с трудностями, которые иначе были бы непреодолимы.

Попробуйте представить себе такой режим: утомительный труд в течение целого рабочего дня, потом несколько трудных вечерних часов с детьми, потом дополнительная работа до полуночи или дольше, потом вам приходится вскакивать с постели в половине четвертого утра и еще раз – в пять, чтобы подойти к плачущему ребенку, а на следующий день надо идти в зал, после чего все повторяется снова.

А теперь представьте себе распорядок дня культуриста-профессионала. Представили? Жить так мы, простые любители, можем только в мечтах. Так что

делайте то единственное, что оставляет нам жизнь: экономьте силы везде, где только можно!

Другая проблема, связанная с напряженными рабочими часами, состоит в том, что при этом часто нарушается режим питания. Старайтесь есть регулярно, в одно и то же время. Пропуская обед или ужин, вы создаете в организме дефицит энергии, необходимой просто для поддержания формы, не говоря уж об эффективном тренинге. Если иногда не удастся поесть нормально, хотя бы пейте питательные коктейли – например, протеиновые.

Однако все ваши усилия окажутся бесполезными, если вы не будете придерживаться разумной и эффективной программы тренировок. Увлечение методами генетически одаренных и пользующихся стероидами бодибилдеров, которые всю жизнь посвящают тренировкам, отдыху и питанию, не приведет вас ни к чему хорошему. Повторю, не поддавайтесь соблазну вести недоступный для вас образ жизни.

Помните: тренируйтесь реже! Лучше меньше, да лучше!

Критика, которая иногда обрушивается на приседания, как правило, произрастает из двух факторов. Первый – большинство посетителей спортзалов и инструкторов просто не знают, как правильно приседать. Второй – у большинства из тех, кто пытается научиться, нет достаточного количества времени и терпения, чтобы овладеть правильной техникой. Поэтому у них нет возможности добиться хорошей техники выполнения упражнений при увеличении нагрузки.

Несмотря на то, что техника у обычных приседаний и становая тяга на согнутых ногах различна, у них есть общие черты. Некоторые лучше выполняют приседания, у других лучше получается становая тяга. Если вы пренебрегаете обоими упражнениями, сконцентрируйтесь на том, что у вас лучше получается.

Глава девятая. Приседания

Обычные приседания (с грифом штанги на трапециевидных мышцах) – это одно из самых эффективных упражнений, при условии, что вы выполняете его правильно. (Трапециевидные мышцы – это большие, плоские мышцы, расположенные в верхней части спины. С их помощью поворачиваются лопатки. Во время приседаний они служат естественной «опорой» грифу штанги).

Позже, в этой же главе, я опишу различные варианты приседаний. Некоторые из них очень эффективны. Совсем не обязательно выполнять именно классические приседания – можно заменить их похожими упражнениями.

В литературе по бодибилдингу пользуются заслуженным почётом программы, включающие в себя приседания с двадцатью повторениями. Но стоит поэкспериментировать и со становой тягой при том же числе повторений. Хотя эта

глава посвящена приседаниям, имейте в виду, что в качестве основного базового упражнения некоторым культуристам больше подходит становая тяга на согнутых ногах, а возможно, и становая тяга на согнутых ногах с параллельным захватом с использованием трапецевидного грифа или плечевого грифа – это основные упражнения в некоторых циклах.

Приседания, а также различные варианты становой тяги, дают самый заметный прирост мышечной массы и силы – в этом с ними не сравнится никакое другое упражнение. Они требуют не длительных, но интенсивных усилий и именно эти два упражнения могут обеспечить прирост мускулатуры и привести тело в такое состояние, при котором оно будет лучше реагировать на нагрузки при занятиях бодибилдингом. Их эффективность обусловлена тем, что они дают организму очень серьезную нагрузку, вовлекая в работу множество мышц одновременно.

Кроме того, приседания и становая тяга ускоряют обмен веществ, что тоже ведет к усилению общего мышечного роста. А улучшение обмена веществ – это примерно то же самое, что увеличение генетического потенциала.

Выработка тестостерона

Тестостерон – это гормон, который вырабатывается мужскими половыми железами. Он обладает анаболическим и андрогенным действием. Как анаболик, он отвечает за рост мышечной ткани, а как андроген – за развитие мужских половых признаков. Анаболические стероиды – это «синтетический тестостерон». Их употребляют, чтобы искусственно поднять уровень тестостерона в организме.

Тело должно отвечать на тяжелую работу выбросом тестостерона. Хотя неестественно высокий уровень тестостерона является привилегией тех, кто «сидит» на стероидах, мы – любители – тоже способны временно увеличить выработку этого гормона – с помощью упражнений. Какие же упражнения способствуют выработке тестостерона? Основные, базовые. Те самые, которые требуют от нас наибольших усилий и дают нагрузку сразу на большое количество мышц, а именно – приседания и становая тяга. Делая и то, и другое, вы «включите» процесс выработки тестостерона в своем организме почти на полную мощность. Однако для этого надо трудиться, не жалея сил.

Как научиться приседать

Очень немногие люди обладают конституцией, которая позволяет выдержать огромные нагрузки профессионального бодибилдинга. Вы не можете изменить длину своих рук, бедер, характеристики скелета, мышечный потенциал и точки прикрепления сухожилий.

Однако почти все могут эффективно выполнять приседания при условии, что они приседают правильно. Если ваши ахилловы сухожилия недостаточно эластичны, то вы не сможете присесть, не оторвав пяток от пола, а это грозит тем, что вы упадете «носом вперед». Если ваши плечи, подколенные сухожилия, бедра и спина «закрепощены», то вам, конечно же, не удастся правильно выполнить приседание.

Подберите себе программу растягивающих упражнений, которая постепенно повысит эластичность ахилловых и подколенных сухожилий, бедер, спины и плеч. Упорно занимайтесь по этой программе хотя бы через день. Лучше всего выполнять упражнения «на растяжку» после основного комплекса – это самый простой и безопасный способ достичь желаемого. Кроме семи упражнений на гибкость, приведенных далее в главе одиннадцатой, вам понадобятся дополнительные упражнения для плеч и ахилловых сухожилий. Добавьте к своему комплексу упражнение “метла”, описанное в разделе «Положение штанги» этой главы, и упражнение на растяжку ахилловых сухожилий, описанное в разделе «Подъем на носки» (тоже в этой главе).

Работая над гибкостью тела, приседайте с одним грифом, без блинов. Выработайте хорошую стойку движений и правильную технику. Все это требует времени – будьте терпеливы. Ваше тело лишилось гибкости не за один год – не надейтесь, что дело можно поправить за какую-нибудь пару недель. И только когда вы снова обретете гибкость, а техника приседаний станет безупречной, можно начинать понемногу набавлять вес. При этом надо следить, чтобы техника всегда оставалась на высоте. Только тогда приседания будут приносить вам пользу. Чтобы не утратить гибкости снова, не бросайте упражнения на растяжку.

Ни в коем случае не начинайте добавлять к штанге вес, если ваши связки еще недостаточно эластичны, а техника «хромает». Такая спешка заставит вас возненавидеть это упражнение, вы не сможете извлечь из него никакой пользы и рискуете получить травму.

Следуйте рекомендациям, как приседать, приведенным в этой книге, и найдите кого-нибудь, кто будет присматривать за вами, пока вы будете учиться правильной технике приседаний. Ваше тело создано природой, чтобы приседать. Проблемы возникают только от потери эластичности и неправильной техники.

Чтобы научиться приседать правильно и эффективно, вы должны начинать с самых малых весов и увеличивать нагрузку очень-очень медленно. Не обращайте внимания на насмешки тех, кто видит вас на тренировках с одним грифом. Добавляйте вес понемногу, и через пару лет ваше телосложение изменится, а нагрузка станет по-настоящему большой. Помните: хорошо смеется тот, кто смеется последним!

Как бы трудно ни приходилось вам поначалу, не бросайте обычных приседаний. Подготовьте свое тело к приседаниям, научитесь приседать и затем

выполняйте упражнения, внимательно следя за техникой. Прибавьте к хорошей технике разумную программу, циклическое изменение нагрузки, здравый смысл, сбалансированное питание, избегайте перегрузок, побольше экспериментируйте, будьте упорны и настойчивы, и тогда, поверьте, с помощью приседаний вы сотворите со своим телом чудо.

У некоторых культуристов есть проблемы с коленями или спиной, и это мешает им правильно выполнять приседания. Обычно в повреждениях спины или коленей бывают виноваты «контактные» виды спорта, автоаварии или плохие методы тренинга. Однако бодибилдеров с такими травмами очень немного. Надеюсь, что вы не из их числа. Так что учитесь приседать, а когда научитесь, не оставляйте этого замечательного упражнения.

Вдохновляющий пример

Пири Рейдер, который создал журнал «Айрон Мэн» в тридцатых, был одним из самых больших поклонников приседаний. Он провел десятилетия, пропагандируя значимость сокращенных техник и большого количества приседаний с максимальными нагрузками. Именно этот подход трансформировал его тело после того, как он провел более десяти лет, применяя бесполезные системы и упражнения.

Как рассказывает доктор наук Рэндел Строссен в книге «Суперприседания» Рейдер в итоге перешел к 20 приседаниям и нарастил мускулатуру и силу, несмотря на все препятствия. При росте около 180 сантиметров и весе всего 58 килограммов он был очень худ и слаб, когда начинал. Он начинал приседать, используя всего 15 килограммов нагрузки, и приседал по 10 раз. Перешел в итоге к 20 приседаниям с весом в 135 килограммов. Вдохновляет. Через год он прибавил 35 килограммов. Еще через год он стал чемпионом в поднятии тяжестей. И все это без современных приспособлений.

Его превращение – это не единственный случай в истории, это подвигло его рассказать о своих достижениях всем, кто был в этом заинтересован. Даже в последних номерах журнала «Айрон Мэн» он продолжал говорить об этом.

Общий эффект приседаний

Приседания не только целенаправленно воздействуют на бедра, тазовые и поясничные мышцы, но и благотворно влияют на все тело. Приседания улучшают обмен веществ, увеличивая способность всего тела к мышечному росту. Впрямую они не развивают мышцы рук, но если вы хорошо освоите приседания, вам будет гораздо легче постепенно наращивать нагрузки в тягах и жиме лежа. А это приведет к тому, что у вас будут мощные руки.

Без приседаний и становой тяги, которые «запускают» процесс мышечного роста по всему телу, вам будет намного труднее набрать общую силу и массу. Запомните это.

Если в качестве основных упражнений вы выберете приседания и становую тягу (обычную, на прямых ногах или с широким хватом), можно считать, что вы заложили базу для серьезных успехов. Но цена успеха высока. Приседания, выполняемые с большими нагрузками и с максимальным числом повторений, точно так же, как и становая тяга, очень тяжелы.

Не надо быть легковерным

Мы живем в век научных открытий, когда слишком многие верят, что если какой-нибудь рецепт не нов, если на его рекламу не потрачена куча денег, то и проку от него не будет. Но в методике культуризма мало нового. Почти все, что теперь называют новым, либо забытое старое, либо вариант чего-нибудь давно известного. Будьте внимательны!

Приседайте «до упаду», но не очень часто – не чаще двух раз в неделю. Если вы добавляете к приседаниям другие упражнения, их не должно быть много. Чтобы возместить расход калорий, пейте побольше молока (можно снятого). Обильно питайтесь. Отдыхайте и спите, сколько можете, и ваши мышцы начнут неудержимо расти.

Пусть этот рецепт с позиций сегодняшнего дня кажется устаревшим и чересчур простым – он все равно поможет вам нарастить мышцы сегодня, как помогал другим (тому же Шварценеггеру) много лет назад. Приседания, конечно, это еще не весь бодибилдинг, но самая важная его часть, наравне со становой тягой.

Другие виды приседаний

Приседания, о которых рассказывается здесь, – это традиционный вид приседаний, а не их разновидности, такие как частичные приседания и гакк-приседания. Традиционные приседания – это другой мир, и они крайне важны для роста мускулатуры и силы. Кроме того, частичные приседания и гакк-приседания обычно могут травмировать колени, даже если выполняются правильно. Обычные приседания, выполняемые правильно, гораздо безопаснее.

Ценность упражнения, рассчитанного на рост массы и силы, можно определить по степени усталости, которую вы испытываете, выполнив это упражнение максимальное число раз с соблюдением правильной техники. (Если вы делаете упражнение неправильно, усталость может быть и сильнее, но это не та

усталость, которая дает нужный эффект.) Конечно, разгибания ног и другие вспомогательные упражнения тоже могут быть очень утомительными, а мышцы после их выполнения сильно ноют. Но эта «местная» усталость – ничто по сравнению с той колоссальной общей усталостью, которую испытываешь после одного-единственного сета правильно сделанных приседаний, особенно с большим числом повторений. Частичные и гакк-приседания тоже способны здорово утомить, но только обычные приседания с большим числом повторений выматывают до предела.

Жим ногами может причинять множество неудобств, но может быть очень эффективным при использовании хорошего оборудования. Тренажеры марок «Наутилус» и «Хаммер Стрэнф» подойдут отлично.

А становая тяга может посостязаться с обычным приседанием за звание наиболее изнуряющего упражнения.

Сколько людей действительно выкладываются, выполняя приседания? Не многие. Сколько людей нарастили действительно впечатляющую мускулатуру? Не многие.

Если бы приседания стимулировали только рост мышц на ногах, не стоило бы их превозносить. Но в приседаниях участвуют все группы мышц – от шеи до икр, не говоря уж о стимуляции дыхательного аппарата. Именно этот общий эффект (в сочетании с правильным режимом отдыха и питанием) и делает приседания незаменимым компонентом любой культуристической программы.

Когда вы вовлекаете в процесс роста главные мышечные группы, все остальные мышцы тоже «подтягиваются» вслед за ними. Если вы научитесь приседать с весом 160 килограммов раз или хотя бы два и освоите становую тягу с еще большим весом, то ваши плечи и руки станут гораздо восприимчивей к «накачке». А если вы попытаете «накачать» значительный объем рук и плеч на том этапе, когда ваш рекорд в приседаниях еще не перевалил за 80 килограммов, вас с гарантией ждет неудача.

Развитие мышц ног, таза и спины – это основа мышечного роста по всему телу. Уделяя приседаниям (при малом, среднем или высоком количестве повторений) как можно больше времени и сил, вы автоматически запустите процесс «накачки» всех ваших мускулов. Чем больше вы будете приседать, тем больше станет ваш потенциал. Если вы хотите, чтобы у вас были мощные руки и плечи, вам надо сначала заняться мышцами ног, таза и поясницы, а уж потом перейти к работе над верхней частью тела.

Ягодицы

Пусть вас не пугает мысль, что попутно увеличатся и ваши ягодицы. Это так же необходимо, как развитие бедер, спины и других частей тела.

Плоские, неразвитые ягодицы на общем фоне хорошо развитой мускулатуры выглядят нелепо. Если же у вас плоские и неразвитые бицепсы бедер, то ягодицы будут казаться больше, чем есть на самом деле. Работайте над бицепсами бедер, и вы сохраните идеальную пропорцию между ногами и ягодицами. Если вы будете делать становую тягу на прямых ногах и приседания примерно с одинаковыми весами, бицепсы бедер будут развиты достаточно хорошо.

Отговорки

«Минус» приседаний состоит в том, что это страшно тяжелое упражнение, особенно если выполнять его с максимальной нагрузкой и большим количеством повторений. Зная это, многие культуристы уваливают от приседаний, изобретая всяческие «отговорки». Говорят, например, что это упражнение вредно для коленей. Но если выполнять его правильно, оно не только не вредит коленям, но наоборот, предотвращает их травмы.

Дискомфорт, вызываемый полноценными приседаниями, очень велик. Вы сможете получить выгоду, которую они обеспечивают, только если заставите себя делать то, что раньше казалось вам невозможным.

Сейчас слишком много говорят о чудесных результатах, которые дают специальные пищевые добавки. Разумеется, правильная диета поможет вам двигаться вперед, но попотеть в зале все равно придется – от этого никуда не денешься. Если вы хотите как следует накачать массу, вам надо смириться с тем, что мышцы будут болеть, так же как и с тем, что вам придется работать до седьмого пота.

Чтобы не потерять энтузиазма

Если вы будете полностью выкладываться, делая приседания (или любое другое тяжелое упражнение) неделю за неделей, это рано или поздно начнет угнетать вас как физически, так и морально. Приседаниями нельзя злоупотреблять, как и любым другим хорошим делом.

Не изматывайте себя приседаниями чаще, чем дважды в неделю. Многие бодибилдеры (не только любители, но и генетически одаренные профессионалы) считают, что и одного раза в неделю вполне достаточно. Если вы трудитесь с полной отдачей и постепенно наращиваете нагрузку, значит, дело идет. А если при этом вам самому хватает одной тренировки в неделю, лучшего и желать нельзя.

Как я уже неоднократно говорил, применяйте циклическое изменение нагрузки. Кроме того, каждый год устраивайте себе небольшой отдых: в течение короткого периода не делайте приседаний совсем. Это необходимо.

Другой способ состоит в том, чтобы на одной тренировке делать приседание

в обычном виде, а на другой – его менее «ходовой» вариант. Некоторые варианты обычных приседаний дают качественный результат.

В смысле своей полезности кое-какие разновидности приседаний сильно проигрывают обычным приседаниям, зато дают мышцам бедер и спины (а также вашим мозгам) необходимый отдых от изнуряющего труда. Это может помочь подготовить вас к тому, чтобы сделать в следующем цикле больше обычных приседаний.

Я предлагаю следующую программу тренировок с обычными приседаниями.

Годовая программа тренировок с приседаниями и их вариантами может выглядеть так:

Первый этап. Восемнадцать недель обычных приседаний с 20-ю повторениями

Второй этап. Двенадцать недель становой тяги на согнутых ногах – в стиле сумо или в обычном стиле, смотря какой подходит вам больше.

Третий этап. Десять недель приседаний со штангой за спиной (по 8 повторов).

Четвертый этап. Десять недель становой тяги с параллельным захватом с трэп-грифом (грифом Жерарда) или плечевым грифом (по 6 повторов).

Становая тяга с параллельным захватом – это отличная замена приседаниям и может послужить многим любителям хорошую службу, оказавшись даже эффективнее.

Весь этот большой цикл занимает пятьдесят недель. Оставшиеся две недели можно посвятить отдыху. Чтобы правильно выполнить приседания со штангой за спиной, быстро и осторожно двигайте гриф из нижнего положения в верхнее. Если вы прибавите секундную паузу к каждому повтору, это сильно увеличит нагрузку.

Каждый из внутренних циклов должен начинаться с малых нагрузок и переходить к максимальным. Частоту тренировок внутри каждого цикла вы определите для себя сами. Постарайтесь сделать так, чтобы на последних неделях каждого цикла вы побивали свои абсолютные рекорды. Хотя во втором цикле упор делается на становой тяге, это не значит, что вы не должны выполнять ее в течение других циклов. Просто во втором цикле практически исключаются приседания (только в качестве разминки), чтобы можно было полностью сосредоточиться на становой тяге.

Как извлечь из приседаний максимальную пользу

Некоторые группы мышц переносят приседания гораздо хуже других. И в первую очередь это относится к пояснице.

В первом издании «Думай» я рекомендовал выполнять наклоны со штангой на плечах, чтобы укрепить поясницу, чтобы лучше выносить нагрузки,

возникающие во время приседаний. Теперь я полагаю, что наклоны со штангой на плечах – очень рискованное упражнение. Я предпочитаю ему становую тягу и ее вариации в качестве основного способа укрепления поясницы и упражнения для растягивания мышц спины – в качестве дополнения.

Если при выполнении приседаний вы чувствуете боль в пояснице, то, скорее всего, нужно поработать над техникой приседаний. Пошире расставьте ноги, раздвиньте пальцы на ногах, никогда не сгибайте спину, возьмите гриф ниже и, возможно, тогда ваша поясница не будет так нагружаться. Тогда это упражнение не будет таким тяжелым и перестанет быть вашим слабым звеном. Очень важно приспосабливаться к новой технике, по крайней мере, не менее двух месяцев. Уменьшите нагрузку для начала.

Если вы не будете прибегать к резкому увеличению нагрузки, ваше тело адаптируется к новым условиям и выдержит стресс, не ослабив вас. Если вы будете в хорошей форме и будете увеличивать нагрузку постепенно, учитывая возможности своего тела, то ваши «слабые звенья» не будут такими очевидными, потому что организм сможет справиться с ними. Невозможно развить силу, прибавляя за раз по пять килограммов.

Неполная становая тяга также пойдет на пользу вашей пояснице. В этом упражнении вы сможете работать с большими весами, чем при обычной форме упражнений. Используйте для старта упоры под штангу, поднимайте штангу с высоты, расположенной на уровне коленей. Это нужно для того, чтобы вы работали только силой мышц-разгибателей спины, а не бедер. Держите спину ровно и начинайте с небольших нагрузок. Затем наращивайте их, но ни в коем случае не доводите до «отказа»!

Не дергайте штангу на старте, не делайте паузу, когда штанга находится в верхней точке, а сразу опускайте ее вниз на стойки, избегайте выгибания спины, когда поднимали штангу вверх, иначе от упражнения будет больше вреда, чем пользы.

Если вы приучаете себя к силовым приседаниям с малым или средним количеством повторений (скажем, около пяти), делайте частичную становую тягу с полной нагрузкой не чаще раза в неделю, после обычной становой тяги. Впрочем, если вы во всех упражнениях работаете с максимальными весами, это может оказаться для вас чересчур трудным делом. Тогда попробуйте делать частичную тягу не на каждой тренировке с обычной тягой, а через одну. Тогда ваша спина лучше приспособится к нагрузкам, которые она испытывает, когда вы приседаете, и не будет больше вашим «слабым звеном». Но если вы перетренируетесь и спина устанет, вы сильно ослабите себя.

Если вы готовите себя к 20 приседаниям, вам, возможно, стоит попробовать неполную становую тягу с облегченной нагрузкой и 20 повторениями, сохраняя паузы между повторами в верхней позиции, но не прогибаясь назад. Экспериментируйте!

Положение ног

Вы должны наклоняться, когда выполняете обычные приседания со штангой. Если поставить ноги слишком близко друг к другу, носками прямо вперед, то у вас получится не приседание, а что-то вроде модифицированного наклона со штангой. Чтобы приседать правильно, надо расставить ноги чуть шире, а носки немного развернуть. Чем длиннее ваши бедренные кости, тем сильнее вам придется разворачивать носки. Кроме того, вы должны как следует «разработать» ахилловы и подколенные сухожилия, а также плечи, иначе ваша техника выполнения приседаний будет хромать. Делайте упражнения на гибкость и растяжку.

Для начала попробуйте поставить пятки на расстоянии 30-35 сантиметров друг от друга. Если вы человек высокого роста или с широкими бедрами, то вам больше подойдет расстояние в 40-45 сантиметров, а некоторые раздвигают ступни даже на 50 сантиметров. Когда вы разовьете гибкость, поэкспериментируйте с положением ног, чтобы понять, какое положение наиболее удобно и эффективно для вас.

Обувь

Не приседайте в спортивных туфлях с гибкими подошвами – они не предназначены для поднятия тяжестей, и в них вы можете потерять равновесие. В бодибилдинге надо крепко стоять на ногах.

Положение штанги

Не держите штангу на уровне шеи – это слишком высоко. Опустите ее немного, на трапециевидные мышцы и вы сами почувствуете, что так и удобнее, и безопаснее. Но и это не все. Чуть-чуть подвигав гриф, вы сможете «нащупать» еще более удобное и эффективное для вас положение.

Если ваши плечевые суставы малоподвижны, вам будет трудно опустить штангу до нужного места. Как сделать плечи более гибкими? Возьмите гриф очень широким хватом и опустите его вниз, к бедрам. Держите его легко, зажав только большими и указательными пальцами. Потом, не сгибая рук, поднимите гриф над головой и отведите его как можно дальше назад. Пусть ваши ладони смотрят наружу во время упражнения – так выполнять его будет удобнее. Чем шире хват, тем легче делать упражнение. Чтобы увеличить подвижность плеч, постепенно уменьшайте расстояние между руками. Не переусердствуйте, а то заработаете травму.

Когда вы подкладываете что-нибудь на шею под штангу, то не делайте эту

подкладку слишком толстой, иначе штанга потеряет устойчивость и «захочет» скатиться вниз по спине. Я видел спортсменов, которые использовали две подкладки в дополнение к подкладке на самой штанге толщиной в полсантиметра. В результате штанга угрожала оказаться на спине у спортсмена. И все это при том, что штанга весила чуть больше среднего человека. Вспененной подкладки должно быть достаточно, если вы правильно держите штангу. Если положение выбрано правильное и ваши трапециевидные мышцы развиты, то лучше воздержаться от использования подкладки.

Когда вы беретесь за гриф, расстояние между руками должно быть на 15-20 см больше ширины плеч. При очень узком хвате возникает большая нагрузка на локти; при очень широком вам будет неудобно удерживать штангу в равновесии. Если вы просто «закинете» кисти рук на блины, как делают некоторые, то вообще не сможете сделать приседания эффективно.

Когда вы встаете под штангу, которая лежит на опорах, следите, чтобы она легла на спину именно центральной частью грифа. Ваши руки должны быть на равном расстоянии от шеи. Если гриф штанги чем-нибудь обернут, эта «подкладка» тоже должна располагаться строго посередине.

Взяв штангу на плечи, отойдите от опор ровно настолько, чтобы они не мешали вам делать приседания. Не отходите назад слишком далеко – устав, вы не сможете одолеть это расстояние и вернуть штангу на стойки. И не стойте подолгу со штангой на плечах – не утомляйте себя попусту.

Подъем на носки

После того, как вы попробовали различные варианты хвата, а ваши носки смотрят в стороны (на 30 градусов или даже больше), у вас по-прежнему могут быть проблемы с равновесием. Если они есть, сопротивляйтесь желанию подложить доску под пятки. Подъем пятки быстро решает проблему, но это потенциально травмоопасный вариант ее решения. Подъем пятки во время приседания увеличивает радиус движения коленей и увеличивает нагрузку на них. Это уже повредило много коленей. И рискуете вы не только ими – поясница тоже в опасности.

Вместо этого работайте над эластичностью своих ахилловых сухожилий. Выполняйте подъем на носок каждой ногой из самого нижнего положения, с гантелью в левой руке, если тренируете левую ногу, и в правой, если тренируете правую. Постепенно и неторопливо увеличивайте растяжение, пока ваши связки не станут более эластичными. Держать на полностью растянутом ахилловом сухожилии (когда пятка в нижнем положении) один только вес тела – это уже полезно. Очень осторожно покачайтесь в такой позе. Выполняйте это упражнение трижды в неделю, по несколько раз для каждой ноги. Благодаря ему вы рано

или поздно сможете присесть правильно, не подкладывая под пятки ничего лишнего.

Некоторым культуристам, привыкшим опираться пятками на толстую доску, бывает не так просто от нее отвыкнуть. Для этого они должны делать упражнения на растяжку связок, немного шире расставлять ноги во время приседаний и сильнее разворачивать носки в стороны. Такая стойка более удобна и эффективна. Освоив ее, вы сможете присесть с большей нагрузкой и добьетесь лучших результатов.

Глубина приседаний

Приседайте так глубоко, как это безопасно для вас – это означает, что нужно сохранять небольшое расстояние ниже позвоночника. Никогда не сгибайте спину во время приседаний. В идеале приседайте до положения, в котором бедра оказываются параллельными и почти параллельными полу. Такой глубины вполне достаточно. Если вы будете приседать намного ниже, это сильно увеличит нагрузку на поясничные мышцы. Тогда ваша спина будет «отказывать» первой, в то время как ноги еще могли бы поработать. А для поясницы есть упражнения и получше, чем приседания со штангой на плечах. А если вы согнете спину, то намного увеличите риск травмировать ее.

Если вы не можете оставлять небольшое расстояние ниже позвоночника при глубине, когда бедра параллельны полу, не приседайте так глубоко. Определите глубину, при которой вы сможете поддерживать такое расстояние.

Вам надо обязательно убедиться, что вы приседаете до нужной глубины. Поставьте сбоку от себя зеркало и потренируйтесь с очень легким весом, чтобы понять, в какой точке ваши бедра становятся примерно параллельными полу. Потом займите место между опорами с ограничителями и найдите способ «засекать» глубину приседаний, не глядя на бедра. Тут может помочь партнер.

Лично я приседаю до того положения, в котором от грифа моей штанги (он у меня прямой) до ограничителей остается не больше двух с половиной сантиметров. Более высокому человеку может потребоваться увеличить расстояние между штангой и ограничителем еще на 5 сантиметров. Если вы используете E-Z-штангу, концы штанги будут опускаться ниже, чем при прямом грифе.

Колени

Выполняя приседания, держите колени развернутыми в стороны. Они должны находиться на одной осевой линии со ступнями. Сводить колени во время распрямления ног – типичная ошибка. Возможно, вы будете прогрессировать и в этом случае, но, научившись правильно держать колени, вы обеспечите себе

более долговременный прогресс и снизите риск травмы.

Начиная новый цикл с умеренными нагрузками, внимательно следите за правильным положением коленей: они должны быть направлены в стороны. Увеличивайте эластичность бедренных аддукторов. Никогда не сводите колени ни на одном из приседаний. Если вы будете поднимать нагрузку постепенно, ваша техника останется правильной и при больших весах. Но уровень эластичности должен быть соответствующим, хват должен быть достаточно широким, носки должны быть направлены в стороны, чтобы колени смотрели наружу. Вам придется поэкспериментировать, чтобы выбрать правильное положение.

Если вы увеличите нагрузку слишком резко, ваши колени могут снова «сыграть» внутрь. Чтобы исправить ошибки в технике выполнения упражнений, нужно время.

Техника приседаний

Приседания – это сложное упражнение. Научитесь правильно их выполнять до того, как начнете работать с большими нагрузками. Пока вы не научитесь выполнять упражнение правильно и безопасно, вы не сможете прибавлять вес.

Приседания зачастую критикуют по двум основным причинам. Первая – большинство культуристов (включая тренеров) просто не умеют приседать правильно. Вторая – те, кто всё же пытается этому научиться, нередко слишком нетерпеливы: им жаль тратить на обучение свое время и силы. А в результате, наращивая нагрузку, они перестают следить за правильной техникой выполнения приседаний и быстро «въезжают» в застой.

В приседе следите, чтобы ваша грудь была выпячена вперед, а плечи развернуты. Выполняя так каждое повторение, вы отучитесь слишком сильно наклоняться вперед. Тяжесть нагрузки должна приходиться на середину ступней. Если упор перемещается на носки, вы рискуете потерять равновесие.

Опускайтесь примерно в течение трех секунд, а затем, когда окажетесь в самом низком положении, немедленно начинайте подниматься.

При движении вверх главную работу выполняют мышцы ног и тазового пояса. Разгибая ноги, следите за тем, чтобы спина оставалась ровной. Для этого надо подать бедра вперед, а плечи чуть поднять вверх. Приподнимая плечи, вы тем самым удерживаете штангу и не даете себе упасть назад. А мускулы ног и тазового пояса поднимают ваше тело вверх.

Когда вы выходите из приседа, ваши плечи должны двигаться не медленнее, чем таз. Если таз будет опережать плечи, вы начнете падать вперед и перегрузите поясницу. Возможно, ваша спина окажется достаточно сильной, чтобы удержать вес, но если это не так, вы испортите все приседание. В любом случае, вы рискуете получить травму, в том числе очень серьезную.

Если вы чувствуете, что подъем вот-вот застопорится, сильно толкните штангу вверх обеими руками, как при жиме из-за головы, и сделайте мощный выдох. Момент инерции поможет вам одолеть трудную точку и выпрямиться.

Самое безопасное – это держать спину ровно. Спина должна быть прямой, хотя, конечно, ее придется немного наклонить вперед. Плечи в подъеме надо приподнимать, однако при этом не закидывайте назад голову.

При выходе из приседа лучше всего смотреть вверх – это поможет вам не горбить спину, что приводит к потере равновесия и падению вперед. Но одно дело – просто смотреть вверх, и совсем другое – сильно запрокидывать назад голову. Если вы устремляете взгляд слишком высоко, возникает тенденция переноса опорных точек на носки, из-за чего таз поднимается слишком быстро, и спортсмен тоже может упасть вперед.

Во время паузы между повторениями не перекашивайте и не качайте штангу. Ваш таз тоже должен быть неподвижен. Не переносите тяжесть на одну ногу, чтобы расслабить другую. Между повторениями нельзя горбиться, спина должна быть напряжена постоянно. Не смещайте руки и не пытайтесь передвинуть на плечах штангу – лучше поставьте ее на ограничители, отдохните, возьмитесь за нее поудобнее и снова начните сет.

С течением времени технические правила легко забываются. Чтобы сохранить правильную технику, регулярно просматривайте или прослушивайте эту главу. Между повторами дышите глубоко.

Безопасность

Никогда не приседайте до полного изнеможения, не установив ограничители, чтобы штанга ложилась на них сразу после точки, в которой верхняя поверхность ваших бедер параллельна полу. Единственное исключение – это тренировка с двумя сильными партнерами, готовыми подхватить штангу в экстренном случае. А лучше всего, когда есть и ограничители, и партнеры. Это придаст вам уверенности и позволит работать с полной отдачей.

Увеличение нагрузки

Один из главных принципов тренинга, сформулированных в этой книге, заключается в медленном увеличении нагрузки. Этот принцип так важен, что ему стоило бы посвятить отдельную книгу. Если же вы наращиваете веса слишком быстро, вам грозит множество неприятностей сразу: вы можете «зарезать» тренировочный цикл, утратить правильную технику, убить в себе желание заниматься бодибилдингом и заработать травму.

Лучше добавить меньший вес и делать это реже, чем необходимо,

чем наоборот. Это обеспечит вам более длительный период увеличения нагрузки, меньшее количество «застоев» и наилучшую адаптацию к тренировкам. Терпение – это ключ к успеху в тренировках, точно так же, как и во множестве других сфер.

Раньше я грешил тем, что прибавлял вес слишком быстро и подстрекал других делать то же самое.

Рассмотрим в качестве примера такое мнение. «Возьмите вес, с которым вы можете выполнить 10 приседаний и тогда поднажмите и выполните 20.» Если вы сделаете так, то убьете весь цикл приседаний. Вы загубите все, даже не начав. И получится так: во второй половине вашего подхода из 20 приседаний любому стороннему наблюдателю будет ясно, что ваш подход заканчивается на десятом приседании, но вы насилуете себя и «выжимаете» оставшиеся разы.

Начинайте с малых нагрузок, чтобы иметь возможность спокойно выполнить все двадцать заданных повторений. Добавляйте вес понемногу, тогда ваш организм втянется в работу и сможет одолеть долгий и эффективный цикл. Это гораздо полезней, чем выложиться на первых же тренировках и потом бросить занятия бодибилдингом.

Предположим, что, набравшись духу, вы можете выжать из себя двадцать приседаний с весом 88 килограммов. Если вы попытаетесь попросту увеличивать вес от занятия к занятию, вы сможете дотянуть до 92 или 94 килограммов, но тем дело и кончится. А может быть, вы остановитесь уже на 90 килограммах. Лучше начать с 68 килограммов и тренироваться дважды в неделю, прибавляя по два кило на каждой тренировке, пока вы не доберетесь до 80 килограммов. Это займет три недели. Потом перейдите на график «три раза в две недели» и каждый раз добавляйте к штанге по одному кило. Через восемь тренировок (примерно шесть недель) вы дойдете до своего рекордного сета 88 по 20.

Теперь добавляйте по килограмму (или даже по полкило) каждую неделю, тренируясь только один раз в 5-7 дней. В таком темпе, прежде чем ваши силы иссякнут, вы сможете дойти до 100 килограммов или больше – это будет полноценный цикл.

Сколько повторений выбрать?

Критика в адрес приседаний и становой тяги отчасти основана на том, что они несправедливо считаются чисто силовыми упражнениями, а это подразумевает малое число повторений. Но работа с малым числом повторений почти не дает массу. Кроме того, тренинг с малым числом повторений увеличивает риск травмы. Конечно же, все упражнения могут быть опасными, если техника их выполнения хромает.

