

Annotation

Сейчас вы столкнетесь с программой для того чтобы стать большим и сильным, эффективной настолько, что она может превзойти любую другую. Абсолютно любую. И при этом она настолько проста, что вы удивитесь, почему вы не слышали о ней раньше – особенно учитывая то, что обещания, которые она дает, невероятны и при этом совершенно правдивы.

- [К читателю](#)
- [Предисловие](#)
- [Глава 1. Начнем с основ: введение в приседания на 20 повторений](#)
- [Глава 2. Обзор главного упражнения: история приседаний](#)
- [Глава 3. Ваша программа: упражнения и расписание тренировок](#)
 -
 - [Базовые упражнения](#)
 - [Грудь](#)
 - [Плечи](#)
 - [Верхняя часть спины](#)
 - [Руки](#)
 - [Бедро](#)
 - [Грудная клетка](#)
 - [Нижняя часть спины](#)
 - [Икры](#)
 - [Общие замечания](#)
 - [Оборудование](#)
 - [Программа тренировок](#)
- [Глава 4. Другие факторы: диета, отдых и мотивация](#)
 -
 - [Диета](#)
 - [Добавки](#)
 - [Отдых](#)
 - [Мотивация](#)
- [Глава 5. Детали](#)
 -
 - [Более высокотехнологичные варианты приседаний](#)
 - [Цели: масса, объемы и сила](#)
 - [Ведение дневника](#)

- [Правильный настрой](#)
 - [Послесловие](#)
-

К читателю

Эта книга посвящена памяти Марка Гамильтона Берри и Джозефа Куртиса Хайза, которые осветили большую часть пути, который мы собираемся пройти, а также Пири Рейдеру и Джону МакКаллуму за поддержание этой традиции и за то, что они научили меня большей части того, что я знаю о тренировках с отягощениями.

Рэндалл Дж. Штроссен

Если вам особенно не терпится приступить к этой программе, одна только глава 1 даст вам достаточно информации, чтобы начать пожинать ее плоды. Любители истории, все те, кто всегда требует доказательств и просто любопытные определенно захотят прочесть главу 2, даже если остальные предпочтут ее просто пропустить. Главы 3 и 4 дают вам основы программы и достаточно деталей для того, чтобы отправить вас, вооруженного до зубов, по пути к более сильному и мускулистому телу. Глава 5 освещает ряд более мелких подробностей и выводит за пределы основ программы в ряде ключевых областей.

В этой книге говорится о мужчинах, и мы постоянно обращаемся к мужчинам, потому что мы описываем историю мужчин, которые развивали и применяли эту технику. Однако, женщины могут запросто извлечь пользу применяя программу в точности так, как это сделали бы мужчины – набирая вес, развивая силу и улучшая здоровье. Также, что касается фигуры, эта программа, пожалуй, посоперничает с любой другой доступной для женщин, которые хотели бы иметь более высокую грудь и четко очерченные ягодицы. Подводя черту, скажу, что женщинам тоже стоит забраться под штангу и написать свою небольшую историю, изменяя себя так же, как это делали мужчины в течение более, чем полувека.

Некоторым читателям, возможно, непривычно читать книгу, испещренную ссылками, которая говорит вам о том, где можно найти источник каждого утверждения автора. Суперприседания написаны так по ряду причин, но не задумывайтесь над ссылками если они затрудняют вас. С другой стороны, если вас заинтересовала конкретная тема, или появилось сомнение в обоснованности утверждения, наличие подобного текста у вас в руках сделает проще любое исследование, которое вы захотите провести. Даже если вы никогда не обратитесь к первоисточникам приведенных цитат, подробность ссылок в этой книге должна помочь убедить даже

самого закоренелого скептика в том, что эта программа доказывала свою ценность снова и снова, и она не является еще одной наспех составленной программой какого-нибудь самозванного тренера чемпионов.

