

Стюарт МакРоберт

Руки Титана

От автора

Тот, кто уже стал обладателем 40-сантиметрового обхвата, может сразу обращаться ко второй части «ручного» курса – программе для опытных. Но поскольку таких наверняка мало, большинству я советую внимательно проштудировать первую часть и не ставить телегу впереди лошади.

Зал моего друга Флинна – настоящий железный рай. Что здесь есть? Сейчас расскажу. Гантели – от самых легких до 90-килограммовых. Восемь силовых стоек с ограничителями, четыре платформы для становой тяги и олимпийских подъемов. Двадцать олимпийских штанг с полным прикладом. Восемь скамеек для жима, две перекладины для подтягивания, четыре изогнутых грифа, две пары брусьев для отжиманий, два тренажера для подъемов на носки – стоячий и сидячий, четыре высоких блока для проработки широчайших, два тренажера для хвата... и больше ничего.

У Флинна на этот счет своя теория. Он считает, что нельзя загромождать зал ненужным оборудованием. Иначе спровоцируешь клиента на «отход» от полезных базовых упражнений и увлечение более легким, но малоэффективным тренингом.

– Ну ладно, допустим, поставлю я сюда гакк-машину и скамью для разгибания ног, – говорит Флинн. – Мне не жалко, пусть стоят. Но ведь какая-нибудь заблудшая душа обязательно начнет ими пользоваться! И вообще перестанет делать нормальные приседания! Получится, я сам загнал бедолагу в ловушку! Да меня совесть замучит!

Короче, вот такой он – Флинн: мол, если взялся за качку, то делай это по-настоящему!

Для наглядности поведаю вам одну правдивую историю. Около года назад в зал Флинна пришел подросток, абсолютно свихнутый на объемах верхних конечностей. Пять дней в неделю парень терзал свои руки. Где-то около полусотни сетов на бицепсы, столько же на трицепсы, и как добавочный «штришок» – 15 сетов на предплечья. Все это щедро сдобрено трисетами, суперсетами, гигантскими сетами, комплексными сетами, предварительным утомлением, негативными повторениями, и т. д. и т. п.

– Не хочешь попробовать старую, проверенную систему, которая помогла многим нашим «клиентам»? – от чистого сердца предложил ему Флинн в первый же день. Но парень вежливо отказался: мол, спасибо, конечно, но я больше доверяю своей «форсированной программе»... Ну что ж, на нет и суда

нет. Шесть недель Флинн наблюдал за мучениями бедняги и наконец решился на вторую попытку. Дождался, когда тот завершит очередной двухчасовой марафон по долбежке бицепсов и трицепсов, и спросил:

– Ну, чудак, как дела на ручном фронте?

– А я как раз хотел с вами посоветоваться, – отозвался парень. Что-то у меня ничего не получается, хотя и делаю все четко по схеме ...

«Не удивительно», – подумал про себя Флинн и молча отхлебнул свой кофе.

– Может, вы мне поможете?

– Неплохая идея, – согласился Флинн. – Когда ты впал в застой, самое время подумать о переменах...

– Наверное, надо добавить еще пару-другую сетов подъемов со штангой, – воодушевился парень. – Суперсетом с разгибаниями на нижнем блоке!

Как надо

Флинн подкрепил себя еще одним глотком кофе, мысленно досчитал до десяти, сделал глубокий вдох и сказал:

– Нет, я хочу предложить тебе нечто совершенно особое.

– А что, у вас есть своя методика для рук?

– Конечно, – кивнул Флинн. Совершенно секретная. Только для членов клуба!

– Может, расскажете прямо сейчас? – попросил парень, глядя на Флинна точно так же, как моя собака на меня, когда я ем котлеты, приготовленные женой.

«Досье» клиента

Флинн начал осторожно собирать информацию:

– Ты сколько выжимаешь лежа?

– Пять раз по 55 кг, но я этим редко занимаюсь, – ответил парень. – Не хочу, чтобы руки у меня «тушевались» на фоне груди и плеч.

– Ясно. А как насчет приседаний и становой тяги?