Из этого не следует, что не нужно делать упражнения с малым числом повторений. Такие упражнения хорошо подходят для продвинутых бодибилдеров

и пауэрлифтеров.

Правильная, техничная работа с малым числом повторений разнообразит тренировки и дает спортсмену возможность один-два раза в год ставить новые рекорды в единичных упражнениях. В главе тринадцатой описано, как с пользой выполнять единичное упражнение (с нагрузкой в 90-95 процентов от максимума) в рамках известного вам тренировочного цикла. Очень внимательно нужно подходить к вопросу правильной техники и безопасности, когда выполняете приседания, особенно если делаете их с малым числом повторов.

Однако если вас интересует рост мышечной массы, придерживайтесь в приседаниях среднего и высокого количества повторений. Вы можете добиться хороших результатов, применяя несколько схем приседаний, если поработаете с полной отдачей там, где нужно. Помните, то, как вы выполняете упражнения, важнее количества повторов. Изменяя количество повторений от цикла к циклу, вы добьетесь необходимого разнообразия и не дадите угаснуть своему «боевому пылу».

Варианты приседаний с 20-ю повторениями

Иногда бывает так, что культурист делает приседания «до упаду», а ноги совсем не растут. Разгадка в том, что его спина каждый раз «отказывает» быстрее, чем ноги. Тут надо идти на компромисс. Будем считать, что вы уже пытались «поправить» спину с помощью нескольких циклов тренировок с частичной тягой, как описано выше. Будем также считать, что вы провели несколько циклов приседаний со штангой на груди (о них мы поговорим в этой главе немного позже). Ваша проблема может быть связана с тем, что спина устает не во время самих приседаний, а во время пауз отдыха между повторениями, когда мышцы спины вынуждены выполнять тяжелую статическую работу. Чтобы сократить число таких пауз, необходимо переводить дыхание только после каждых двух повторений! Это позволит вам подготовить себя к следующим повторам.

Во время первых десяти повторений вам, возможно, будет хватать от двух до четырех глубоких вдохов между двумя повторениями. К концу сета из 20 повторений придется делать 10 и более вдохов. Именно на этой стадии вы поймете, что значит тяжелая работа. Она покажет, насколько ваша психика умеет управлять измученным, протестующим телом.

Можно, конечно, попросту снизить вес, тогда паузы между повторениями автоматически станут короче. Однако при этом снизится эффективность приседаний, ведь чем больше нагрузка, тем выше отдача.

Если дело уж совсем никак не движется, лучше пойти на другой компромисс: увеличить вес и ограничиться сетом из 10 повторений. Если вы, тренируясь по циклической программе, освоите максимальную нагрузку при этом числе

повторений, ваш прогресс будет вполне приличным. В таком сете всего девять пауз, и его продолжительность меньше, чем у сета из 20 повторений, хотя вес штанги, разумеется, больше. Переход к десяти повторениям позволит вам уменьшить нагрузку на поясницу, и она перестанет быть вашим ограничивающим фактором. Чтобы компенсировать потерю в количестве повторений (по отношению к сету, в котором их двадцать), отдохните несколько минут, а потом выполните еще один такой же сет. Во втором сете нужно снизить вес штанги на 20 килограммов.

Тяжелоатлетический пояс

Очень немногие культуристы из тех, у кого есть проблемы со спиной, используют специальный пояс, но это не правильно. Не приседайте, если у вас проблемы со спиной.

Научитесь приседать правильно, и у вас образуется естественный «пояс» из сильных брюшных и поясничных мышц. Для приседаний со средним и высоким числом повторений силовой пояс особенно неудобен. Он мешает усиленному дыханию и «впивается» в живот, а спина устает не меньше, чем без него.

В современных тренажерных залах поощряется мнение, что вы не можете приседать (или делать наклоны, или жим со скамьи, или даже просто разводить руки в стороны) без пояса. И бодибилдеры постепенно начинают верить, что получают травму спины, если не будут носить пояс. Они не понимают, что пояс, который они носят и то, как они его надевают, не предостережет их совсем. Все это – лишь у них в головах.

Если вы собираетесь участвовать в соревнованиях по пауэрлифтингу, то к дате соревнований в дополнение к поясу вам понадобится приобрести эластичные бинты для коленей, специальную рубашку для жима лежа и одежду для приседаний. В противном случае, во всем этом нет смысла.

Е-Z-штанга для приседаний

Некоторые люди считают, что использование Е-Z-штанги делает приседания гораздо менее дискомфортными. Возможно, кому-то это поможет в какой-то степени. Изгиб у центра грифа позволяет штанге ложиться на плечи, принося меньший дискомфорт, словно коромысло, которое использовали наши предки.

И если в том, чтобы сделать приседания наименее дискомфортными, смысл есть, то комфортные приседания не приведут вас к росту мышечной массы. Если выполнять приседания легко, то с помощью них ни массы, ни силы не прибавится.

Е-Z-штанги сегодня встречаются редко, хотя до Второй мировой войны их использовали довольно часто. Чтобы понять, что она из себя представляет, представьте обычную штангу с одним исключением – в середине у штанги четыре

угла почти под девяносто градусов. Это штанга для жима лежа, разработанная для того, чтобы выполнять жим со скамьи очень глубоко. Но упражнения, предусматривающие такие действия, очень опасны, избегайте их.

Е-Z-штанга для приседания совсем другая. Размеры такой штанги описал доктор наук Рэндел Строссен в книге «Суперприседания».

Честер Тигарден сделал «Роллс-Ройс»-вариант Е-Z-штанги – он согнул стальную штангу длиной в 230 сантиметров и толщиной в 4 с половиной сантиметра в пяти местах, чтобы сделать десятисантиметровую арку. По 30 сантиметров с каждой стороны штанги были загнуты вниз на 2 с половиной сантиметра, чтобы фиксировать блины и концы были обмотаны, чтобы блины держались на штанге без фиксации. Штанга была сбалансирована и весила в итоге 22 с половиной килограмма.

Приседания со скамьей

Если вы приседаете над скамьей, касаясь ее или даже садясь на нее, вы можете повредить себе позвоночник. Каждый раз, когда ваши ягодицы касаются скамьи, позвоночник чуть «сдавливается» в вертикальном направлении. Очень легкое касание не принесет вам вреда, но умышленная пауза с ягодицами на скамье – это совсем другое дело. А если вы «сломаетесь» во время приседания и «рухнете» на скамью, удар по позвоночнику, не говоря уж о коленях, может иметь тяжелые последствия.

Если вы будете сидеть на скамье по несколько секунд, чтобы подготовиться к следующему подъему, вы можете пожалеть об этом. Лучше делайте приседания в стойке, отрегулировав высоту ограничителей так, чтобы гриф ложился на них, когда ваши бедра становятся параллельны полу. В этом случае вы сможете начинать подъем штанги «с полной остановки» на опорах, не рискуя повредить позвоночник во время «полной остановки» на скамье.

Если приседания не помогают

Некоторым спортсменам приседания не даются – они не могут выполнять их в правильном стиле, безопасно и эффективно. Если вы действительно принадлежите к этому меньшинству, а не просто хотите увильнуть от тяжелого упражнения, вам лучше заменить приседания на что-то другое. Если у вас проблемы с коленями или исключительно «неудачное» телосложение, например, слишком длинные бедренные кости, то обычные приседания действительно могут оказаться неэффективными.

Травмы коленей или поясницы (их причиной могут быть несчастные случаи или столкновения в «контактных» видах спорта) иногда являются непреодолимым

препятствием на пути освоения приседаний. Очень высокие люди не всегда бывают способны выполнять это упражнение с достаточно большой нагрузкой. Описанные ниже альтернативные упражнения даются здесь по двум причинам:

Первая. Чтобы обеспечить безопасную и эффективную замену приседаниям для тех, кто физически не способен продуктивно приседать со штангой на плечах. Обычно это означает, что следует применять альтернативные техники приседаний, которые так не нагружают верхнюю часть спины.

Вторая. Чтобы предоставить возможность выбора тем, кто может выполнять обычные приседания, но хотел бы иногда заменять их на что-нибудь равноценное, чтобы избежать психологического однообразия тренировок.

Становая тяга

Становая тяга на согнутых ногах – прекрасная замена приседаниям, особенно для высоких и очень худых новичков. Таким культуристам часто бывает легче тянуть штангу, чем приседать с ней. Становая тяга и приседания развивают мускулатуру (в целом) примерно одинаково. Некоторым может принести пользу упорная работа со становой тягой во время обучения технике приседаний. Не жалейте времени на выработку правильной техники приседаний и повышение эластичности связок в сочетании с ростом нагрузки на становой тяге. Этим вы заложите хорошую основу для развития своих мышц в дальнейшем, когда перейдете к приседаниям с большой нагрузкой.

Делая становую тягу, вы должны соблюдать те же правила, что и при выполнении сета приседаний с двадцатью повторениями. Избегайте чересчур узкого хвата, чтобы предотвратить излишнее сжатие грудной клетки (это важно на финальной стадии сета, когда работать становится особенно тяжело). Выполняйте становую тягу с использованием принципа отдых-пауза, не чаще раза в неделю (с полной нагрузкой). На начальном этапе цикла, когда нагрузки еще невелики, можно делать ее более часто. Если прогресс в бодибилдинге дается вам с огромным трудом, уделите основное внимание только одному из двух базовых упражнений: либо становой тяге, либо приседаниям, а другое выполняйте с малой нагрузкой. Иначе ваш организм может взбунтоваться.

Жим ногами

Это упражнение может быть полезным, если у вас правильная техника выполнения и хороший тренажер. Многие тренажеры для жима ногами не отвечают требованиям безопасности. Они слишком перегружают либо подколенные сухожилия, либо поясничные позвонки (а иногда и то, и другое вместе). Однако если вам попадется хорошо сконструированный тренажер для жима ногами

(например, «Наутилус» или «Хаммер»), этих вредных побочных явлений можно не бояться. Если вы будете делать упражнение с выверенной нагрузкой, оно наверняка принесет вам пользу.

Приседания с бедренным ремнем

Используя бедренный ремень, вы сможете приседать, не нагружая поясницу и не испытывая дискомфорта при дыхании, что поможет вам сделать больше повторов. Если вы не можете выполнить очередной повтор при выполнении приседаний с бедренным ремнем, положите блины на пол и уползайте из спортзала. Как и при других способах приседания, если вы используете значительные нагрузки, вы растёте. Но все в итоге сводится к одному: приседания с бедренным ремнем – не чета приседаниям с гантелями, потому что мускулов требуется гораздо меньше. Не поднимайте пятки, когда выполняете приседания с бедренным ремнем. Выполняйте это упражнение с использованием ограничителя и установите направляющие так, чтобы это обеспечивало максимальный баланс.

Кольцо для приседаний Дугласа

Этот тренажер был изобретен Джеймсом Дугласом и был разрекламирован некоторыми из его поклонников, включая Джей Си Хайза, пионера в сфере интенсивных сокращённых программ с использованием интенсивных приседаний с концентрацией на дыхании. Прототип тренажера (упряжка Дугласа) состоял из треугольной рамы, которая поддерживалась ремнями, лежащими на плечах. Груз навешивается на раму. Более поздняя модель имела круглую раму.

Пири Рейдер продавал такие тренажеры много лет, рекламируя его в «Айрон Мэне» под названием «Магическое кольцо». Из нового варианта названия было понятно, как высоко Рейдер ценил это изобретение. Оно делало приседания более продуктивными для тех, кто не мог выносить боль от штанги, лежащей на спине и нагрузки на поясницу. При приседаниях можно держать спину прямее, и спина не рискует больше стать «слабым звеном». Такое снаряжение также меняет механизм выполнения приседания и делает его более доступным для тех, кто не имеет пока хорошей подготовки.

Конечно, само устройство бесполезно, если не добавить к нему настойчивости и упорства, необходимых для того, чтобы нарастить впечатляющую мускулатуру. То, что дискомфорт от выполнения упражнения пройдет, – это очень хорошо, но дискомфорта от интенсивности нагрузки при выполнении приседания нельзя избежать, если вы хотите добиться результатов. Этот дискомфорт должен работать вам на пользу. Чем больше вы ему сопротивляетесь, тем большего достигните.

Кольцо для приседаний Дугласа получило новую жизнь (ровно, как и E-Z-штанга и бедренный ремень), благодаря компании Айрон Майнд

Энтерпрайзез, инк. Оно продается под названием «Суперкольцо для приседаний Дугласа».

Разделы, посвященные кольцу для приседаний Дугласа и бедренному ремню, базируются на информации из книги доктора Рэндела Строссена «Суперприседания» и из бесед с доктором Строссеном.

Трапециевидный гриф Жерара для приседаний и становой тяги

Трапециевидный гриф – это детище Ала Жерара, разработанное, чтобы сделать становую тягу более безопасной и более удобной, когда идет работа с большими весами. Ручки для захвата грифа параллельны друг другу и располагаются внутри ромба. Это позволяет держать такой гриф с большей легкостью, чем обычный. Трапециевидный гриф можно «имитировать», держа гантели рядом с бедрами, если руки параллельны друг другу. Трапециевидный гриф уменьшает расстояние между грузом и спортсменом. Это улучшает баланс и рычаг, делает становую тягу более эффективной и менее травмирующей для коленей и позвоночника. Гриф не стремится вперед, когда производится подъем и его не приходится подтаскивать с помощью бедер.

Стойте внутри грифа, когда выполняете становую тягу и шраги. Ваша становая тяга будет выглядеть, как приседания с весом в руках. Чтобы увеличить радиус движения и дать большую нагрузку бедрам, выполняйте упражнение стоя на невысокой платформе или на паре блинов, уложенных гладкой стороной вверх. Но делайте это, только если вы можете обеспечить небольшой прогиб в пояснице в нижней позиции.

При выполнении становой тяги Жерар рекомендует не тянуть за ручки, а сфокусироваться на попытках продавить пол ногами.

Трапециевидный гриф – очень полезная вещь в вашем оборудовании, он может применяться для упражнений, отличных от различных вариантов становой тяги, например, для шрагов. Кроме того, как пишет Пол Келсо, если плечи у вас не очень широкие, вы можете делать с ним жимы за головой, но не делайте жим со скамьи.

Становая тяга с трапециевидным грифом – это одна из форм становой тяги с параллельным захватом. Становая тяга с плечевым грифом – это другая форма становой тяги с параллельным захватом. Плечевой гриф – в форме шестигранника, а трапециевидный гриф – в форме ромба. Плечевой гриф может обеспечить большее пространство для ног во время выполнения становой тяги, чем трапециевидный гриф.

Приседания со штангой на груди

Некоторым бодибилдерам трудно контролировать штангу, если она находится на груди или на уровне плеч. Им не удастся удержать штангу в нужном положении. Есть также вероятность, что гриф упадет. Для большинства людей при приседаниях со штангой на груди колени сгибаются сильнее, чем при обычных приседаниях, и это может привести к тому, что на них ляжет дополнительная нагрузка. Сочетание всех этих особенностей делает приседания со штангой на груди нежелательным упражнением для многих людей.

Приседания со штангой на груди походит на обычные приседания, но приседать нужно до того положения, пока бедра не соприкоснутся с икрами. Колени должны быть широко расставлены во время упражнения. Положение грифа с передней стороны грудной клетки на уровне плеч обеспечит корпусу более прямое положение по отношению к варианту, когда гриф лежит на трапециевидных мышцах при выполнении обычных приседаний.

Спину ни в коем случае нельзя сгибать. При приседаниях со штангой на груди до той глубины, до которой вы можете их сделать, необходимо, чтобы был небольшой прогиб в пояснице.

При выполнении приседаний со штангой на груди правильная техника имеет очень большое значение. Надо контролировать положение штанги, следить за правильной схемой движения и ни в коем случае не «подпрыгивать», выходя из нижней точки. Чтобы научиться правильно выполнять это упражнение, надо начать с небольших нагрузок и увеличивать их медленно и осторожно.

Существует традиция выполнения приседаний со штангой на груди, когда под пятками есть тонкая подкладка, которая предназначена для того, чтобы снизить нагрузку на нижнюю часть бедер. Но на самом деле она лишь обеспечивает большую нагрузку на коленные суставы. Рано или поздно это приведет к проблемам с коленями для большинства применяющих такую подкладку. Никогда не поднимайте пятки во время приседаний ни в какой форме. Если вы не можете выполнить приседание со штангой на груди без подъема пяток, даже с учетом того, что вы уже развили достаточную гибкость, забудьте об этом упражнении.

Локти надо держать высоко, гриф должен опираться на дельтовидные мышцы. Вначале можно перекрестить руки на грифе. Когда техника станет лучше, а нагрузки побольше, удобнее перейти к прямому хвату чуть шире плеч. Гибкость и сила придут постепенно, если вы будете упорно и неторопливо поднимать вес, начав с самого малого, и следить за правильной техникой.

Если вы никогда раньше не делали это упражнение, поднимайте нагрузку до максимальной не за несколько недель, а за несколько месяцев. Приседая со штангой на груди, не забывайте и об обычных приседаниях. Приблизившись к максимальной нагрузке в приседаниях со штангой на груди (для безопасности выполняйте их между ограничителями), оставьте на время обычные приседания и сосредоточьтесь на «переднем» варианте. После одного-двух тренировочных

циклов с этим упражнением снова вернитесь к обычным приседаниям (продолжая выполнять приседания со штангой на груди в качестве второстепенных). Тогда следующий цикл принесет вам такие рекорды, о каких вы и не мечтали.

При выполнении приседаний со штангой на груди вы должны держать локти подальше от коленей. Если вы не сделаете этого, то вы можете уронить гриф во время выполнения упражнения, и локоть попадет на колено, что приведет в итоге к серьезной травме. Привыкайте выполнять упражнения правильно с самого начала.

Приседания на одной ноге

Встаньте на правую ногу на устойчивой скамье или платформе.левой рукой возьмитесь за что-нибудь неподвижное, чтобы сохранить равновесие.левая нога должна быть вытянута вперед или, если вы стоите на достаточно высокой скамье или платформе, просто опущена.Приседайте на правой ноге, помогая себе левой рукой только в конце сета.Потом сделайте то же упражнение для левой ноги.Когда оно будет получаться хорошо, можете взять в свободную руку гантель.

Сначала вам будет неудобно выполнять это упражнение.Но когда вы научитесь делать его с достаточно тяжелой гантелью, оно станет приносить заметную пользу.Особенно хорошо оно послужит вам, если вы временно не имеете возможности ходить в спортзал и пользоваться штангой.

Другие альтернативные упражнения

Если вы хотите поэкспериментировать еще, чтобы найти упражнение, наиболее подходящее для вашей конституции, попробуйте подъем на платформу во время работы с гантелями.

Не используйте тренажер Смита для приседаний.Этот тренажер испортит вам все приседания, потому что он заставляет вас двигаться неестественным образом, что только добавляет нагрузку на колени из-за того, что ваши ступни давят на пол.Это также может подвергнуть риску поясницу.

Если вы не можете делать обычные приседания, приложите все усилия к тому, чтобы найти им достойную замену, обеспечивающую необходимую нагрузку на ноги и мышцы тазового пояса.Если вы этого не сделаете, вам будет гораздо труднее добиться общего прогресса в бодибилдинге.

Сравнение весов при выборе техники приседаниям

Чтобы понять, как соотносятся между собой обычные приседания,

приседания со штангой на груди, приседания с бедренным ремнем, приседания с E-Z-штангой и кольцо для приседания Дугласа, я поговорил с доктором Строссеном: «Вот некоторые мысли по поводу сравнения нагрузки. Возьмите 50 процентов (или даже меньше) веса, используемого для приседаний со штангой на плечах для приседания с бедренным ремнем, по крайней мере, для начала. Я могу рассказать вам пару забавных историй о спортсменах из олимпийской сборной, которые делают приседания с весом 180–225 килограммов и не могут взять всего 90 килограммов в приседании с бедренным ремнем даже под дулом пистолета. Нагрузку примерно в 110–115 процентов от веса, используемого для приседаний со штангой на плечах, можно взять для кольца Дугласа. Добавьте по 2 процента для приседаний с E-Z-штангой и отнимите от 10 до 15 процентов для приседания со штангой на груди. Когда я говорю «обычные приседания», я имею в виду высокий гриф, никаких обмоток, положение ног на среднем расстоянии, нижний параллельный захват. Никакого кривляния».

Расширение грудной клетки?

Приседания, особенно если выполнять их с максимальной нагрузкой и средним или большим количеством повторений, заставляют спортсмена очень глубоко дышать. Существует методика, согласно которой после каждого сета приседаний выполняются легкие пулловеры с прямыми руками. Считается, что благодаря этому может увеличиться объем грудной клетки, ну а это, в свою очередь, приведет к увеличению потенциала мышечного роста. Согласно такой точке зрения, грудная клетка поддается расширению. Грудная клетка – это то, на чем располагаются мускулы, чем больше грудная клетка, тем больше на ней можно нарастить мускулов.

Некоторые бодибилдеры считают, что все это сказки, и грудную клетку нельзя увеличить, сочетая приседания с пулловерами. Они утверждают, что ее объем увеличивается сам собой вместе с ростом общего веса тела.

Эти культуристы говорят, что хорошая «вентиляция» легких во время пулловеров, выполняемых после приседаний, дает только иллюзорное ощущение «распертой» грудной клетки. Но подобное ощущение будто бы вовсе не связано с реальными изменениями положения костей или растяжением и утолщением хрящевых связок.

Строгих доказательств того, что пулловеры увеличивают объем грудной клетки, действительно, не существует. Однако не доказано и обратное. А разговоров насчет пользы пулловеров ведется очень много. Так, может быть, нет дыма без огня? Лично я считаю, что грудную клетку МОЖНО увеличить таким способом. Причем при увеличении грудной клетки визуально расширяются грудь и спина; кроме того, грудь становится более выпуклой. Пулловеры, говорят

противники подхода, – это совпадения, а не причина.

Как писал Пол Келсо, если это и не доказано научно, что грудная клетка может увеличиться от упражнений, это точно также и не опровергнуто. А отдельные доказательства в пользу роста грудной клетки существуют.

Мое мнение заключается в том, что грудная клетка может увеличиться – я думаю, что моя увеличилась, когда выполнял много дыхательных пулловеров, будучи тинейджером. Рост грудной клетки обеспечивает увеличение ширины спины и груди и делает ее более глубокой, если смотреть со стороны. Не пренебрегайте упражнениями для развития грудной клетки, особенно в юном возрасте.

Правильные пулловеры не нанесут вреда, а принесут только пользу. Чтобы выполнить пулловеры правильно, вы должны лечь на скамью вдоль, а не поперек, – если вы лежите поперек скамьи, и ваши бедра занимают низкое положение, то пулловеры оказывают разрушительное воздействие на брюшную стенку. Локти нужно слегка согнуть, а вес штанги не должен превышать восьми килограммов. Самое главное в этом упражнении – дыхание и растяжка, а не большие веса. Выполняйте скручивания для брюшного пресса, чтобы эти мышцы были сильными.

Для увеличения грудной клетки очень полезно похожее на пулловер упражнение под названием «тяга Рейдера к груди». Многие культуристы считают его более результативным, чем обычный пулловер.

Автор Пири Рейдер описывает его в своей книге «Руководство по бодибилдингу и поднятию тяжестей» следующим образом. Возьмитесь за предмет, который находится чуть выше вашей макушки (с высотой можно поэкспериментировать), так, чтобы между вашими руками было не более восьми сантиметров. Потом отступите назад. Сделайте глубокий вдох и одновременно с этим потяните руки вниз и внутрь. Пири Рейдер подчеркивает, что очень важно не напрягать брюшные мышцы. Они должны быть расслаблены. При выполнении этого упражнения поднимается грудь и обеспечивается «тяга» грудины.

Старайтесь поначалу не злоупотреблять этим упражнением. После введения его в свою программу вы сразу почувствуете огромный «распирающий» эффект, который оно оказывает на грудную клетку. К этому упражнению надо привыкнуть. Будьте упорны, даже если дело не ладится. «Тягу Рейдера» надо выполнять ежедневно, а не только в спортзале.

Если ваша грудная клетка вообще поддается расширению, то лучшее средство добиться этого – сочетание тяги Рейдера к груди с интенсивными приседаниями и становой тягой.

Не бросайте приседать ни при каких условиях. Усталость от приседаний – это драгоценный дар. В мире миллионы людей, которые прикованы к больничной койке и которые отдали бы почти все, чтобы «пострадать» подобным образом. Приседания – один из главных союзников в вашей борьбе за массу.

Не расставайтесь с ним никогда!

Сегодня очень широко распространены стероиды среди всех уровней бодибилдеров. Они являются доказательством бесплодности популярных тренировочных программ для людей с обычной генетикой. Без стероидов основное число этих методик не работает.

Сплит-программы для любителей не обеспечивают достаточное количество нагрузки в неделю. Они предусматривают нагрузки от низкой до средней и большее число тренировок. Каждое упражнение с нагрузкой можно прорабатывать только один раз в неделю.

Глава десятая. Комплексы

Если вы сразу же решили взять быка за рога и открыли книгу на этой главе, остановитесь. Вам надо вернуться к первой главе и начать с самого начала. Пока вы как следует не усвоите всё то, о чем я написал раньше, особенно шесть предыдущих глав, вам не удастся извлечь из этой главы ничего полезного.

Перечень упражнений, который я приведу ниже, пригодится вам только в том случае, если вы будете выполнять каждое из них с учетом всех моих предыдущих советов и замечаний. Если раньше вы были знакомы лишь с самыми популярными на сегодня методами тренинга, мои программы могут показаться вам чересчур необычными. Начните с первой страницы книги, и вы поймете, в чем тут секрет.

Вы должны следовать моим рекомендациям, учитывая особенности своего организма. Какой тренировочный цикл выбрать, с какой частотой заниматься и на сколько сокращать выбранный комплекс – все это, в конечном счёте, решаете вы. Я не сумею сделать всю работу за вас. Примите мои советы на вооружение и пользуйтесь ими в той мере, в какой вам позволяет ваш собственный организм (с учетом его индивидуальных черт).

Список упражнений, сетов и повторений сам по себе ничего не значит. Вы должны вдохнуть в него жизнь. Вам надо сродниться с индивидуально подогнанной программой и следовать ей со всем фанатизмом, волей и упорством, каких требуют серьезные занятия бодибилдингом.

Эффективность программы зависит от множества отдельных факторов. Выбранный вами перечень упражнений – это только основа будущего успеха. Я даю вам лишь образцы программ, которые могут принести любителю пользу. (В главах двенадцатой и тринадцатой вы найдете дополнительные варианты комплексов.) Постепенно вы поймете, какая программа подходит вам больше других. Тогда вы научитесь изменять расписание тренировок и их содержание согласно своим собственным нуждам.

Напоминание

Главная идея этой книги заключается в том, что средние любители не должны брать пример с генетически одаренного меньшинства.

Выбрав один из стандартных методов тренинга, типичный любитель сталкивается с огромными, а зачастую и непреодолимыми трудностями. Это не значит, что профессионалы не смогли бы расти, тренируясь по упрощенным программам, включающим в себя только базовые упражнения. Наоборот, их успехи были бы куда больше. Некоторые из профессионалов уже поняли это и сократили частоту и интенсивность своих тренировок.

Спортивный инвентарь

В дальнейшем я предполагаю, что мой читатель имеет доступ в зал, где есть обычная штанга с большим количеством блинов (включая очень маленькие), стойка для приседаний и страховочные ограничители (или силовая стойка), устойчивая скамья, параллельные брусья для отжиманий и блочный тренажер. Снаряжение должно быть крепким и практичным, даже не думайте о том, чтобы воспользоваться дешевыми, хрупкими подделками.

Даже с помощью абсолютного минимума – штанги, скамьи, стойки и ограничителей – вы сможете фантастически изменить себя. Этот минимум обеспечит вас всем необходимым, для тяги, жимов и приседаний. Все базовые упражнения – это либо тяга и приседания (то есть упражнения «жимового» типа для нижней части тела), либо «жимовые» упражнения для верхней половины тела. Если вы освоите эти три разновидности основных упражнений и будете выполнять их регулярно (но не слишком часто), вы встанете на верный путь постоянного роста массы.

Если у вас больше снаряжения и вы используете его с умом, то это даже лучше. Несколько гантелей, снаряжение марок «Хаммер» и «Наутилус» (помимо прочих) могут послужить хорошей альтернативой. В предложенных мной программах вполне можно сделать разумные замены – вот только добавлять ничего не надо. Никогда не увлекайтесь дополнительными «примочками» слишком сильно – главными все равно остаются базовые упражнения со штангой. Частенько оказывается, что эффективность занятий в зале обратно пропорциональна количеству хитрых штук, которыми развлекают себя его посетители.

Как надо проводить тренировку

Самый простой и разумный способ проведения тренировки – сначала разминка, а после нее переход к «рабочим» сетам каждого упражнения по очереди.

Возьмем, например, становую тягу на прямых ногах: 60 по 5 (вес в килограммах), две минуты отдыха, 90 по 5, три минуты отдыха, 110 по 5, три минуты отдыха, затем еще раз 110 по 5. Некоторые схемы с большим количеством повторений требуют более, чем двух подходов. Затем отдохните две минуты и переходите к следующему упражнению: разминка и рабочие сеты, и так далее.

Время отдыха между сетами зависит от упражнения, которое вы выполняете. После тяжелого сета приседаний или становой тяги на отдых потребуется больше времени, чем после тяжелого сета подъемов на носки.

Вариант работы «на пределе» (это самый быстрый способ проведения тренировки) предусматривает «пакетирование» всех разминочных сетов для каждого упражнения в единый разминочный комплекс. (При этом вы получаете очень большую нагрузку на органы дыхания и кровообращения.) Делайте такую разминку сразу после упражнений на пресс. Между разминочными сетами отдыхайте по девятисто секунд или меньше, а потом быстро готовьте снаряды к серьезной работе. Дальше начинайте делать тяжелые (рабочие) сеты один за другим, почти без перерыва, соблюдая порядок упражнений в комплексе.

Если каждый сет выполняется с максимальной нагрузкой, и вы почти не отдыхаете между сетами, тренировка становится до предела «жесткой».

Если же сеты вдобавок искусственно затягиваются с помощью таких уловок, как дроп-сеты, форсированные и негативные повторения, то интенсивность тренировки приближается к абсолютному максимуму. Устраивать себе такие испытания можно только с величайшей осторожностью, иначе вы сломаетесь очень быстро. Тренируясь в «непрерывном» стиле, обязательно делайте между рабочими сетами паузу около одной минуты (при этом можно сбавлять вес для повторного сета).

Если вы никогда раньше не выполняли рабочих сетов подряд один за другим, уменьшайте паузу между ними постепенно, чтобы ваше тело привыкло к этому. Начните с двухминутного отдыха между сетами и уменьшайте его продолжительность на десять секунд каждую неделю. К концу десятинедельного цикла вы будете тренироваться почти в непрерывном стиле. А в следующем цикле можно добиться полной непрерывности.

Оба стиля – и обычный, и непрерывный – имеют свои достоинства и недостатки, и оба могут дать хорошие результаты. Чем больше вы отдыхаете между сетами и упражнениями, тем с большими весами можете работать. Например, для приседаний, становой тяги, выполняемых в непрерывном стиле, придется ограничить нагрузку. Тем не менее, ваши мышцы будут расти, если вы используете максимальную нагрузку для данного числа повторений.

Прежде чем остановиться на каком-нибудь одном варианте, поэкспериментируйте с программой – ее можно «понимать» по-разному. Проведите несколько циклов с различной продолжительностью пауз между сетами, выбирая ее

“по обстоятельствам”.

Допустим, вы знаете, что следующие несколько месяцев будут для вас тяжелыми (например, вас ждет серьезная работа или надо что-то сделать дома). Зная, что на тренировки вы будете приходить не в лучшей форме, остановитесь на продолжительности паузы между сетами в две минуты или больше. Это позволит вам проводить эффективные, хотя и не слишком быстрые тренировки.

Если вы знаете, что в ближайшем будущем вам обеспечены все условия для отдыха и восстановления (никаких стрессов не предвидится), переходите к непрерывному стилю тренинга. Проверьте, на что вы способны, тренируясь с отдыхом по одной минуте между упражнениями. Если вы находитесь на пике цикла, возможно, вам придется отдыхать между самыми тяжелыми сетами по целых пять минут или больше.

Есть и еще один способ тренинга – работа в сверхмедленном темпе. Он описан в главе тринадцатой.

В общем, составьте для себя план и строго придерживайтесь его. Если вы выберете для очередного цикла паузу в одну минуту или непрерывный стиль, не меняйте своего решения по ходу дела. Если вы решили поработать с более серьезными весами, определив паузы между сетами в три минуты, следите за тем, чтобы додерживать именно такие паузы. Если вы остановились на тренинге в сверхмедленном темпе, извлеките из этого метода все, что он может вам дать.

Такая пунктуальность позволит вам разумно оценить преимущества и недостатки разных методов и в дальнейшем выбрать для себя самый перспективный. Прежде чем судить о каком-либо методе, поработайте с ним достаточно долго. Не перескакивайте от одного метода к другому, иначе вы не успеете понять, что в них хорошего и что плохого.

Сеты и повторения

Конкретные цифры вы будете выбирать сами. Я дам только общую рекомендацию: в упражнениях для верхней половины тела надо выполнять по 1-3 интенсивных сета с 6-9 повторениями, а в упражнениях для нижней половины – те же 1-3 сета, но с большим количеством повторений (10-20). Это не абсолютный закон, хотя преимущества высокого числа повторений в упражнениях для нижней половины тела – особенно в приседаниях – можно считать доказанными.

Если вы хотите делать сеты из 5-7 повторений в упражнениях для верхней половины тела (и даже для нижней) – пожалуйста, делайте. Хотите попробовать сеты из 12-14 повторений для верхней половины тела? На здоровье! Все это полезно: на ошибках учатся. Выберите то, что вам больше всего подходит, по крайней мере, на данном этапе. Выбор одного и того же числа повторений для разных циклов часто ведет к застою. Разнообразие – вот что нужно любому

культуристу-любителю.

Если вы тренируетесь с полной отдачей, то вряд ли осилите больше трех сетов (не считая разминочных) в каждом упражнении. Скорее всего, их вообще будет один или два. Но если не все ваши рабочие сетов выполняются с максимальной интенсивностью, то в некоторых упражнениях их число может быть увеличено до 5-6 (при условии, что общее количество упражнений невелико). Будут периоды, когда вы сможете слегка увеличить общее число сетов, выкладываясь на каждом из них почти до отказа.

Очень эффективный вариант «5 по 5» предусматривает пять сетов из пяти повторений с одинаковой нагрузкой (после разминочных сетов). Если вы удачно выполните все пять сетов (итог двадцать пять повторений), на следующей тренировке можете увеличить вес на 2 килограмма. К середине цикла нагрузка заметно возрастет; тогда последние сетов будут даваться вам значительно труднее, чем первый и второй. Возможно, вы окажетесь уже не в силах выполнять все пять сетов из пяти повторений. Может быть, вам надо будет перейти к схеме 5-5-4-3-3. На очередной тренировке можно увеличить общее число повторений, перейдя к схеме 5-5-5-4-4. В следующий раз это будет 5-5-5-5-4. И наконец, вы снова вернетесь к исходному варианту «5 по 5». Затем произойдет новое увеличение веса. Снова постепенно добивайтесь до схемы «5 по 5». И всегда помните: суть бодибилдинга заключается в упорных, прогрессивных тренировках. Если вам станет трудно возвращаться к схеме «5 по 5», поищите блины поменьше и добавляйте к штанге уже не по два, а по одному килограмму или даже по полкило.

С дальнейшим увеличением интенсивности (после нескольких очередных прибавок веса) вы можете почувствовать, что пять сетов из пяти повторений – это уже перебор. Тогда выбросьте последний сет. Еще несколько весовых прибавок – и снова уменьшите количество сетов на единицу. Продолжайте в том же духе, пока не дойдете до одного сета из пяти повторений и второго – из трех. Это будет означать конец цикла. Передохните, начните с удобных весов и снова наращивайте их понемногу. На новом этапе сетов приседаний и становой тяги будут очень тяжелыми, поэтому продолжительность отдыха между сетами можно увеличить минут до четырех.