Предисловие

Сейчас вы столкнетесь с программой для того чтобы стать большим и сильным, эффективной настолько, что она может превзойти любую другую. Абсолютно любую. И при этом она настолько проста, что вы удивитесь, почему вы не слышали о ней раньше – особенно учитывая то, что обещания, которые она дает, невероятны и при этом совершенно правдивы.

25 лет назад было отмечено, что классическая программа приседаний на 20 повторений редко использовалась где бы то ни было, несмотря на «фантастический прогресс», который она давала (*Каллос, 1963, стр. 16*). Эта тенденция объяснялась текущим предпочтением в пользу изолирующих упражнений, и было отмечено также, что приседания на 20 повторений – жутко тяжелая работа. Эти причины помогают объяснить сегодняшнюю малоизвестность этого не имеющего себе равных метода стать большим и сильным, но основная причина лежит далеко за пределами зала – в сфере экономики.

Мышцы и сила стали большим бизнесом: соревнования, пищевые добавки, оборудование, журналы, экипировка. Этот бизнес требует чего-то, что имеет стоимость, чего-то уникального, за что другие будут платить, желательно снова и снова. С точки зрения экономической выгоды приседания на 20 повторений малоценны, потому что здесь совершенно нечего продать – нет нужды в секретных программах, хитром оборудовании, химических стимуляторах или экзотических добавках.

Даже самые гениальные маркетологи в королевстве мускулов едва ли извлекут прибыль из этой программы, хуже того, если бы все начали использовать эту программу, это пробило бы брешь в их текущих продажах. Если можно набрать 9 – 13 килограммов реальных мышц за несколько недель, используя обычную пищу и стандартное оборудование, кто станет тратить целые состояния на их новейшие диковинки? Вряд ли вы станете.

Конечно, учитывая нашу психологию, вы возможно не склонны верить обещаниям этой программы просто потому, что она ничего не хочет вам продать. Действительно, гений, который применил эту программу – Джозеф Куртис Хайз – с треском врезался в эту стену полвека назад. Некоторые люди отказывались верить ему, «особенно учитывая, что мы лишь старались дать им хороший совет вместо того, чтобы продавать им что-то» (*Берри, 1933, стр. 17*). Не надейтесь, однако, что вам не придется

расплачиваться за эту программу, потому что ее цена указана в валюте тяжелой работы и воли к успеху.

Эта программа классическая и имеет огромную ценность. Один из наиболее признанных современных авторов заметил, что хотя вы и не слышите о дыхательных приседаниях в наше время, они ужасно эффективны и добавили «шесть полных дюймов» к его окружности груди в первый год тренировок (*Брайнум, 1988, стр. 113*). Принимая во внимание их потрясающую способность стимулировать рост, приседания в последнее время получили прозвище «натурального максималиста» (*Койл, 1988, стр. 62*) и буквально открыты заново.

Давайте не забывать, что Арнольд Шварценеггер заложил свой фундамент, используя жим лежа и приседания, идя по стопам своего героя, Рега Парка (*Шварценеггер и Холл, 1979*). И Рег Парк, который всегда был в первую очередь силовиком среди бодибилдеров, построил себя делая приседания на 20 повторений более чем с 135 кг (*Цейлер, 1988*). Как насчет Тома Платца? «Вам нужно присесть, чтобы раскрыть свой потенциал ... это упражнение для всего тела» (*Чарльз, 1988, стр. 37*). Дин Торнабене наверняка имеет доступ ко всем современным супер-программам, так что же он говорит?

«Приседания – это огромный стимул – не только для ног, но и для других частей тела. Я часто говорю, что если бы меня бросили в тюрьму и разрешили бы тренироваться по полчаса три раза в неделю, я бы делал приседания. Только и всего.» (*Чарльз, 1988, стр. 37*)

И найти сегодня атлета, который не знает о ценности приседаний, не проще, чем найти золото в выгребной яме. Так что не беспокойтесь, магия тяжелых приседаний работает также, как и пятьдесят лет назад, хоть в маленьком городе на среднем западе, хоть в Санта Монике, Калифорния.