– Их я вообще никогда не делаю. И потом, упражнения для ног и спины очень утомляют. А мне нужны сохранять силы для бицепсов и трицепсов!

Дальше разговор перешел на питание. Хотя питание – это сильно сказано: парень почти ничего не ел, кроме какой-то суперсовременной биодобавки из анаболиче-ски-метаболических опти-нейро-гранулированных аминоктиваторов.

– Если хочешь выглядеть, как чемпион, надо питаться как чемпион, – пояснил Флинну парень.

– Это точно, – с самым серьезным видом подтвердил Флинн.

«Досье» программы

Флинн отправил парня переодеться, а сам сел за стол и расписал для него программу тренинга. Через пятнадцать минут наш герой вернулся за «секретной методикой». Взял листок, прочитал от начала до конца, потом перечитал еще раз и ошалело уставился на Флинна.

– А где же подъемы на бицепс? И разгибания на трицепсы?

У Флинна уже бьи наготове ответ:

– Это новая супернаучная система. Базируется на принципе нейро-био-оптимизации. По-простому, НБО. Многие чемпионы с ума от нее сходят.

– Но почему там вообще нет подъемов на бицепс?

– Молекулярная рефракция, непринужденно отозвался Флинн. – Подъем на бицепс по нынешним временам – ерунда. Руки, запомни, надо строить на атомарном уровне!..

«Научное» объяснение убедило парня, и он решился попробовать новую программу. Хотя и был неприятно удивлен, когда узнал, что тренироваться будет всего два раза в неделю.

Тренировки первого этапа

– Наша методика – штука серьезная, – сказал Флинн. – Так что начинать надо медленно и постепенно. В понедельник будешь делать три упражнения: приседания, жим лежа и тягу книзу. В пятницу – четыре: становую тягу, шраги, подтягивания и жим лежа узким (40 см) хватом. Твоя задача – стать вдвое сильнее. А для этого надо ограничить объем тренинга и сфокусироваться на базовых упражнениях. Именно они и строят силу. Работать будешь по схеме 5x5. Объясняю, что это значит. Делаешь пять повторений с легким весом. Это твой первый «разогревочный» сет. Потом второй – добавляешь вес и делаешь еще 5 повторений. Дальше опять увеличиваешь вес и делаешь три «рабочих» сета. И так в каждом упражнении. Позже, к концу программы, «рабочие» сеты у тебя будут такими тяжеленными, о каких сейчас ты даже не мечтаешь. Но начинать надо легко, и «рабочие» веса увеличивать постепенно – от недели к неделе. Общая картина такая: месяц относительно легких тренировок, потом два месяца – тяжелых. «Легкий» период очень важен – это своего рода «вводный курс» и твоя страховка от травм. Если сразу будешь хвататься за тяжелые веса, скопытишься на половине программы. Ты говорил, что жмешь лежа 5 повторений по 55 кг? Значит, твой двенадцатинедельный цикл по жиму будет выглядеть так, – Флинн начал писать на листке схему цикла.

Недели

30x5 36x5 45x3x5 (3 сета по пять повторений)

31x5 40x5 47x3x5

34x5 43x5 50x3x5
36x5 45x5 52x3x5
38x5 47x5 55x3x5
40x5 50x5 56x3x5
40x5 52x5 58x3x5
40x5 55x5 61x3x5
40x5 55x5 63x3x5
40x5 55x5 64x3x5
40x5 55x5 65x3x5
40x5 55x5 66x3x5
40x5 55x5 67x3x5

– Точно так же ты будешь увеличивать веса во всех остальных упражнениях, – закончил Флинн. Учти: продвинутый или опытный парень не смог бы наращивать нагрузку в таких темпах. Это возможно только для новичков.

Новая диета

Под руководством Флинна парень закопал во дворе запасы своей «супердобавки». Интересно, не завянет ли травка над этой «могилой»? – гадали мы с Флинном. (Как выяснилось, завяла). С тех пор единственной добавкой, которую принимал наш юный друг, стали витамины с минералами. И то по одной таблетке в день. А в целом его диета состояла из натуральной, качественной пищи: яйца, молоко, сыр, мясо, рыба, макароны, хлеб, картошка, овощи и фрукты. Ел он основательными порциями четыре-пять раз в день. Как только чувствовал голод сразу заглатывал что-нибудь солидное. И запивал это одним-двумя стаканами молока.