Другая интерпретация варианта «5 по 5» состоит во включении разминочных сетов в общее число. Таким образом, рабочих сетов становится меньше. Для начала вы можете потренироваться по этой схеме – она более мягкая – а уж потом переходить к полноценным тренировкам «5 по 5».

Все эти схемы включают в себя большое число сетов и годятся для средних любителей только в условиях применения сильно сокращенных комплексов. Если в течение одной тренировки вы выполняете больше трех-четырех упражнений, эти схемы вряд ли будут вам полезны. Прежде всего, вы должны вплотную подойти

к силовым целям, поставленным в главе третьей, поскольку описанный мной метод не годится для новичков – сначала вам надо заслужить право пользоваться им.

В главе тринадцатой мы подробнее обсудим вопросы, касающиеся количества сетов и повторений, а также некоторые другие вещи – в частности, метод сверхмедленного тренинга. При использовании последнего число сетов и повторений надо выбирать особым образом, не так, как при тренинге в обычном темпе. Разумеется, и тут применимо общее правило: сначала надо ознакомиться с программами, понять, как реагирует на них ваш организм, а потом слегка изменить их в соответствии с вашими индивидуальными особенностями.

Упражнения на шею, икры и предплечья

Поскольку эти упражнения входят не во все тренировки, вам следует включить их.

Упражнения на икры и предплечья можно делать с высокой интенсивностью на протяжении более длительных периодов, чем базовые упражнения, вовлекающие в работу сразу много групп мышц. Работа над икрами и предплечьями не так изнурительна, как работа с основными мышечными группами, и не требует такого тщательного планирования циклов. С ней можно поступать проще: первые несколько тренировок цикла проведите с небольшой нагрузкой, затем увеличьте интенсивность, а с третьей или четвертой недели переходите к максимальной нагрузке.

При работе над шейными мышцами нельзя выкладываться до «отказа», однако нагрузка тоже может быть достаточно высокой на протяжении долгого времени.

В конце цикла, когда вы приступаете к освоению новых весов в базовых упражнениях, работу с шеей, икрами и предплечьями можно (или даже нужно) вообще исключить из программы тренировок. На этой, самой тяжелой стадии цикла лучше отдать все силы основным, более важным упражнениям. Кроме того, если вы не будете перегружать свой организм упражнениями, без которых можно обойтись, он будет быстрее восстанавливаться между тренировками.

Полностью посвятив несколько недель трем-четырем базовым упражнениям, вы предотвратите ненужную «утечку» энергии и повысите способность тела к восстановлению. Такая концентрация усилий позволит вам легче перейти от подготовительного периода цикла к периоду освоения новых весов. Полнее сосредоточьтесь на комплексных упражнениях, однако упражнения на растяжку бросать не стоит. Оставьте их в программе вместе с базовыми движениями.

Людам с очень низким генетическим потенциалом вообще следует ограничиться двумя-четырьмя базовыми упражнениями, поскольку все остальное будет приносить им только вред. Они не должны выполнять упражнения

ни на икры, предплечья и шею, ни на стимуляцию сердечной и дыхательной деятельности, по крайней мере, в первые несколько месяцев или даже один-два года. Такие культуристы способны прогрессировать лишь благодаря тренировкам по сильно сокращенной программе.

Работа с шеей

Хорошо развитая шейная мускулатура очень впечатляет и помогает предотвратить травмы шеи при несчастных случаях. Работать с шеей можно и в спортзале после окончания обычной тренировки, и дома, если вам так удобней. Обычный борцовский мостик, как отмечает доктор Кен Лейстнер, угрожает травмой шейных позвонков. Он привел меня к проблемам с шеей, когда я делал эти упражнения. Шею можно укреплять и развивать с помощью более безопасных упражнений.

Если у вас есть доступ к тренажерам для шеи (Наутилус и Хаммер производят неплохие тренажеры), используйте их. Очень полезными могут быть головные ремни, однако с ними надо соблюдать осторожность и не делать рывковых движений. И обязательно избегайте работы с малым числом повторений.

Шею очень легко повредить. Не работайте с ней до «отказа». Просто сохраняйте нормальную, приличную нагрузку (сначала приучив себя к ней). Шею нельзя «насиловать», как другие части организма. Сами движения должны быть не слишком размашистыми, особенно наклоны в стороны.

Если у вас нет нужных приспособлений, лучше всего тренировать шею с помощью собственных рук. Взяв короткое полотенце, вы сможете прикладывать нужное усилие к любой части головы, а также ко лбу и затылку. Привыкнув работать с шеей, вы научитесь регулировать нагрузку таким образом, чтобы все повторения в сете, кроме самых первых, были достаточно интенсивными. Если у вас есть толковый и опытный партнер, вы можете воспользоваться его помощью: пусть усилие прикладывает он. Однако вы должны работать согласованно, чтобы нагрузка всегда действовала в нужном направлении и с нужной силой. Иначе можно получить травму.

Работа с икрами

Если вы хотите хорошо выглядеть, вам обязательно надо развивать икры. На них мало действует общий стимулирующий эффект, производимый базовыми упражнениями на все «малые» мышцы — в особенности на бицепсы и мышцы предплечий. Нужные упражнения вам поможет выбрать следующая глава.

Предплечья

Упражнения для предплечий можно выполнять вне зала. Купите себе хороший эспандер и работайте с ним как следует два-три раза в неделю. Все это вместе с обычными тренировками в спортзале постепенно повысит силу вашего хвата. Очень неплохо также заканчивать каждую тренировку специальными упражнениями.

Если вы «выдохнетесь» до того, как дойдете до предплечий в конце тренировки, сделайте передышку, пока не почувствуете, что снова готовы. Возьмите блины за края или за выступы, если они достаточно большие. Сдавите гладкие блины, держа пальцы так низко под блинами, как только сможете. Делайте частичную становую тягу без лямок, взяв штангу с силовой рамы или крепких ящиков таким образом, чтобы вам можно было поднять ее всего на несколько сантиметров. Используйте толстый гриф, если это возможно. Держите гриф до того момента, пока он не упадет, фиксируя свой временной прогресс. Держите гантели пальцами или поднимайте штангу пальцами из-за головы. Проводите несколько минут, выполняя те или иные упражнения для предплечий.

Не забывайте, что «королем» среди упражнений для предплечий является становая тяга, выполняемая одной рукой, с обычным грифом, E-Z-штангой или толстым грифом. Если вы можете выполнять только одно упражнение на предплечье, делайте одно. Не используйте лямки никогда, даже не думайте о них.

Выполняйте это упражнение в тот день, когда делаете становую тягу, в конце тренировки. Делайте полную, от пола, становую тягу одной рукой. Возьмите гриф так, чтобы он был выровнен и уравновешен, когда вы его поднимаете. Найдите и отметьте маркером центр грифа и запомните, какие пальцы должны находиться на отметке, чтобы гриф лежал ровно. Свободной рукой можете поправить гриф, если он наклонится. Вам понадобится какое-то время, чтобы отточить технику в этом упражнении под свое тело. Добавляйте вес, только когда будете готовы. В другой день каждую неделю делайте частичную становую тягу с одной рукой с силовой рамы или другого устройства так, чтобы вам нужно было поднять гриф на 5 сантиметров с держателей – тренируйте предплечья, пока спина отдыхает. Поставьте себе временную цель по длительности удерживания грифа – 15–20 секунд – перед тем, как прибавить вес на следующей тренировке.

Сделайте себе собственный толстый гриф, взяв водосточную трубу и просунув ее через штангу, сделав своеобразный рукав. Отрежьте ее таким образом, чтобы она проходила изнутри в отверстия и используйте такой гриф только тогда, когда нужна большая толщина. Экспериментируйте с разными вариантами толщины труб. Толстые грифы, как отметил доктор Кен Лейстнер, могут быть использованы с большой эффективностью для упражнений, отличных от тех, что предполагают прямой захват, таких как жим за головой, жим лежа

с узким захватом и подъем на бицепс. Экспериментируйте.

Выберите для себя несколько упражнений для предплечий и чередуйте их. Включите в свою программу отжимания на пальцах. Меняйте гриф через месяц-другой.

Спустя год-два приятели начнут бояться вашего рукопожатия. Помимо этого, вы добавите размеров своим рукам и будете выглядеть гораздо внушительнее в майке с короткими рукавами.

Если вы участвуете в соревнованиях по пауэрлифтингу или планируете, то вам нужно тренироваться держать как можно больший вес без расчета на хват. Чтобы иметь возможность поднять 200 килограммов в становой тяге, использовать кистевые лямки нет смысла, если ваши предплечья могут выдержать только 180 килограммов и один повтор.

Если вы не намереваетесь соревноваться, вы можете использовать кистевые лямки. Не нужно беспокоиться о том, что ваши бедра, ноги и спина обгоняют в развитии предплечья. Тем не менее, если этот дисбаланс в распределении сил беспокоит вас, вам тоже стоит избегать использования лямок.

Для многих людей проблема с неиспользованием лямок заключается в том, что предплечья выходят из строя намного раньше, чем остальное тело. Поэтому спина в данном случае не улучшит ситуацию. Неиспользование лямок для становой тяги со средним или большим количеством подъемов означает, что ваше внимание может быть сфокусировано на том, не упадет ли гриф с вашего предплечья, а не на том, чтобы сделать больше повторов.

Будьте осторожны при использовании манжет во время выполнения становой тяги и шрагов. Если вы используете обратный, или смешанный захват – ладони смотрят в противоположном направлении – это может привести к тому, что вы выверните руки так, что рискуете получить травму. (О том, как держать гриф и подобрать вариант для себя, в главе одиннадцатой.)

Если вы настроены участвовать в соревнованиях или просто ходите поднимать в становой тяге максимальный вес без лямок, начните свой следующий цикл становой тяги со средним весом и медленно его увеличивайте и не используйте лямки ни на одной из тренировок. Если вы будете увеличивать вес действительно м-е-е-е-д-л-е-н-н-о, то сила вашего захвата может значительно увеличиться так, что вы сможете поддерживать нормальную скорость. Если увеличить вес слишком быстро, то вам придется вернуться к использованию лямок и ваш хват так и будет не дотягивать до всего остального.

Бодибилдеры старой закалки не игнорируют свой захват. Они развивают невероятную силу захвата и рук в целом. Они делают это не с помощью упражнений на сгибание запястий, они делают это с помощью упражнений, требующих сильного хвата. И эту традицию нужно восстанавливать. И хотя вы вряд ли унаследовали длинные мышечные брюшки и много мышечной массы

в предплечьях, это не значит, что вы не сможете развить очень сильный хват. Если вы добьетесь того, что ваш хват будет очень сильным, это принесет пользу и для всего остального дела.

Работа с прессом

Хотя упражнения на брюшной пресс значатся не в каждой программе, делайте их по меньшей мере дважды в неделю (сеты должны быть достаточно интенсивными). Я рекомендую начинать с них тренировку, ну а если вы предпочитаете заниматься прессом дома – что ж, пожалуйста. В следующей главе мы поговорим об упражнениях на пресс подробнее.

Общая разминка

Разминка помогает уменьшить вероятность травмы во время основной тренировки. С физиологической точки зрения она повышает температуру мышц и крови, а также интенсивность кровообращения. Кроме того, она уменьшает риск возникновения недостаточного притока крови к сердцу (то есть сердечной ишемии) и обеспечивает плавность перехода к тяжелым упражнениям. Все это особенно необходимо, когда вы мёрзнете перед тем, как начать тренировку. Допустим, вы живете в местности, где летом становится жарко, в таком случае особое внимание разминке уделять не придется. Однако лучше избегать занятий в самое жаркое время дня.

Хотя физиологически разминка вполне оправданна, многие тонны мышц были накачаны без ее помощи. Общая разминка очень полезна культуристам среднего и старшего возраста, в то время как молодые бодибилдеры могут запросто обойтись без нее – им хватает специальных разминочных сетов, выполняемых перед каждым упражнением.

Отведите десять минут перед тренировкой на легкую разминку: например, покрутите педали велотренажера, попрыгайте, сделайте гимнастические упражнения. Можно включить в разминку упражнения на пресс в конце этого десятиминутного этапа. Можно завершить разминку упражнениями на растяжку (не слишком интенсивными). Здесь вы можете выполнить свои обычные упражнения на растяжку, но ничего тяжелого. Надо заметить, что после хорошей разминки, когда ваше тело станет гораздо более податливым, вам будет намного легче выполнять растягивающие упражнения. Вы потратите на них гораздо меньше времени и усилий, чем если бы делали их «без разогрева». (Более подробно упражнения на гибкость и растяжку описаны в главе одиннадцатой.)

Если вы выполняете рабочие сеты не подряд, а с промежутками для отдыха,

очень кстати бывает «потянуться» в этих промежутках. Некоторые профи считают, что упражнения на растяжку, выполняемые между сетами (то есть сразу после большой нагрузки на мускулы), стимулируют мышечный рост, но существует и противоположное мнение.

Специальная разминка для отдельных упражнения

Приступайте к основным упражнениям только после того, как достаточно разогреетесь. Можно делать все разминочные сеты в начале тренировки, а можно начинать с разминочных сетов каждое очередное упражнение. Чем меньше количество повторений (и выше нагрузка) в рабочих сетах, тем больше внимания следует уделять специальной разминочной работе.

Допустим, что в течение нескольких недель вы выполняете очень тяжелый (для вас) сет приседаний с малым количеством повторений, готовясь к однократному приседанию с максимальной нагрузкой. Ваша разминка перед этим сетом может выглядеть так: 61 по 8 (вес в килограммах), 105 по 5 и 130 по 3 непосредственно перед основным сетом 150 по 5. Теперь допустим, что вы делаете приседания с 20-ю повторениями и максимально возможной для себя нагрузкой – пусть это будет 113 килограммов. Тогда разминка может быть полегче: например, 61 по 8 и 90 по 5.

Строго говоря, самой тщательной разминки требуют лишь приседания, становая тяга и жим лежа. Для других упражнений вполне хватает одного или максимум двух разминочных сетов с возрастающей интенсивностью. Избегайте слишком долгой разминки: разминочные сеты и повторения могут утомить вас раньше времени. Если у вас есть сомнения, сделайте еще один подход разминочных упражнений, но с малым количеством повторов, как будто делаете один хороший подход.

Увеличение интенсивности

Такие приемы, как форсированные и негативные повторения, ступенчатые сеты, отдых-пауза позволяют поднять интенсивность тренировки выше обычного предела или, говоря иначе, дойти «до отказа». Тренироваться «до отказа» – значит выполнять упражнение до тех пор, пока очередное повторение сделать уже не удаётся даже при максимальном психическом усилии.

Конечно, тренировки с полной отдачей нельзя проводить на начальном этапе цикла. Что касается сверхинтенсивной техники, ее можно применять только в разумных пределах, тогда она действительно принесет пользу. Не прибегайте к сверхинтенсивным методам на каждой тренировке – лучше делать это не чаще раз в неделю (для конкретного упражнения), иначе вы наверняка переутомитесь.

Особенно внимательно следите за тем, чтобы не пользоваться этими методами с целью «спасти» неудачные сеты. Вы не превратите «плохой» сет в «хороший», если просто выжмете из себя несколько форсированных или негативных повторений, да еще выполненных кое-как. Сначала научитесь правильно выполнять основные сеты.

Приседания

Как написано в главе девятой, выберите для своей программы разновидность приседаний, которая больше всего отвечает вашим целям и индивидуальным особенностям.

Шраги

Эти упражнения не включены в приведенные ниже программы. Если вы не чувствуете, что перегружаете свой организм, и уверенно продвигаетесь вперед с помощью выбранной программы, добавьте к ней одно упражнение этого типа и выполняйте его раз или два в неделю. Есть замечательные варианты шрагов, причем не только для трапеций, как обычно принято считать. Существуют даже шраги, развивающие широчайшие мышцы спины и грудь.

Идеальный снаряд для большинства шрагов – это штанга с параллельным захватом – трапециевидный гриф, или гриф для шрагов. Также хорошо подойдут гантели, потому что они позволяют осуществить параллельный захват. Существует несколько видов шрагов, которые вы можете использовать для развития трапеций. Шраги (с широким хватом) выполняются в положении стоя, наклонившись вперед или лежа лицом вниз на наклонной скамье. Тяните штангу вертикально вверх, сводя лопатки. Можно делать это упражнение и обычным хватом на ширине плеч. В любом случае, поднимая штангу, старайтесь не вращать плечами. Штанга должна двигаться строго вверх-вниз.

Между повторениями – когда руки и плечи опущены – нельзя расслабляться, особенно ближе к концу сета. Если вы расслабитесь, штанга может вывернуть ваши плечи, и дело кончится травмой. Поэтому держите мускулы в напряженном состоянии. Если в конце сета вам будет необходима долгая пауза между повторениями, положите штангу вниз на ограничитель.

Чтобы узнать о различных вариантах шрагов и о том, как их выполнять, почитайте работы Пола Келзо.

Аэробные упражнения

Для профессионала, у которого нет проблем с отдыхом и восстановлением

после бодибилдинга, выполнение аэробных упражнений не проблема. Для любителя, у которого могут быть трудности с отдыхом, выполнять аэробные упражнения гораздо сложнее. Если вы подросток или любитель лет двадцати с очень низким генетическим потенциалом, вам следует совсем забыть об аэробике. Если вы старше тридцати, то время заняться аэробикой пришло, но делать это нужно таким образом, чтобы это не помешало вашему прогрессу в бодибилдинге, отнимая слишком много сил.

Человеческий организм лучше всего реагирует на один-единственный стимул. Если таких стимулов два или больше, способность тела к адаптации вынуждена распределяться между ними; естественно, в таком случае мышцы растут хуже. Надо сосредоточить свои усилия на достижении какой-нибудь одной цели. Если вы хотите научиться поднимать большие веса, сосредоточьтесь именно на этом. Если же вам хочется улучшить свою сердечную и дыхательную деятельность, преследуйте только эту цель. Выбор тут необходим: двух зайцев вы не поймаете.

Кардиореспираторная (сердечно-дыхательная) регуляция очень важна для здоровья, особенно если вам за тридцать, и с возрастом ее значение увеличивается. Вот тут аэробным упражнениям надо воздать должное.

Поэтому тот, кто гоняется за двумя зайцами, в данном случае может иметь лучшие результаты, чем тот, кто предан чему-то одному. Для атлетов, принимающих участие в соревнованиях, очень важно концентрироваться на одном. Обычным людям, которые хотят получить и размер мускулов, и силу, и выносливость, и гибкость, и хорошие кардиореспираторные данные, нужно именно гоняться за двумя зайцами.

Кроме того, в пользу этой точки зрения стоит сказать, что хорошие кардиореспираторные данные могут улучшить ваш прогресс в прибавлении веса, потому что ваше тело будет в тонусе. Если выполнять аэробные упражнения непродолжительное время после тренировки в дополнение к растяжке, это может помочь вам отдохнуть от тяжелых нагрузок.

Трудность заключается в том, чтобы налаживать кардиореспираторную систему, не мешая этим прогрессу в бодибилдинге. Под хорошими кардиореспираторными данными я понимаю не те данные, которыми обладает бегун на средние и длинные дистанции.

Если вы способны три раза в неделю по 20-30 минут выполнять упражнения на стимуляцию сердечной деятельности (в соответствии с возрастом), причем в это время частота вашего пульса близка к верхнему пределу диапазона 75 процентов, то можно считать, что вы в отличной форме. Чем здоровее вы будете становиться, тем большая нагрузка (сопротивление педалей на велотренажере или скорость «бегущей дорожки») потребуется, чтобы поднять частоту вашего пульса до определенного уровня.

Допустим, вам тридцать лет. Отнимите ваш возраст от 220 и получите 190.

75 процентов от 190 - это 143, что означает, что нужно добиться пульса в 143 удара в минуту во время выполнения упражнения. Следите за своим пульсом во время выполнения упражнения (лучше не останавливаться). Если у вас нет автоматического измерителя пульса, считайте его в течение 15 секунд, а потом умножайте на 4.

Не старайтесь сразу «загнать» свой пульс к 75-процентному пределу. Начните с уровня 60 процентов, а затем очень медленно продвигайтесь к 7. Обязательно получите на это согласие своего врача. Начинайте с малого и продвигайтесь вперед медленно. Для начала тренируйтесь в течение 10 минут. Затем постепенно увеличьте продолжительность упражнения до 20 минут при сохранении частоты пульса в 60 процентов, только потом можете повышать частоту пульса, медленно, неделя за неделей и добраться до отметки 75 процентов.

Если вы будете тренировать свою кардиореспираторную систему упорно и постоянно, ваш организм приобретет способность адаптироваться к увеличению весов в базовых культуристических упражнениях – тогда вас не будут «тормозить» сердце и «дыхалка». А если вы проявите нетерпение и сразу перегрузите свою кардиореспираторную систему, это остановит ваш прогресс в бодибилдинге и приведет к общему переутомлению организма. После этого вы можете вообще потерять интерес ко всем видам спорта.

Когда вы достигнете предусмотренной графиком цикла стадии больших нагрузок и начнете чувствовать усталость, ограничьте количество аэробных упражнений или их продолжительность вплоть до конца цикла. Выполняйте их только дважды в неделю и только в течение 15-20 минут, а не целого получаса. Частоту пульса лучше удерживать в пределах 70 процентов. Затем переходите к 20–30 минутам и 75 процентам, когда завершите этап цикла, на котором работаете с полной отдачей.

Чтобы не ухудшать способности своего организма к восстановлению, не стремитесь к одновременному прогрессу в аэробных и «тяжелых» упражнениях. Сосредоточьтесь на аэробике в течение месяца между «тяжелыми» циклами, выполняя при этом лишь несколько относительно легких упражнений с весами, чтобы не потерять формы.

Если вы будете выполнять аэробные упражнения в конце обычных тренировок, то все остальные дни, когда вы не ходите в спортзал, могут быть полностью посвящены восстановлению. Если же делать аэробные упражнения в дни, свободные от тренировок с «железом», восстанавливаться вашему организму будет труднее – вы постоянно будете испытывать легкое утомление.

Существуют особые аэробные упражнения, которые помогают сбросить лишний вес. О них подробно рассказывается в главе четырнадцатой.

Тренировочные программы

Программа с 20-ю повторениями приседаний

Упражнения на пресс в стиле «скручиваний»

Приседания с 20-ю повторениями, а затем – "дыхательный" пулlover или тяга Рейдера к груди.

Подъем на носок каждой ногой поочередно (с гантелью)

Становая тяга на прямых ногах (только один раз в неделю)

Жим лежа

Тяга на блоке книзу параллельным хватом

Жим сидя из-за головы

Другой вариант программы с 20-ю приседаниями

Упражнения на пресс в стиле «скручиваний»

Приседания с 20-ю повторениями, а затем – "дыхательный" пулlover или тяга Рейдера к груди.

Подъем на носки с партнером на спине

Становая тяга на прямых ногах (только один раз в неделю)

Отжимания на брусьях с гантелью на бедрах

Тяга в наклоне

Жим с груди сидя

Программа с 20-ю повторениями становой тяги

Упражнения на пресс в стиле «скручиваний»

Становая тяга на согнутых ногах (20 повторений в сете) (только один раз в неделю), после которой следует тяга Рейдера к груди.

Подъем на носки стоя в тренажере

Приседания с 10-ю повторениями

Жим лежа на скамье с наклоном вверх

Тяга блока книзу параллельным хватом

Жим с груди сидя

Ядром последней программы является циклирование повторений от 11 до 20 в становой тяге. Начните с 11 повторений и добавляйте по 3 повторения каждую неделю. Через три недели вы достигнете до 20 повторений. Потом добавьте к штанге 8 килограммов, снова вернитесь к 11 повторениям и повторите то же самое, что и раньше. Начать можно с небольшой нагрузки – скажем, с веса на 16 килограммов меньше, чем ваш рекордный вес в становой тяге с 11-ю повторениями. При тренировках по такой схеме настоящая тяжелая работа начнется

через несколько недель, после чего вы должны сделать все, чтобы поддержать постоянный прогресс в течение трех месяцев (при необходимости можно уменьшить прирост веса). Такая же схема может оказаться полезной и для тренировок с приседаниями, однако в этом случае наращивайте вес меньшими скачками – например, по 4-6 килограммов.

Если вы чувствуете, что вам очень трудно достигнуть поставленной цели, и хотите полностью сосредоточиться на становой тяге, не выкладывайтесь до отказа на приседаниях. Лучше сосредоточиться на становой тяге. И наоборот – если вам с трудом дается программа с 20-ю повторениями приседаний, сосредоточьтесь на приседаниях – за счет небольшого сокращения интенсивности на становой тяге.

Некоторым из вас могут оказаться не по силам эти программы, тогда выходом станут сокращенные версии. Например:

1. Упражнения на пресс в стиле «скручиваний»

Следующие два упражнения выполняются поочередно – одно на одной тренировке, другое на другой, и так далее:

Вариант А. приседания с 20-ю повторениями, а затем пулlover или «тяга Рейдера» к груди

Вариант Б. становая тяга на прямых ногах с 15-ю повторениями, а затем пулlover или «тяга Рейдера» к груди

Подъем на носки с партнером на спине

Жим лежа или отжимания на параллельных брусьях

Тяга гантели одной рукой с упором на скамейку или тяга вниз на высоком блоке

Некоторым из вас только сокращенные программы смогут дать хоть сколько-нибудь значительный мышечный рост. Кое-кто из любителей жалуется, что даже два интенсивных сета в каждом из пяти упражнений – это уже чересчур много. В таком случае остается только один выход – сокращать, сокращать и сокращать. Короткие программы помогут нарастить мускулы даже тем, у кого очень низкий генетический потенциал. Это проверено опытом. Однако в нынешнее время культуристам приходится труднее, чем раньше: ведь спортзалы сегодня битком набиты бесполезными приспособлениями, которые только мешают любителям, отвлекая их внимание от нормальной работы со штангой.

Помните, что даже профессионалы, чей генетический потенциал гораздо выше, нередко выполняют в комплексе всего по три упражнения, а чем это не сокращенная программа? При этом они добиваются колоссального роста массы и силы.

Тренинг по сокращенным программам может творить чудеса – надо только быть упорным, не ходить в зал слишком часто, хорошо питаться и отдыхать. Если вы принадлежите к любителям с низким генетическим потенциалом, не тратьте зря

время, пытаюсь доказать обратное.

Если вы сомневаетесь в полезности сокращенных программ, проверьте мои советы на собственном опыте. Выполните весь комплекс ваших нынешних упражнений с полной нагрузкой и запишите свои рекорды в каждом упражнении – максимальный вес, максимальное число повторений. Потом отдохните неделю и возвращайтесь в зал. Теперь выполните тот же комплекс, что и неделю назад, но в обратном порядке. Используйте между сетами паузы той же величины, что и неделю назад, и работайте с теми же весами. Запишите максимальное количество повторений в каждом наиболее интенсивном рабочем сете. Разумеется, эту тренировку тоже надо провести с полной отдачей.

Теперь сравните свои записи с предыдущими. Вы почти наверняка обнаружите, что первые несколько упражнений на второй тренировке были сделаны с большим количеством повторений, чем на первой (когда они были последними). В последних же упражнениях второй тренировки будет меньше повторений, чем тогда, когда они были первыми.

Какой из этого следует вывод? Чтобы научиться выполнять каждое упражнение с максимальной нагрузкой, не надо делать много упражнений сразу. Это особенно важно, если вы отдаете много сил своей обычной работе и семье.

Другие сокращенные программы

Вариант А

Приседания или становая тяга (по очереди, через тренировку)

Жим лежа

Тяга на блоке книзу параллельным хватом

Подъем на носки стоя в тренажере

Вариант Б

Приседания или становая тяга (по очереди, через тренировку)

Тяга гантели одной рукой с упором на скамейку

Отжимания на брусьях с отягощением

Подъем на носки с партнером на спине

Вариант В

Жим лежа

Приседания (20 повторений в сете)

«Тяга Рейдера» к груди

Тяга в наклоне

Этот вариант был предложен Пири Рейдером для тех бодибилдеров, которые не могут выполнять больше упражнений.

Вариант чередующихся программ:

Вариант А

Приседания

Жим лежа

Подтягивания

Вариант Б

Жим сидя

Становая тяга на прямых или согнутых ногах

Отжимания на брусьях

* * *

Сильно сокращенные программы

Вариант А

Приседания

Тяга гантели одной рукой с упором на скамейку

Вариант Б

Становая тяга на согнутых ногах

Отжимания на брусьях

Вариант В

Приседания

Подтягивания

Вариант Г

Приседания

Отжимания на брусьях

Вариант Д

Приседания

Ничего

Вариант Е

Становая тяга с трапецевидным грифом или параллельным захватом

И опять ничего

Вариант Ж

Становая тяга с трапецевидным грифом или параллельным захватом

Отжимания

Вариант З

Становая тяга с трапецевидным грифом или параллельным захватом

Отжимания на брусьях

Вариант И

Приседания

Жим (с ограничителей)

Вариант К

Приседания

Становая тяга на прямых ногах

Вариант Л

Становая тяга на согнутых ногах

Жим лежа

Вариант М

Становая тяга на согнутых ногах

Жим (с ограничителей)

Дальнейшие тренировки

Следующие комплексы упражнений (программы А и Б) надо выполнять поочередно, тренируясь каждый третий или четвертый день. В них применяется сверхинтенсивная техника, но только по одному «запредельному» сету на каждое упражнение. Не надо доходить до такой максимальной интенсивности на каждой тренировке. Делайте это, когда почувствуете себя в достаточно хорошей форме, может быть, всего один раз в две, три, даже четыре недели. А остальные тренировки проводите с «нормальной» нагрузкой до «отказа» – по одному-два сета на упражнение.

Имейте в виду: эти программы требуют очень серьезных усилий. Даже с учетом циклического изменения нагрузки они могут не подойти большинству из вас. Если вы чувствуете, что вот-вот «выдохнетесь», убавьте нагрузку. Но тем из вас, у кого все в порядке и с тренировками, и со всем остальным (с работой, домом, питанием), эти программы могут принести большую пользу.

Программа А

Жим ногами с полной амплитудой, затем сразу приседания

Подъем на носки с гантелями – один подход, и сразу за этим – перерыв

Жим лежа – до «отказа», затем форсированные повторения, и сразу – отжимания от пола

Тяга на блоке книзу – до «отказа», затем сразу негативные подтягивания

Жим сидя – до «отказа», затем жим на наклонной скамье с тем же весом

Подъем на бицепс

Жим лежа с хватом на ширине плеч, затем сразу жим лежа обычным хватом с форсированными повторениями

Программа Б

Приседания – максимальное количество повторений с фиксированным весом (увеличивать число повторений на 1-2 на каждой очередной тренировке)

Подъем на носки с партнером на спине – до «отказа», затем то же по принципу «отдых-пауза»

Становая тяга на прямых ногах – обычное для вас количество сетов и повторений

Отжимания на брусьях – до «отказа», затем негативные повторения

Подтягивания – до «отказа» и негативные

Жим из-за головы – до «отказа», затем либо «отдых-пауза», либо форсированные повторения

Подъем на бицепс – до «отказа», затем повторения в стиле «отдых-пауза»

Если становая тяга на прямых ногах выполняется сразу за приседаниями, тренировка становится исключительно тяжелой. Это любимая комбинация доктора Кена Лейстнера – она принесла впечатляющие результаты ему и тому, кто использовал этот метод.

Вообразите себе: сет приседаний, выполняемых до «отказа», и сразу же вслед за этим сет становой тяги на прямых ногах с числом повторений, близким к максимальному. Причем вся разминка для обоих упражнений уже выполнена вами в начале тренировки. Штанга для становой тяги приготовлена заранее, так что после приседаний вам остается только «подползти» к ней и взяться за дело.

Мало что может сравниться с этим сочетанием – оно доводит человека до полной отключки, зато стимулирует колоссальный мышечный рост. Вы никогда не узнаете, почем фунт лиха, если тренер или партнер по тренировкам не проследит за тем, чтобы вы полностью выложились на этих двух упражнениях. Попробуйте раз в неделю заниматься по такой программе:

Приседания – используйте вес, с которым вы можете сделать не менее двенадцати повторений; потом сразу же переходите к следующему упражнению.

Становая тяга на прямых ногах с весом, который позволяет вам сделать по крайней мере двенадцать повторений. После этого вы рухнете на пол. Отдохните минут десять, а потом продолжайте программу.

Подъем на носки

Жим лежа

Тяга на блоке книзу

Это короткая программа, потому что – поверьте мне! – первые два упражнения выжмут из вас все соки. На следующей тренировке, которая будет проходить без становой тяги, можете сделать несколько дополнительных упражнений (если хотите).

Следующие программы выполняются поочередно (каждая на своей тренировке):

Программа А

Становая тяга на прямых ногах – один подход 15 раз, отдых и затем подход 10 раз с тем же весом

Жим стоя – два подхода 10 и 6 раз
Подтягивания – два подхода 12 и 8 раз
Отжимания на брусьях – два подхода 10 и 6 раз
Подъем на носки – два подхода 25 и 20 раз

Программа Б

Приседания – один подход 15 раз, отдых и затем подход 10 раз с тем же весом
Жим лежа – два подхода 12 и 8 раз
Шраги – два подхода 15 и 10 раз
Жим гантелей сидя – подход 8 раз
Тяга на блоке книзу параллельным хватом – два подхода 10 и 6 раз
Подъем на бицепс – два подхода 10 и 6 раз
Подъем на носки – два подхода 30 и 25 раз

Вы можете использовать в разных рабочих сетах каждого упражнения один и тот же вес, а можете чуть увеличивать его для повторного сета – это зависит от того, сколько вы отдыхаете между сетами.

Чередуйте две следующие программы, используя известную вам схему пять по пять. Частоту тренировок подберите для себя сами. Вы можете начать с трех раз в неделю, – тогда каждая из этих программ будет выполняться вами три раза в каждые две недели. Позже, когда интенсивность возрастет, можно перейти к тренировкам дважды в неделю – тогда каждая программа будет выполняться один раз в неделю.

Программа А

Приседания
Жим лежа
Тяга верхнего блока

Программа Б

Становая тяга на прямых ногах
Подъем на носки (сеты из 10-15 повторений)
Жим стоя (с ограничителей)

Популярные сплит-программы не только не помогают мышечному росту – как правило, они даже мешают типичным любителям добиваться успехов. Однако при разумном подходе к делу некоторые сплит-программы могут оказаться полезными.

Общий объем работы, предусмотренный сплит-программами для любителей, не должен быть слишком большим. Каждое комплексное упражнение выполняется только один раз в неделю. Это еще больше уменьшает продолжительность каждой тренировки и позволяет повысить ее интенсивность без ущерба для восстановления. Далее я привожу несколько вариантов таких сплит-программ. Хотя они предполагают большее число тренировок в неделю, обратите внимание на частоту выполнения каждого отдельного упражнения. Количество сетов

и повторений определите сами, исходя из советов, которые я дал в предыдущих главах.

Программа 1

Воскресенье

Жим лежа обычным хватом

Жим сидя

Подъем на бицепс

Жим лежа узким хватом (около 4 сантиметров между большими пальцами)

Вторник

Становая тяга (обычная или на прямых ногах)

Тяга на блоке книзу

Четверг– "необязательный" день

Жим лежа с малой нагрузкой

Жим сидя

Подъем на бицепс

Суббота

Приседания

Программа 2

Понедельник

Приседания

Отжимания на брусьях

Четверг

Становая тяга на прямых ногах

Жим из-за головы

Суббота

Жим лежа

Тяга гантели одной рукой с упором на скамейку

Программа тренинга для типичного любителя

Эта программа подразумевает выполнение каждого комплексного упражнения один раз в неделю плюс несколько дополнительных упражнений на каждой тренировке. Каждое базовое упражнение выполняется в свой день. Работу с шеей, икрами и хватом можно проводить дважды в неделю. Вот пример такой программы:

Понедельник

Становая тяга на согнутых ногах

Подъем на бицепс

«Скручивания» до положения сидя

Среда

Жим лежа

Жим лежа узким хватом (4 см)

Тяга на блоке книзу или к поясу сидя

Пятница

Приседания

Жим стоя с ограничителей

«Скручивания» до положения сидя

Всегда помните, что ваша тренировочная программа – не единственная на свете. Существует множество хороших, эффективных программ, которые можно составить с помощью советов, данных мною в этой книге. Каждому любителю понадобится своя программа в зависимости от его индивидуальных особенностей, опыта, уровня мышечного развития и конкретных жизненных обстоятельств.