Следуйте этой программе по крайней мере 6 недель и черкните мне пару строк, если хотите, о прогрессе, которого достигли. А до тех пор мыслите позитивно, приседайте тяжело и упорно, ешьте много качественной еды, пейте молоко галлонами и копите на новую одежду. Удачи!

Глава 1. Начнем с основ: введение в приседания на 20 повторений

Если вы не являетесь завсегдатаем тренировочного зала, велики шансы, что вы никогда не слышали о самом эффективном способе построить силу и мышечные объемы, сколько бы хрома вы не выжали в залах, которые похожи на хирургические кабинеты или респектабельные бары. Все это потому, что маркетологи из королевства мышц торгуют персональными тренерами, дизайнерской одеждой, оборудованием, навороченными программами, мега-добавками и брэндами тренировочных залов – они продают тонну пшиков на каждую унцию бифштекса, так необходимую вам. Прежде, чем вы в следующий раз зашнуруете свои кроссовки Рибок, рассмотрите возможность стать большим и сильным поднимая веса старомодным способом.

Полвека назад, за десять лет до рождения Арнольда, пионеры Железной Игры имели грубое по сегодняшним меркам оборудование, никаких добавок или стероидов, которые так размножились среди нынешнего поколения чемпионов бодибилдинга и пауэрлифтинга. И все же, эти стойкие души разработали систему, буквально гарантирующую набор мышечной массы даже при самом хрупком телосложении, систему, которая работает сегодня не хуже, чем тогда.

Мужчины, которые не могли добиться существенного прогресса на других программах, внезапно прибавляли по 9 килограммов мышц за месяц или два. Если вам трудно представить это с точки зрения бодибилдинга, посмотрите на 9 килограммов постного мяса в мясной лавке или представьте эту массу распределенной по вашей груди, плечам, рукам, спине и ногам. Такой прогресс превращает “до” в “после”, превращая 45-килограммовых слабаков, вошедших в поговорки, в здоровяков, которым больше не приходится беспокоиться о том, что их унесет ветром. Система, дающая эти результаты, примитивна, но не проста. Она строит реальные мышцы, невероятно увеличивает силу, и дает сердечно-сосудистой системе больше, чем легкий толчок. Едва ли не единственным недостатком этой системы является то, что вы вырастаете из своей одежды.

Ядро этой почтенной программы это один подход приседаний – двадцать повторений в подходе – всего один подход. Дополнительные упражнения несущественны, два или три подхода в нескольких других

базовых упражнениях – это максимум, и в основном нужно опасаться сделать слишком много дополнительных упражнений, а не слишком мало. Содержа один подход приседаний, плюс пару подходов в жиме лежа и тяге в наклоне в качестве характерного примера программы, эти тренировки едва ли можно сравнить с заходами в зал на полдня, обычными в сегодняшнем бодибилдинге или с тем надувательством, которое заполонило глянцево-журнальные. Но избегайте заблуждения, что этот подход в приседаниях будет для вас как чашечка чая. Все, чего нашему рецепту не хватает в плане сложности или объема, будет с лихвой возмещено в плане интенсивности.

Дополнительно к приседаниям на 20 повторений, тренирующимся рекомендуется есть много здоровой пищи, пить не меньше двух кварт (1 кварта = 946 мл) молока в день и достаточно отдыхать между двух- или трех-разовыми (в неделю) тренировками. Вот и все: один подход приседаний на 20 повторений, пара других базовых упражнений, много еды, молока и отдыха. Но эти приседания! Особый подход к приседаниям на 20 повторений так же прост, как и сама программа. Во-первых, повесьте на штангу вес, с которым вы обычно делаете 10 повторений. Теперь сделайте 20 повторений – я не шучу. Во-вторых, каждую тренировку добавляйте по крайней мере 2.5 кг на штангу. Эти два элемента – это то, что отделяет мальчиков от мужчин и дает результаты, соединяя воедино два принципа тренировки с отягощениями: перегрузка и прогрессивный рост отягощения.