– И что, всем надо так есть? – спросил я Флинна.

– Нет, только молодым и худым. А мужик старше тридцати может ограничиться трехразовым питанием: хороший завтрак, плотный обед и ужин. Главное – есть качественные, здоровые продукты. И все питательные вещества получать из них, а не из добавок. По мере того, как твой тренинг «тяжелее», есть тоже надо побольше, чтобы обеспечить растущее тело всем необходимым.

Спустя три месяца, парень прибавил 13 кг в жиме лежа, 18 – в приседаниях и 20 – в становой тяге. К тому же, и сам поправился на 4.5 кг – только за счет мышц. Флинн сообщил ему, что дела идут на лад, и пора переходить ко второму этапу программы. Но сперва – десять дней полного отдыха.

Тренировки второго этапа

Через десять дней Флинн и парень встретились опять. Флинн своей

широкой ладонью грохнул об стол листок с новой программой.

– В одной секретной лаборатории недавно изобрели ударную методику. Понятное дело, держат ее в строгой тайне. Но у нас свои люди есть везде. Короче, нашли парня, который убирает в лаборатории мусор, ну он и продал нам ее за 50 баксов. Так что, на втором этапе будем применять строго новую методику, – сказал парню Флинн.

– И что, я теперь буду делать подъемы на бицепс и разгибания? – обрадовался тот.

– Нет, – покачал головой Флинн. – Наша первая задача – оптимизировать метаболические факторы.

И парень опять попался на крючок: Флинн «посадил» его на три тренировки в неделю с системой «5x5» для всех базовых упражнений:

Понедельник

Приседания (до параллели): 5x5

Жим лежа (хват 65 см): 5x5

Тяга на верхнем блоке книзу (до груди): 5x5

Жим из-за головы сидя: 5x5

Подъем на носки стоя: 2x20 (вес неизменный)

Скручивания: 1x40-50

Среда

Жим на наклонной скамье (45 градусов): 5x5

Тяга гантели одной рукой: 5x5 (для каждой руки)

Шраги со штангой: 5x5

Скручивания: 1x40-50

Наклоны в сторону 1x30-40 (в каждую сторону)

Пятница

Приседания до параллели: 5x5

Жим лежа узким (40 см) хватом: 5x5

Становая тяга на согнутых ногах: 5x5

Подъем на носки сидя: 2x20 (вес неизменный)

Скручивания: 2x40-50

– Поскольку пятница – второй день приседаний в неделю, – объяснил Флинн, – вес надо брать на 20–30 процентов легче «понедельничного». И не слишком усердствовать. В конце каждой тренировки парень висел на перекладине для подтягивания – так долго, как мог. Это отличное упражнение для усиления хвата, и к тому же, расслабляет спину. Через три месяца наш боец прибавил еще 3.5 кг мышц и начал покорять довольно-таки серьезные веса. Флинн решил, что пора выводить его на третий этап программы. Естественно, после десятидневного перерыва.

Тренировки третьего этапа

– Переходим к новой системе блиц-накачки, – сказал Флинн. –

Суперсовременная штука. По ней работают все большие парни.

– Буду делать подъемы на бицепс? – с надеждой спросил парень.

– Пока нет, – отозвался Флинн. – Надо васкуляризировать лоботомию.

– Ах да, я что-то об этом слышал. Флинн снова перевел парня на режим двух тренировок в неделю, но уже по системе «5х6» – для всех ключевых упражнений. Это значит – пять сетов по шесть повторений: три «разогревочных» сета с увеличением веса и три тяжелых «рабочих».