Если вы проявите упорство и будете следовать одной из программ этой главы, подобрав для себя нужный объем работы и частоту тренировок, если вы будете хорошо питаться и много отдыхать, ваши мышцы обязательно начнут расти. Вы будете поражены тем, каких успехов можно добиться, если отказаться от бессмысленных, неэффективных и даже вредных популярных комплексов.

Последовательность программ

Последовательность зависит от ваших целей и возможностей, от времени года, от того, какие части тела вы хотите развить, от количества и качества вашего сна и от степени вашего энтузиазма. Все эти факторы могут меняться и влиять как на содержание, так и на эффективность ваших тренировок.

Я предлагаю вам прочитать эту книгу целиком, а потом сесть и разработать для себя годовую программу тренинга. Подойдите к этому делу серьезно, с учетом того, что в течение года в жизни может случиться многое.

Избегайте, например, того, чтобы последний месяц цикла приседаний с 20-ю повторениями пришелся на тот период, когда у вас будет дополнительная работа по вечерам, вы не сможете нормально отдыхать и выспаться. Не планируйте никаких рекордов на тот месяц, когда вам предстоит двухнедельный отпуск с семьей.

Составив планы на год вперед, подумайте, хорошо ли выбранные программы сочетаются друг с другом. После цикла тренировок с одним или двумя максимально интенсивными сетами ваше тело и мозг будут требовать перемен. А это значит, что следующим должен стать цикл с большим количеством сетов

и несколькими новыми упражнениями при меньшей интенсивности – тогда ваша мышечная масса сможет «догнать» вашу возросшую силу.

Ставьте себе цели, пишите планы, но не старайтесь слишком жестко придерживаться избранного графика. Делайте перерывы в занятиях, если вам надо отдохнуть или обстоятельства временно не позволяют тренироваться как следует. Но, в общем, план – вещь полезная. Если вы знаете, к чему стремитесь, и знаете, каким образом этого достичь, можно считать, полдела уже сделано. Остается быть терпеливым и организованным.

Чтобы «хранить верность» философии тренировок, избегайте соблазнов, держитесь в стороне от людей, которые вам неприятны, перечитывайте эту книгу, читайте журнал «Хардгейнер» и другие источники, которые снабжают вас полезной информацией.

Силовая рама

Эта часть снаряжения настолько разнообразна и эффективна, что заслуживает быть упомянутой в книге. С ее помощью вы можете разбить основные тяги на составные части – начальную, среднюю и завершающую и другие и тренировать эти отдельные части.

Если использовать силовую раму правильно, привыкнуть к ней до того, как увеличивать нагрузку, не перенапрягаться, то она может оказаться одним из самых полезных тренажеров. Частичные тяги позволяют вам использовать веса намного большие, чем те, что ваше тело способно осилить при полноценных движениях. Но веса эти нужно добавлять постепенно, раз в неделю, когда вы в хорошей форме и вам не приходится задерживать дыхание. Если вы слишком быстро прибавляете вес до максимума на силовой раме и берёте больше, чем тот вес, к которому привыкли, хоть и в частичной тяге, вы нарываетесь на проблемы и, возможно, на очень большие.

Я знаю очень опытного и разбирающегося в вопросе пауэрлифтера, который слишком спешил с прибавкой веса. Он заработал грыжу, когда выполнял частичную тягу и услышал громкий треск, когда произошел разрыв. Будьте терпеливы. Всегда лучше продвигаться медленно, но верно, чем торопиться и подвергать себя опасности. Это относится к любым типам тренировок.

Если вы никогда не использовали силовую раму в качестве основной опоры в своих тренировках, то вы вряд ли осознаете свой силовой потенциал. Она может позволить вам выйти за рамки показателей, описанных в главе третьей.

Совершенно необходимо использовать силовую раму, если вы тренируетесь дома. Если нет, то найдите тренажерный зал, где она есть. Единственное условие, при котором вы можете считать, что уже достаточно сильны и развиты физически – это если вы близки к показателям, о которых говорится в главе третьей. Пока вы

не достигнете этой цели, я не думаю, что какие-то другие тренировочные программы принесут вам хоть какую-то пользу. Извлеките всю возможную пользу из этих методов, прежде чем обращаться к силовой раме. Тогда у вас будет сила, ваши мышцы будут достаточно развиты, и вы сможете выносить упражнения, которые выполняются с помощью рамы.

Когда вы будете достаточно сильны и нарастите приличный объем мышц, вам понадобятся другие приспособления, чтобы выйти на новый уровень силы и мышечной массы. И силовая рама – одно из таких приспособлений.

Добавление нового тренажера после многих лет тренировок откроет вам новые возможности, которые лишь укрепят ваше рвение. Это нужно вам, чтобы разжечь в себе огонь и простимулировать себя для новых достижений.

Конечно, вы можете использовать силовую раму и до того, как нарастите достаточное количество мускулов и, возможно, даже получите от нее пользу. Но в таком случае вы будете использовать «продвинутый» тренажер еще до того, как извлечёте пользу из остальных методов. Нет необходимости торопиться и переходить к усовершенствованным техникам, пока не настанет необходимость в этом. Не начинайте использовать силовую раму, пока вам это действительно не будет необходимо. Оставьте ее на потом. Когда вы станете достаточно сильным и обзаведетесь достаточным запасом мышечной массы, используйте раму как один из тренажеров, который позволит вам стать супер сильным и сделать ваши мышцы супер большими.

Другой случай – это использование силовой рамы в качестве безопасного ограничителя, а не в качестве силового тренажера. В качестве ограничителя ее можно использовать даже новичкам. Даже если вы еще не достигли больших успехов, используйте силовую раму, но делайте это только сообразно вашим потребностям – в начале лишь для безопасности, а когда выйдете на «продвинутый» уровень – в качестве тренажера.

Продвинутый любитель

Как быть продвинутому любителю с достаточно развитой мускулатурой, уже достигшему целей, поставленных в третьей главе? Может ли он двигаться дальше? Реально ли это? Конечно. Когда вы подниметесь до уровня, обозначенного в третьей главе, перед вами откроются следующие возможности:

а) совершенствование того, чего вы уже достигли и попытки применить другие подходы к тем же целям.

б) Экспериментирование со специальными методами тренинга для продвинутых любителей. Когда вы наберете достаточную мышечную массу, у вас появится возможность увеличить объем работы на тренировках и их частоту, по крайней мере, в течение отдельных периодов. Программы, как и раньше, будут

состоять, в основном, из комплексных упражнений, но сетов в них будет больше, некоторые из этих упражнений будут выполняться вами чаще. Кроме того, вы сможете в течение длительных периодов работать с очень низким числом повторений, не рискуя переутомиться. Здесь силовая рама может занять основное место в вашей тренировочной программе. Однако кое-что останется неизменным. Например, вам надо будет регулярно возвращаться к такому важному упражнению, как приседания с 20-ю повторениями. Если вы почувствуете, что другие тренировочные методы исчерпали себя, а вы все еще хотите увеличить силу и объемы, вам, возможно, понадобится найти для себя адаптированную версию долгосрочных тяжелых и очень тяжелых программ. Перемена позволит вам добиться прогресса и заставит проводить в зале больше времени.

в) Использование «отделочных» программ. Если вы хотите сделать свое тело по-настоящему совершенным (а в этом и есть суть бодибилдинга), то есть добиться гармонии, симметрии, хорошего «рельефа», правильной формы отдельных мышц, а может быть, и поучаствовать в соревнованиях, тогда вам придется внести в свои программы заметные изменения. Но имейте в виду: «отделочные» упражнения не сделают ваши мышцы еще больше. Если вы хотите стать больше и сильнее, забудьте о «шлифовке» до тех пор, пока не накачаете свои мышцы до желаемых размеров. «Шлифовка» подразумевает выполнение большого количества изолирующих упражнений. Вы должны будете сделать все, что в ваших силах – не доходя до хирургического вмешательства, конечно же – чтобы развить «отстающие» части тела, выделить отдельные мускулы, чтобы отвлечь внимание от ваших слабых мест и привлечь его к сильным.

г) Сочетание пунктов а) и в), то есть выполнение отдельных тренировочных циклов согласно каждому пункту.

Здесь не приводится сокращенный вариант инструкций, описанных в пункте в), хотя большая их часть требует частоты и длительности тренировок, которая будет чрезмерной для обычного бодибилдера, не использующего стероиды. Очень мало внимания обычно уделяется пунктам а) и б) для бодибилдеров с типичной генетикой и не принимающих стероиды. Эта книга полностью сосредоточена на пункте а) и затрагивает пункт б).

Какими бы методами (или сочетанием методов) вы ни пользовались, не думайте, что, став большим и сильным (по меркам средних любителей), вы можете забыть о советах, данных в этой книге. Это не так. Когда вы одолеете куда больший объем работы и возьмете на вооружение новые способы тренинга, риск перетренированности все равно останется. Поэтому при составлении тренировочных программ обязательно учитывайте все, что здесь было мною сказано. В противном случае, вы застрянете и потеряете время.

Возможно, что по достижении продвинутого уровня вам придется фокусировать внимание на отдельных упражнениях, чтобы «подтянуть» ту

или иную мышечную группу до совершенства. Когда вы приближаетесь к своим лимитам, нужно сосредоточиться. Не исключено, тут обнаружится, что то или иное упражнение у вас «не идет» – например, жим лежа, становая тяга или жим из-за головы. Значит, надо будет полностью сфокусироваться на этих «отстающих» упражнениях, причем на каждом в отдельности, а после того, как вы добьетесь максимального веса и идеальной техники в каждом, проведите тренировочный цикл только на основе этих упражнений, а не приседаний или становой тяги, чтобы закрепить результат. Этот собирательный цикл не имеет целью выйти на новый уровень веса.

Мотивация

Чтобы стать еще больше и еще сильнее, надо очень сильно этого захотеть. Смутных, абстрактных желаний здесь недостаточно. Не надейтесь, что сможете нарастить силу и массу похода, одновременно решая другие жизненные проблемы, например, семейные или профессиональные. Просто хотеть, когда начнете посещать спортзал регулярно, – не достаточно. Хотеть, когда у вас появится больше денег, – тоже недостаточно.

Главное – это сила желания. Вы должны желать результата так сильно, чтобы быть готовым на все – лишь бы это не противоречило здравому смыслу и правилам безопасности.

Кто хочет, тот добьется! Возможно, вы уже убили целые годы на бесполезные тренировки по популярным методикам – жаль, что эта книжка попала вам в руки только теперь! Однако если вы действительно хотите изменить себя, вы не бросите тренироваться даже после долгих лет бесплодных усилий.

Поставьте перед собой реальные цели, регулярно отмечайте в дневнике свои достижения, не поддавайтесь отчаянию, сохраняйте решимость, не давайте пессимистам морочить вам голову. Тренируйте ваш разум точно так же, как и тело. Держите все под контролем и контролируйте себя.

Мускулатура нарастает очень медленно, но вам нужно в первую очередь разработать хорошую краткосрочную программу. Когда вы приведете в порядок свои краткосрочные цели, нужно добиться того, чтобы следовать им каждый день.

От вашего отношения к делу зависит многое, если не сказать все. Почитайте статьи о том, как запрограммировать себя на успех и позитивный настрой. Затем перейдите к аудиотренингам.

Лучшая мотивация для продолжения занятий – это успех. Если ваши тренировки будут эффективными, ваш энтузиазм и способность выносить большие нагрузки увеличатся. Вы станете дисциплинированнее – и в жизни, и в зале. Верно и обратное: чем больше у вас будет неудач, тем меньше останется энтузиазма.

Не тратьте время на то, чтобы доказать, что вы – исключение из правил,

а значит, советы, данные в этой книге, не имеют к вам никакого отношения. Конечно, вы можете быть таким исключением, но шансы на это невелики.

Настройте себя на серьезную, тяжелую работу с базовыми упражнениями. Настройте себя на то, чтобы хорошо и правильно питаться дома. Настройте себя на то, чтобы как следует высыпаться по ночам. Без этой «настройки» вам никогда не стать большим и сильным.

Нет никаких других тренировочных программ для тех, кто не принимает стероиды, которые работали бы. Тренировочные программы, рассчитанные на любителей, не так уж сложны. Но одних эффективных методов тренинга мало. Чтобы добиться успеха, нужно упорство, терпение и дисциплина, а это уже гораздо сложнее. Способны ли вы на такой подвиг?

Не давайте своему энтузиазму угаснуть – постоянно добивайтесь прогресса в зале. Чтобы не потерять веры в успех, еще и еще перечитывайте эту книгу. Будьте волевым и настойчивым!

Начните сейчас!

Пришло время оставить все споры, отговорки, все «зачем» и «если бы».

Пришло время начать тренировки.

Пришло время твердо наращивать веса, неважно при этом, насколько медленно это может происходить.

Пришло время быть терпеливыми и упорными.

Пришло время расти!

Подтвердите своим примером то, что многие уже доказали. Сделайте это сейчас и положите конец годам бесплотных усилий!

Золотое руно

Найдите свою частоту тренировок и уровень нагрузки, который позволит вам добавлять немного железа к каждому упражнению каждую неделю. За исключением очень продвинутых спортсменов, добавлять по полкило каждую неделю на становую тягу и приседания возможно очень долго. То, что вам нужно, это, например, следующий вариант: на текущей неделе – 132 килограмма для приседания с 20 повторениями не будут намного тяжелее, чем 131 с половиной килограмм на предыдущей, а на следующей – 132 с половиной, еще через неделю – 133 и еще через одну – 133 с половиной. Если наблюдается значительное увеличение силы, которая вам необходима, чтобы добиваться таких результатов, то вы, вероятно, недостаточно отдыхаете между этими недельными подходами, не достаточно хорошо питаетесь, и/или слишком перегружаетесь в тренажерном зале. Продолжайте в том же духе, и очень скоро прогресс остановится, и вы застрянете на месте.

Организируйте ваш режим тренировок и отдыха таким образом, чтобы вы

смогли прибавлять по полкило каждую неделю на базовых упражнениях, не перенапрягаясь при этом. Начинаящие могут прибавлять и больше, чем полкило в неделю на базовых упражнениях, но для других спортсменов полкило – это более, чем достаточно. Делайте это на протяжении года или двух, в зависимости от вашего текущего уровня, и вы нарастите огромную мускулатуру и станете очень сильным.

Перефразируя основной принцип боевых искусств, «лучше провести годы в поисках лучшего учителя, чем все эти годы учиться у плохого».

Теперь, когда вы нашли этот источник знаний, выжмите из него по максимуму!

Глава одиннадцатая. Техника

Чтобы получить максимум выгоды из упражнений, представленных в этой книге, нужно выполнять их безопасно. Вы не сможете добиваться успеха цикл за циклом, если будете получать травмы.

Мир спорта печально известен тем, что в нем всегда есть потенциально опасные виды упражнений.

Дополните изучение этой главы чтением книги, которая содержит много детальных описаний того, как нужно выполнять различные упражнения и включает фотографии. В особенности рекомендую уделить внимание главе, посвященной технике упражнений, из книги «BUILD MUSCLE, LOSE FAT, LOOK GREAT» («Наращивай мускулы, теряй вес, выгляди круто»).

Если вы забываете о возможности получить травму, а также о боли в целом, перескакиваете прямо к концу отдельных упражнений, то, возможно, бодибилдинг и вовсе не для вас. Если вы злоупотребляете тренировками, включая некорректное выполнение упражнений, то вы обязательно будете испытывать боль и получите травмы. Устраните все эти пороки и тренируйтесь правильно.

Перед выполнением определенных упражнений убедитесь, что у вас достаточный уровень гибкости. Правильно выполняйте разминку. Тогда бодибилдинг не будет причинять боль, и именно так и должно быть. И хотя некоторые бодибилдеры не имеют возможности выполнять те или иные упражнения из-за полученных травм или неправильно используемых рычагов, большинство спортсменов способны извлекать пользу из всех упражнений, если тренируются правильно.

Почитайте ежемесячную колонку доктора Джозефа Хорригана в журнале «Айрэн мэн». Это будет полезно. Он пишет о некоторых вещах, в которых я смог убедиться лишь через много лет занятий бодибилдингом. Кроме того, он дает много дополнительной общей информации, которую сложно найти. Совершенствуя мое понимание безопасных и эффективных тренировок с нагрузками, он вдохновил

меня на то, чтобы написать часть из того, что вы читаете или слушаете.

Злоупотребление культуризмом

Если вы тренируетесь слишком много, слишком часто и с плохой техникой («нырки» во время приседаний или отжиманий на брусьях, «корчи» при жиме лежа и «дерганье» веса при различных тягах), это не только мешает вам добиться прироста мышечной массы и силы, но и подвергает организм огромному риску. Рано или поздно все это приводит к стойким болезненным ощущениям в суставах или даже серьезным травмам суставов и связок, не говоря уж о разочаровании из-за отсутствия прогресса. Чем человек старше, тем больше вреда приносит ему неверная методика тренинга и неверная техника.

Выберите для себя совсем другую тактику. Составьте программу из нескольких базовых упражнений, ходите в зал не очень часто, циклически меняйте интенсивность тренировок и внимательно следите за своей техникой. Все это не только обеспечит вам стабильный прогресс, но и предотвратит травмы. Избрав своим девизом правило «лучше меньше, да лучше», вы сделаете огромный шаг к тому, чтобы сделать свои занятия бодибилдингом долгими и плодотворными.

Конечно же, боль в любом случае будет присутствовать на тренировках, если они проводятся с высокой эффективностью. И это хорошая боль до тех пор, пока она не начинает подрывать здоровье. Боль не должна присутствовать на каждой тренировке, помните, что интенсивность должна быть распределена по циклам и нельзя тренироваться с полной отдачей все время.

Перегружая себя физически (даже при соблюдении правильной техники), вы неизбежно придёте к психическому срыву или физической травме. Плечи, поясница, колени – все это может отказать раз и навсегда.

Особенно узким местом интенсивного тренинга являются мышцы-вращатели – группа из четырех маленьких мышц, которые начинаются на лопатке, а другими концами крепятся к верхней части плечевой кости. Их назначение состоит в том, чтобы не давать головке плечевой кости «болтаться» в плечевом суставе. Таким образом, головка плечевой кости «привязана» к углублению в лопатке. Это позволяет руке свободно двигаться в плечевом суставе без соударений кости о кость.

На эти четыре мышцы приходится поднятие любых тяжестей во время тренировок, но в особенности они нагружаются на тренировках по сплит-программам. Самую большую нагрузку мышцы-вращатели получают, когда спортсмен выполняет упражнения на спинные, грудные и плечевые мускулы. Мышцы-вращатели интенсивно работают, когда вы «качаете» бицепсы или выполняете становую тягу. Отсюда правило: в вашей программе должно быть больше «легких» тренировок, чем «тяжелых». Иначе травма вращателей неизбежна.

Особенно это важно, если суставы плеч у вас недостаточно подвижны или были когда-нибудь травмированы (пусть даже незначительно).

Поясница получает наибольшую нагрузку во время приседаний и становой тяги. Кроме того, она активно работает, когда вы выполняете другие упражнения. (Кстати, если вы переутомляетесь на тренировках и вдобавок не очень аккуратно выполняете приседания и становую тягу, это значит, что вы уже «созрели» для серьезной травмы.)

Излишние перегрузки на тренировках ведут как минимум к возникновению болей в мышцах, растяжению связок и бурситу. Частенько бывает, что культуристы (и другие силовики) в итоге начинают испытывать постоянное недомогание. Их могучие тела подают болевые сигналы, когда они встают с постели по утрам, когда играют с детьми, садятся в машину или выходят из нее. Болевые прострелы становятся привычными, и с ними приходится бороться с помощью лекарств. Тренироваться через боль очень опасно, не делайте этого.

Избегайте переутомления! Пусть ваши тренировочные программы будут разумными. Циклически меняйте интенсивность занятий. Тщательно выполняйте упражнения на растяжку – по меньшей мере через день. А во время работы в зале бойтесь технических погрешностей как огня.

Работа с полной отдачей, местная и общая усталость – все это прекрасно, но постоянная борьба с болью и утомлением абсолютно недопустима. Не надо копать яму самому себе!

Как избежать перетренированности

Перетренированность означает, что вы тренируетесь с нагрузкой, которая выше сил вашего тела. Причиной перетренированности может быть слишком высокая интенсивность тренинга или излишняя частота занятий. Ограничьте объем работы на тренировках или перейдите на менее плотный график (можно сделать и то, и другое).

Перетренированность может возникнуть и как результат житейских неприятностей: они влияют на вашу способность к восстановлению и могут выбить вас из привычной колеи. Если ваш организм «разучился» восстанавливаться из-за проблем на работе или дома, то вам необходимо изменить обычную тренировочную программу.

Проще говоря, если вы начинаете «волочить ноги», а ваш спортивный пыл угасает, значит, вы перетренировались. И если это случилось, о прогрессе можно забыть.

Постоянная усталость, сильная боль в мышцах и потеря энтузиазма – вот наиболее явные симптомы перетренированности. Но есть и другие. К ним относятся, например, уменьшение или полное прекращение роста тренировочных

весов, потеря собственного веса, бессонница, общий упадок сил, который дает себя знать даже в свободные от тренировок дни, и низкая сопротивляемость организма простуде и болезням вообще. Вдобавок учащается пульс в состоянии покоя и повышается кровяное давление.

Эти симптомы точно подходят как для обычных, не участвующих в соревнованиях спортсменов, так и для продвинутых, но профессионалы и чемпионы могут иметь и другие симптомы перетренированности. То, что описано здесь, не является исчерпывающим списком.

Местные болевые ощущения и общая усталость – неперенные спутники любого бодибилдера. Но «полезную» общую усталость, которая является положительной реакцией организма на тренировки, ни в коем случае нельзя путать с тяжелым утомлением, подтачивающим силы и подрывающим здоровье. Как следует потренироваться, принять душ, а потом славно поесть – все это доставляет большое удовольствие. Но окончательно вымотать себя, и без того усталого, а потом еле выползти из спортзала – это совсем другое.

Начиная новый тренировочный цикл после непродолжительного перерыва, вы должны чувствовать себя совершенно отдохнувшим. Причем если вы сразу приметесь работать «на полную катушку» (пусть даже с меньшими весами, чем в конце предыдущего цикла), то обязательно загоните себя в состояние перетренированности. В дальнейшем болевые ощущения и систематическая усталость не дадут вам прогрессировать и подорвут расчетную схему цикла. В итоге вы собьетесь с темпа и завязнете в лучшем случае на тех же весах, с которыми научились работать еще в предыдущем цикле.

Начинайте каждый новый цикл, когда чувствуете себя хорошо. Позвольте своему телу привыкать к увеличению нагрузок медленно, не доводя до систематической усталости и местных болей, которые наносят вред здоровью. Избегая перетренированности, вы постепенно дойдете до того состояния, которое необходимо для того, чтобы выйти на новый уровень весов к концу цикла.

Некоторые авторы утверждают, что для предотвращения перетренированности необходимо разнообразить свои занятия. Если при этом вы не выходите за рамки описанных мною методик, предназначенных для генетически типичных и не употребляющих «химии» любителей, то тут не может быть возражений. Однако при этом нельзя завышать объем работы или переходить на слишком высокую для любителя интенсивность.

Необходимо подбирать подходящие варианты тренировок и регулировать интенсивность в зависимости от стадии цикла и продолжать его до тех пор, пока он приносит результаты, будь это шесть недель, шесть месяцев, или гораздо дольше.

«Мертвые» повторы

Многие упражнения могут быть весьма опасными в тот момент, когда движение переходит из из негативной фазы повтора в позитивную – например, нижняя часть жима лежа. Многие тренирующиеся выполняют этот переход без паузы. Вот уж где слишком много рывков и почти нет контроля! И вот где так часто происходят травмы. Вы можете избежать возможных проблем, выполняя «мертвые» повторы.

У всех упражнений есть точка остановки внизу каждого повтора и еще одна – наверху. И это действительно для всех повторов.

Некоторые упражнения начинаются в нижней позиции. Становая тяга означает, что вы «тянете», поднимаете вес, а значит, остановку между повторениями нужно делать внизу. Но многие качки до сих так не делают. Не уподобляйтесь им – выполняйте становую тягу правильно.

Если вы делаете жим лежа в силовой раме, установите штангу на ограничителях, расположенных у груди (грудь должна быть на вдохе). Задержите штангу на уровне ограничителей, мысленно считая «тысяча и один», «тысяча и два», оставаясь сосредоточенным, затем мощно жмите. Короткая пауза наверху, и снова медленно опускайте штангу под полным контролем на ограничители, готовясь к новому жиму.

Некоторые предпочитают выполнять первое повторение из верхней позиции, тогда как другие – из нижней. Попробуйте оба варианта и выберите удобный. В любом случае, не забывайте о паузах наверху и внизу.

Таким же образом выполняйте приседания и тяги, используя ограничители в силовой раме.

Рекомендую наклеить на ограничители полоски резины, это смягчит удар штанги об ограничители.

Обеспечьте себе безопасность всех упражнений, чтобы вам удобно было делать паузы наверху и внизу в каждом повторении. Конечно, силовая рама понадобится не во всех упражнениях.

Поначалу этот метод тренировки может показаться очень трудным, и, возможно, вам придется уменьшить веса. Но уже через пару месяцев вы привыкнете, увеличите силу и вернете свои показатели в весах. А уж после этого войдете в совершенно новую для себя зону весов.

Конечно, вы должны знать, как правильно выполнять каждое упражнение. Даже с «мертвыми» повторами, если вы нарушаете технику, вы так и будете в плохой форме и рано или поздно получите травму.

Выполняя упражнения в тренажерах, убедитесь, что настроили их под себя. Здесь вы можете начинать повторения из нижней позиции.

Работа с грудными мышцами

Жим лежа

«Технический» жим лежа – одно из самых эффективных упражнений, которое развивает в первую очередь грудь, дельты и трицепсы. Как правило, проблемы с этим упражнением возникают, когда культуристы берутся за его «усиленные» варианты. Например, жим лежа очень широким хватом и жим лежа над шеей очень опасны, избегайте их.

Чем шире хват, тем сильнее разворачиваются плечи и локти. А чем сильнее развернуты плечи, тем легче их травмировать. Самый широкий хват из всех допустимых – это когда ваши предплечья параллельны друг другу (при опущенном на грудь грифе). Если в момент, когда гриф находится на груди, ваши запястья разнесены шире, чем локти, то вы напрашиваетесь на неприятности. Это тем более справедливо, если вы опускаете гриф близко к ключицам, или еще хуже – к шее.

Отжимания на брусьях

Отжимания на брусьях, выполняемые с соблюдением правил безопасности, – одно из самых полезных упражнений. Это упражнение – комплексное, оно вовлекает в работу сразу множество мышц.

Никогда не забывайте о разминке: сначала надо выполнить отжимания без дополнительной нагрузки и с ограниченной «глубиной», затем постепенно увеличить «глубину» до полной (но без «перебора»). Нельзя расслабляться в нижнем положении, повиснув на плечевых костях, и безвольно «нырять» вниз. Ваши мышцы должны быть напряжены постоянно. Когда вы начнете отжиматься с отягощением, привязанным к поясу, его вес надо увеличивать опять-таки медленно и понемногу. А когда вы достигнете максимальной нагрузки, не работайте с ней целыми месяцами без перерыва. Помните о том, что нагрузку надо менять циклически.

Отжимания на брусьях развивают грудные мускулы, дельты и трицепсы.

Не надо уродовать упражнение, стараясь перенести всю нагрузку только на какую-то одну группу мышц. Гораздо естественнее отжиматься в удобном для себя положении. Чем вам будет удобнее, тем больший вес вы сможете взять без нарушения технических правил. Ну а для вас, как для любителя, самое важное – это преодоление веса. Именно такой подход превращает отжимания в базовое упражнение, одновременно «раскачивающее» грудь, плечевой пояс и руки.

Работа с мышцами плечевого пояса

Главными, самыми простыми и эффективными упражнениями на мышцы плечевого пояса являются жим с груди – его обычно называют просто жимом

или жимом стоя и жим гантелей.

Если вы будете выполнять эти упражнения сидя, опираясь спиной на почти вертикальную скамью (то есть чуть отклонившись назад), ваша поясница будет избавлена от излишней нагрузки, и риск травмы поясницы станет минимальным.

Жим из-за головы

Это очень опасное упражнение. Зачем рисковать, выполняя его, если оно не обладает никакими уникальными преимуществами в плане роста силы и мышечной массы? Жим с груди и жим гантелей гораздо безопаснее и точно также эффективны.

Популярен не только жим из-за головы, часто встречаются также и подтягивания и тяга вниз на высоком блоке. Упражнения, выполняемые из-за головы, популярны, в основном, благодаря тому, что на протяжении многих лет их используют знаменитые бодибилдеры. Конечно же, они преуспели бы и при выполнении альтернативных упражнений. Не используйте в качестве ролевой модели людей, которые обладают необычайными данными. То, что помогло им нарастить свои мышцы, для вас может оказаться травмоопасным. Обратите также внимание на то, как неестественно выполняются упражнения из-за головы. Делайте то, что более естественно и просто в исполнении. Вы можете добавить больше веса к вариантам выполнения упражнений от груди, что еще раз подтверждает, что они более эффективны.

Тяга к груди стоя

Это упражнение часто рекомендуют.

Я всегда испытывал боль в плечах, когда выполнял это упражнение и до последнего времени я думал, что эта проблема актуальна лишь для меня и немногих других. Но чем больше локти вовлечены в подъем штанги, тем сильнее становится дискомфорт от упражнения, по крайней мере, для некоторых.

Доктор Хорриган настаивает, что тяга к груди может быть очень опасным упражнением. Он советует исключить его из программы тренировок.

Подъемы через стороны

Подъемы через стороны не входят в число комплексных упражнений, которые вовлекают в работу большое количество мышц, но они обеспечивают работой плечевые мускулы и могут помочь сохранить плечи здоровыми. В таком случае эти упражнения можно выполнять в два подхода один раз неделю в некоторых циклах, как дополнительное упражнение.

Однако на всякий случай запомните, что рекомендуемое выполнение подъемов через стороны с направленными вниз большими пальцами (как будто выливаешь воду) может вызвать болевые ощущения в плечах и далее травмы суставов. Подъемы через стороны гораздо безопаснее выполнять, если ладони будут параллельны полу, а запястья не будут согнуты вниз. Это упражнение можно выполнять стоя, сидя, лицом вниз на наклонной скамье под 75 градусов, или облокотившись на наклонную скамью и работая одной рукой.

Частичный жим

Чтобы целенаправленно разработать боковые головки дельтовидных мышц с помощью простого базового упражнения, используйте верхние 7-10 сантиметров жима из-за головы – «локауты».

Отрегулируйте силовую стойку (а если ее нет, то тренажер Смита) так, чтобы штанга ложилась на опоры на 7 - 10 сантиметров ниже верхней точки амплитуды. Поставьте ноги чуть шире плеч; ширина хвата должна быть примерно равна ширине плеч. Не помогая себе ногами, двигайте штангу вверх-вниз на эти 7-10 сантиметров без передышек как в верхней, так и в нижней точке траектории.

Штанга должна скользить вверх по двум опорам силовой стойки. (Это упражнение можно выполнять и сидя.) Работайте со штангой до тех пор, пока не откажут руки. Когда вы выжимаете штангу на самый верх, ваша голова должна быть заметно впереди грифа, как и при обычном жиме из-за головы. Тут вам понадобится гибкость плеч. Если ваши плечи еще недостаточно гибки, отложите это упражнение до лучших времен. Работайте с гимнастической палкой для развития гибкости плеч.

Это частичное упражнение можно выполнять с гораздо большими весами, чем полный жим. Как следует разминайтесь, переходите к полной нагрузке не сразу, а за несколько недель, потом регулярно увеличивайте вес, и ваши дельты станут расти. Боль, которая появится в дельтах от этого упражнения, должна быть весьма приятной.

Работа с мышцами спины

Если вы будете выполнять становую тягу на прямых или согнутых ногах с полной нагрузкой не чаще раза в неделю, то это упражнение практически не угрожает вам травмами. На том этапе цикла, когда вы занимаетесь с максимальной частотой и интенсивностью, правильная техника выполнения становой тяги должна соблюдаться неукоснительно, чтобы избежать травм.

Становая тяга (и все ее разновидности) – это одно из самых полезных

упражнений в бодибилдинге, если относиться к ней именно как к упражнению, а не превращать ее в демонстрацию силы. Поскольку становую тягу вместе с приседаниями и жимом со скамьи выполняют на соревнованиях по пауэрлифтингу, их часто воспринимают лишь как упражнения, которые необходимо выполнять с очень малым количеством повторов.

Чтобы получить от становой тяги всё, что она может дать, нужно выполнять ее со средним или высоким количеством повторений. Однако избегайте чересчур высокого числа повторений – двадцати уже вполне хватит, а большинству средних любителей можно ограничиться шестью-двенадцатью. Загляните в главу девятую, где мы обсуждали количество повторений при приседаниях: все, что там сказано, в полной мере относится и к становой тяге.

Становая тяга на прямых ногах

Это великолепное упражнение, в котором работает все тело с головы до пят. Но тут есть одна особенность: его нельзя выполнять до полного «отказа» мышц. Работа до «отказа» слишком сильно напрягает мелкие мышцы спины и может привести к их травме. Заканчивайте это упражнение за одно повторение до «отказа».

Становая тяга на прямых ногах, описанная здесь, по сути, представляет собой частичную становую тягу, выполняемую с прямыми ногами. Ее намеренно выполняют с сокращенным радиусом движения. Некоторые называют это упражнение римской становой тягой.

В силовой раме найдите положение, при котором гриф будет чуть ниже ваших коленных чашечек, когда ваши колени будут немного согнуты. Это нижняя позиция. В альтернативном варианте – положите штангу с грузом на ящики на такой же высоте, как и при использовании силовой рамы.

Поставьте ноги под штангу, пятки должны продолжать линию бедер, а стопы стоять параллельно друг другу и можно немного развернуть их в стороны. Возьмите гриф на ширине плеч или чуть шире, ладонями вниз. Для первого раза согните колени чуть сильнее, чтобы убедиться, что вы выбрали правильное положение спины. Чуть выгните поясницу и, держа локти прямо, сожмите гриф и отведите плечи назад, грудь выпрямите и расправьте. Гриф не сдвинется, если вес слишком большой, а ваша поясница примет правильное положение. Теперь, смотря вперед или вверх, одновременно работайте спиной и выпрямляйте колени, чтобы поднять гриф.

Во время последующих повторов сгибайте колени лишь слегка. И выпрямляйте их, когда завершите подъем и снова чуть сгибайте при опускании. Держите все время голову прямо, плечи расправленными, а грудь выставленной вперед. Во время спуска отведите бедра назад, чтобы держать поясницу

в правильном положении. Гриф должен проходить рядом с коленями и бедрами. Не отклоняйтесь назад, когда будете находиться в верхней позиции. Встаньте прямо, задержитесь на секунду, отведите лопатки назад и слегка выгните спину в пояснице (но не сильно), затем опустите гриф на держатели, слегка сгибая колени и одновременно двигаясь вперед.

Не кладите гриф на держатели или ящики, когда находитесь в нижней позиции. Вместо этого остановитесь на секунду прямо над ними. Держите спину прямо, а плечи – расправленными. Медленно переходите к следующему повтору.

Выдыхайте во время подъема или в верхнем положении. Точно также вдыхайте, либо когда опускаетесь либо когда уже опустились.

Поднимайтесь и опускайтесь симметрично, не поворачивайте голову и не позволяйте плечам опускаться. Если плечи начнут сжиматься, вы уже не сможете расправить их – тут же медленно кладите гриф.

Можно выполнять это упражнение с прямым грифом, с грифами для параллельного захвата, такими как трапецевидный гриф или гриф для шрагов. С грифом для параллельных захватов упражнение нужно выполнять с использованием ящиков, потому что гриф недостаточно длинный для того, чтобы поместить его в силовую раму. Но, возможно, у вашего грифа будут удлиненные концы.

Даже если вы обработали ладони мелом, а на вашем грифе хорошие насечки и он прямой, то вам, возможно, придется делать захват в разные стороны. Если так, чередуйте руки от сета к сету.