Принцип перегрузки гласит, что если вы не делаете больше, чем то, к чему привыкли, вы не нарастите объем или силу. Все эти поговорки вроде “без боли нет роста” отражают принцип перегрузки. Принцип прогрессивного роста отягощения восходит к Мило из Кротоны, который носил на спине телят на определенное расстояние в Древней Греции – и, по мере того, как теленок подрастал, также подрастал и Мило в награду за свои усилия. Добавляя 2.5-5 килограммов к приседаниям каждую тренировку моделирует растущего теленка и многие люди, особенно горожане, сочтут такую модель более удобной.

Вернемся к приседаниям. Повесьте на штангу вес, с которым вы делаете 10 повторений, оберните полотенце вокруг нее, чтобы сделать небольшую прокладку для плеч и спины, снимите штангу со стоек, сделайте шаг назад, два или три глубоких вдоха, и сделайте первое повторение. Ничего особенного, обычное приседание до момента, когда верхняя часть бедра станет параллельной полу. К пятому повторению вы как следует разогреетесь, приседая плавно, и глубокое дыхание придет

молоко и возвращайтесь через два или три дня. То же самое с самого начала, но на два с половиной килограмма тяжелее.

К этой программе не допускаются слабаки, и лишь те фанатики, которые могут соблюдать режим, могут быть уверены, вне зависимости от исходной худобы, что станут больше и сильнее, чем они могли мечтать. Все это без лайкры, дианабола, наutilusов или аминокислот и добавок. Только двадцать приседаний, молоко, сон и воля необходимы, чтобы продемонстрировать, что стремление к победе это нечто большее, чем умные слова.

Глава 2. Обзор главного упражнения: история приседаний

Благодаря всем замечательным вещам, которые делают с вами приседания, они стоят обсуждения и нет лучшего способа добиться уважения к ним, чем рассмотреть их историю. Вы скоро поймете почему приседания, вне всякого сомнения, являются важнейшим упражнением, независимо от того, хотите ли вы улучшить телосложение, силу, здоровье или все вышеперечисленное.

Для начала, если вы задумываетесь о строительстве тела, то велики шансы, что вы представляете себе большие, сильные руки и плечи, массивную, могучую грудь – а не большие ноги. Так почему же столько разговоров о приседаниях? Парадокс был распутан более полувека назад: «Опыт показывает что, безо всякого сомнения, наиболее верным способом развить грудной отдел являются упорные упражнения для ног, и аналогичный опыт тех, кто проверял эту теорию, показывает, что улучшение плеч и рук последует спустя некоторое время за построением ног и туловища.» (Берри, 1933, стр. 17)

Говоря прямо, тяжелая работа для ног это скорейший путь к большим рукам, плечам и груди.

Если вам начинает казаться, что приседания напоминают волшебную палочку, то это потому, что выполняемые правильно, они представляют собой наиболее впечатляющую силу для осуществления позитивных физических преобразований. Также, как и другие вещи, которые работают, высокоэффективные программы приседаний, доступные сегодня, являются результатом многих лет экспериментов и улучшений. Если вы хотите углубиться в детали и поговорить о фундаментальных исследованиях и свидетельствах, основанных на опыте, то программа СуперПриседания превосходит все остальные.

Вплоть до начала 1920-х американцы приседали, поднявшись на носки, что приводило к использованию сравнительно легких весов, и упражнение не имело того особого статуса, который оно заслуживает до тех пор, пока иммигрант из Германии Генри “Мило” Штейнборн не ввел на своей новой родине практику очень тяжелых приседания на полной ступне (Пацалл, 1954). Генри Штейнборн начал тренироваться во время Первой Мировой Войны, находясь в Австралийском концентрационном лагере. Он

выиграл чемпионат Германии по поднятию тяжестей в 1920 и через год эмигрировал в США (Кляйн, 1964).