Понедельник

Приседания (до параллели): 5х6

Отжимания на брусьях: 5х6

Подтягивания (ладони от себя, хват средний): 5х6

Шраги: 5х6

Подъем на носки стоя: 4х10-15

Скручивания: 1х40-50

Пятница

Становая тяга: 5х6

Жим лежа: 5х6

Тяга на верхнем блоке книзу (до груди): 5х6

Жим штанги сидя (с груди): 5х6

Подъем на носки сидя или с партнером на спине: 4х15-20

Скручивания: 1х80-100 (без отягощения)

Как и на втором этапе программы, в конце каждой тренировки парень висел на перекладине. Но только теперь Флинн обмотал ее полотенцем, чтобы держаться было труднее. У нашего героя не было проблем с плечами, так что он мог делать отжимания на брусьях без риска травмироваться. Естественно, при соблюдении правильной техники. Но Флинн предупредил: если у кого болят плечи, к брусьям вообще не подходить! Вместо них делайте жим лежа узким хватом.

Что касается диеты, то парень очень быстро забыл о «похороненных» аминок-активаторах. Он ел то, что ему посоветовал Флинн.

К концу третьего этапа программы он прибавил еще 3 кг мышц, его жим лежа «потяжелел» еще на 13 кг, а приседания и становая тяга – на 18 кг. Надо сказать, и внешне парень здорово переменялся. Он стал большим! И руки в обхвате у него подросли на 6.5 сантиметров!

– Ничего удивительного, – сказал Флинн, когда парень доложил ему о своих победах. – Наша старая, проверенная программа всегда срабатывает!

Примечание Флинна

Хотите расскажу, в чем «секрет» успеха моей программы для рук? На самом деле, все очень просто. Невозможно нарастить большие руки, пока не наберешь общую массу мускулатуры. А для этого надо делать базовые упражнения: *приседания, жим лежа, становую тягу, подтягивания,*

отжимания и *жимы*. И при этом увеличивать вес отягощения – постепенно и постоянно. Вот, собственно, и все. Если уж вам так хочется, можете включить в программу несколько сетов подъема штанги на бицепс. Но специальные упражнения для трицепсов вам не нужны. Они только травмируют локтевые суставы. Запомните, жим лежа – самое главное упражнение для трицепсов! Отжимания и жимы стоя с груди тоже отлично их нагружают. Так что, забудьте о дурацких упражнениях на изоляцию! Тренируйтесь базово, много отдыхайте, кушайте на здоровье – и руки у вас сами собой вырастут до 40 см и больше!

И напоследок совет начинающим и продвинутым – всем, у кого руки еще не дошли до 40 см в обхвате. Не думайте о бицепсах и трицепсах! Не забивайте голову мелочами! Делайте базовые упражнения, чтобы заложить мышечную базу. И медленно, но верно наращивайте веса. Поверьте моему опыту: если в приседаниях вы прибавите 45 кг, а в жиме лежа – 35 кг, ваши руки просто не смогут не подрасти на 4–6 сантиметров!

Вступление Стюарта МакРоберта

Построив руки обхватом 40 см, можете выходить на следующий уровень тренинга – специализированный. Большинство специализированных программ, которые печатаются сейчас в журналах, совершенно не пригодны для среднего, «нехимического» культуриста. Не тратьте время попусту – не покупайтесь на обещание стремительного прогресса. Прежде, чем начинать любую специализацию, наберите силу и нарастите мускулатуру. Чтобы начинать работу конкретно на руки, вы должны уже сейчас выжимать лежа 130–135 кг, присесть со 170–180 кг и поднимать на становой тяге 215–225 кг. И ваши руки в обхвате должны быть около 40 см. Только с такими «исходными данными» можно приступить к специализированной программе.

Суперпрограмма. Лекция Флинна, записанная Стюартом МакРобертом

– Начнем с главного, – сказал мне Флинн. – Будь здесь особенно внимателен, это очень важно. Программа рассчитана *только* на опытных парней. То есть, тех, кто жмет лежа 135 кг, приседает со 180 кг, а на становой тяге берет все 225 кг. Если ты не осилил эти веса, даже не думай о специализированных программах – ни для рук, ни для другой части тела. В этом случае, единственное, что тебе нужно – базовый тренинг. И все! Слишком рано замахнешься на специализацию, обязательно перетренируешься. А что печатают в журналах?! Прикинь: советуют по 20–30 сетов на бицепсы и трицепсы! Да за такие «советы» надо в тюрьму сажать! Это же нам, «зубрам» накачки, ясно, что ко всем этим сетам обязательно полагается шприц со стероидами в задницу. Ну а наивные новички принимают такие рекомендации

за чистую монету и всерьез надеются на результат!