Становую тягу с прямыми ногами чаще всего выполняют от пола и иногда ее выполняют с подъема, чтобы сделать радиус еще больше. Оба этих варианта потребуют у вас выгнуть спину, что сильно скажется на ней. Чтобы выполнять упражнение безопасно, избегайте оба эти варианта.

Частичная становая тяга на прямых ногах, описанная в этом разделе – это безопасное и эффективное упражнение, если выполняется правильно.

Чем сильнее вы наклоняете вниз корпус, тем сложнее удерживать правильное положение спины, при котором поясница чуть выгнута вперед. Полная становая тяга на прямых ногах делает наклон вперед очень глубоким и поясница неизбежно сгибается. Это очень сильно повышает нагрузку на различные части спины и увеличивает риск получить травму. Сгибать спину важно для развития ее мышц, но сгибать ее нужно при выполнении специальных упражнений для растягивания мышц спины, а не разновидностей становой тяги, не важно, с прямыми или согнутыми ногами.

Становая тяга на согнутых ногах

Правильная техника выполнения делает становую тягу на согнутых ногах

безопасной и сверхэффективной. Но если вы будете допускать технические ошибки, злоупотреблять работой с малым количеством повторений или пытаться взять вес, который слишком велик для вас, вы нарветесь на серьезные неприятности. Либо делайте это упражнение правильно, либо не делайте вовсе. Прежде чем переходить к большим весам, научитесь выполнять становую тягу без огрехов (как и в случае с приседаниями), а потом медленно увеличивайте нагрузку, внимательно контролируя технику. Вот некоторые технические указания.

Не надевайте обувь, в которой заметно выделяется каблук, от этого будет только хуже – если пятки будут подняты, вам придется наклониться вперед. Носите обувь с совсем маленьким каблуком или вовсе без него, но позаботьтесь, чтобы подошва была не скользкой.

Пятки должны стоять немного ближе друг к другу, чем носки; иначе говоря, носки надо немного развернуть. Руки от плеча до кисти должны быть строго вертикальны. Они должны оставаться прямыми в течение всего упражнения и не «обгонять» усилия тела по подъему штанги за счет сгибания в локтях. Они просто являются связующим звеном между корпусом и грифом.

Не стойте ни слишком далеко, ни слишком близко от грифа. Если гриф наезжает на голени или на квадрицепсы, то вы стоите слишком близко. Если вы будете стоять слишком далеко от грифа, то он уйдет от вас, и на поясницу придется дополнительная нагрузка.

Перед началом тяги, в наклоне, колени должны быть согнуты как следует. Тяга выполняется с помощью совместного скоординированного усилия ног и спины.

Перед каждым подъемом с пола чуть выгибайте вперед спину и, выпрямив локти, обхватите гриф, отведите плечи назад, выпрямите грудь. Гриф не сдвинется, если вес слишком большой, а ваша поясница примет правильное положение. Теперь, смотря вперед или вверх, одновременно работайте спиной и выпрямляйте колени, чтобы поднять гриф.

Поднимайте штангу плавно и неторопливо – первые несколько сантиметров можно специально проходить помедленнее. Нагрузка должна приходиться точно на середину ступней и пятки, а не на носки. Начиная подъем штанги, попытайтесь пошевелить пальцами ног. Если окажется, что это невозможно и вы жестко опираетесь на носки, то в этом случае штангу по мере подъема «поведет» вперед, и если даже она не упадет, то это точно перенапряжет поясницу.

Едва приступив к подъему штанги, начинайте отводить назад плечи и голову. Тогда ваши плечи будут все время занимать правильное положение и спина не будет слишком горбиться. (Однако резко откидывать голову назад не рекомендуется.) Кроме того, благодаря этому ваш таз не будет подниматься слишком быстро, что привело бы к смещению центра тяжести вперед.

Гриф должен двигаться вдоль ног, почти вплотную к ним. Если он хоть

на пару сантиметров отклонится от этого пути, у вас могут быть неприятности.

Сгибать спину во время становой тяги очень опасно. Не делайте этого!

Выпрямившись, не подавайте таз вперед и не отводите плечи слишком далеко назад. Эти движения вызывают гиперэкстензию в пояснице и могут повлечь за собой серьезную травму. Выполняя любую разновидность становой тяги, вы должны стоять прямо и ни в коем случае не откидываться назад.

Я описал здесь обычный стиль выполнения становой тяги на согнутых ногах. Тяга в стиле сумо (когда ноги широко расставлены, а за гриф берутся между ног) практикуется в соревнованиях тяжелоатлетов как единичное упражнение с максимальным весом. Этот стиль можно использовать и для тренировочных целей, для некоторых он подойдет даже лучше, чем обычный.

Как и в случае со становой тягой на прямых ногах, тягу на согнутых ногах нельзя выполнять до полного отказа мышц. (Нельзя также применять форсированные и негативные повторения.) Следите за собой и никогда не делайте последнего, «убийственного» повторения.

Безопасность

Обычные приседания и все виды становой тяги дают очень большую нагрузку на поясницу. Выполняйте упражнения правильно – это просто необходимо, чтобы обеспечить безопасность.

Если приседания и становая тяга приходятся у вас на разные дни недели, это значит, что ваша спина интенсивно работает дважды в неделю. Попробуйте выполнять приседания и становую тягу в один и тот же день (один раз в неделю). Тогда ваша поясница сможет отдыхать на протяжении почти семи суток. Можно также попробовать делать становую тягу реже, чем приседания, например, только один раз каждые 10-14 дней.

Не шутите со своей поясницей. Если вы почувствуете, что с ней не все в порядке, отложите очередную тренировку с приседаниями или становой тягой до тех пор, пока ваша поясница не восстановится полностью. Имейте в виду, что работа на огороде или занятия другим физическим трудом могут тоже сильно утомить поясницу, так что перед следующим посещением спортзала вам понадобятся лишние день-два отдыха. Подгоните режим своей работы в саду или на огороде к режиму тренировок или наоборот.

Если на тренировке вы почувствуете, что с поясницей что-то случилось, прекратите упражнение немедленно. Отдохните и возвращайтесь в спортзал через неделю или позже, когда ваша спина полностью придет в порядок. Даже слабые болезненные ощущения в пояснице могут слегка повлиять на технику выполнения становой тяги или приседаний, а этого уже хватит, чтобы получить серьезную травму. Если боли в пояснице не утихают, идите к врачу.

Для того, чтоб иметь возможность хорошо выполнять приседания и становую тягу, необходимо иметь сильные мышцы брюшного пресса.

Как держать гриф

При выполнении любого вида становой тяги слабым местом часто оказывается хват. Нагрузка при подъеме будет распределена симметрично, если вы используете пронированный хват, то есть ваши ладони смотрят назад. При смешанном, обратном или чередующемся захвате одна рука находится в супинированном положении (ладонью вперед в данном случае), а другая – в пронированном. Запястья должны быть прямо над грифом. Убедитесь, что это так перед тем, как начать выполнять подъем. При выполнении становой тяги (или шрагов) иногда необходимо применять обратный хват, чтобы предотвратить преждевременное разжатие ладоней.

Применение разнохвата порождает вредный крутящий момент, из-за которого возможна травма поясницы. Чтобы уменьшить влияние этого дисбаланса, а значит, и вероятность травмы, меняйте положение рук от тренировки к тренировке (сначала, например, правую ладонь к себе, а левую от себя, потом наоборот). Даже если вы обнаружите, что один из вариантов разнохвата для вас удобнее другого, все равно надо их чередовать.

Чтобы уменьшить влияние «крутящего» момента при разнохвате, который может развернуть ваш корпус при выполнении становой тяги, подберите наиболее удобное расстояние между кистями. Такой совет дает Роджер Бенджамин в журнале «Пауэрлифтинг ЮэсЭй» (как пишут Роберт Кеннеди и Деннис Вайз в журнале «Роу Масл»). Попробуйте сместить руку, обращенную ладонью от себя, на 2-5 сантиметров ближе к центру грифа.

Ремни и крючья

Кистевые ремни и специальные крючья позволяют культуристу тренироваться с большей нагрузкой (будь это работа со штангой, с гантелями или на тренажере). Хотя это тормозит развитие силы естественного хвата или даже ослабляет его, главные группы мышц получают возможность прогрессировать быстрее.

Применяя ремни или крючья, будьте осторожны. Надев их в первый раз, не увеличивайте нагрузку в тяге к поясу больше чем на 10 килограммов, а в становой тяге – на 15 килограммов. Иначе вы рискуете заработать травму, поскольку ваши плечи и локти еще не привыкли к тренировкам с такими большими весами.

Вместо использования ремней, лучше проявить терпение и развить хват таким образом, чтобы это позволило вам удержать всё, что вы в силах поднять.

Тяга в наклоне

Традиционная тяга штанги в наклоне с гантелями – это рискованное упражнение, потому что в нем очень сложно добиться хорошей техники. Усовершенствуйте его и сделайте безопасным, приняв положение лежа лицом вниз на скамье.

Возьмите высокую скамью – ее высота должна быть такой, чтобы, когда вы лежите на ней лицом вниз, удерживая штангу в вытянутых руках, блины почти касались пола. Добейтесь такого положения, отрегулировав высоту скамьи или подобрав блины меньшего диаметра. Выполняйте тягу в наклоне на этой скамье лежа лицом вниз, и ваша спина всегда будет здоровой.

Можно использовать другой вариант – поставьте скамью на упоры или на планки в силовой раме. Настройте ее таким образом, чтобы вы смогли дотянуться до штанги, когда она на полу. Или поставьте гантели ниже, чем можете достать, установив их на подставки.

Из обоих этих случаев пронирированного захвата вариант с гантелями обеспечит более естественное положение запястий, потому что ваши руки будут параллельны друг другу.

Тяга Т-штанги – тоже рискованное упражнение. Чтобы безопасно работать с тягой в наклоне, избегайте гантелей со свободным ходом и Т-штанги. Вместо этого займитесь тягой с пронирированным хватом или тягой гантелей одной рукой, когда свободная рука опирается на скамью.

Подтягивания и работа на блоках

Выполняя подтягивания (пронирированные или супинированные), не «падайте» вниз и не расслабляйтесь в нижней точке, наклоняя голову вперед (при этом лопатки выворачиваются наружу и вверх). Плечи должны быть напряжены, голова поднята, а взгляд направлен чуть вверх. То же самое относится и к тяге на блоке книзу, точнее, к тому моменту, когда ваши руки полностью распрямляются. Тут ваш взгляд должен быть направлен вверх, а голова немного откинута назад. Следите, чтобы голова не наклонялась вперед, а дельты и руки не расслаблялись, иначе рабочий вес «вывернет» вам плечевые суставы.

Неправильное выполнение некоторых упражнений с блоками, предназначенных для спины, может оказаться опасным для плеч. Хотя обычно рекомендуют выполнять такие упражнения при максимальной амплитуде, этой рекомендации можно следовать только в том случае, если у вас гибкие суставы.

Возьмем, например, тягу на блоке сидя, когда трос блока параллелен полу. Если выполнять это упражнение с полной амплитудой, то между повторениями

надо расслаблять руки и плечи, чтобы в это время мышцы спины испытывали максимальное растяжение. Однако при этом перенапрягаются мышцы-вращатели, что может привести к травме. Также это повышает риск травмы поясницы. Если вы делаете это упражнение, держите корпус вертикально при каждом повторе. Вообразите, будто ваш корпус зафиксирован, и вы не можете двинуться. Используйте хват на ширине плеч вместо популярного узкого хвата.

Выполнение подтягиваний или тяги на блоке книзу очень широким хватом тоже ведет к травмам. Так что избегайте работы с очень широким хватом. А также не подтягивайтесь из-за головы, а делайте это от груди.

Ноги

Упражнения на икры

Упражнения на икры должны быть достаточно простыми. Часто ли вам приходилось слышать о том, что спортсмен получил травму, выполняя упражнения на икры? Хотя возможно и это, если выполнять подъемы на носки не плавно, а рывками и с очень большим весом. Так можно повредить и сами икры, и позвоночник. Его вы можете также повредить, если будете сгибать спину, когда на плечах у вас большой груз. Все упражнения на икры надо выполнять плавно и в полном диапазоне, со средним или высоким числом повторений. Если ваша спина укреплена тренировками со становой тягой, то большие нагрузки в тренажере для работы с икрами проблем не вызовут.

Полезно выполнять и подъемы на носок одной ноги, а также подъемы с партнером на спине. Держите колени сомкнутыми или почти сомкнутыми. Тренировка икр на согнутых ногах должна выполняться в положении сидя, когда основная нагрузка приходится на камбаловидные мышцы, а не на икроножные, как при подъеме на носки стоя. И те и другие мышцы работают, если держать колени близко друг к другу (в положении стоя).

Что касается подъемов сидя, то лично мне они не принесли абсолютно никакой пользы. Развитием своих собственных икр я обязан практически одному упражнению: подъему на носок одной ноги с гантелей в руке (со стороны рабочей ноги). Другие упражнения, которые тоже кое-чем помогли – это подъемы на носки с партнером на спине и работа стоя в тренажере для икр.

Если у вас крепкие икры, медленно, но верно прорабатывайте упражнение для растяжки икр. Но не прыгайте.

Приседания

Самое главное упражнение для ног – это приседания (и их варианты). Приседания с бедренным ремнем, становая тяга с параллельным хватом и другие разновидности приседаний выполнить легче, чем обычные приседания. Обычные приседания вполне безопасны, если выполнять их аккуратно и правильно. Их не рекомендуется делать только тем культуристам, у которых очень длинные бедренные кости, и тем, у кого были травмы спины или коленей. А такие исключения очень и очень редки.

Чтобы научиться приседать правильно и эффективно, обратитесь к главе девятой.

Работа с брюшным прессом

Подъемы ног лежа, подъемы туловища лежа с прямыми или согнутыми ногами, подъемы на римской скамье, подъемы ног в висе и другие похожие упражнения считаются для пресса основными. Однако эти упражнения могут повредить даже здоровую спину, не говоря уж о травмированной в прошлом. Модифицированный вариант подъема ног в висе, когда колени согнуты и поднимаются к груди, может быть отличным упражнением, если сконцентрироваться на том, чтобы таз был направлен вверх – при это выполняются короткие движения бедрами к груди.

Проблемы, связанные с этими упражнениями, возникают из-за несогласованности между спинным и тазовым сгибаниями. Спинное сгибание – это сгибание позвоночника, которое вызывается сокращением прямых и косых мышц живота (косые мышцы видны только на хорошо развитой мускулатуре). Они прикрепляют грудину и ребра к лонным и подвздошным костям. Напряжение этих мышц предотвращает слишком сильный изгиб поясницы, уменьшая внутреннюю кривизну поясничного участка позвоночника.

Тазовое сгибание – совсем другое дело. Оно происходит, когда торс или нижняя половина тела сгибаются в области таза и когда колени подтягиваются к груди. Это бывает при подъемах ног лежа, подъемах на римской скамье, подъемах ног в висе и обычных вариантах подъемов туловища. При этих движениях брюшные мышцы сокращаются только изометрически (пассивно), хотя создается полное впечатление, что основная нагрузка ложится именно на них. Но на самом деле в этих упражнениях работают сгибатели бедра.

Сгибатели бедра – это подвздошно-поясничные мышцы (они находятся внутри тела, и снаружи их не видно) и прямые мышцы бедра, которые являются частью квадрицепсов (четырёхглавых мышц). Переразвитие сгибателей бедра может привести к слишком сильному выгибанию поясничного участка позвоночника и болям в пояснице. В некоторых видах спорта (например,

в гимнастике) спортсмены вынуждены развивать эти мышцы, и потом им приходится расплачиваться за это болями в спине.

Мало того, что большинство традиционных упражнений «на пресс» не развивает брюшных мышц в достаточной степени, вдобавок эти упражнения еще и плохо влияют на спину. Да, они вызывают болезненные ощущения в брюшной области. Однако боль и «жжение», которые вы чувствуете, являются результатом усталости сгибателей бедра и усталости брюшных мышц, которые пассивно сокращаются, в то время как сгибатели бедра активно работают. Этот комбинированный эффект и создает ложное впечатление, будто брюшные мышцы работают на пределе.

Если вы хотите по-настоящему тренировать брюшной пресс, выбирайте упражнения, которые дают нагрузку не на сгибатели бедра, а на спинные сгибатели. А это значит, что предпочтение надо отдать тем упражнениям, где таз зафиксирован, например, «скручиваниям». К тому же сейчас появилось много тренажеров для пресса, которые позволяют удерживать таз неподвижным.

Крепкие мышцы пресса нужны, чтобы обеспечить стабильность средней части тела при становой тяге и приседаниях. Хорошо развитые брюшные мышцы создают естественный силовой пояс, защищающий ваш позвоночник. Пресс надо тренировать серьезно и упорно. Если вы будете выполнять соответствующие упражнения прямо перед становой тягой или приседаниями, это уменьшит стабильность средней части тела, необходимую для базовых упражнений. Отсюда правило: перед базовыми упражнениями пресс лучше не «качать».

Повороты туловища

Повороты туловища – например, сидя «верхом» на скамье со штангой на плечах – отнюдь не помогут вам сбросить лишний вес в области талии. Они заставляют работать «на разрыв» соединительную ткань, покрывающую межпозвоночные диски. Позвоночник не очень хорошо приспособлен для крутящих движений – гораздо лучше он работает на изгиб и вытягивание, что происходит при упражнениях типа становой тяги. Сколько бы вы ни «вертелись» со штангой, вы не похудеете ни на сантиметр, зато имеете все шансы заработать травму поясницы. Убирать лишний жир надо другими способами. Навсегда забудьте о поворотах туловища.

Скручивания с подъемом торса

Основное правило здесь – поворачивать плечи к бедрам. Это требует привыкания, потому что очень многие бодибилдеры в основном привыкли «отдавливать» упражнения на растяжку бедер так же, как и псевдоупражнения

на пресс.

Возьмем, например, скручивания с подъемом торса. Старый стиль выполнения упражнений предполагает подъем к бедрам и доставание локтями до колен. Скручивания не напрягают бедра.

Ложитесь на пол и положите голени на скамью, согнув колени под прямым углом. Затем просто отрывайте плечи от пола. Не надо пытаться подать туловище как можно выше, иначе заработают сгибатели бедра. Вы не сможете оторвать голову слишком высоко от пола, не заставив работать бедра. «Скручивания» – это движение с подчеркнуто небольшим диапазоном. Нижняя часть позвоночника ни при каких условиях не должна отрываться от пола. Даже не пробуйте касаться коленей локтями! «Скручивайте» именно пресс, а не позвоночник.

Скручивания на верхнем блоке

Скручивание с помощью верхнего блока может быть очень полезным. Следите, чтобы поясница все время оставалась неподвижной. Двигаться должна только верхняя часть туловища (и руки, которыми вы держитесь за рукоять блока). Чтобы уменьшить нагрузку на локти, используйте не прямой хват, а хват ладонями к себе.

Попробуйте выполнить это упражнение перед зеркалом и проследить, чтобы верхняя часть туловища двигалась к бедрам. Не надо брать слишком большой вес, иначе вы будете просто дергать трос, сгибаясь в области таза и работая мышцами рук и верхней части спины. Делайте упражнение аккуратно, без тазового сгибания. Сгибаться должен только позвоночник.

Это упражнение может быть опасным, если после «скручивания» вы позволяете грузу «тянуть» вас вверх – это вызовет гиперэкстензию поясницы. Делайте упражнение медленно и контролируйте все свои движения. Не допускайте внезапную гиперэкстензию, особенно с большой нагрузкой.

Тренажер для брюшного пресса

Если вы используете тренажер для скручиваний, используйте его правильно. Цель – не поднять как можно больший вес и подтянуть туловище вперед так, чтобы подбородок оказался возле коленей. Вместо этого растягивайте позвоночник.

Работа с шеей

Травму шеи можно получить в упражнениях, которые не тренируют саму шею. Если в конце тяжелого сета вы резко повернете голову, может произойти

растяжение шейных мышц. Поддерживайте равномерную нагрузку. Выполняя любые упражнения, надо смотреть только перед собой.

Когда вы жестко держитесь за что-нибудь неподвижное, например, за рукояти тренажера для жима ногами, большое усилие при последнем повторении заставит вас непроизвольно поднять плечи. По сути, речь пойдет о выполнении изометрического (пассивного) шрага огромной силы, и вы обязательно травмируете шею. Берегите свою шею и не «изумляйте» ее неожиданными движениями, к которым она не приучена.

Тренинг рук

Если вы не злоупотребляете специальными упражнениями для рук и не применяете неудобного хвата, а просто работаете с базовыми упражнениями, это вряд ли приведет к травме локтей или кистей.

Будьте осторожны, когда чувствуете, что что-то не так. Например, возьмем жим со скамьи с узким хватом. Если хват будет очень узким, вы почувствуете дискомфорт в запястьях и локтях. Используйте хват на ширине плеч вместо очень узкого.

Включайте в свою программу базовые упражнения на руки – такие, как жим лежа узким хватом, отжимания на брусьях и подъемы на бицепс, а не второстепенные, вроде разгибаний рук лежа, жимов вниз на блоке и подъемов на скамье Скотта. Тогда ваши мышцы будут прогрессировать быстрее и надежнее, по крайней мере, это справедливо для обычных бодибилдеров, которым нужно увеличить силу и мышечную массу.

Не надо подражать «звездам», которые «бомбят» свои толстенные руки жимами вниз на блоке, разгибаниями лежа и концентрированными подъемами. Вы успеете заняться всем этим, когда отдадите должное основным комплексным упражнениям и как следует «накачаете» общую массу рук.

Если вы будете дергать штангу при подъемах на бицепс, «ронять» ее из верхнего положения или совершать другие резкие движения, у вас обязательно будут неприятности с локтями и предплечьями. Соблюдайте правильную технику – это правило особенно важно при тренинге рук.

Нужны ли изолирующие упражнения?

Я упоминал некоторые изолирующие упражнения, хотя, в основном, эта книга посвящена обсуждению базовых, комплексных упражнений, поскольку они куда важнее в деле набора массы.

Я мог бы очень долго рассказывать о том, как обеспечить безопасность при выполнении кроссоверов на блоках, разведений лежа, отведений назад

в наклоне, сведений на тренажере, тяги на блоке через стороны, разгибаний ног и многих других специальных упражнений. Знаний у меня – хоть отбавляй, ведь я убил на эти упражнения безумное количество времени и сил, стараясь, как советуют, «детально разработать каждый отдельный мускул». Опираясь на свой богатый опыт, могу смело утверждать, что ни одно изолирующее упражнение не помогло мне прибавить к своей мышечной массе ни грамма.

Самый тяжелый вариант разгибаний ног (вместо приседаний) не сделает ваши бедра более мощными. Как бы блестяще вы ни выполняли кроссоверы на блоках двумя руками (вместо жима лежа), ваша грудь не станет шире и крепче.

Целые часы, посвященные отведениям руки назад (вместо жима узким хватом и отжиманий), не помогут вам по-настоящему разработать трицепсы. Даже сотни сетов подъемов на скамье Скотта не превратят ваши бицепсы в нечто, достойное внимания.

Когда вам надо что-нибудь сделать, вы подбираете подходящие для этого инструменты. Если вы хотите вырыть в саду яму, вы не станете вооружаться зубочисткой. Так вот, когда вам надо попросту увеличить мускулатуру, не мельчите.

Детальные упражнения и оттачивание – это другое дело. Но как много из вас уже достигло того уровня силы и развития мускулатуры, при котором можно посвятить время финишной обработке?

Дыхание

Многие культуристы имеют привычку задерживать дыхание во время самого тяжелого этапа каждого повторения тяги или жима. Это может стать причиной кратковременной «отключки» мозга, что очень опасно при работе с большим весом. Кроме того, задержка дыхания может вызвать увеличение кровяного давления до опасных пределов. Это повышает вероятность инсульта, в особенности для тех любителей в возрасте, которые не привыкли к большим весам.

Когда вы подходите к самой тяжелой фазе упражнения, задерживать дыхание нельзя. Вместо этого надо делать выдох. И это относится не только к тренировкам в зале. Делая любую тяжелую работу, не задерживайте дыхание в критический момент, а, наоборот, сильно выдохните. Чтобы не забыть об этом – держите рот немного приоткрытым во время выполнения упражнений.

Начните привыкать к этому прямо сейчас, с самого начала тренинга. Следите за тем, чтобы не задерживать дыхание во время тяжелой работы. Поверьте мне: это позволит вам прожить на несколько лет дольше!

Основные правила безопасности

Если проводить тренировки с большими весами правильно, то они будут

безопасны. В сравнении со многими контактными видами спорта, они даже весьма безопасны. Если выполнять упражнения неправильно, они могут быть опасны. Безрассудное и опрометчивое поведение в тренажерном зале может привести некоторых к ужасным травмам, особенно если при этом применяются анаболические стероиды. Результатом может стать нарушение баланса силы мышц и остальных тканей.

Нетерпение и «показуха» часто в ответе за использование «сырых» упражнений. Рост силы и мышечной массы происходит постепенно. Их нельзя ускорить, используя плохие программы. Читингу не место в ответственном подходе к вопросу. Использование «сырых» упражнений явилось причиной провала миллионов спортсменов. Более того, помимо повышенного риска получения травмы или «торможения» в росте, непригодные формы выполнения упражнений сокращают, а возможно, и уничтожают полностью правильную стимуляцию мускулов, которая позволяет им расти.

Если вы тренируетесь самостоятельно, используйте оборудование, которое надежно и безопасно, которое может «поймать» вашу штангу, если вы не смогли выполнить повтор. Если вы тренируетесь с другими, хорошо иметь надежного партнера, особенно когда выполняете жим со скамьи или приседания. Однако даже надежные партнеры могут неумышленно подвести вас. В идеале используйте держатели и ограничители.

Внимательно следите за тем, что делают другие. Уважайте свои недостатки. Всегда хорошо разминайтесь. Развивайте и поддерживайте гибкость. Не тренируйтесь, когда болеете. И тогда вы откроете для себя приятные, не связанные с травмами тренировки и сможете тренироваться долгие годы.

Специально для подростков

Впечатлительные и легковверные подростки составляют в среде бодибилдеров своего рода «группу риска».

Молодым ребятам, начитавшимся популярной литературы, с трудом верится, что прогресс в зале не является результатом длительных и частых тренировок, экзотических диет, применения тренажеров, сложных восстановительных процедур и фанатической приверженности к тяжелому изматывающему тренингу.

Чтобы ваши тренировки были безопасными, необходимо принять меры предосторожности, каким бы генетическим потенциалом вы ни обладали.

Молодежь не должна бросаться в бодибилдинг, как в омут. Действие больших нагрузок на неокрепшие кости может затормозить естественный рост юноши.

За исключением совсем незрелых юнцов, большинство ребят может начинать занятия бодибилдингом с четырнадцати лет при условии, что они будут тренироваться по разумным программам. Однако для двадцатилетнего программа

должна быть уже совсем другой.

Умеренный и безопасный тренинг может принести всем молодым ребятам только пользу, особенно если они участвуют в соревнованиях по другим видам спорта. Укрепляя свои мышцы, связки и суставы, подростки становятся менее подверженными травмам. Очень молодые ребята не способны «качаться» так же эффективно, как юноши постарше, но и им бодибилдинг принесет много пользы.

Очень молодым подросткам нельзя резко поднимать тяжести и выполнять упражнения, при которых позвоночник работает на «сжатие» и «кручение». Те, кто постарше (ребята от шестнадцати до девятнадцати), могут постепенно и осторожно вводить эти упражнения в свои тренировочные программы. Опасными для подростков младше шестнадцати лет считаются приседания со штангой на плечах, жимы ногами и становая тяга. Все эти упражнения вполне можно заменить другими – выбор достаточно велик.

Очень молодые, еще не созревшие ребята могут извлечь много пользы из упражнений, где «нагрузкой» является их собственный вес. Это отжимания от пола и на брусьях, подтягивания, «скручивания» и гиперэкстензии без дополнительного веса. Эти упражнения великолепно развивают верхнюю половину тела. Программу можно дополнить шагами вверх по ступеням лестницы с гантелями (при большом количестве повторений) и обыкновенным бегом.

Работу с малым числом повторений необходимо исключить надолго. О единичных упражнениях с максимальным весом не может быть и речи – так же как о форсированных и негативных повторениях и тому подобных приемах. Если хотите соревноваться, делайте это при высоком количестве повторений: «Кто подтянется двенадцать раз с самым большим весом?»

Когда вам будет ближе к двадцати, настанет пора подумать о более серьезных тренировках. Тогда вы сможете включить в программу приседания и становую тягу – надо только следить за техникой и избегать работы с малым числом повторений. Можно попытаться освоить и олимпийские виды – жимы и толчки, но с умеренными весами и под наблюдением опытного тренера.

Вместо того, чтобы определять уровень физической зрелости «календарным» способом, лучше определять его по вторичным половым признакам. У некоторых парней усы начинают расти до четырнадцати лет, а у девушек в 11 уже могут быть развитые бедра и большая грудь (и начаться менструация), а другие подростки могут отставать от них на несколько лет. Очень молодые, но уже полностью созревшие подростки могут с пользой тренироваться по программам для взрослых, а более старшим, но еще незрелым ребятам это будет не по силам.

Возьмем для примера пятнадцатилетнего парня, который выглядит как десятилетний. Сравним его с одноклассником, который на вид не отличается от взрослого. При одном и том же возрасте это совершенно разные люди. Несозревший парень не способен эффективно тренироваться по тяжелой

программе, более того, методы тренинга для взрослых могут нанести ему непоправимый вред.

Если тинэйджеры не принадлежат к числу особо одаренных генетически и необычайно развитых физически везунчиков и не подсядут на стероиды, то они не смогут добиться существенного прироста мышечной массы и силы, пока их возраст не приблизится к восемнадцати - двадцати годам. Тут не надо лелеять несбыточные надежды.

Очень худые подростки, которые едят все подряд, встречаются нередко. Увеличение силы и веса всегда требует усилий и времени. Для подростков, не обладающих особо хорошей генетикой, нужно придерживаться общих правил, но быть очень аккуратными. Им нужно потреблять более калорийную пищу, использовать сокращенные программы, спорт помимо тренажерного зала нужно сократить или временно исключить, рано ложиться спать и соблюдать правила гигиены.

Для обеспечения безопасности и предотвращения злоупотреблений подростки должны тренироваться под наблюдением. Необходимо регулярно проверять, насколько подходит им их тренировочная программа. Подростки не должны поддаваться соблазну и брать на вооружение неразумные, опасные программы.

Что бы вы ни делали, вам придется потрудиться и пролить немало пота в спортзале и делать это долго. Веса, которые вы используете, необходимо наращивать очень медленно. Увеличение веса – это основа основ, никогда не забывайте об этом.

Гибкость

Вам вовсе не обязательно становиться «человеком-змеей» из цирка, однако регулярное выполнение нескольких упражнений на растяжку и гибкость вам необходимо. Оно поможет предотвратить травмы и сделать ваши тренировки более эффективными. Но имейте в виду, что чересчур активные занятия упражнениями на растяжку могут и сами стать причиной травмы. Тут тоже необходима осторожность.

Самой неприятной травмой, которую я получил в зале, наградили меня отжимания на брусьях. Я делал их медленно, но не приучил к ним свой организм путем постепенного, от тренировки к тренировке, увеличения глубины. И в результате повредил себе левое плечо – оно болело целых полгода.

Вместо того, чтобы ежедневно выполнять целую серию упражнений на гибкость, составьте для себя небольшой комплекс упражнений на растяжку и делайте их через день с умеренным количеством повторений. Такая программа не потребует от вас слишком многого. Но тренироваться по ней необходимо регулярно, иначе не будет и результатов.

Я настоятельно советую вам делать упражнения на гибкость после силовых упражнений. Работа с весами «размягчит» ваше тело, и вы скорее и легче приобретете необходимую гибкость. Есть и еще одно соображение: растяжки в конце тренировок помогают снять мышечную усталость.

Если вы делаете упражнения на гибкость перед тренировкой с весами, посвятите минут десять разминке на велотренажере. Перед работой с весами лучше не пытаться выполнять упражнения на растяжку в полном диапазоне. Делайте их так, чтобы они не вызывали у вас неприятных ощущений, «полную» растяжку лучше отложить на конец тренировки.

Если вы «тянетесь» дома, делайте это в теплой комнате и лучше не с утра, а ближе к вечеру. Тогда вы будете более «податливы».

«Держите» каждую растяжку по крайней мере десять секунд, стараясь в это время максимально расслабиться. При этом вы должны чувствовать лишь слабый дискомфорт. Тяните связки на протяжении 5-10 секунд, затем повторяйте – в каждом упражнении по три задержки.

Не торопитесь. Принимайте наиболее напряженную позу постепенно – пусть на это уходит столько времени, сколько вам нужно. Потом начинайте считать до десяти. Возможно, вам удастся принять позу с максимальным растяжением связок лишь через несколько попыток. Добившись этого, сделайте по очереди три задержки и переходите к другому упражнению.

Никогда не делайте в напряженной позе резких движений. Не выворачивайте себе суставы. Короче говоря, не перебарщивайте.

Вот несколько упражнений на гибкость, которые не отнимут у вас много времени, но принесут заметную пользу:

Первое. Положите правую ногу на скамью или спинку стула (в зависимости от вашей гибкости). Держите обе ноги прямо. Не «кругля» спину, наклонитесь вперед так далеко, как только сможете. Зафиксируйте позу. Повторите упражнение для левой ноги. Начните с низкой скамьи и постепенно увеличивайте ее высоту. Это великолепная растяжка для подколенных сухожилий и поясницы.

Второе. Держа торс прямо и вертикально, шагните далеко вперед правой ногой – левая должна быть прямой, насколько это возможно. Не меняя положения торса, «сядьте» так, чтобы левое колено коснулось пола или, по крайней мере, приблизилось к нему. Зафиксируйте позу. Повторите упражнение для другой ноги. Это прекрасная растяжка для ног и тазовой области. Увеличивая длину «шага», вы будете постепенно увеличивать свою гибкость.

Третье. Лежа на спине и согнув правое колено, подтяните его руками к груди и влево. Задержитесь. Повторите то же самое с другой ногой. Подтянув оба колена к груди, перекатитесь назад так, чтобы ваши колени коснулись лба. Постепенно, через несколько недель, вы сможете почти касаться коленями пола по обе стороны от головы. Однако не торопитесь, иначе можно повредить шею. Эти растяжки

разрабатывают сгибатели бедра и позвоночник.

Четвертое. Встаньте у стула и возьмитесь за его спинку правой рукой. Поднимите левую ступню, сгибая ногу только в колене. Потом возьмитесь левой рукой за левую лодыжку и потяните ее строго вверх. Повторите упражнение, стоя на другой ноге. Это растяжка квадрицепсов.

Пятое. Стоя в дверном проеме, обопритесь предплечьями о косяки. Ладони должны быть обращены вперед, руки от плеча до локтя параллельны полу. Руки согнуты в локтях под тупым углом. Очень медленно и осторожно наклонитесь вперед – вы почувствуете, как «тянутся» ваши плечи и грудные мышцы. Тут надо быть очень внимательным – не перестарайтесь, иначе получите травму. Не надо специально подавать вперед плечи. Они сами «потянутся» туда вслед за торсом. Чтобы обеспечить прогресс, можете постепенно отступать от порога назад (сохраняя положение рук): тогда при наклоне вперед плечи будут испытывать большее напряжение. Делайте это очень осторожно, прогрессируя понемногу от тренировки к тренировке. Ваше тело должно «привыкнуть» к этому упражнению. Не надо спешки.

Шестое. Сядьте на стул. Не отрывая ног от пола, а ягодиц от сиденья, повернитесь назад и схватитесь за спинку стула обеими руками. Развернитесь как можно сильнее и зафиксируйте позу. Затем – поворот в другую сторону. Это отличная растяжка для позвоночника, мускулов спины, шеи и плеч. Но не слишком усердствуйте. Приучайте себя к упражнению медленно и постепенно.

Седьмое. Разрабатывайте лодыжки, запястья и шею, делая медленные движения ногами, кистями и головой – вперед-назад и круговые.