Среди трюков, которые выполнял Штейнборн, было его умение поставить вертикально 550-фунтовую (247кг) штангу, перекатить ее себе на плечи, присесть и вернуть на место аналогичным образом! Это впечатляет само по себе и могло быть одной из причин того, что Штейнборн был звездой в быстрых упражнениях – приближаясь к мировым рекордам в рывке и толчке – и эти его способности в первую очередь объяснялись огромной силой ног (Виллоуби, 1981). Дополнительные свидетельства о пользе тяжелых приседаний следуют из того, что Генри Штейнборн считался сильнейшим человеком в мире в свое время (Рейдер, 1956) – серьезное достижение для сравнительно стройного человека ростом 170 см и весом 94 кг (Виллоуби, 1970).

Чуть позже начала века, Milo Barbell Company, принадлежащая Алану Калверту, пионеру в производстве разборных штанг, начала печатать публикации по бодибилдингу, чтобы помочь популяризации своей продукции (Виллоуби, 1970). В 1930-х, после смены владельца и менеджмента, молодой Марк Х. Берри стал редактором Milo (Смит, 1988). Вклад Марка Берри в железную игру включал тренерство американской команды штангистов на олимпиадах 1932 и 1936 годов (Гримек, 1988), но несомненно, его наиболее известным вкладом была пропаганда тяжелых приседаний.

Борьба за тяжелые приседания была естественным результатом того, что Марк Берри дал широкую огласку Генри Штейнборну (Тодд, 1988), и того, что Марк тренировался в зале Зигмунда Кляйна, где Штейнборн всегда приседал вместе со знаменитым владельцем зала, великолепно сложенным чемпионом той эры в легком весе, Зигом Кляйном. (Хайз, 1940, Кляйн, 1964). В лице Генри Штейнборна и Зига Кляйна, Марк Берри обрел все необходимые живые свидетельства того, что тяжелые приседания на полной ступне были прекрасным упражнением, и он решил изменить мир, распространяя это знание. Если Марку Берри и нужна была дополнительная убежденность в том, к чему он собирался призывать остальных, ему достаточно было посмотреть в зеркало, потому что его программы добавили больше двадцати двух килограммов мышечной массы к его небольшой фигуре. (Рейдер, 1941)

С помощью рам для приседаний многие студенты Марка Берри в 1930-х выполняли тяжелые приседания на полной ступне. Добравшись до рабочих весов в пределах от 135 до 225 килограммов они начинали набирать мышечную массу с неслыханной для того времени скоростью

(Пацалл, 1954). Прогресс, достигнутый таким образом, был настолько заметен, что Марка Берри называли первооткрывателем «новой эры» за его акцент на интенсивных тренировках крупнейших мышечных групп (Райт, 1934, стр. 33). Выпуски «Мило» были заполнены историями успеха, основанных на этом методе.

Среди учеников Берри того времени выдающимся был человек, который, по мнению специалистов наиболее ярко демонстрировал – чуть ли не определял – методики, которые Марк Берри продвигал особенно усердно, это был неповторимый Джозеф Куртис Хайз (Смит, 1988). Вдохновленный работами Марка Берри (Берри, 1931, 1933), Дж. К. Хайз запустил эксперимент по строительству собственного тела, который он описал Берри. (Берри, 1932). Хайз продолжал оттачивать его методики до тех пор, пока не превратил себя в первого из 135-килограммовых монстров железной игры. (Пацалл, 1954, стр. 16)

Не впадая в крайности, мы все же собираемся применить базовые принципы, разработанные Хайзом, принципы, которые помогали середнячкам становится большими и сильными вот уже больше пятидесяти лет (Хауэлл, 1988). Учитывая то, что Дж. К. Хайз, больше чем любой другой человек, вдохновлял и продвигал «великое помешательство на глубоком сгибании коленей» (Рейдер, 1938, стр. 10), он достоин того, чтобы мы более подробно познакомимся с человеком, описанным как «настоящий непризнанный гений нашего спорта» (Смит, 1988, стр. 2) и «по-настоящему великий человек» (Джесксон, 1988).