Повторяю, эта программа – только для опытных! Если ты таковым не являешься, работай по методике для начинающих. А специализацию отложи до тех пор, когда станешь по-настоящему сильным!

Фаза 1

– Программа делится на две фазы, – продолжил Флинн. – **Первая фаза** – три тренировки в неделю: понедельник, среда, пятница или вторник, четверг, суббота. И так ни больше ни меньше 12 недель подряд. Потом начинается **фаза номер 2**. В течение этой фазы, как, впрочем, любой другой фазы или программы, ты должен прежде всего думать об увеличении «рабочих» весов. Потому что твоя задача – стать сильнее. При этом, гарантирую, что ты станешь не только сильнее, но и массу добавишь. И все потому, что одно без другого попросту невозможно.

– Видишь вон те маленькие блины? Их тут у нас по залу штук пятьдесят раскидано. Каждый – по полкило. Вот именно их я и имею в виду, когда говорю об увеличении весов. То есть, добавлять на штангу надо понемногу. Начинаешь легко – с отягощения весом 79–80 процентов от твоего максимума для данного числа повторений. Вступаешь в программу медленно, повышаешь интенсивность постепенно, так, чтобы до максимума добраться неделе к пятой-шестой.

Если хочешь прогресса, ты должен не только увеличивать интенсивность, но еще достаточно отдыхать и, что называется, усиленно питаться. Запомни: для роста силы и мускулатуры телу требуются нормальные натуральные продукты, а не добавки! Короче, ешь столько, сколько сможешь, но жиров поменьше!

Понедельники

– По понедельникам ты не будешь делать никакой конкретно «ручной» работы. Только базовые упражнения, нацеленные на прирост мышц по всему телу, включая руки. Секрет специализированной программы заключается в том, чтобы сочетать «специальный» тренинг с базовым. Так что, если ты решил увеличить объем рук, будь готов набрать от 2-х до 4-х га-общей массы.

В понедельник тренировка начинается с приседаний. Сперва делаешь 2 сета по 8 повторений – для разогрева. Первый – легкий, второй – чуть-чуть потяжелее. Учти: разогрев должен быть действительно легким. Прибереги силы для третьего сета. Когда ты перевалишь за половину фазы, этот третий сет будет состоять из 20-ти максимально тяжелых повторений. Вес – такой, какой сможешь выдержать. Между повторениями по нескольку раз глубоко вдыхай. Улавливаешь суть? Совершенно точно: это та самая старорежимная тяжелая программа приседаний, которая превращает мальчика в мужа. Начинай легко, но упорно продвигайся к 150 % от собственного веса.

После приседаний перебирайся на скамью, ложись и делай сет дыхательных пулловеров с легким весом. Когда я говорю «легкий», то это самое

и имею в виду. Гриф весом 7 кг – вполне достаточно даже для супермена. Если возьмешь больше, мышцы будут вынуждены сократиться слишком сильно и «зажмут» грудную клетку. А это значит, что ты не сможешь «расширить» грудь так, как требуется. Главное в таких пулловерах – глубокое дыхание, а не преодоление веса. И обязательно ложись вдоль скамьи, как для жима лежа, а не поперек, когда задница свисает вниз! Такая перерастяжка ослабляет пресс.

Когда выйдешь на максимальные веса (во второй половине фазы), после приседаний и пулловеров 15–20 минут отдыхай. Если приседания сделаны как надо, без этого перерыва просто не обойтись. Чувствуешь, что можешь без отдыха – значит, на приседаниях халтурил.

После перерыва будешь делать жим лежа и тягу на верхнем блоке книзу – 5 сетов по 6 повторения в каждом упражнении. Но только не суперсетом! Сперва все жимы лежа, потом – все тяги. Начинай с легкого сета, потом добавляй вес и делай второй разогревочный. А три финальных – с «рабочим» весом. Между тяжелыми сетами отдыхай минимум три, а лучше пять минут.