Выполнение этого комплекса при трех задержках в каждом упражнении займет у вас около двадцати минут. Не считайте это пустой тратой времени. Это очень полезное и предотвращающее травмы дополнение к вашей тренировочной программе. Если делать упражнения на растяжку через день, это будет не слишком обременительно. Вы даже получите удовольствие!

Заканчивайте эти тренировки полезным упражнением для глаз. Сядьте поудобнее и меняйте направление взгляда – вверх-вниз, из стороны в сторону, по часовой стрелке, против часовой стрелки. Никаких интенсивных движений. Делайте по несколько повторений для каждого движения. Не напрягайтесь – сначала ваши глаза будут быстро уставать. От тренировки к тренировке увеличивайте число повторений и диапазон перемещения взгляда. Это упражнение отнимает всего пару минут, но благодаря ему ваши глазные мышцы всегда будут в хорошей форме. И тогда вас не постигнет распространенная болезнь бодибилдеров – близорукость.

Эти упражнения можно считать необходимым минимумом. Вы можете делать и другие упражнения, подобрав их самостоятельно. Первое, что я рекомендовал бы

добавить – это круговые упражнения с гимнастической палкой, которые описаны в девятой главе, в подразделе «Как держать гриф». Однако не следует увлекаться слишком сильно, иначе через несколько недель весь ваш энтузиазм в выполнении упражнений на растяжку иссякнет.

Мануальная терапия

Найдите себе хорошего, опытного «мануальщика». Сделайте это до того, как получите травму, а потом консультируйтесь с ним, если у вас будут неприятности с суставами и связками мышц. Пусть он объяснит вам (с учетом ваших индивидуальных особенностей), как избавляться от микротравм с помощью отдыха, льда, компрессии, а также как правильно применять прогревающие процедуры.

Не слушайте чужих подсказок и «умных советов». Не тренируйтесь «через» сильную боль. Если вы находитесь под наблюдением эксперта, он может вам посоветовать специальные упражнения, которые ускорят восстановление. Разберитесь, из-за чего у вас возникла проблема, и внесите в свою программу необходимые поправки – словом, учитесь на своих ошибках.

Учтите, если мануальный терапевт или хирург, специализирующийся на травмах, никогда не имел дела с людьми, которые занимаются поднятием тяжестей, он вряд ли сможет дать вам нужный и полезный совет. Постарайтесь найти врача со «спортивным» уклоном. Если такого нет, то попросту обратитесь к самому лучшему профессионалу, какого только удастся найти.

Эта глава очень важна. Следуйте ее рекомендациям. От того, что вы сейчас делаете в зале, во многом зависит ваше будущее здоровье. Не насилюйте свой организм – за это обязательно придется платить, не теперь, так потом.

Правильная техника и соблюдение принципов безопасности не только обеспечат вам долгую и плодотворную жизнь – они помогут добиться хороших результатов и в настоящем. Если вы будете тренироваться неправильно, вам не видать успеха ни через месяц, ни через год. Безопасность имеет в бодибилдинге огромное значение.

Больше информации о правильной технике выполнения упражнений

В книге «Думай» всего одна короткая глава, которая посвящена технике упражнений. Через несколько лет после написания первого издания этой книги я написал другую, полностью посвященную технике выполнения упражнений – «Персональный справочник по технике силовых тренировок от того, кто знает о них не понаслышке». В этой книге даны подробные описания, а также

представлено более 240 фотографий, она невероятно детально описывает технику выполнения упражнений.

Пересмотренное третье издание этой книги скоро будет опубликовано. Тем временем, вы можете прочитать большую главу, посвященную технике выполнения упражнений (включая сотни фотографий) в книге «Наращивай мускулы, теряй вес, выгляди круто», которая дополняет «Думай».

Совершенствовать технику выполнения упражнений необходимо. Вы должны проводить свои тренировки безопасно, если намереваетесь делать это достаточно долго и хотите реализовать свой потенциал.

Попытка существенно увеличить в размерах какую-то отдельную часть тела без предварительного приведения всего тела в соответствующее состояние перевернет весь бодибилдинг с головы на ноги и вывернет наизнанку.

Глава двенадцатая. Специализация

Одна из величайших ошибок середнячков-любителей заключается в том, что они слишком рано берутся за специализацию, причем без всяких на то оснований.

Не перестаю удивляться, сколько новичков буквально с первой тренировки набрасывается на специализированные программы для развития отдельных частей тела. И во главу угла, конечно, ставят бицепс. Но для среднего любителя, который не может сделать 20 приседаний с весом хотя бы в полтора раза больше собственного, нет никакого смысла тренироваться по принципу специализации. Это абсолютно бесплодное занятие. Для начала надо научиться приседать 20 раз с весом, значительно превышающим собственный. И только после этого специализированные программы начнут давать результат.

Во всех залах, где мне довелось побывать, я обязательно наткнулся на подростка-новичка, который упорно и целенаправленно «бомбил» руки при том, что общий вид его тела мог вызвать только жалость. Узкие плечи, впалая грудь, хрупкая спина, ноги, как спички... О какой «специализации» здесь можно говорить? Давайте расставим по местам приоритеты. Нет смысла поливать глазурью несуществующий торт!

Приоритеты

Накачивать отдельные мышцы, не добившись оптимального развития базовых мышечных групп, – это значит ставить с ног на голову самую суть бодибилдинга.

Средний любитель физиологически не способен накачать руки, икры, плечи, грудь и шею, пока не наберет достаточно «массы» в области ног, таза и спины.

Это попросту невозможно! Начинать надо с главного, то есть с большого. В этом есть глубочайший смысл.

Когда вы усиленно прорабатываете бедра, ягодицы, спину и толкающие мышцы верха тела, малые группы мышц тоже получают стимул для роста. Вы отдаете предпочтение крупным мышцам, но и мелкие будут расти. Не может случиться так, что вы разовьете бедра, спину и верхнюю часть корпуса, а остальные части останутся незадействованными. Все совсем не так. Если растут бедра, спина и верхняя часть корпуса, то растет и все остальное. Усиленно выполняйте такие упражнения, такие как приседания, становая тяга, жимы лежа и над головой, тяга в наклоне и на блоке книзу плюс немного специализированной работы: подъемы на бицепс, подъемы на носки для икр и пара упражнений для шеи (причем не на каждой тренировке).

Ведущие и ведомые

Главный двигатель прогресса малых мышц – рост крупных. В этом весь секрет массы. Если вы будете спустя рукава относиться к развитию бедер и спины, то у вас возникнут большие проблемы с проработкой всего остального. И как бы вы ни выкладывались, никакого результата не получится.

Это не значит, что надо делать ТОЛЬКО приседания, жимы и тягу. Хотя эти упражнения в любом случае дадут рост работающих мышц, с точки зрения перспективы ограничиваться ими нельзя. Сокращенные программы – отличный способ сдвинуть рост с мертвой точки и заложить фундамент для расширенных комплексов. Но на определенном этапе четырех упражнений в комплексе вам уже не будет хватать. Придется расширить комплекс, добавить новые упражнения. Не обязательно делать их на каждой тренировке, можно распределить по разным дням недели. Такой подход позволит вам добиться баланса во всем теле, «отталкиваясь» от уже развитых бедер, ягодиц и спины.

Запомните: упражнения на бедра, ягодицы, спину (очень близко к этому списку располагаются упражнения на верхнюю часть корпуса) – это ваши приоритеты. Они «ведущие», а остальные, какими бы важными они вам ни казались, – «ведомые».

Мощные руки

Как «накачать» большие руки? Ответ выглядит парадоксальным: придерживайтесь базовой программы, нацеленной на развитие ног, ягодиц и спины, но не игнорируйте руки. Когда вы добьетесь приличных результатов в приседаниях (сможете делать больше повторений с весом больше стартового, скажем, на 40 килограммов), то и при подъеме на бицепс увеличьте вес гантели

на 10 килограммов. И если вы будете делать подъемы с полной выкладкой, бицепсы получат новый толчок для роста. Опять-таки, освоив на приседаниях штангу на 40 килограммов тяжелее прежнего, вы сможете «утяжелить» и жим лежа – килограммов на 20-30. Предполагается при этом, что вы выполнили эту программу и хорошо поработали над жимом со скамьи. И трицепсы тоже получают стимул к росту.

Если вы горите желанием добавить пяток сантиметров к обхвату бицепса, придется набрать как минимум 12 килограммов массы по всему телу. Если вы весите 60, 65, 70, 75 или даже 80 килограммов, не стоит и мечтать о 45-сантиметровом бицепсе! Мало кому удастся накачать мощные руки при тщедушном теле. И вы вряд ли будете исключением.

Допустим, вы делаете пятнадцать сетов на бицепсы, и еще пятнадцать – на трицепсы, а приседания, становую тягу и жим лежа – в минимальном объеме, разве что для проформы. Вы убеждены, что таким образом атакуете руки «со всех флангов». Но правда заключается в том, что ощутимого роста рук такой подход не даст. Повторю, специализация будет работать только в том случае, если вы уже освоили приседания и тягу с серьезными весами, либо принимаете стероиды или вам невероятно повезло с генетикой.

По мере того, как набирают силу и массу основные мышечные структуры (бедро, ягодицы, спина, грудь), растут и более мелкие мышцы. Все взаимосвязано. Для тяжелого жима лежа необходимы мощные трицепсы. Становая тяга с серьезным весом требует сильных и хорошо развитых бицепсов. А для того, чтобы приседать со штангой, вдвое превышающей собственный вес, вы должны нарастить достаточно мышц по всему телу.

Чем больше и сильнее крупные группы мышц, тем выше потенциал мелких. Подумайте об этом. Допустим, обхват руки у вас 33 сантиметра. При этом вы приседаете или делаете становую тягу со штангой не больше 90 килограммов. В таком случае вам нечего надеяться даже на самую мизерную прибавку в обхвате рук. И никакие специализированные упражнения тут не помогут, сколько бы вы их ни делали.

Что вам нужно, так это подналечь на приседания, становую тягу, жим лежа и другие базовые упражнения. Добейтесь здесь увеличения рабочих весов как минимум на 50 процентов. Когда вы будете делать десять повторений приседаний со штангой 135 килограммов и наберете около 13 килограммов мышц по всему телу, вы сможете воплотить в жизнь мечту о 40-сантиметровом бицепсе. А если вы замахиваетесь на больший обхват, добавьте еще повторений на приседаниях (с весом вдвое больше собственного) и наберите еще больше массы по всему телу. Исключение из этого правила – если у вас есть потенциал для роста объемов рук выше среднего.

Увеличение объемов рук будет достигнуто без единого подъема на бицепс,

без единого жима на нижнем блоке, без сгибания рук на скамье Скотта. Расставляйте приоритеты правильно.

Пропорции

Если постоянно тренироваться по сокращенным программам, мускулатура может развиваться непропорционально. Хотя рекомендуется применять короткие или средние циклы для очень сокращенных программ, некоторым любителям с очень маленьким потенциалом могут понадобиться и длинные циклы. На начальном этапе нет ничего лучше, чем сокращенные программы. Но придерживаться их год за годом нецелесообразно. Оптимальный вариант (на хорошо продвинутом уровне) выглядит так: основные силы вы отдаете базовым упражнениям (на бедра, спину, грудь), а ту энергию, которая остается, направляете на специализированные упражнения для малых групп мышц. Таким образом вы добьетесь равномерного и пропорционального развития всей мускулатуры тела.

Возможно, это будут не «идеальные пропорции», но вполне достаточные на том этапе, когда вы еще продолжаете расти и набирать силу. А вот когда вы полностью раскроете свой мышечный потенциал, можно будет заняться детальной специализацией: «подтягиванием» отстающих мышц и их «шлифовкой».

«Уравниловка»

«Почему бы не уделять всем частям тела равное внимание – с самого первого дня тренировок? Уж тогда наверняка ни одна мышца не будет отставать!»

Так рассуждают многие. Однако работа по такому принципу исключает полноценное восстановление. Короче говоря, никакого прогресса не получится.

Таким образом, вы будете пытаться заставить свои мышцы расти, но не позволите им сделать этого из-за недостаточного отдыха, либо и вовсе лишите их какой-либо возможности вырасти.

Если вы, как и большинство средних любителей, не стремитесь соревноваться на профессиональном уровне, почему вас должно тревожить, что задние дельты на 10 процентов меньше передних и боковых? Или что зубчатые мышцы недостаточно «прорисованы»? Или что внутренняя головка трицепса чуть-чуть «отстает» от внешней? Конечно, с явственной непропорциональностью необходимо бороться. Но зачем биться головой об стенку ради мельчайших деталей, которые заметны только судьям на турнирах «звёздного» уровня?

Думайте о том, чтобы наращивать больше мышц, и избегайте явного дисбаланса. Не забивайте себе голову тонкой «настройкой». Только когда доходишь до предела в росте силы и массы, можно заниматься «детализировкой»: а что еще, собственно, остается делать? Но, говоря по правде, мало кто из любителей

достигает этой стадии.

Конечно, разные хитрые варианты упражнений дают возможность менять нагрузку и прицельно воздействовать на разные компоненты мышечных групп. Но по сути, результат таких «вариаций на тему» значительно меньше, чем эффект простых базовых комплексов.

Ваша цель номер один – развитие всей мускулатуры, а не отдельных мелких деталей. Чем больше вес штанги в приседаниях, тем больший рост дают бедра. Чем тяжелее становая тяга – обычная или на прямых ногах – тем лучше растет спина. И чем тяжелее жим лежа, тем больше становятся плечи, грудь и трицепсы.

При этом не надо впадать в крайности. Если вы совсем не прорабатываете икры или шею, вы рискуете заполучить себе заметно «отстающее» место. Поэтому еще раз повторяю: прорабатывайте ВСЕ части тела, но исходя из стратегических приоритетов.

В общем и целом, я бы советовал придерживаться такой программы на специализацию, в основе которой лежат упражнения на развитие бедер, ягодиц, спины и мышц плечевого пояса. Собственно говоря, к этой категории можно отнести все комплексы, предлагаемые в этой книге. И при таком подходе все их можно отнести к специализированным. Для среднего любителя это лучший способ накачать всю мускулатуру тела, включая мелкие «эффектные» мышцы, вроде бицепса.

«Мощная» внешность

Предположим, вы сможете построить большие руки, плечи и грудь без накачки основных структур (ноги, ягодицы, спина). Как же глупо и нелепо будет выглядеть такое тело! Ведь именно хорошо развитые бедра, ягодицы и спина (особенно верх трапеций и низ спины) создают ту самую ауру силы и мощи, о которой мечтают все культуристы. Это и делает весь ваш облик «мощным».

Среди новичков существует мнение, что ягодицы как раз не надо «качать»: мол, чем они меньше, тем «мощнее» воспринимается все тело в целом. На мой взгляд, это так же нелепо, как утверждение, что слаборазвитые трапеции и тонкая шея создают иллюзию «широких плеч».

Если ягодицы плохо развиты, то накачанные ноги и «толстая» спина будут выглядеть непропорционально. А гигантские ягодицы при худой спине и тощих ногах – это уж совсем антиэстетично. Сильным и мощным должно быть все тело. Хорошо развитая шея не только создает впечатление силы, но и служит защитой от травм.

Тот, кто разделяет мнение, что ягодицы должны быть как можно меньше, обычно избегает базовых приседаний и становой тяги. И таким образом ставит заслон для развития многих важных мышц – не только на ногах, спине и ягодицах,

но и по всему телу. Именно так любитель становится закоренелым неудачником.

Техника специализации

Допустим, что вы уже заложили фундамент для перехода к специализированным программам, нацеленным на «подтягивание» отстающих групп мышц. С чего же теперь начинать?

Прежде всего, убедитесь, что вы **ДЕЙСТВИТЕЛЬНО** заложили этот фундамент. Это значит, во-первых, что вы приседаете с весом как минимум в полтора раза больше собственного (к примеру, если ваш вес – 75 килограммов, то ваша штанга – 112 килограммов, при весе 85 килограммов – 127, и так далее). Причем вы должны делать не меньше 20 полных повторений (до параллели), практически без отдыха между ними. На становой тяге вы должны делать не меньше 10 повторений с весом 175-200 процентов от собственного опять же с минимальным отдыхом между повторениями.

Если вы достигли этой стадии, специализированные программы, скорее всего, начнут давать результат. Но может случиться и так, что переходить к ним для вас пока что рановато. И понять это вы сможете только на практике. Возможно, условия, которые я обозначил, конкретно для вас не подходят. Тогда придется подождать.

Не думайте, что я выступаю против специализации. Наоборот, я всецело за. Просто я хочу, чтобы специализированные комплексы действительно работали. А для этого принципиально важно заложить базовый фундамент.

Как вы будете «специализироваться», зависит от ваших целей и самоощущения. Возможно, вы почувствуете необходимость прицельно прорабатывать одну часть тела, а остальным дать отдохнуть от серьезного тренинга. Возможно, после нескольких недель такой проработки вам вообще придется отдохнуть от работы в зале. В любом случае, успех вашей специализации зависит от того, насколько внимательно вы прочитаете эту главу.

Главное – не перебирать. Если вы будете делать специализированные упражнения слишком часто и в раздутном объеме, вы так и не сдвинетесь с мертвой точки, даже если успели заложить необходимый фундамент. Опытным путем определите для себя оптимальную частоту тренировок, их объем и интенсивность. Увеличивая объем работы над отдельной частью тела в два, три, а то и четыре раза, вы не добьетесь ничего, кроме переутомления, разочарования или даже травмы.

Выбор цели

Специализируйтесь только на одной группе мышц – ни в коем случае не на двух, трех или больше. Некоторые культуристы доходят до того,

что превращают свою «специализированную» программу в изолированную проработку ВСЕХ мышц. Это бесплодное занятие. Выберите одну-единственную группу мышц – верх рук, плечи, икры, большие грудные мышцы, верх спины – и уделяйте ей большую часть внимания, а остальным, соответственно, – меньшую. Все должно быть уравновешено: вы ставите во главу угла одну группу и даете ей мощнейшую нагрузку. Значит, работу над остальной мускулатурой вам нужно ограничить.

Время специализации

Специализированные программы рассчитаны на краткосрочную перспективу. Не растягивайте их надолго. Помните: программа предназначена для человека, а не человек – для программы. Берите из нее все, что нужно – до тех пор, пока она дает результат. А сколько продлится этот период, зависит от самой программы, от конкретного культуриста и его способности к восстановлению.

Возможно, для вас достаточно будет четырех недель. Может быть, понадобится шесть недель, восемь или даже больше. Но как только вы заметите, что выжали всё из программы и начали топтаться на месте, бросайте ее. Сделайте перерыв на неделю или около того и возвращайтесь к обычным базовым комплексам. Заняться специализацией вы сможете потом, когда в этом возникнет потребность.

Индивидуальная «подстройка»

Как и все комплексы, предложенные в этой книге, вам надо будет «подогнать» программу специализации под себя. Это не значит, что я перекладываю на вас ответственность по выбору упражнений. Просто мы должны принимать во внимание сугубо индивидуальные факторы, причем не только генетические данные, но и образ жизни, возможность полноценно отдыхать и высыпаться, тренировочный опыт и так далее.

С чего начать?

Для начала лучше всего подойдет такая схема: вы будете тренировать «целевую» группу мышц дважды в неделю, а остальные – один раз. Те мышцы, которые не попали под «специализацию», тоже нужно прорабатывать, но строго в меру – только чтобы избежать атрофии. Для них делайте один-два разогревочных сета и пару «тяжелых», но не до «отказа». Если доводить до «отказа» «нецелевые» мышцы, вы попросту не сможете уделять достаточно внимания «целевым». И в результате получится, что «избранная» для специализации группа мышц

не будет расти: вместо того, чтобы сосредоточиться конкретно на ней, вы разменяете свои усилия по мелочам.

Как было бы забавно, если бы часть тела, на которой специализируются, не росла бы от работы с маленькими весами, а тяжелые тренировки для всего остального тела приносили бы результаты.

Специализированная программа для рук выглядит так:

Понедельник и пятница

Подъем штанги на бицепс

Отжимания на брусьях (определите для себя технику, которая позволила бы работать с максимальным напряжением)

Подъем штанги на бицепс разнохватом (если неудобно выполнять упражнение с прямым грифом, возьмите EZ-штангу)

Жим лежа узким хватом (расстояние между большими пальцами – 28 сантиметров)

Среда

«Скручивания» для пресса

Приседания

Подъем на носок одной ногой (с гантелей)

Становая тяга на прямых ногах

Жим лежа

Обычный жим

Как видите, для верха рук отведены специальные дни, а остальные группы мышц прорабатываются отдельно. Это нужно затем, чтобы в «специализированный» день ничто не отвлекало вас от прокачки «целевых» мышц. Тем не менее, руки будут постоянно получать нагрузку: в понедельник и пятницу – прямую, в среду – косвенную. Возможно, такое напряжение окажется для вас чрезмерным. Тогда можно совместить специализацию с тренингом других мышечных групп (в понедельник или в пятницу), но в любом случае руки вы должны прорабатывать в первую очередь – в начале тренировки.

Допустим, в понедельник вы совместили прокачку рук с тренировкой остальных частей тела. Таким образом, среда у вас высвобождается, и руки смогут «отдыхать» целых четыре дня – до «специализированной» пятницы. Вы получаете два тренировочных дня и пять «выходных». По сравнению с первым вариантом (три тренировочных и четыре выходных) для среднего любителя разница будет весьма заметная.

Возможен и другой вариант – тренировать «целевые» мышцы «специализированно» три раза в неделю. Вам придется сбавить проработку других мышечных групп и строго следить за восстановлением. В любом случае больше месяца тренироваться по такой схеме не стоит.

Насколько интенсивно надо тренировать «целевые» мышцы и в каком объеме?

В достаточном, но не чрезмерном. Что это значит – в достаточном? Главный совет: лучше меньше, но интенсивнее. Единственное, где вы будете выкладываться по полной, – это работа над выбранными вами частями тела. Таким образом, вы можете выполнять даже больше, чем обычно, сетов на эту отдельную область, не снижая при этом интенсивности.

Выкладывайтесь до предела только на специализации: можете немного увеличить число сетов, не снижая интенсивности. Не думайте, что четыре упражнения для рук выполнить легче, чем тяжелые приседания, становую тягу, жимы лежа или жимы из головы. Все зависит от степени усилия. Если вы будете «качать» руки с максимальным усилием и делать на каждое упражнение по 2-3 сета с полной выкладкой, вы сами увидите, какая тяжелая эта работа.

При всем том надо помнить, что эти комплексы, хоть они и специализированные, нацелены прежде всего на построение массы, а не на детализовку. Это жизненно важно для тех, кто хочет получить за счет специализации дополнительный стимул к росту.

Повышаем интенсивность

У сверхинтенсивной техники есть свои недостатки. Но при продуманном использовании она может принести пользу во время работы на специализацию. Вот пример программы для рук, модифицированной с учетом сверхинтенсивных приемов:

Понедельник

Начните с разогревочных сетов с умеренными весами, чтобы подготовить руки к предстоящей тренировке.

Подъем штанги на бицепс сидя – положение сидя превращает обычные повторения в частичные и позволяет опускать гриф на бедра, обеспечивая применение принципа «отдых-пауза».

Отжимания на брусьях

Подъем штанги на бицепс – до «отказа»

Жим лежа узким хватом – до «отказа» (отдых 10 минут)

Приседания

Подъем на носки с партнером на спине

Становая тяга на прямых ногах

Жим лежа

Подъемы туловища в стиле «скручивания»

В последних пяти упражнениях интенсивность придется понизить, так как первая половина тренировки посвящена рукам. Но это не столь важно, если ваш приоритет – руки. Обобщая, нужно сказать, что руки будут тренироваться в конце.

Пятница

Разогревочный сет отжиманий от пола и подъемов на бицепс с легкими и умеренными весами подготовят руки к предстоящей работе.

Подъем штанги на бицепс сидя

Отжимания на брусьях

Подъем на бицепс разнохватом до «отказа», затем снизить вес на половину и продолжить упражнение опять же до «отказа»

Жим лежа узким хватом до «отказа» плюс два форсированных повторения

Отжимания на брусьях по методу сверхмедленного тренинга (подробнее в тринадцатой главе)

Подъем на бицепс со штангой – сверхмедленно.

Дополнительные советы

С особым вниманием отнеситесь к отдыху между сетами. Какое бы время отдыха вы ни выбрали для себя, четко его придерживайтесь. Допустим, вы совсем не отдыхаете (если это единичные сеты разных упражнений, выполняемые друг за другом без перерыва), или отдыхаете минуту или 90 секунд (когда делаете несколько сетов в упражнении). Еще один вопрос: сколько сетов необходимо делать? Чем интенсивнее вы работаете, тем меньше должно быть сетов. А чем больше сетов, тем ниже интенсивность.

Здесь можно попробовать несколько вариантов. Например, всего один сет до полного и окончательного «отказа». Или много сетов, скажем, три или четыре – на грани «отказа», под которым понимается, что упражнения выполняются довольно интенсивно, но не так, как в предыдущем случае.

Много сетов – это не значит шесть, восемь или двенадцать, когда волей-неволей приходится спускать интенсивность на тормозах. Не забывайте, двигатель роста – это усилие. А при таком количестве сетов развить максимальное усилие попросту невозможно.

Не стоит всегда придерживаться одинакового числа повторений. Но и постоянно менять это число при проработке «целевых» мышц нежелательно. Я предлагаю такую схему: в одном цикле вы делаете 6-8 повторений, в другом – 10-12, в следующем – берете другое число. Или чередуйте количество повторений, меняя вес в зависимости от объема работы. Всегда напоминайте себе: главное – качество повторений, а не количество. Избегайте однообразия: это касается и тренировочных дней, и упражнений, и сетов, и повторений.

Темп и скорость повторений тоже необходимо варьировать. Если вы привыкли давать себе «вздыхнуть» между повторениями, делайте их «нон-стопом», особенно при специализации. Или чередуйте тренировки по скорости и темпу.

При этом знайте: техника, которая дает результат при специализации, может

обернуться медвежьей услугой при проработке всего тела.

Период «размягчения»

Допустим, работая по всеобъемлющей программе (для всего тела), вы даете бицепсами мощную нагрузку – три сета специальных упражнений. Или делаете для икр три сета подъемов на носки до полного «отказа». Это значит, что вам лучше подождать с переходом к специализированной прокачке бицепсов и икр.

Вы «накачали» эти мышцы, они стали очень жесткими, и специализация будет сейчас непродуктивной. Прежде чем работать над ними специализированно, надо добиться некоторого их «размягчения».

Если в ближайшем будущем вы планируете специализацию на бицепсах, на пару месяцев значительно урежьте работу конкретно над ними. Замените ее прокачкой спины. И то же самое – если вы собираетесь целенаправленно заняться икрами, забудьте на месяц о подъемах на носки.

«Размягчение» – это способ заставить «целевые» мышцы лучше отвечать на специализированную проработку. Через пару недель вы сможете вернуться к своей обычной «тяжелой программе», а еще через четыре недели – к «всеобъемлющему» циклу. И «целевые» мышцы прибавят как минимум два с половиной сантиметра по сравнению с исходным «жестким» состоянием. Но если вы будете избегать «размягчения» и подойдете к специализированной программе с «жесткими» мышцами, вы не прибавите ни миллиметра.

Предварительное утомление

Как говорится в работе Роберта Кеннеди «Дикие сеты», предварительное утомление впервые было упомянуто именно им. Первая статья об этом – публикация в журнале «Айрон Мэн» 1968 года. Позднее над этим вопросом также работали Артур Джонс и Майк Ментцер.

Из всех сверхинтенсивных приемов только предварительное утомление (и еще, пожалуй, сверхмедленный тренинг) можно применять на протяжении длительного времени, не рискуя перетренироваться. Эта техника может оказаться полезной, если у вас проблемы с тренировками отдельных частей тела. Если применять ее осмотрительно, то она может помочь при специализации.

Как добиться «предварительного утомления»? Для этого надо сразу после изолирующего упражнения выполнить базовое. К примеру, вы делаете подъемы через стороны до отказа, а следом – жим из-за головы, тоже до «отказа». Подъемы через стороны нацелены на боковые головки дельт. А жим, нагружая все три компонента дельт, доводит их до полной отключки. Конечно, жим вы будете делать с облегчённым весом, но общая нагрузка на плечевой пояс получится весьма

порядочная.

Прежде чем приступать к изолирующему упражнению, придется подготовить снаряд для базового. Переходить от первого к комплексному надо очень быстро, чтобы пауза длилась не больше пары секунд. Лучше всего, чтобы на страховке стоял партнер: нагрузка очень большая, и в базовом упражнении можно потерять контроль над снарядом.

Предварительное утомление – один из вспомогательных инструментов специализации. Самые подходящие сочетания упражнений для этого, кроме уже упомянутого, – разгибания ног и приседания, подъемы на бицепс и подтягивания (тяга блока книзу), жим блока книзу и отжимания на брусьях.

Недостаток этой техники заключается в том, что ее очень трудно применять в обычном (то есть переполненном) зале. Вам понадобится сразу два снаряда. Ну а если кто-то утащит у вас из-под носа приготовленный для базового упражнения снаряд, как раз когда вы делаете изолирующее?

День за днем и дважды в день

Вот еще одна ударная техника, которая может дать колоссальный толчок для роста, правда, при крайне осторожном применении: тренировки «день за днем». Возьмем, к примеру, нашу программу для рук. Вы будет работать три дня подряд, а в остальные дни недели – отдыхать. Можно тренироваться и четыре дня подряд, но перед следующей проработкой рук придется взять уже четыре или даже пять дней отдыха. Это действительно сверхинтенсивная техника. Руки получают колоссальную нагрузку. Поэтому остальные группы мышц лучше тренировать раз в неделю – в один из дней, что и руки. Таким образом, в те дни, когда вы не прорабатываете руки, вы отдыхаете и вообще не приходите в зал.

Один совет по поводу дней, когда вы будете тренировать и руки, и остальные части тела (если, конечно, вы с этим справитесь). Лучше всего качать руки утром, а все остальное – днем. Даже не помышляйте о том, чтобы переходить к работе над всем телом сразу после рук. Специализация требует огромной интенсивности, и после нее у вас не будет сил ни на что другое.

Еще одна сверхинтенсивная техника, рассчитанная только на краткосрочное применение – тренировки «целевых» мышц дважды в день. Если говорить о руках, то с учетом этой техники вы будете работать над ними два раза в день три дня в неделю. На дневной тренировке число сетов и повторений должно отличаться от утренней схемы. Неважно, одинаковы ли обе тренировки по составу упражнений. В любом случае, для рук это гигантская нагрузка. Возможно, всего за месяц вам удастся прибавить целый сантиметр в обхвате бицепса. Главное при этом – свести до минимума работу над остальными частями тела и тщательно следить за отдыхом, восстановлением и питанием.

Сеты без передышки

В период специализации вы можете поэкспериментировать и с этой техникой. Для начала разогрейте руки. Затем подготовьте снаряды для всех упражнений, которые вы собираетесь делать, и расположите их как можно ближе друг к другу. Число повторений в каждом сете – около восьми. С начала первого упражнения и до конца последнего вы не будете отдыхать ни секунды. По мере того, как вы продвигаетесь от сета к сету, веса должны уменьшаться. Об этом вам придется позаботиться заранее, до начала первого сета. Какими должны быть веса, вы сами определите по опыту примерно через две тренировки.

Как вы понимаете, применять эту технику в переполненном зале еще труднее, чем приём предварительного утомления. Так что если вы все-таки решились на сеты без отдыха, ищите для себя зал, где мало посетителей.

Пробуйте всё!

Не существует одного-единственного способа «подтягивания» отстающей группы мышц. В вашем распоряжении множество приемов, и каждый из них даст результат, если вы будете следить за восстановлением и избегать перетренированности.

Вы должны тренироваться очень интенсивно, постоянно наращивать веса и четко следовать своей программе, как в зале, так и вне его. Помните: успех в бодибилдинге складывается из многих деталей. И если одна из них останется без внимания, все остальные усилия пойдут прахом.

Изучив эту главу, выберите для себя один или несколько предложенных вариантов и поэкспериментируйте с ними около месяца. Если дело пойдет на лад, значит, вы нашли программу специализации, которая эффективно работает именно на вас. Через несколько месяцев обычного тренинга снова вернитесь к ней и еще раз убедитесь в правильности своего выбора.

Но даже если ничего не получилось, не отчаивайтесь. Вы приобрели опыт и ничего не потеряли. Попробуйте понять, почему ничего не сработало, и учитесь на своих ошибках, чтобы в следующий раз со специализацией все прошло хорошо.

Специализация одного дня

В одной из своих книг известнейший методист Пири Рейдер рассказывает об однодневной программе специализации. Для начала он попробовал на себе такую специализацию для рук: тренировал их каждые 90 минут (шесть раз в день)

в течение недели. Он делал два упражнения из двух сетов: одно для бицепсов, другое для трицепсов, – веса брал меньше своих обычных и никогда не работал до предела. За эту неделю он прибавил в обхвате верха руки полтора сантиметра.

Позднее Рейдер трансформировал эту специализацию в однодневный вариант, опять же на примере рук. Он предложил каждый час делать два упражнения – одно для бицепсов и одно для трицепсов. Интенсивность здесь выше, чем в предыдущем варианте, но все же не до «отказа».

После каждой тренировки он советует массировать мышцы, а через полчаса после «основной» проработки рук делать «облегченную» (в промежутке между двумя тяжелыми тренировками).

Работая над своей книгой, я попробовал на себе этот метод, правда, в несколько измененном виде. Он предполагал, что в зале нужно провести целый день. «Если не хочешь провести в зале двенадцать часов кряду, – подумал я, – значит, надо тренироваться дома». Поэтому своей целью я выбрал трицепсы – для них не требуется сложного оборудования. Кроме того, тренировка одного-единственного мускула потребует меньше времени, чем тренировка бицепса и трицепса. Я хотел иметь возможность делать записи между выполнением упражнений.

Эпопея началась в 9 утра и закончилась в 9 вечера. Каждый час я делал по три сета модифицированных отжиманий. Встав лицом к раковине, я поставил руки на ободок близко друг к другу и поставил ступни так, чтобы мои ноги, бедра и торс находились на одной линии. Не двигая ступнями, я сгибал локти так сильно, как только мог, и затем снова выпрямлялся. Я делал по три сета, а повторений выполнял столько, чтобы дойти до грани «отказа», между сетами отдыхал не больше минуты и с каждым сетом уменьшал число повторений: в первом сете – 12 или больше, во втором – 10, в последнем – 7. Чем ближе ступни были к раковине, тем проще было выполнять упражнение.

Каждые полчаса я дополнительно делал три сета отжиманий от пола с узкой постановкой рук, стараясь, чтобы вся нагрузка ложилась на трицепсы. Но при этом интенсивность была гораздо ниже, чем на «основных» отжиманиях, и число повторений – меньше.

Таким образом, за 12 часов я провел 13 «основных» тренировок (каждый час) и еще 12 «легких» (каждые полчаса). Через неделю я измерил обхват руки – он увеличился на полсантиметра! Выходит, овчинка стоит выделки! Конечно, не такой впечатляющий рост, как у самого Пири Рейдера. Но ведь я прорабатывал только трицепсы!

Если и вы решитесь испытать на себе этот метод, выбирайте такое упражнение, которое вам хорошо знакомо. Не делайте, например, упражнение на трицепс с раковиной, если в день специализации вы будете выполнять его на первый раз. Вы должны почувствовать боль после тренировки, но не искалечить

себя. И помните, что день специализации должен быть полностью освобожден от посторонних отвлекающих дел. Тренируйтесь, отдыхайте, каждый час или два пейте питательные напитки и думайте о том, что всё получится.

Чтобы система работала

В следующей главе я расскажу подробнее о сетях, повторениях и составлении комплексов. Усвойте раз и навсегда, что каждая глава этой книги крепко связана с остальными. Взятые по отдельности, они ничего вам не дадут. Книга – единое целое, только так ее надо воспринимать, и тогда она принесет вам пользу. Так что читайте и перечитывайте ее по несколько раз.

На примере рук вы сможете составить для себя программы специализации для других частей тела. Делайте это вдумчиво и серьезно. Учитесь, набирайтесь опыта, «слушайте», как отвечает тело на программу, по необходимости вносите в нее поправки: меняйте упражнения, схемы сетов или повторений, темп и скорость движений, частоту тренировок.