Джозеф Куртис Хайз был яркой личностью, чье наследие включает многочисленные тренировочные программы и режимы питания, которые до сих пор являются самыми эффективными для наращивания объемов и силы. Хотя годы тренировок со штангой уже дали Дж. К. Хайзу массу в 81 кг при росте в 174 см [Данные о росте Дж. К. Хайза варьируются от 174 см (Рейдер, 1956) до 180 см (Драммонд, 1934a)]. У Хайза была теория о том, что рост силача может меняться вместе с весом (Хайз, 1940a). Разброс данных о его росте подтверждает эту теорию, так как Хайз весил 81 кг, когда его рост был указан как 174 см, и 111 кг, когда его рост был предположительно равен 180 см!], он не был удовлетворен своим развитием и испытал тяжелые приседания с высоким числом повторений и форсированным дыханием. В результате он набрал тринадцать килограммов в течение месяца – это было так удивительно, что никто ему не верил (Рейдер, 1956). Рассказывая о своем первоначальном прогрессе, Хайз писал позже, «Это было как гром среди ясного неба», а честный Марк Берри не публиковал отчет Хайза о своем успехе до тех пор, пока

свидетели не подтвердили его правдивость (Хайз, 1940, стр. 14).

Личным примером Джозеф Куртис Хайз зафиксировал высочайшую эффективность формулы: тяжелые дыхательные приседания + здоровая пища + молоко + отдых = невероятный рост мышечных объемов и силы. А учитывая то, что Хайз тренировался на свежем воздухе, используя стойки, сделанные из сучьев, вбитых в стену сарая (Тигарден, 1988), он также доказал, что простейшее оборудование при правильном применении даже в самых грубых условиях может давать поразительные результаты. Хайз предупреждал всех, кто хотел последовать его примеру, что эта программа «сделает всю их одежду бесполезной» (Берри, 1932, стр. 17).

«Брат Хайз» (как его называл Марк Берри) упорно разрабатывал программы для роста массы и силы, основанные на тяжелых дыхательных приседаниях, крайне тяжелых дыхательных шрагах (см. Хауэлл, 1967, 1986) и тяжелых тягах на прямых ногах, выполняемых с плитов (см. Иллс, 1940, и Рейдер, 1956), и в этом смысле его значение «трудно переоценить» (Рорк, 1988, стр.1). Подчеркивая вклад Хайза, историк и специалист по Железной Игре Чарльз А. Смит сказал, что более, чем любой другой, Дж. К. Хайз «заслуживает права называться «Отцом американского силового тренинга»» (Смит, 1988, стр. 2).

Стремление Дж. К. Хайза поднимать тяжести могло посоперничать с его аппетитом и он был известным едоком. Нижеследующее описание – из отчета о Национальном Чемпионате по тяжелой атлетике 1934 г. – дает представление о том, сколько Хайз мог съесть, сколько поднять и почему его считают интересной личностью: «Хайз начал готовиться к соревнованиям 4-го мая, что позволило ему тренироваться две недели прежде чем в воскресенье 20-го он отправился в путь – как мог, багажом до Питтсбурга, где был снят с поезда железнодорожной полицией и отправлен в камеру на один день и одну ночь; оттуда он добрался товарным поездом до Филадельфии и выкроил пару дней отдыха прежде, чем прибыл в большой город [Бруклин, Нью-Йорк]. Нужно было видеть этого исполина за едой, когда он высадился в Филадельфии и после двух полугодовых дней уселся за стол около полуночи и упорно ел больше двух часов, поглотив больше галлона (3.78 л) кофе, немало воды и бессчетное количество твердой пищи» (Драммонд, 1934, стр. 42).