Идем дальше: скручивания, один сет, 20–30 повторений с тяжелой гантелью на груди. После этого – два сета на икры. И наконец – работа на хват и предплечья. Виси на перекладине, пока не свалишься, или сжимай резиновый мячик минуты три нон-стопом – пока пальцы не посинеют.

Среды

– Среда – это уже исключительно «ручной» тренинг. Очень важная часть программы, но требует большой осторожности. Такая нагрузка сразу же свалит с ног новичка или даже продвинутого. Да и опытный может ненароком покалечиться. Главное – «входить» в программу медленно и осторожно. Первые четыре недели – период «освоения». Это жизненно важно!

Так вот, в среду тренировки начинаются с жима гантелей сидя: 5 сетов по 6–8 повторений. Хорошо, если под рукой есть скамья с высоким наклоном – 80–85 градусов. Делай жим синхронно, обеими руками сразу: никакой попеременной ерунды. Если хочешь, можешь жать из-за головы, но на такой же скамье – она «разгружает» поясницу. Первый сет – легкий, второй – чуть тяжелее, три финальных – тяжелые. Если в последнем сете выжимаешь 4–6 повторений, значит, вес такой, как надо. А если можешь сделать больше шести, пора увеличивать вес.

Такой жим – отличное упражнение для трицепсов. Нет, ты не ослышался: именно для трицепсов! Увидишь, в программе нет ни разгибания, ни жимов книзу – вообще никакой «изолированной» работы на трицепсы. Причина простая: трицепсы растут от тяжелых жимов. А изоляция – одно баловство, она не прибавляет трицепсам ни сантиметра.

Второе упражнение по средам – подъем штанги на бицепс. Будешь делать 5 сетов по 6–8 повторений, схема такая же, как на жимах. Гриф бери какой нравится: хочешь – обычный, хочешь – изогнутый. Следи за техникой, контролируй вес и при подъеме, и при опускании. Между повторениями делай глубокий вдох. Локти прижми к бокам, чтобы они не двигались на самых

трудных участках подъемов. И, как в жимах, стремись к очень серьезным весам. Подъем штанги – самое лучшее, непревзойденное упражнение на бицепсы. Поработай над ним как следует, и поймешь, что я имею в виду.

Третий пункт – жим лежа узким хватом. Расстояние между большими пальцами – около 40 см. Здесь опять-таки 5 сетов по 6–8 повторений. Если у тебя есть EZ-штанга, для этого упражнения она как раз пригодится. Такой жим в сочетании с жимом над головой дает совершенно убойную нагрузку на трицепсы.

Дальше на повестке дня у нас подъем штанги обратным хватом или «молоток» – 5 сетов по 6–8 повторений. Эти упражнения нагружают бицепсы и предплечья под другим углом, и потому дают мощный стимул к росту. Если вместо них делать какой-нибудь вариант обычного подъема, ничего, кроме перетренированности ты не получишь.

Заканчивается тренировка работой на предплечья и хват – так же, как в понедельник.

После четвертой недели, тренируйся так тяжело, как только сможешь. Старайся брать серьезные веса: 70–75 % собственного веса для подъемов на бицепс, для жимов – свой вес, для жимов узким хватом – 125 % своего и половину своего для подъемов обратным хватом. Но помни: продвигаться к этим весам надо медленно, постепенно.

Пятницы

– Первое упражнение – тяжелоатлетическое, на твой выбор. Становая тяга, обычная или на прямых ногах, или толчок – что больше нравится. Если выберешь тягу на прямых ногах, делай 4 сета по 8 повторений. Начинай легко, с каждым сетом добавляй нагрузку. Финальный сет – самый тяжелый.

В обычной тяге или рывках делай 5 сетов по 5 повторений, нагрузка растет так же. Толчок советую делать, только если хорошо знаком с техникой, и рядом с тобой находится специалист. Дело в том, что толчок технически сложнее, чем тяга. И если поблизости нет толкового помощника, лучше за него не браться.