А что если, несмотря на все усилия и жесткую дисциплину, тщательно «скроенная» программа все-таки не сработает? Тогда отбросьте ее, на время вообще откажитесь от специализации и сосредоточьтесь на всеохватывающем тренинге всего тела. Помните, ваша программа-максимум в том, чтобы тело росло равномерно, как единое целое. Программа-минимум: вы должны добиться увеличения хотя бы на 25 процентов весов в основополагающих упражнениях – приседаниях, становой тяге, жиме лежа, жиме из-за головы. И тогда вы будете расти без всяких «специализированных» упражнений!

Не превращайте себя в раба теории методики тренировок, если она не приносит практических результатов. В то же время не перепрыгивайте от одного подхода к другому, еще до конца не испытав на прочность первый.

Печальная ирония современного бодибилдинга заключается в том, что тренировочные методы, которые наиболее популярны, совершенно не подходят для применения людьми с обычными генетическими данными, не принимающими наркотики. Эти программы, которые имеют сегодня такую большую популярность, помимо всего прочего, требуют огромных затрат времени и не подходят для занятых людей.

Эта книга предлагает альтернативный подход, который положит конец не приводящим ни к чему попыткам и потере времени.

Именно вы сами должны объединить свой опыт, физическое состояние, ограничения, которые накладывает ваш образ жизни, физическую подготовку, психическое состояние, мотивацию, понимание вопроса, свой интерес и свои цели. Только тогда вы сможете разработать программу тренировок, которая будет наилучшим образом подходить вам в данный момент.

Не имеет значения, как сильно ваши тренировки будут отличаться от того, что делают другие. Не бойтесь идти против системы и экспериментировать. Имеет значение лишь то, что подходит именно для вас.

Глава тринадцатая. Широкие возможности

Как уже много раз говорилось в этой книге, для любителя существует несколько способов нарастить большую мускулатуру. Итак, вы уже познакомились со всеми факторами тренинга (за исключением питания), необходимыми для составления индивидуальной программы, но не со всеми их вариациями. Теперь пришло время охватить единым взглядом все эти слагаемые и составить из них свою собственную формулу успеха.

Некоторые культуристы добиваются устойчивого прогресса путем сверхмощного тренинга (один сет до «отказа»). Другие предпочитают делать 3-5 «тяжелых», но не «запредельных» сетов. Некоторые прорабатывают все тело дважды в неделю, а другие делают часть упражнений два раза в неделю, часть – один раз. Некоторые тренируют все группы мышц каждый пятый или шестой день, другие расписывают такую «всеобъемлющую» нагрузку на три или даже четыре дня, выполняя каждое упражнение всего раз в неделю.

Одни работают исключительно с гантелями и штангой, другие – исключительно на тренажерах, третьи – комбинируют то и другое. Некоторые предпочитают делать повторения медленно и с умеренными весами, некоторые – в быстром темпе, с большими весами, но без «читинга». Одни выполняют повторения без передышки, другие – с короткими паузами.

Одни любят хорошо отдохнуть между сетами, другие отдыхают не больше минуты, третьи вообще идут «нон-стопом». Некоторые (те, кто работает с лентой) проводят в зале не меньше двух часов, другие укладываются в полчаса. Одни привыкли делать по 10 повторений в сете, другие – шесть-восемь, третьи – не больше пяти. Одни выполняют всего пару-тройку упражнений, другие – гораздо больше.

Некоторые используют большинство из представленных вариантов одновременно, а другие предпочитают придерживаться одного.

Некоторые бодибилдеры используют технику очень медленных повторов для упражнений на растяжку, в то время как другие применяют ее повсеместно. Кто-то совершенно не способен использовать медленные повторы и ограничился лишь попытками. А кто-то и вовсе никогда их не пробовал, потому что удовлетворен тем прогрессом, который им обеспечивают другие методы.

Кто-то может выполнять приседания и становую тягу и получать результат. Другие не могут делать обычные приседания и становую тягу из-за особенностей

телосложения, врожденных или полученных во взрослом состоянии травм. Кому-то приседания обеспечивают наибольший прирост массы, а кто-то предпочитает им становую тягу (или становую тягу с параллельным захватом), трапецевидный гриф или шраги.

Одни получают великолепные результаты от обычного жима лежа, в то время как другие получают больше от жима лежа с низким наклоном. Кому-то большую пользу приносят подтягивания на брусьях и они предпочитают их жиму лежа. У кого-то от отжиманий болят плечи, даже если выполнять упражнение в правильной технике.

Некоторые бодибилдеры не могут добиться прогресса, выполняя подтягивания, другие добиваются отличной прибавки в силе, выполняя его.

Подбор методики тренировок, подходящей для вас, – это очень индивидуальный вопрос.

Некоторые бодибилдеры могут расти, употребляя всего 2500 калорий и проводя во сне по семь часов ночью, а другим нужно 4500 калорий и 9 часов сна. Кто-то пьет очень много молока, а кто-то к нему даже не притрагивается. Кто-то очень любит мясо, а кто-то – вегетарианец. Кто-то принимает пищевые добавки, а кто-то никогда не будет применять их и убежден в их бесполезности.

В любом случае, надо исходить из реальных условий своей жизни и степени жизненных стрессов. Надо гибко приспосабливаться к внешним обстоятельствам – только так можно добиться стойкого прогресса.

Для этого я предлагаю вам несколько вариаций на базовую тему. Исходя из них, вы сможете составить для себя самую действенную и самую «индивидуальную» программу.

Надо ли менять число повторений?

Существует мнение, что количество повторений необходимо постоянно изменять: сегодня 6-8, завтра – 15-20 и делать это для всех частей тела. При малом числе повторений, мол, лучше прорабатываются «быстрые» волокна, то есть «силовые» компоненты мышц. А когда вы делаете много повторений, нагрузка перемещается на «медленные» волокна, отвечающие за выносливость.

Однако есть и другая точка зрения: чтобы действительно нагрузить медленные волокна, необходимо делать повторений гораздо больше, чем 15–20. «Выносливые» компоненты мышечных волокон если и увеличатся в своем объеме, то крайне незначительно. Так что нечего тратить время на большое число повторений в сете. Лучше придерживаться среднего числа повторов (до 10) – это даст гораздо больший рост. Согласно этой точке зрения, лучше сфокусироваться на увеличении размера при выполнении наиболее надежного приема, чем проводить время и тратить силы (и подвергать себя риску перетренировки)

на менее важные аспекты.

Какое же из двух мнений соответствует истине? По большому счету, это не суть важно. Вместо того, чтобы разбираться, где правда, а где ложь, надо сосредоточиться на напряженной работе в зале и постоянном увеличении весов. Как именно вы делаете свои повторения и добиваетесь ли при этом прогресса – вот главные вопросы. Задумываться о теории имеет смысл только на финальной стадии, когда потенциал уже достиг своего предела. Пока же вы находитесь в процессе построения базиса, нечего тратить время на бесплодное теоретизирование и при этом забывать об интенсивных тренировках. Некоторые культуристы нахватывают столько нужной и ненужной информации, что превращаются в ходячие энциклопедии по бодибилдингу. Зато когда дело доходит до практики, они мало на что способны. Не увлекайтесь теориями – делайте дело!

Не проводите очень много времени, изучая различные аспекты тренировок, которые вы не планируете применить на практике в тренажерном зале. Некоторые бодибилдеры – это просто ходячие энциклопедии, содержащие информацию, но никогда не применяющие ее в спортзале. Лучше быть невеждой во всех тонких аспектах тренировок, но фокусироваться на реальном достижении целей в спортзале. Расставьте приоритеты!

Если вы будете постоянно наращивать веса и тренироваться с полной отдачей, вам пойдет на пользу любое число повторений – и малое и большое. Кому-то нравится делать много повторений. Некоторые упражнения лучше приспособлены для этого, но здесь опять-таки важно индивидуальное ощущение. Если ваши икры быстрее растут при 20 повторениях в сете, – отлично, продолжайте в том же духе. Вам достаточно 10-ти? Тоже хорошо! Ноги, скорее всего, будут отвечать ростом и на 20, и на 6-8 приседаний. Возможно, вы прогрессивно наращиваете веса на жиме лежа при 5-7 повторениях, а при 10 это вам уже не удастся. Смотрите сами. Ищите свой путь.

Единичные повторения

Тренировки с очень низким числом повторений – три, два, или даже одно – часто подвергаются критике. При этом утверждается, что они нужны только для демонстрации силы. Да, упражнения с одним подходом действительно могут продемонстрировать максимум силы, но они также могут быть использованы в качестве инструмента для наращивания силы, точно также, как и упражнения с двумя и тремя повторами. Все самые сильные пауэрлифтеры и олимпийские тяжелоатлеты выполняют упражнения с очень малым числом повторов.

Низкое число повторений укрепляет связки, суставы и кости, кроме того, вот тут-то как раз и включается в работу максимальное число мышечных волокон.

Правда, такой тренинг не даст вам солидной прибавки массы, зато вы обязательно станете сильнее. Он позволит вам перенести ту силу и мощь, которой вы добились, выполняя упражнения с большим и средним числом повторов, на демонстрацию силы на единичных повторах. Что в этом плохого? Да ничего, если вы не переусердствуете и не получите травму. Главное здесь – это осторожность. Когда вы используете упражнения с малым числом повторов для тренировочных целей – что полностью противоположно цели продемонстрировать силу – то вес, который вы берете, не должен требовать от вас затратить все 100 процентов вашей силы. Это должно быть 90–95 процентов от вашего максимального веса – то есть, по сути, это не будет полноценным единичным повтором. Здесь есть оговорка – вы делаете большие, базовые упражнения, которые лучше всего подходят для единичных повторов, вы не допускаете никаких травм, вы можете выполнять очень медленные упражнения с теми весами, с которыми в последнее время могли выполнить не менее пяти повторов, и находитесь в хорошем состоянии, которое позволяет вам поднимать веса, близкие к своим предельным, вы не тинейджер и вы можете выполнить те силовые задачи, которые поставлены в третьей главе, или, по крайней мере, близко к ним подойти. Другими словами, надо быть опытным культуристом. Если все условия выполняются, то что именно нужно делать?

Итак, подготовьте вес в 90 процентов от того, с которым вы можете чётко и технично сделать пять повторений. Лучше недооценить, чем переоценить. Всегда лучше провести длинный цикл, чем сокращать его из-за того, что вы взяли слишком большой вес. Начните с разминки, потом сделайте пять разовых повторений с весом 90 процентов от максимального, отдыхая между ними около двух минут. Через пару таких тренировок поднимайте число разовых повторений до десяти. На следующей тренировке увеличьте вес на 2 килограмма и сделайте опять-таки 10 разовых повторений. С каждой неделей вы сможете увеличивать вес на 2 килограмма, и так в течение месяца или двух, – если вы, конечно, тренируетесь не слишком часто, хорошо питаетесь и спите, учитываете остальные факторы, описанные в этой книге.

По мере того, как веса будут приближаться к новой для вас высшей отметке, уменьшайте их наращивание до одного килограмма в неделю, больше отдыхайте после каждого второго единичного повторения. Когда вы уже не сможете делать все 10 повторений с новым весом, продолжайте его наращивать – понемногу, но при этом урежьте число повторений. Возможно, когда вы подойдете к очередному абсолютному максимуму, вам придется брать лишние день-два отдыха между тренировками. Придерживайтесь такой схемы, тренируйтесь столько, сколько сможете – до следующего абсолютного максимума. Техника должна быть идеально четкой, восстановление – как никогда полноценным, разминка – как никогда тщательной, а тренировки – суперсокращенными.

Эта техника очень жесткая, поэтому всю остальную работу сведите

к нескольким базовым упражнениям с общепринятой схемой сетов и повторений. Единичные повторения можно делать в нескольких упражнениях, но если для вас это первая попытка, начинайте все-таки с одного. И если вы все сделаете правильно, сами увидите, какой фантастический результат дает эта адская работа.

Разнообразие упражнений

Часто говорят, что тренинг должен быть разнообразным. Так якобы обеспечивается «полноценное развитие мускулатуры». Что-то в этом есть, но обычные рекомендации отвлекают внимание от крупных основных упражнений и концентрируются на менее продуктивных (для абсолютного большинства) локальных изолирующих упражнениях. Обычно внимание уделяется именно вариативности упражнений на разных тренировках, а не изменению их от цикла к циклу.

Конечно, разнообразие в культуризме необходимо, но «разнообразить» нужно в первую очередь комплексные, базовые упражнения. В частности, менять надо не сами основные упражнения, а способ их выполнения. Возьмем, например, жим штанги стоя. Вместо того, чтобы из цикла в цикл повторять один и тот же жим стоя с обычной штангой, можно делать некоторые изменения. Жмите штангу с опорой силовой стойки. Жмите ее, сидя на скамье со слегка наклонной спинкой. Жмите ее из нижнего положения неподвижного ограничителя. Жмите, используя более толстый гриф, чем обычно. Делайте частичный жим. Выполняйте жим с использованием трапецевидной штанги.

Примерно то же самое можно делать и с другими основными упражнениями. Способы выполнения базовых упражнений настолько разнообразны, что вы не заскучаете, даже не прибегая к изолированным упражнениям, которые все равно не помогут вам стать больше и сильнее.

Когда вы разовьёте достаточный уровень силы и массы, и вам уже нужно будет фокусироваться на деталях и оттачивании, выбор упражнений не обязательно должен падать на крупные базовые упражнения. Тогда вы уже перейдете на «продвинутый» уровень тренировок. Но до того, как вы дойдете до этой стадии, вы должны нарастить достаточно мышечной массы. А этого добились лишь немногие спортсмены, избегающие стероидов.

Еще один способ внести в тренировки разнообразие при неизменной программе – это сменить зал. Иногда смена внешних условий поразительным образом оживляет угасший энтузиазм.

Сверхинтенсивный тренинг и его альтернативы

Для того, чтобы выполнить приседания со средним или высоким числом

повторений, а сразу вслед за этим – становую тягу (причем оба упражнения – почти до полного «отказа» мышц), нужны упорство, энтузиазм и огромная сила воли. Ну а что, если добавить к этой паре еще несколько базовых упражнений, выполняемых до отказа и закончить всю тренировку менее, чем за 30 минут? Вряд ли можно вообразить себе что-нибудь потяжелее! Тот, кто не верит, что это возможно, не тренировался так упорно, как я описал.

Тот, кто способен тренироваться так постоянно – с учетом циклического изменения нагрузки, соответствующего отдыха между тренировками и правильного питания, – обязательно станет очень сильным, очень здоровым, будет иметь великолепное сердце и легкие, невероятно устойчивую психику, причем добьется всего этого не за десятилетия, а за считанные годы. Эффективность такого тренинга огромна. Но он требует полной отдачи сил. Одна сверхинтенсивная тренировка ничего вам не даст. А вот если вы поработаете так несколько месяцев (не пренебрегая другими важными факторами), то результаты будут налицо.

Этот стиль тренинга необычайно суров, требует квалифицированного наблюдения со стороны тренера или, по меньшей мере, партнера, большого энтузиазма и жизненных условий, которые есть у немногих. Если вы можете тренироваться в этом стиле – тогда вперед. Если вы можете применять его лишь от раза к разу – тоже хорошо. Сверхинтенсивная техника позволяет развить мускулатуру в рекордно короткие сроки (повторю, при условии, что вы нормально восстанавливаетесь между тренировками).

Как еще увеличить эффективность тренировок, не прибегая к сверхинтенсивным методам? Делайте больше сетов в каждом из небольшого числа базовых упражнений. Сеты должны быть полноценными (почти до «отказа»). Чем больше сетов, тем ниже должна быть интенсивность каждого из них.

Скажу вам честно: тренироваться в сверхинтенсивном стиле – это мало кому доступно. Если вы откровенно обделены генетикой, вам просто нельзя работать в таком «запредельном» варианте – это не принесет ничего, кроме вреда.

Высокоинтенсивные тренинги – это путь вперед, но подходите осмотрительно к тому, как вы выполняете суперинтенсивные упражнения. Важно не только, что вы делаете в спортзале, важна также частота тренировок, цикличность интенсивности, количество и качество потребляемых калорий, количество сна и другие факторы. Все это должно быть под контролем.

Как может выглядеть рациональная интерпретация за пределами суперинтенсивных нагрузок? Делайте больше сетов из того же списка базовых упражнений. Эти сеты должны быть качественными и выполняться почти на пределе ваших возможностей. Целые сеты по-прежнему должны быть не в приоритете. Ничто не является истиной в последней инстанции, нужно понимать, что всегда возможны варианты.

Вот примеры альтернативных вариантов, в которых приводятся лишь рабочие

сеты. Разминочные сеты выполняются дополнительно.

Подход «до полного изнеможения»

Вся разминка проводится в начале комплекса, все снаряды подготавливаются заранее, чтобы упражнения можно было делать одно за другим.)

Понедельник

Приседания – до полного «отказа», около 20 повторений

Становая тяга на прямых ногах – закончить за одно повторение до полного «отказа», около 15 повторений

Подъем на носки – до полного «отказа» плюс частичные повторения, более 20 повторений

«Скручивания» – до полного «отказа», более 15 повторений.

Четверг или пятница

Отжимания на брусьях – до полного «отказа», около 8 повторений, затем негативные повторения

Тяга одной рукой – до полного «отказа», около 8 повторений

Жим сидя – до полного «отказа», около 8 повторений

Подъем штанги на бицепс – до полного «отказа», около 8 повторений

Работать «до полного отказа» – значит выполнять упражнения до тех пор, пока вы не сможете сдвинуть штангу даже на сантиметр.

«Нормальная» интенсивная тренировка, дважды в неделю

Каждое упражнение выполняется с разминкой (2-3 сета), потом идут основные «тяжелые» сеты. Между сетами отдых по две или более минуты. Каждый рабочий сет завершается за одно упражнение до «отказа». Здесь приводятся лишь рабочие сеты. Разминочные сеты выполняются дополнительно.

«Скручивания»

Приседания – 3 сета (один раз в неделю или три раза в каждые две недели, если дважды в неделю для вас слишком много)

Подъем на носки – 4 сета

Жим лежа – 4 сета

Становая тяга на прямых ногах – 2 сета, один раз в неделю

Жим сидя – 3 сета

Тяга на блоке к груди – 3 сета

Подъем штанги на бицепс – 3 сета

Отжимания на брусьях – 2 сета.

Сеты в каждом отдельном упражнении можно делать либо с постоянным весом и уменьшающимся от сета к сету количеством повторений, либо

с постоянным количеством повторений и уменьшающейся нагрузкой.

«Нормальная» интенсивная сплит-программа с тренировками трижды в неделю

Разбейте предыдущую программу на две равные половины, собрав в одну из них все жимовые упражнения для верхней половины тела, а в другую – все тяговые упражнения. Выполняйте получившиеся комплексы поочередно – первый в понедельник, второй в среду, первый в пятницу, второй в понедельник, и так далее. Как и в любом другом случае, тренировочные дни надо выбирать с учетом жизненных условий и способности к восстановлению.

Другой вариант «нормальной» программы

Воскресенье

Жим лежа – 3 сета

Подъем штанги на бицепс – 3 сета

Жим лежа узким хватом – 2 сета

Подъем на носки – 4 сета

Вторник

Становая тяга – 2 сета

Тяга гантели одной рукой – 4 сета

Шраги – 2 сета

Работа с шеей и предплечьями

Пятница

Приседания – 3 сета

Подъем на носки – 2 сета

Жим сидя – 3 сета

Подъем штанги на бицепс – 3 сета

Отжимания на брусьях – 2 сета

Работа с шеей и предплечьями

Конечно же, нужно включить также разминочные сет.

Что касается количества повторений, его лучше время от времени менять (только не в пределах одной тренировки или даже одного цикла). Поработайте с разным количеством повторений: 4-6, 6-8, 8-10, 10-12, а в упражнениях для нижней половины тела можно иногда доходить до 15-20 и даже до 25-30 повторений.

Разнообразить свои тренировки очень полезно, но делать это надо с умом. Поддерживайте в себе энтузиазм, иногда меняя количество повторений (и другие не слишком важные переменные величины).

Но даже наиболее удачно выбранное число повторений не гарантирует вам успеха – для этого нужны еще упорство и сила воли.

«Рисунок» повторений

Повторения можно делать без перерыва или с паузой отдыха. Промежуток отдыха между повторениями может быть коротким и не очень коротким. Выполнение повторений без перерыва ограничивает рабочий вес, зато сокращает общую продолжительность сета. Короткие промежутки отдыха позволяют работать с более значительными весами. Если сделать паузы почти максимальными, по тридцать секунд или больше (это обычно практикуется в чисто силовом тренинге, когда штангу между повторениями кладут на пол или на опоры), сет как бы разбивается на ряд идущих друг за другом разовых повторений.

Отдельным упражнениям больше подходит какой-нибудь один стиль. Подъемы на носки лучше всего делать без перерыва. Приседания и становую тягу очень трудно делать без отдыха – между повторениями надо хотя бы перевести дух. Другие упражнения можно выполнять в смешанном стиле. Первую половину повторений можно делать почти без перерыва, а вторую половину – с кратким отдыхом. Все три способа имеют свои преимущества и дают, что самое важное, разную нагрузку на организм в целом.

Все это вы можете учесть при составлении тренировочной программы. Однако торопиться вам некуда, поэтому не старайтесь использовать все варианты сразу. Распределите их по нескольким тренировочным циклам. Проверьте, что вам подходит, а что нет. А уж потом можно остановиться на самом эффективном для вас стиле.

Многие культуристы так увлекаются подбором самого «лучшего» ритма (а также серии упражнений, скорости тренировок и многих других факторов), что забывают о главном: прогресс в бодибилдинге немыслим без тяжелой работы и постепенного наращивания весов. Не существует единственно верной комбинации, но давайте предположим, что вы смогли ее найти. Если комбинация правильная, но вы не сочетаете ее с волей, упорством, планированием и распределением усилий, вы никогда не добьетесь успеха в увеличении веса, с которым работаете. А если вы этого не делаете, то можете вовсе забыть о бодибилдинге.

Хорошо то, что приносит результаты

Тренировочную программу вы будете составлять для себя сами. Только вы можете учесть все: свой личный опыт, свою физическую форму, свой образ жизни,

свои возможности для занятий культуризмом, свое психическое состояние, уровень своего энтузиазма, свои нынешние достижения, свой интерес и свои цели.

То, что подходит вам сейчас, может оказаться неподходящим через шесть месяцев, или через двенадцать, или через два года. Однако всегда придерживайтесь главных ориентиров: выбирайте небольшие комплексы упражнений (в основном, базовых), используйте малое или среднее число сетов, меняйте количество повторений, ходите в спортзал не слишком часто, пробуйте разные циклические схемы, как следует отдыхайте и правильно питайтесь. Тогда вы будете расти.

Хорошо то, что приносит результаты. Если составленная вами программа эффективна, лучшего не надо и желать. Пусть вы тренируетесь совсем не так, как все остальные. Не надо бояться экспериментов. Если вы будете упорно придерживаться популярных, но непродуктивных методов тренинга, ничего путного из этого не выйдет. При правильном же подходе к делу вы сможете стать очень большим и сильным, даже если сейчас вам в это не верится. Не копируйте чужие методы. Вы строите свое тело, а не чужое. Для вас хорошо то, что приносит результаты вам, а не кому-то еще.

Неужели и кости растут?

Существует мнение, что занятия культуризмом могут положительно повлиять на структуру костей атлета, особенно если этот атлет – подросток или молодой человек чуть старше двадцати лет. Те, кто так считает, советуют выполнять приседания с высоким числом повторений в сочетании с «дыхательными» пулловерами или тягой Рейдера к груди, что якобы увеличивает объем грудной клетки и ширину плеч. Есть точка зрения, что ширину плеч могут увеличить также тяги на блоках, шраги очень широким хватом и даже жим из-за головы. Я не рекомендую выполнять жим из-за головы. Даже если это увеличит ширину ваших плеч, в этом не будет никакого толка, если вы получите травму в процессе.

Как относиться ко всему этому? Мой ответ прост: верить! Я считаю, что все молодые и не очень молодые культуристы должны активно использовать «растягивающие» грудь упражнения. Мне кажется, что мне в моей юности они послужили на славу. Все физически крепкие и серьезно настроенные бодибилдеры должны включать в свои программы приседания с большим числом повторений, пулловеры, тяги на блоках и подтягивания. В некоторые циклы вполне можно включить и шраги широким хватом (простые или на наклонной скамье).

Сверхмедленный тренинг

Этот метод тренировок был очень детально описан Кеном Хатчинсом в работе «Окончательный тренировочный протокол: Очень медленно» и доктором наук

Эллингтоном Дарденом в работе «Большой».

Медленный темп выполнения повторений стали применять не вчера, но логическое обоснование его продуктивности появилось недавно. Вам стоит испытать на себе и этот метод. Он принадлежит к числу немногих методов культуристического тренинга, которые действительно эффективны.

Очень важно помнить, что все эти способы не будут одинаково эффективны для всех. Что для одного даст толчок и укрепит энтузиазм, другому ничего не принесет. То, что эффективно для одних, неэффективно для других. Необходимо использовать индивидуальный подход и экспериментировать, не доходя при этом до абсурда.

Сверхмедленный тренинг требует особой схемы сетов и повторений, не похожей на ту, которая применяется в тренировках с обычным темпом. Однако все остальное, о чем мы говорили в этой книге (то есть частота тренировок, циклическое изменение нагрузки, медленное наращивание рабочих весов, сокращенные программы и так далее), сохраняет свою силу и для сверхмедленного тренинга.

Сверхмедленный тренинг нравится не всем. Одни культуристы свято убеждены в том, что он попросту никуда не годен, тогда как другие с уверенностью причисляют его к лучшим методам тренинга. Разберитесь во всем сами, поэкспериментируйте и сделайте собственный вывод.

Схема тренировок

Хатчинс рекомендует сеты из 3-5 повторений для продвинутых культуристов и сеты из 4-8 повторений для новичков. Стивен Уэдан – художник и журналист, пишущий о бодибилдинге, который много написал о супермедленных техниках, советует выполнять по 4–5 или 6 повторов и избегать максимальных сокращений во время первых 2–3 повторов. Позитивная (концентрическая) часть каждого повторения (собственно тяга или жим) занимает десять секунд, а негативная (эксцентрическая) фаза (опускание веса) – пять секунд, при этом скорость движений должна быть постоянной, а не беспорядочной. Замедляйтесь при каждом повторении, не делайте резких движений.

Паузы в верхней точке амплитуды не делаются, то есть вы не отдыхаете в промежутке между фазами подъема и опускания веса, например, при выполнении приседаний или подъема на бицепс. Нет пауз и между самими повторениями. Прямо перед локаутом (то есть полным завершением отдельного повторения), вы снова отправляете вес вверх, так что мышцы не получают на отдых и доли секунды. Конечно, в какой-то миг штанга останавливается, чтобы сменить направление движения, но вы должны выполнить «разворот» вектора силы медленно и непрерывно, как будто, сидя за рулем, плавно разворачиваете машину.

Полное очень медленное повторение займет примерно 20 секунд. «Разворот» в точке с наименьшим сопротивлением (вверху для подъемов на бицепс или вверху для приседаний) делается быстрее, чем в точке, где сопротивление наибольшее. Мускулы напряжены в течение всего сета – перерывов нет, поэтому работать в таком стиле тяжело.

Продолжайте сет, не задерживая дыхания, пока штанга не замрет в ваших руках. Это случится на позитивной стадии какого-то одного из повторений. Записывайте в дневник только то количество повторений, которое вы сделали полностью. Последнее частичное повторение не учитывается, пока в дальнейшем не станет полным.

Когда штанга останавливается, это еще не конец сета. Вы должны продолжать статично тянуть или жать ее еще в течение пятнадцати секунд или больше.

Наблюдение

Без постороннего наблюдателя вам будет трудно сохранять правильный темп до конца сета. Даже если вы и начнете считать секунды, ваше внимание в дальнейшем переключится на выполнение самих сверхмедленных повторений. Тем более, что они очень утомительны и болезненны. Чтобы не «загнуть» темп на последних повторениях, вам понадобится партнер. Вы можете считать секунды во время каждого повтора, и это не отнимет у вас много внимания. Но не пытайтесь считать и секунды во время каждого повтора и сами повторы. Если вам придется концентрироваться сразу на двух вещах, это испортит вам все упражнение.

Если вам приходится тренироваться одному, и вы хотите испытать на себе сверхмедленный метод, не считая при этом секунды, то у вас остается только один выход. Выполняйте позитивную фазу каждого повторения как можно медленнее, безо всякого счета. Жмите или тяните штангу еле-еле, лишь бы она не останавливалась. Негативная фаза повторения должна выполняться вдвое быстрее. Как бы ни было трудно, сохраняйте первоначальный темп. Никакого читинга и ускорения!

Потренируйтесь дома, перед часами. Делайте то же самое, что будете делать в спортзале, засекая время. Ежедневно выполняя по несколько таких повторений, вы настроите свои внутренние «часы» на сверхмедленные повторения (десять секунд вверх, пять вниз, плюс время на «развороты»). Это поможет вам в зале. Прибегайте к таким «холостым» тренировкам и в дальнейшем, чтобы не потерять нужного темпа.

Терпение и упорство

Если вы никогда не пробовали применить данный вид тренинга, то сама

мысль о сете из 4–5 повторов и не более, чем 6 упражнениях, может показаться вам шуткой. Но когда вы попробуете эти болезненные и шокирующие упражнения, выполненные в правильной технике и в сверхмедленном темпе, вы будете думать по-другому.

Чтобы освоить этот метод, нужно время. Будьте упорны и терпеливы. Вам придется снизить веса примерно наполовину (по отношению к весам, которые вы используете для сета из пяти повторений при нормальном темпе). Начните с четырех повторений, выполняя их очень тщательно. (Больше четырех повторений можно делать в том случае, если вы достаточно сильно снизили рабочий вес.)

Сначала ваше самолюбие может пострадать от такого резкого снижения веса. Но если вы всерьез решили освоить сверхмедленный тренинг, не обращайтесь на то, что могут подумать другие. Научитесь выполнять в сверхмедленном стиле 6-8 повторений, потом немного увеличьте нагрузку и снова вернитесь к четырем повторениям.

Вы значительно увеличите вес относительно того, с чего начнете, и сделаете это быстрее, чем могли бы подумать, когда делали первые попытки освоить сверхмедленную технику.

Трение

Если вы используете тренажеры, в их механических частях не должно быть трения. Если оно есть и вы чувствуете, что рукоять «застевает», нарушая плавность движения, смените тренажер.

Дополнительные советы

Для начала выберите себе максимум шесть базовых упражнений и выполняйте их дважды в неделю. Например: приседания, становая тяга на прямых ногах, жим лежа, тяга на блоке книзу, жим из-за головы, подъемы на носки. По желанию можно добавить к этому изолирующие упражнения для рук. Не снижайте эффективность сверхмедленного стиля слишком частыми тренировками. В период обучения, когда вы работаете с малыми нагрузками, можно ходить в зал чаще, чем потом, когда нагрузки станут большими.

Будьте готовы к тому, что для освоения сверхмедленного тренинга и подбора нужных весов потребуются несколько недель (а не одна-две тренировки). Начинайте с малого и тщательно следите за техникой. Через несколько недель может наступить агония. Вам может понадобиться поэкспериментировать с выбором упражнений, чтобы убедиться, что они безопасны и наилучшим образом подходят вам для супермедленных движений.

Посвятив десять минут общей разминке и упражнениям на пресс, вы можете сразу приступить к шести основным упражнениям – каждое из одного сета. Между упражнениями надо отдыхать ровно столько, сколько нужно, чтобы подготовить следующий снаряд.

Вся тренировка займет у вас минут тридцать, а если вы обойдетесь без разминки, то и меньше. Если у вас есть проблемы со временем, сверхмедленный стиль окажется как раз кстати.

Если вы испытываете боль и чувствуете необходимость изменить скорость, возможно пришло время попробовать сверхмедленный темп. Не забывайте хорошо восстанавливаться, когда наращиваете мускулы.

Если вы не сделаете глупостей, то вы не получите травму от сверхмедленных тренировок. Работайте с партнером или ограничителями, которые в случае чего могут «снять» с вас штангу – не забывайте, что в конце сета надо тянуть или жать неподвижный вес еще пятнадцать секунд. Это значит, что вы не должны, например, опускать штангу на опоры в приседаниях или при жиме лежа. Если у вас нет надежных опор с ограничителями для приседаний и жима лежа, лучше замените эти упражнения на становую тягу на согнутых ногах и отжимания на брусьях.

Хотя сверхмедленный темп – это экзотика бодибилдинга, многие новички могут обнаружить, что удобнее всего начать свои занятия культуризмом именно в таком стиле. Месяца через два, как следует освоив всю процедуру, они могут попробовать сочетание сверхмедленного стиля с другими. Однако тренировки при этом не должны удлиняться – не «нагромождайте» один тип тренинга на другой. Или чередуйте занятия в разных стилях.

Вы настроены скептически?

Если вы настроены очень скептически и хотите попробовать сверхмедленные тренировки и быстро понять, приносят ли они результат, попробуйте их для одной части тела и делайте эти упражнения первыми. Я советую выбрать небольшую часть тела. Как насчет пары упражнений на руки? И хотя это не самый лучший способ экспериментировать с супермедленным темпом, это гораздо лучше, чем ничего. Замерьте свои объемы, начните с небольшого веса, выполняйте упражнения в правильной технике, прибавляйте вес через четыре месяца и проводите тренировки не чаще трех раз в неделю (а лучше даже два). Затем снова замерьте объемы. Ну что, стоило ли оно того, чтобы попробовать?

Другая точка зрения

Существует очень много мнений о том, как лучше всего тренироваться, чтобы добиться цели, даже если вопрос стоит о тренировках любителя с не очень

хорошими данными. Часто разные аргументы могут быть одинаково убедительными. Выберите то, что по вашему мнению подойдет вам больше и постарайтесь сделать все возможное. Попытки и ошибки – отличные учителя. Прислушивайтесь к советам, полученным из достоверных источников, и экспериментируйте. Так вы сможете понять, что же лучше для вас.

В этой книге представлен другой взгляд на вопросы, связанные с тренингом, он отличается от того, что вы увидите в популярной литературе по бодибилдингу. Но так вы сможете познакомиться с альтернативным взглядом на вопрос и получить возможность выбрать то, что поможет вам реализовать свой потенциал.

Питание очень важно, но забудьте о точке зрения, согласно которой оно составляет 80 или даже 50 процентов успеха в бодибилдинге. Сидеть и есть очень легко, если говорить сравнительно. Гораздо сложнее выкладываться в спортзале.

Слишком многие бодибилдеры используют пищевые добавки так, словно они – панацея. Их сбивает с толку, когда им говорят, что можно получить все необходимое из обычных тренировок и обычной еды. Вместо того, чтобы пересмотреть частоту своих тренировок, которая скорее всего и будет объяснением отсутствию их прогресса в тренажерном зале, они изучают списки пищевых добавок, представленные в журналах, спортзалах и магазинах.

Глава четырнадцатая. Питание

Переход на культуристское питание – не такое уж простое дело. Прежде всего, есть придется больше, чем раньше, медленно, но верно увеличивая прием качественной и полноценной пищи. Возможно, некоторым из вас потребуется получать тысячу калорий в день сверх привычной нормы. А для этого надо полностью перекроить свою диету. Не думайте, что вам будет достаточно пары дополнительных стаканов молока в день. Любителю, которому рост дается с большим трудом, необходимо есть минимум вдвое больше обычного. Конечно, это не значит, что вы должны придерживаться такой сверхдиеты всю жизнь. Но где-то года два-три, до тех пор, пока не наберете достаточно мышц, вам придется питаться именно так.

Если вы едите мало, никакого роста не будет, и никакая тренировочная программа тут не поможет. Существует мнение, что питание составляет 50 или даже 80 процентов успеха в тренажерном зале. Выкладываться в тренажерном зале и очень интенсивно выполнять приседания, становую тягу и другие упражнения – это очень трудно. Но именно это обеспечит 50 процентов успеха. А отдых и правильное питание дополнят его.

Получить все необходимое от питания для роста силы и мышечной массы

очень легко, как бы трудно вам ни было в это поверить.