Дальше идут шраги со штангой, 4 сета по 8 повторения. Начинаешь, как всегда, легко, с каждым сетом добавляешь вес. Последний сет – с твоим максимумом для 8-ми повторений.

Следующее упражнение – отжимания на брусьях, один сет, 20 повторений. Делай их очень четко, чтобы не повредить плечи. Не раскачивайся – это опасно и малоэффективно. И не перерастягивайся в нижней точке, не то нарвешься на неприятности. Первые несколько повторений – очень медленные и осторожные, на полную амплитуду выходи не сразу. Если у тебя есть или были проблемы с плечевыми суставами, вообще забудь про это упражнение. Вместо него делай отжимания от пола, но с приподнятыми ногами, чтобы увеличить нагрузку. Или отжимания от скамьи. Две скамьи ставишь друг против друга, на расстоянии около полутора метров или чуть меньше. На одну кладешь пятки, за другую берешься ладонями позади себя. И начинаешь двигаться вверх вниз, сгибая и разгибая локти. Захочешь добавить нагрузку – попроси партнера положить тебе

на бедра блин, весом, скажем, 40 кг. Но только один, а не четыре по 10! Они обязательно свалятся, и тогда можешь проститься со своим мужским достоинством. Сделан один сет из 30–40 повторений – до хорошего жжения в трицепсах.

После этого переходишь к подтягиваниям. Ладони повернуты к себе, хват узкий – сантиметров 15–25. Медленно и размеренно делаешь 15–30 повторений – в зависимости от собственного веса. Кто полегче – 15, кто потяжелей – 30. Когда все повторения будут даваться легко, подвешивай к поясу отягощение – для начала 10 кг.

Заканчивается тренировка двумя-тремя сетами на икры, одним сетом скручивания (30 повторений, с гантелью на груди) и работой на хват (10 минут).

– Первая фаза продолжается 12 недель, после чего переходишь ко второй, короткой – всего 3 недели. Здесь 95 процентов времени отведено на конкретно «ручную» работу. Остальные пять процентов – приседания и становая тяга. В пятницу первой недели – 5 сетов приседаний, в пятницу второй – 5 сетов становой тяги, и в третью пятницу – еще 5 сетов приседаний. Здесь ты работаешь по схеме «5х6» – два разогревочных сета с увеличением веса, и три тяжелых – по максимуму для 6 повторений. К примеру, для парня, который 6 раз приседает с весом 170 кг, схема будет выглядеть так: 113х6, 147х6, и три сета по шесть повторений с весом 170. Между тяжелыми сетами отдыхай 5 минут. Становую тягу можно делать на прямых или согнутых ногах – как захочешь.

Комплекс для рук во второй фазе состоит из тех же упражнений, что ты делал по средам на первой. По понедельникам и пятницам – комплекс в точности такой, как по средам на первой фазе. А вот в среду меняется число повторений: уже не 6–8, а 8–12. Сетов пять: два разогревочных с нарастанием веса, три тяжелых. Старайся брать вес в 70–75 процентов от того максимума, с которым на первой фазе ты делал 6–8 повторений. Вдобавок, по средам ты будешь делать сет отжиманий (таких же, как по пятницам на первой фазе) и сет подтягивания узким хватом. Отягощению не нужно: главное здесь – побольше повторений, сколько сможешь. Записывай число повторений и каждую среду старайся сделать на 2–3 больше прежнего.

Общий вид программы

– Когда закончишь вторую фазу, – продолжал Флинн, – возьмешь «отпуск» на 10 дней. После этого вернешься к тренировкам первой фазы и «просидишь» на них 6 недель. Начинай легко, первые две недели не рвись в бой, тяжелые веса бери только в последние 4 недели. Потом повторяй вторую фазу. После нее – опять 10 дней отдыха. И переходи к более сбалансированной программе тренинга, построенной вокруг приседаний, жима лежа и становой тяги.

Похоже, Флинн закруглялся со своей лекцией.

– Если ты и правда хочешь построить большие руки, «прокручивай» эту программу раз в год. И больше тебе ничего не нужно. Только не забывай постоянно увеличивать веса. Будешь работать с одним и тем же весом – руки у тебя «законсервируются».