В мире много спортсменов, которые хорошо спят, не занимаются физической работой, получают достаточно калорий, белков, углеводов и микроэлементов. Они уделяют много внимания и другим вопросам, не связанным с питанием. И у них все равно ничего не получается. Их мускулатура не растет, потому что они тренируются недостаточно упорно.

Если у вас все в порядке с питанием и отдыхом, то ваш успех в бодибилдинге будет прямым отражением того, что вы делаете в тренажерном зале. Разберитесь со своим питанием, но не перебарщивайте. Если вы думаете, что правильно питаться – трудно, то как вы запоете, когда вам нужно будет сделать последний повтор сета приседаний, ваше тело будет протестовать, а разуму нужно будет его убедить?

Десятки тысяч средних любителей придерживаются идеально сбалансированной диеты с достаточным количеством калорий, протеина, углеводов и микроэлементов и ко всему прочему принимают массу пищевых добавок. И все равно не растут – просто потому, что плохо тренируются.

Молоко

Обычно очень худым и молодым бодибилдерам нужно потреблять много еды для того, чтобы развить мышечную массу. Самый простой способ добавить калорий в ежедневный рацион – это пить калорийные напитки, и в первую очередь, молоко. Но не стоит увлекаться и резко начинать пить его литрами. Добавляйте его в свой рацион постепенно, неделя за неделей.

Лучшим источником калорий для силовиков считается молоко. Это действительно чудодейственный продукт, анаболические свойства которого доказаны опытом многих поколений тяжелоатлетов, культуристов, пауэрлифтеров, короче, всех, кто так или иначе связан с «железом». Если ваша пищеварительная система способна переварить молоко, вы можете получить от него огромную пользу в очень короткие сроки.

Некоторые люди плохо усваивают молоко и потому считают, что этот продукт им противопоказан. Тут не надо делать поспешных выводов. Прежде, чем обращаться к искусственным пищевым добавкам, из которых 90 процентов приготовлено на основе того же молока, точнее, молочного порошка, попробуйте найти такой способ приема натурального молока, который бы свел до минимума пищеварительные проблемы. Например, пейте молоко с пониженным содержанием жира, не смешивайте его ни с чем, пейте только когда проголодаетесь. Не вливайте его в себя стаканами, а пейте относительно маленькими порциями.

Если и этот номер не пройдет, купите в аптеке энзимы в таблетках. Возможно, эти таблетки помогут вашему организму лучше справиться с лактозой, которая

содержится в молоке и вызывает симптомы кишечного расстройства.

Вы также можете попробовать обезжиренное молоко с пониженным содержанием лактозы, которое продается в некоторых супермаркетах.

Некоторые люди лучше усваивают натуральное молоко, чем пастеризованное. Если у вас есть такая возможность, попробуйте пить парное молоко.

Допустим, вы перепробовали все эти варианты, и ни один из них вам не подошел. Значит, надо искать другой путь получения дополнительных калорий. Тем, кому нет необходимости сильно увеличивать калорийность питания, можно ограничиться небольшой прибавкой в «твердой» пище.

Но среднему любителю-новичку (особенно подростку), который плохо усваивает молоко, но вместе с тем нуждается в значительной прибавке калорий, помимо «твердой», придется искать подходящую для себя «жидкую» пищу.

Это могут быть высокопитательные, уже готовые продукты вроде йогурта или «самопальный» коктейль из 5-6 яичных белков, низкокалорийный творог и пищевые добавки для набора веса, изготовленные из злаков. Поэкспериментируйте, и вы наверняка найдете что-то подходящее взамен молока.

Раньше я пил очень много молока, но теперь этого не делаю. Особенно учитывая то, как оно в настоящее время производится и сколько недостатков в себе содержит. Сейчас я предпочитаю молочные продукты – кефир или сыр, например, вместо обычного молока, а также я рекомендую употреблять больше твердой пищи.

Разнообразие пищи

Некоторые виды пищи и содержащиеся в ней химические вещества могут вызывать аллергию. Все продукты, которые немедленно вызывают у вас аллергию, необходимо исключить. Хотя дискомфорт от еды может и не быть связан именно с аллергией. Избегайте продуктов и их сочетаний, которые вам не подходят. По возможности избегайте продуктов, которые содержат химические добавки. Конечно, когда живешь в большом городе, полностью отказаться от них невозможно. Но по мере сил сведите их употребление до минимума.

Разнообразие в еде – это своего рода профилактика аллергии. Не надо сосредотачиваться на каком-то одном виде пищи или напитке, даже если они подходят вам по всем статьям. Дайте организму возможность отдохнуть от того или иного продукта. Например, если вы обычно пьете много молока, вовсе откажитесь от него в перерыве между тренировочными циклами, или даже на протяжении первых двух-трех недель нового цикла. А потом можете снова вернуться к молоку.

Не надо каждый день есть на завтрак овсянку. Чередуйте ее с гречкой, рисом или манкой. Точно так же не стоит в качестве гарнира всегда есть картошку. Заменяйте ее макаронами, бобовыми, просто хлебом и другими крахмалистыми

углеводами. Вы привыкли всегда пить апельсиновый сок? Но почему бы не попробовать грейпфрутовый, ананасовый, мандариновый, яблочный? Добавьте в свой рацион разнообразия. Это полезно не только для вашего тела, это хорошо и для ваших рецепторов, а еще это очень вкусно.

Жир и холестерин

Практически все современные системы питания в бодибилдинге призывают избегать жира и холестерина как чумы. Холестерин – это не разновидность жира, это стерин, вещество, обладающее свойствами воска, которое не растворяется в воде.

Безусловно, за приемом жира и холестерина стоит следить, но не надо превращать заботу о своем здоровье в психоз – трястись над каждым лишним желтком и каждым глотком молока. Более того, нельзя автоматически причислять к «вредным и плохим» все диеты, содержащие много жира и холестерина. Тут все гораздо сложнее: надо учитывать разные факторы, в том числе тип жира. Это однако не означает, что можно выпивать 15 литров молока в день и съедать по 30 яиц.

Если вы молоды или относительно молоды, получаете достаточно свежих молочных продуктов и яиц, не налегаете на копченое мясо, колбасу и консервированные мясные продукты, едите много клетчатки, свежих фруктов, зелени и оливкового масла (я живу на Кипре, это средиземноморская страна и оливковое масло здесь в почете), не курите, не колете себе стероиды, не злоупотребляете алкоголем, принимаете комплексные мультивитамины с мультиминералами, съедаете в день столовую ложку масла из льняных семян, если вы не предрасположены генетически к повышенному содержанию холестерина в крови, тогда почему вы должны изнурять себя строжайшими, абсолютно обезжиренными диетами?

А коли уж вы решили в интересах профилактики уменьшить содержание жиров в рационе, достаточно будет перейти с цельного молока на маложирное, и вместо жирных сыров покупать так называемые «облегченные».

Другое дело – бодибилдер, который ведрами вливает в себя цельное молоко, съедает по полсотни яиц и по килограмму жирного сыра в день, не брезгует копченостями, консервами, сосисками, ест крайне мало грубой клетчатки и крайне много – рафинированной пищи. А вдобавок ко всему еще и ударяет по стероидам. Печень у него едва ворочается: вот для таких-то жиры и холестерин – все равно что нож острый.

Тем не менее, я настоятельно рекомендую любому культуристу периодически проверять свою кровь на предмет холестерина. Если уровень холестерина в норме, значит, вы все делаете правильно. Но даже если он и повышен, это еще не значит,

что в вашей диете слишком много жира. Не стоит принимать на веру это распространенное «модное» мнение, пока вы не рассмотрели все возможные причины. А они могут быть самыми разными, включая заболевания печени.

Замените часть животных жиров оливковым маслом, орехами, рыбой, семечками. Возможно, вы будете получать даже больше жиров, но холестерина уж точно станет в вашем питании меньше.

В любом случае, не паникуйте, думая, что повышение уровня холестерина автоматически делает вас кандидатом в «инфарктники». У сердечных болезней есть множество других причин, например, курение, плохая наследственность, высокое давление, диабет. А холестерин – всего лишь один и не самый главный из факторов риска. Постарайтесь исключить все вредные факторы.

Несколько медицинских фактов о жире и заболеваниях сердца

Чтобы полнее охватить вопрос, нужно отметить, что не все медики выступают против жира. В программе «Наука в действии», вышедшей на БиБиСи в феврале 1991 года, рассматривалось интересное мнение. Слушателям сообщалось, что в последние годы нас часто предупреждали о том, что употребление большого количества жира, в особенности животного происхождения, плохо влияет на сердце. Болезни сердца – это наиболее распространенная причина смерти в развитых странах, они убивают больше людей, чем все виды рака, вместе взятые. А вот и сам текст исследования: «За последние десять лет команда Совета британского медицинского исследовательского эпидемиологического общества опросила 2500 мужчин среднего возраста, чтобы узнать какие аспекты их психологии, стиля жизни и привычек питания могут свидетельствовать о подверженности болезням сердца. Результаты показали, что курение повышает риск заболеть и существуют доказательства, что спорт может его снизить, но оказалось, что нашу убежденность в вопросе жира можно подвергнуть критике, поскольку не все так однозначно».

Руководитель команды, доктор Питер Эллвуд комментирует:

– Мы не обнаружили однозначной связи между употребляемым жиром и риском сердечных заболеваний, и наши исследования позволяют изучать жир животного происхождения дальше. Мы не нашли доказательств, что мужчины, которые употребляли больше животного жира, увеличили тем самым риск сердечных заболеваний.

Журналисты спросили о том, действительно ли диеты с низким содержанием жира полезны для сердца и удалось ли сделать новые открытия в ходе исследования. Доктор Эллвуд ответил:

– Уже проводились обзорные исследования, наподобие нашего – точнее, шесть или семь исследований по всему миру, и ни одно из них не подтвердило,

что люди, которые употребляли больше жира, увеличили риск заболеваний сердца. Было также проведено около шести-семи испытаний, в которых люди снижали употребление жира. И ни одно из них не выявило очевидных доказательств, что это снизило смертность.

Доктор Эллууд также отметил, что поскольку уровень смертности от сердечных заболеваний при применении диеты с малым содержанием жира, снизился не очень сильно, это не может являться доказательством того, что снижение употребления жира снизит и общую смертность или повысит выживаемость при таких заболеваниях. Те, кто не умирал от сердечных заболеваний, в результате не жили дольше, потому что умирали от каких-либо иных причин.

Затем в ходе этой программы было проведено интервью с директором Британского медицинского общества сердечных заболеваний, организации, которая активно пропагандировала снижение употребления жира. Директора спросили, насколько убедительны доказательства, подтверждающие пользу снижения количества жира. Он ответил:

– Да, они убедительны, но вопрос гораздо сложнее, чем выглядит на первый взгляд. Недостатки одних пищевых привычек можно восполнить другими, например, употреблением чрезмерного количества овощей и фруктов. Вся система питания устроена таким образом, что выбрать один ее компонент невозможно.

Тем не менее, согласно исследованиям, снижение количества сердечных приступов (в результате снижения количества жира в рационе) оказалось достаточно большим, но сокращение числа смертей, в противоположность снижению количества сердечных приступов, оказалось гораздо меньшим, поэтому сложно сказать и привести статистические доказательства пользы такого подхода.

Все это не означает, что на жир не нужно обращать внимание. Это говорит лишь о том, что значение количества жира как единственного фактора, ответственного за количество сердечных приступов, переоценено. Употребление жира – это лишь один фактор в ряду многих других. Употребляйте среднее количество жира и придерживайтесь верхней границы нормы, если вы молоды и сокращайте его, если вы среднего возраста. Избегайте нездоровой пищи, такой как маргарин, гидрогенизированный жир, жареная пища, рафинированные растительные жиры.

Очень важная причина не употреблять большое количество жира заключается в том, что вам нужно съедать много правильных углеводов каждый день. В вашем рационе должно быть много места для углеводов.

Продолжительность жизни

Я придерживаюсь мнения, что по большей части продолжительность жизни

зависит от генетических причин — некоторые люди изначально «запрограммированы» на то, чтобы жить дольше других. И то, насколько хорошо вам удастся реализовать свой потенциал, зависит от того, как вы за собой следите и от того, насколько сильно вам повезет в плане смерти в результате несчастного случая.

Если большую часть жизни вы провели в нездоровом «угаре», в частности, питались как попало, то переход в 35 лет на здоровую пищу (в том числе нежирную) вам мало что даст. Поезд ушел. Слишком много вреда уже нанесено здоровью! Так что заботиться о себе надо смолоду.

Способов следить за собой гораздо больше, чем описано в этой книге. Существует целый мир эзотерических восточных практик, связей между телом и духовными составляющими и других аспектов, которые не очень типичны для западных людей и не описываются в этой книге.

Учет калорий

Подсчет калорий по диетологическому справочнику — это самое нудное, что есть в бодибилдинге. Но без этого никак не обойтись, по крайней мере, на первых порах.

Если роста не получилось, добавьте еще 300 калорий в день (за счет качественных питательных продуктов). Опять посмотрите, какой будет результат. Разумеется, все это при условии, что вы находитесь «внутри» тренировочного цикла, работаете по продуктивной программе с оптимальной частотой тренировок, и при этом полноценно отдыхаете.

Повышайте прием калорий, пока продолжаете стабильно расти без существенной прибавки в жировых отложениях. Если вам меньше 25 лет, скорее всего, вам надо получать 4000 или даже 5000 калорий в день. Когда вы станете старше, вы сможете расти, получая меньше калорий.

Если вам необходима уж очень большая прибавка в калориях, скажем, тысяча, две или три, не делайте этого одним «прыжком». Увеличивайте количество калорий постепенно — как веса на тренировках. Невозможно перейти от приседаний в 90 килограммов сразу к 140 килограммам. Вы наращиваете вес шаг за шагом: килограмма по 2 или по килограмму, или по полкило. Точно так же поступайте и с диетой. Увеличивайте порции понемногу, пусть тело постепенно привыкает к новой системе питания.

Больше всего калорий надо получать в те 4-6 недель цикла, когда вы тренируетесь с максимальной интенсивностью. На облегченной стадии цикла нет нужды в повышенной калорийности — всему свое время. Самая интенсивная часть цикла — это время, когда вам необходимо получать больше всего белкового «топлива», витаминов и качественных пищевых добавок. Другими словами,

это время, когда вы закладываете самую мощную основу для будущего мышечного роста.

При этом помните, что набор веса – не самоцель. Вы должны точно знать, за счет чего прибавляете в весе. Есть что попало и становиться как можно толще, «разбухать» – такой подход не годится. Нам с вами нужны мышцы, а не жир. Все время проверяйте толщину жировой прослойки в области талии: двумя пальцами «ущипните» жировую складку. Если она великовата, урежьте калории и придирчивым взглядом окиньте тренировочную программу – достаточно ли хорошо она работает.

Помните, чтобы преобразовать в мышцы даже самые качественные продукты и пищевые добавки, необходимо тренироваться по эффективной системе. В противном случае вы лишь наберете вес.

И тем не менее, средний любитель не сможет построить мышцы без маломальского накопления жировой прослойки. Если вы не склонны к полноте, нет ничего страшного в том, чтобы вместе с мышцами прибавить немного жирка. Он без следа «растворится», когда вы возьметесь за «рельеф» и мышечную прорисовку.

Даже не пробуйте уклониться от подсчета калорий. Если вы не будете знать, сколько калорий в день получаете, то как вы сможете установить для себя оптимальную (для роста) калорийность? Относитесь к питанию так же серьезно и вдумчиво, как к тренингу: ставьте перед собой постепенные цели и достигайте их.

Распределяйте калории между «твердой» пищей и молоком, готовьте питательные смеси в блендере. Ешьте часто и понемногу, но никак не гигантскими порциями два-три раза в день. Если вам требуется значительный мышечный рост, есть надо пять, а то и шесть раз в день.

Сколько вы будете есть, а сколько пить, зависит целиком от вас. Тут надо учесть, какой у вас распорядок дня, как работает ваше пищеварение и так далее. Лично мне во время написания этой книги (1990–1991 годы) больше всего подходит такой вариант: плотный завтрак и ужин, а между ними – сок, фрукты, молоко и протеиновые коктейли.

Молоко и коктейли дают массу питательных веществ и не требуют долгого приготовления. Так я перекусываю каждые два часа – в полном согласии со своим желудком. Но если бы вместо фруктов и напитков я стал есть солидную, плотную пищу, система пищеварения немедленно бы взбунтовалась.

В целом диета среднего культуриста – вещь, не требующая насилия над собой. Пейте молоко, ешьте рыбу, яйца, злаковые (не только хлеб), фрукты и овощи, орехи, семечки, бобовые. И как можно больше свежей, грубоволокнистой пищи. Каждый обед или ужин начинайте с «натуральной» закуски, например, с моркови или помидоров. Разработайте диету, подходящую для вас, – ту, которой сможете

придерживаться долгое время. Избегайте вариантов, которые требуют больших усилий, не допускают компромиссов и которых вы сможете придерживаться лишь несколько недель.

Короче, расшибаться в лепешку из-за диеты вам не придется – правильное питание не требует таких уж героических усилий.

Но если вы будете питаться нерегулярно, да еще и некачественной, «вредной» пищей, то как бы вы ни выкладывались в зале, мышечный рост обязательно начнет «сбавлять обороты». Не забывайте: успех в бодибилдинге все равно, что детская картинка-головоломка. Он складывается из разных факторов. Все дело в вашей сообразительности.

Что нужно сделать, так это поставить себе цели, которых хотите добиться в спортзале. Хорошая диета для улучшения здоровья и долголетия – это другой вопрос. И здесь мы не будем более углубляться в этот вопрос.

Аппетит

Аппетит – один из лучших показателей продуктивности тренинга. Если после тренировки вам хочется есть, значит, вы действуете правильно. Но если аппетит понизился, значит, вы что-то упустили в зале и/или плохо восстановились. Всё это я прошел на собственном опыте.

Целых четыре года я был вегетарианцем: не ел абсолютно никаких животных продуктов, только растительные. От года к году мне становилось все труднее ходить в зал. Аппетит вообще пропал. Я терял мышцы, слабел, пока наконец не включил в свою диету яйца. Какую огромную разницу я ощутил! Я снова смог нормально тренироваться! И аппетит вернулся. Чуть позже я добавил к яйцам молоко и наконец стал опять наращивать мышцы.

С тех пор я определяю эффективность тренинга с помощью аппетита. Если тренировка прошла хорошо, после нее ужасно хочется есть. Такой повышенный аппетит держится два-три дня, после чего чуть снижается, и тогда я опять «подстегиваю» его тренировкой.

При недостаточно эффективном тренинге аппетит не повышается. Он остается постоянным, или еще хуже, начинает «таять», как и мышцы по всему телу. Тогда надо всерьез задуматься о переменах.

Если вы хотите расти, не давайте себе голодать. Ощувив приближение чувства голода, немедленно его утолите. Голод приводит к тому, что организм начинает питаться самим собой, и все усилия в зале тогда сходят на нет. Когда ваши тренировки идут успешно, то вам скорее всего придется есть очень часто, чтобы не чувствовать голода. Лучше есть маленькими порциями чаще, чем большими порциями реже, и давать всей пище как следует перевариться.

Не надо делать большого перерыва между приемом пищи и тренировкой.

Иначе организм начнет «голодать» непосредственно во время тренировки, хотя вы сами можете этого не заметить. Если вы плотно поели, двухчасового перерыва будет достаточно. А еще лучше за час до тренировки выпить молочный или другой питательный коктейль, который усваивается легче и быстрее, чем твердая пища. А после тренировки, минут через пятнадцать, выпейте еще один такой коктейль, чтобы обеспечить себя протеинами и углеводами.

«Толстый» любитель

Большинство начинающих любителей – худенькие ребята, мечтающие стать больше. Но бывают и толстые новички, и у них трудностей гораздо больше. Мало того, что им не хватает силы и массы. Им надо еще и избавиться от лишнего жира.

У бодибилдеров данного типа нет проблем с количеством калорий. Им не нужно увеличивать их количество, чтобы увеличить вес. Основная проблема здесь – это прибавляющийся вес.

Если вам не нужно употреблять большее количество пищи, вам нужно быть внимательнее в вопросе получения калорий из продуктов с низким содержанием жира, чтобы получать достаточное количество белков, углеводов, витаминов и минералов, которые необходимы для наращивания мышечной массы. Рекомендуется широкий спектр витаминных и минеральных добавок, чтобы предотвратить недостаток в тех или иных веществах. Чем меньше вы едите, тем больше шансов, что у вас будет недостаток в них.

Только генетически одаренные и накачанные стероидами бодибилдеры могут наращивать мышцы и избавляться от жира одновременно. Нам это попросту недоступно. Не надо ставить перед собой невыполнимые задачи. Сосредоточьтесь на том, чтобы терять жир без ущерба для тех мышц, которые у вас уже есть. А это значит, что ваши тренировки должны быть короткими, очень интенсивными и базовыми. Когда вы сбросите лишний жир, можете чуть увеличить число калорий и заняться собственно ростом. Главное – стройте свое тело **медленно**. Не пытайтесь сделать прорыв, пока не достигнете соответствующих размеров для этого.

Как быть?

Итак, вы хотите избавиться от жира – раз и навсегда. Это значит, что вам потребуется не кратковременное усилие, а развернутый план на всю жизнь: меньше еды, больше энергетических затрат, качественное питание, терпение и настойчивость. Вы будете есть в основном низкокалорийную пищу, которая дает ощущение сытости, но не откладывается в виде жира: нежирную, несладкую, нерафинированную. Чтобы уберечь мышцы от распада, ешьте часто и понемногу.

Между приемами пищи не должно быть долгих промежутков: вам необходимо поддерживать достаточный уровень энергии, иначе организм начнет питаться собственной мышечной тканью.

Найдите подходящий способ увеличить свои энергетические затраты – с расчетом на долгое время, чтобы не только «сжигать» лишний жир, но и не давать ему накапливаться. Поскольку при всем том вы будете тренироваться с отягощениями, упражнения на «сжигание» жира не должны быть слишком обременительными. Лучше всего подойдет простая ходьба: вы будете терять много калорий без риска «перегореть». За один километр сжигается около 100 калорий.

Калории и мышцы

На тренировках вы «сжигаете» калории, но этим дело не ограничивается. Во время тренировки обмен веществ ускоряется, и сохраняет эту скорость еще несколько часов после того, как вы ушли из зала. То есть и во время послетренировочного отдыха вы «сжигаете» больше калорий, чем обычно.

Интенсивные упражнения наращивают мышцы. А мышцы, как известно, поглощают энергию. И чем больше у вас мышц, тем выше скорость обмена веществ во время отдыха.

А чем выше эта скорость, тем больше калорий вам требуется для поддержания жизненных функций. То есть чем больше мышц, тем больше калорий вам нужно. Таков закон: по мере роста мышечной массы и диета становится все менее жесткой.

«Сжигание» жира

Тело сжигает жир, когда клетки окисляют его, чтобы произвести энергию. Упражнения, если они длятся больше десяти минут подряд, заставляют тело «сжигать» жир ради энергии.

Причем жир сгорает не только в той части тела, которую вы прорабатываете. Энергия вырабатывается путем распада жировых клеток по всему телу. Нельзя целенаправленно «сжечь» жировые отложения в конкретной части тела.

Эффективно «сжигают» жир аэробные упражнения. Давайте обратимся к десятой главе, к той ее части, где говорится о частоте пульса. Вам нужна такая частота пульса, которая позволит работать долгое время. Пять минут с частотой 80 процентов от максимума – это не тот случай. Ваша аэробная тренировка должна длиться как минимум двадцать минут.

Три раза в неделю по двадцать минут – этого вполне достаточно. Плюс к тому вы можете заниматься ходьбой – ежедневно, или по крайней мере в те четыре дня недели, которые свободны от аэробных тренировок. Если вы будете ходить

45-60 минут, процесс «сжигания» пойдет гораздо быстрее.

Вдобавок к этому сократите обычное для вас число калорий на 300–400 (героических усилий опять-таки делать не надо), и вы будете терять 500 граммов жира каждую неделю. То есть 2 килограмма жира за месяц и 24-за год. Помните, план рассчитан на долгосрочную перспективу!

Если потеря веса приостановилась или прекратилась совсем, ускорьте темп своей ходьбы. При этом немного уменьшите число калорий, дайте себе больше физической нагрузки и наберитесь терпения – скоро вы снова начнете худеть.

Аэробные упражнения должны быть разнообразными. Бесконечная езда на велотренажере может лишить терпения любого, даже самого целеустремленного человека.

Поэтому чередуйте стационарный велосипед с беговой дорожкой, лестничным и гребным тренажером, степпером и так далее. Выполняйте аэробные упражнения в хорошей компании, превратив их в развлечение, это помогло многим смотреть на тренировки с большим энтузиазмом.

Когда вы сбросите достаточно жира, можете сократить объем аэробных тренировок, чуть увеличить калории в рационе и перейти на программу по построению тела. Отныне у вас будет другая цель: рост силы и мышц. Но двигайтесь к ней медленно, постепенно. Один методически неверный шаг, и жир найдет дорогу обратно.

Раздельное питание

Я пробовал на себе и классический, и модифицированный варианты раздельного питания. Что такое «классический вариант»? Это значит, надо все есть отдельно: фрукты, белковую пищу и крахмалистые углеводы. Зеленые салаты можно есть и с протеинами, и с крахмалом, фрукты нельзя смешивать ни с чем. Крахмалистую пищу (картофель, хлеб) нельзя есть вместе с продуктами, богатыми протеином (яйца, рыба, мясо). Между приемами пищи – промежутки в 4 или 5 часов.

По этому очень общему описанию видно, что так крайне трудно (практически невозможно) соблюдать культуристическую диету.

Я несколько изменил систему и в течение десяти лет придерживался модифицированного «смешанного» варианта. Надо сказать, мое пищеварение стало работать бодрее, и вообще я почувствовал себя значительно лучше. Не могу сказать с уверенностью, что модифицированный вариант на всех без исключения подействует так же хорошо, как на меня. Но многим из вас он, скорее всего, подойдет. Если у вас нелады с пищеварением и общим самочувствием, попробуйте есть так, как я вам предлагаю.

Запомните главное правило: не столь важны конкретные продукты, сколько

то, как они сочетаются между собой.

Я никогда и ничего не запиваю молоком. Чаще всего я пью его за час или спустя три часа после приема пищи. Но при этом каждые два часа я пью напитки на основе молока. Мой ужин, скажем, состоит и из белковой пищи (яйца, сыр, рыба) и из крахмалистой (хлеб, крупы, картофель), но я как бы разделяю его на две части: первая – протеиновая, вторая – углеводная. А между ними – двадцатиминутный перерыв, своего рода «смена блюд», во время которой я обычно ем сырые овощи. И по моему ощущению, такая система так же, если не более эффективна, чем классическое раздельное питание, когда между приемом протеиновых и углеводных блюд проходит несколько часов.

Я никогда не смешиваю фрукты (или фруктовые соки) с другой пищей. Исключение – томаты. Я употребляю томаты как овощи и добавляю в салаты, как их чаще всего и используют остальные.

Бодибилдеру, который нацелен на рост силы и массы, необходимо получать много калорий. И строгое разделение в питании для него не столь важно. Браться за это дело стоит тем, чье пищеварение работает неважно. Во всяком случае, мне модифицированный вариант подходит гораздо больше, чем обычная схема питания.

Примерно в то же время я перестал пить молоко и употреблять продукты из пшеницы. Тогда я обнаружил, что могу сочетать продукты, содержащие крахмал с продуктами, богатыми белками и не испытывать проблем с пищеварением. Но продолжил есть фрукты отдельно. Мой обычный рацион сводился к завтраку, обеду и ужину с двумя перекусами фруктами – одним в качестве второго завтрака и одним в качестве полдника.

Диетическая клетчатка

Диета, богатая клетчаткой, полезна во многих отношениях. Разумеется, я не призываю вас есть отруби в чистом виде. Клетчатку можно получать из нерафинированных, натуральных продуктов – круп, картофеля, бобовых, орехов, семечек и фруктов. Диетическая клетчатка автоматически настраивает организм на правильный, здоровый лад.

Я прочитал уйму книг по питанию и диетологии и сделал важный вывод: если вы долгое время придерживаетесь рациона с низким содержанием клетчатки, не стоит в одночасье перескакивать на другую крайность. Здесь, как и во всем, нужна постепенность.

Пищевые добавки

Производители пищевых добавок очень много обещают, но результат

от применения этих продуктов небольшой.

Я не имею ничего против рационального употребления пищевых добавок. Если в вашем рационе не хватает каких-то веществ и особенно если вам не нужно есть много, чтобы наращивать мышцы, пищевые добавки могут помочь сократить негативные последствия от дисбаланса в рационе. Конечно же, нужно сделать все возможное, чтобы исправить рацион. Никогда не игнорируйте работу над питанием, полагаясь на то, что сможете получить все нужные вещества, проглотив горсть таблеток.

Пища, подчеркиваю, качественная пища – это то, что необходимо вам, чтобы расти. Три тысячи калорий каждый день, получаемые из хороших источников, приготовленных с соблюдением всех правил и добавки, ничего вам не принесут в спортзале, если вам для роста нужно 3500 калорий ежедневно.

Многие бодибилдеры вконец заморочены рекламой и считают добавки прямо-таки панацеей. Они забывают о том, что рост мышц основывается прежде всего на тренинге и натуральной, естественной пище. Вместо того, чтобы определить истинную причину застоя и пересмотреть отношение к тренингу и питанию, они листают журналы и оббивают пороги магазинов в поисках новой чудодейственной добавки.

Реклама убеждает нас покупать добавки. В этом нет ничего нового, пищевые добавки очень давно рекламируются в журналах для бодибилдеров.

Производители пищевых добавок целенаправленно убеждают нас в том, что без их продуктов (причем в гигантских количествах) добиться роста попросту невозможно. Реклама наступает по всем фронтам. И не удивительно, что молодые, неопытные культуристы становятся ее жертвами.

Мы легко забываем, что не так давно все было по-другому. Профессиональные бодибилдеры добивались значительного роста без использования каких-либо стероидов или пищевых добавок. Получить впечатляющие размеры и силу можно было единственным способом – использовать эффективные тренировки с базовыми упражнениями, хорошо и обильно питаться, как следует отдыхать и спать достаточное количество времени.

Человечество с тех пор не сильно изменилось – люди по-прежнему могут получить те же результаты, что и несколько десятков лет назад.

Безусловно, некоторые добавки, действительно, очень питательны и полезны. В этом никто не сомневается. Но нет сомнений и в том, что ни одна добавка не может соперничать с натуральной, естественной пищей.

Кроме того, действенные добавки – всего лишь капля в море бесполезных и «дутых» продуктов. Чего только не появлялось на рынке за последние годы: октакозанол, цитохром С, бета-ситостерол, смилакс официаналис, гамма оризанол, диметилглицин, инозин, экстракт йохимбе, цикорфенил, дибензоцид, СНВ, диозгенин и так далее, и тому подобное. Старые продукты появлялись

под новыми именами, в чуть измененном виде. Некоторые добавки, превознесенные рекламой прямо-таки до небес, вдруг объявлялись совершенно никчёмными.

Никогда, повторяю, никогда не ставьте во главу угла пищевые добавки. Как бы там ни было, это все же ДОБАВКИ, то есть малая часть целого. Так уж случилось, что пищевые добавки сейчас в большом фаворе. Нормальное, здоровое питание как бы отступило на задний план.

Без доказательств

Каждый производитель пищевых добавок во весь голос кричит о чудодейственных свойствах своего товара. Но большинство этих утверждений не имеет под собой никакой основы. Дело в том, что на проведение тщательных и серьезных исследований компаниям пришлось бы потратить огромные деньги. А это бы означало для них разорение. Поэтому мы до сих пор не имеем взвешенных научных доводов в пользу тех или иных продуктов. Исследования ведутся абы как, на скорую руку, лишь бы поставить «галочку». В частности, наблюдения проводятся над мизерным числом испытуемых, над стариками, истощенными детьми и так далее. О каких «доказательствах» тут можно говорить?

Но не только дороговизна серьезных исследований отпугивает производителей пищевых добавок. Говоря по правде, они боятся, что получат результат, далекий от их рекламных обещаний.

Как пользоваться добавками

Никакая добавка не может сделать продуктивным изначально неправильный тренинг. Если сочетание тренинга, естественной пищи и отдыха не дает вам результата, не думайте, что сможете сдвинуться с мертвой точки с помощью пищевых добавок. Наверняка вы просто не так тренируетесь, едите или отдыхаете. Выясните это, найдите причину, устраните ее, и только когда вы начнете «расти», можете с чистой душой экспериментировать с пищевыми добавками.

Средний любитель способен достичь фантастических результатов без всяких добавок (витамины и минералы в расчет не идут). Исходя из этой доказанной истины, вы должны понимать, что отсутствие прогресса – результат ошибок в тренинге, питании или отдыхе. А добавки тут ни при чем.

Лучше всего экспериментировать с добавками во время самой интенсивной стадии тренировочного цикла, когда вы постоянно доводите себя до предела, и потому нуждаетесь в помощи «извне». Попробуйте принимать в это время качественные протеиновые порошки, а кроме того одну или две добавки «непитательного» свойства, например, креатин. Не надо делать это постоянно –

пользуйтесь добавками в определенных целях короткое время.

Исключение здесь составляют только витаминно-минеральные комплексы, и отдельно витамины С и Е и другие продукты, которые улучшают здоровье и ведут к долголетию, такие как масло семян льна и рыбий жир. Их надо принимать всегда, изо дня в день, в течение всего года.

Последние особенно необходимы тем, кто в силу каких-то причин не может придерживаться сбалансированной диеты. Если вы не хотите или не можете «сбалансировать» свое питание, по крайней мере, обеспечьте себя витаминами и минералами в капсулах. Разумеется, нет ничего лучше здорового питания, свежих и нерафинированных продуктов. При такой диете витамины и минералы в капсулах вам и вовсе не понадобятся. В таком случае витамины и минеральные добавки могут и не принести никакой пользы, но кто может быть на 100 процентов в этом уверен?

Что же использовать?

В мире существует огромное количество «шарлатанских» добавок на рынке. Существует множество продуктов питания и добавок, которые дают быстрые результаты. Продукты без рафинированного сахара, с высоким содержанием углеводов и белков, могут быть очень качественной едой. Они проще и быстрее перевариваются, чем обычные продукты. Возможно, они лучше усвоятся, что позволит вам употреблять калорийные продукты и не получать вздутие живота.

Некоторые пищевые добавки обеспечивают большим количеством калорий, но не прибавляют жира. Это может быть особенно полезно для любителей с очень низким потенциалом, в особенности, если они не могут пить молоко. Недостаток такого способа в том, что в данном случае они лишены возможности получить необходимое количество полезных веществ из обычной еды. Эти добавки могут обеспечить необходимый запас энергии во время интенсивного цикла тренировок, для того чтобы продолжать наращивать мускулатуру и добиваться поставленных целей.

Заключение

Другая точка зрения

Вы должны сами выбрать себе метод, который кажется вам наиболее подходящим, и испытать его на эффективность. Учитесь на своем опыте и своих ошибках. Экспериментируйте разумно, с учетом советов, взятых из надежных источников. Тогда вы поймете, что вам нужно. Единственный вариант,

свидетельствующий, что вы на правильном пути – если вы уже находитесь на «продуктивном» этапе тренировок и воспринимаете добавки как способ улучшить результат и вы можете употреблять их, не принося ничего в жертву.

С правильным подходом и верно расставленными приоритетами рациональное использование качественных пищевых добавок может помочь вам ускорить процесс, который и так уже идет. Если подход неправильный и приоритеты расставлены неверно, пищевые добавки только приведут к разочарованию, так как не принесут никакого результата.

Относитесь к вопросу питания очень внимательно. Это основной фактор, который обеспечит вам здоровье и долголетие, а также ваш прогресс в тренажерном зале.

В мире много спортсменов, которые хорошо спят, не занимаются физической работой, получают достаточно калорий, белков, углеводов и микроэлементов. Они уделяют много внимания и другим вопросам, не связанным с питанием. И у них все равно ничего не получается. Их мускулатура не растет, потому что они тренируются недостаточно упорно.