Программа для продвинутых: фаза 1

Понедельник

Приседания до параллели: 1x8 (легкий вес), 1x8 (средний), 1x20 (тяжелый).

Дыхательные пулловеры: 1x30 с грифом весом 7 кг (не больше!)

Перерыв 15–20 минут

Жим лежа: 1x6 (легкий вес), 1x6 (средний), 3x6 (тяжелый)

Тяга книзу: 1x6 (легкий вес), 1x6 (средний), 3x6 (тяжелый)

Скручивания: 1x20-30

Икры

Хват

Среда

Жим над головой (гантели или штанга) на скамье под углом 80 градусов (если есть возможность): 1x6 (легкий вес), 1x6-9 (средний), 3x6-8 (тяжелый)

Подъем штанги на бицепс: 1x6 (легкий вес), 1x6 (средний), 3x6-8 (тяжелый).

Жим лежа узким (40 см) хватом: 1x6 (легкий вес), 1x6 (средний), 3x6-8 (тяжелый).

Подъем штанги на бицепс обратным хватом или «молоток»: 1x6 (легкий вес), 1x6 (средний), 1x6-8 (тяжелый)

Хват

Пятница

а) Становая тяга на прямых ногах: 4x8, начинаешь легко, постепенно увеличиваешь нагрузку, последний сет – с максимумом для 8-ми повторений или

б) Обычная становая тяга, или толчок: 5x5, схема увеличения весов как в предыдущем упражнении.

Шраги со штангой: 4x8, начинаешь легко, постепенно увеличиваешь нагрузку, последний сет – с максимумом для 8-ми повторений.

Отжимания на брусьях: 1x30 или отжимания от пола (ноги подняты): 1x30 или отжимания от скамьи: 1x30-40

Подтягивания узким (15–25 см) хватом ладонями к себе: 1x15-30

Икры

Скручивания: 1x30

Хват

Программа для продвинутых: фаза 2

Понедельник

Тот же комплекс, что по средам на первой фазе (естественно, веса «подросли»)

Среда

Тот же комплекс, что по средам на первой фазе, но с другой схемой сетов-повторений: 1x8 (легкий вес), 1x8 (средний), 3x8-12 (тяжелый).

Плюс:

а) Отжимания (как по пятницам на первой фазе) – 1 сет до отказа.

б) Подтягивания узким хватом (как по пятницам на первой фазе) до отказа, но без отягощения.

Пятница

Тот же комплекс, что по средам на первой фазе

Плюс:

а) в первую и третью неделю – приседания: 2x6 (разогревочные), 3x6 (тяжелые)

б) во вторую неделю – становая тяга или рывок: 2x6 (разогревочные), 3x6 (тяжелые)

Общая схема программы

Фаза 1: 12 недель (первые четыре – «вводные», 8 – тяжелые).

Фаза 2: 3 недели

Отдых 10 дней

Фаза 1: 6 недель (2 недели – «вводные», 4 – тяжелые).

Фаза 2: 3 недели Отдых 10 дней, возвращение на сбалансированную программу.

На последней стадии любой программы, неважно, для опытных или новичков, вы обязаны больше отдыхать, спать и есть. Финальная стадия – это «новая территория», и осваивать ее надо во всеоружии. Если вы чувствуете, что «перегрузились», можете исключить работу на пресс, икры и даже хват.

Не забывайте: это программа для опытных, то есть, тех, кто в обхвате рук дошел до 40 см, лежа выжимает 135 кг, приседает со 180 и на становой тяге берет 226 кг. Если вы еще не добрались до этого уровня, работайте по программе для начинающих.

Внимание! Данное методическое пособие включает описание крайне интенсивных тренировочных методик, основанных на тяжелых базовых упражнениях: становой тяге, приседаниях, жимах лежа, жимах стоя и сидя. Выполнение этих движений сопряжено с риском травмирования и перетренированности. Перед началом тренировок, основанных на рекомендациях этой книги, необходимо пройти медицинское обследование! Показанием к применению тяжелых базовых методик может быть только абсолютное здоровье!