По стечению обстоятельств Дж. К. Хайз занял третье место, а великий Джон Гримек вообще не закончил их, несмотря на то, что его считали «безусловно сильнейшим на соревнованиях» (Драммонд, 1934, стр. 43)

Чередую тяжелые дыхательные приседания и обильные трапезы, Дж. К. Хайз довел свой вес до более чем 135 кг, хотя наиболее внушительно он

смотрелся при весе в 119 кг (Хауэлл, 1988). И так, он стал большим, но стал ли он еще и сильным? Да. Некоторые специалисты могут поспорить с мнением британского эксперта В. А. Пуллума о том, что становая тяга является «основным критерием силы человека» (Виллоуби, 1970, стр. 51), но она наверняка не хуже любого другого отдельно взятого критерия, а ведь в 1935 году Дж. К. Хайз тянул 315 кг (Хайз, 1941). Такой результат считался бы прекрасным даже тридцать лет спустя, на первом («официальном») Национальном Чемпионате по пауэрлифтингу. Имея под собой основу в виде достижений Дж. К. Хайза, тяжелые дыхательные приседания становятся проверенным средством (Хауэлл, 1978) и это упражнение привлекает интерес других новаторов.

Следующий большой шаг в истории приседаний был основан на исследовании Роджера Иллса, начатом в 1930-х, которое подчеркивало важность правильной дыхательной техники, а не используемого веса (Пацалл, 1954). На самом деле ученики Иллса – нередко упражняясь со штангой меньше собственного веса, и старательно используя форсированное дыхание между повторениями – использовали «дыхательные приседания» для достижения такого же роста массы, по крайней мере в начальной стадии, как и на программах тяжелых приседаний, даже если роста силы не наблюдалось (Рейдер, 1956, стр. 20) [Иногда отмечалось, что приседания с собственным весом на плечах сопровождаются ростом силы. Например, Хайз сумел убедить троих своих известных учеников из Сакраменто (Льюиса Паркера, Боба Манфри и Джона Хечтиоана) попробовать эти приседания «для слабаков», хотя они и презирали приседания с любыми весами, кроме максимальных. В результате выросли не только объемы их грудных клеток, но и максимальный вес в приседаниях (Хайз, 1940).]. Объяснение эффективности легких дыхательных приседаний обычно было основано на двух тезисах. Они выделяли главную составляющую в уравнении – глубокое дыхание – и они оставляли силы на рост, не доводя ноги до полного утомления (Иллс, 1940). Как и Марк Берри до него, Роджер Иллс объяснял, что лучший путь к росту верхней части тела это рост массы и «путь к росту массы идет через специализацию на груди ... а путь к специализации на груди идет через специализацию на ногах ... для специализации на ногах единственным способом является специализация на ДЫХАТЕЛЬНЫХ ПРИСЕДАНИЯХ!» (Иллс, 1940, стр. 5). К этому времени порядок был установлен четко: дыши, приседай, расти.

В промежутке между примерами, которые подали Мило Штейнборн и Дж. К. Хайз, приседания становились главным упражнением, и даже после

того, как Марк Берри и Роджер Иллс покинули Железную Игру, появились новые сторонники приседаний. Двое из них достойны особого упоминания: Пири Рейдер и Джон МакКаллум.

Пири Рейдер, основатель журнала «Iron Man» и его редактор и издатель на протяжении пятидесяти лет, «после двенадцати лет безрезультатных занятий по всем другим программам», набрал четыре с половиной килограмма за первый месяц приседаний и почти сорок пять за следующий год или около того (*Рейдер, 1964, стр. 24*). Успех Пири, как и многих других, начался с чтения программы Хайза, переписки с ним, а затем – следования его советам (*Рейдер, 1938*). За два года, занимаясь приседаниями, Пири превратился из 180-сантиметрового, 58-килограммового человека, по собственному признанию «тощего, слабого существа, у которого не хватало сил удержаться на постоянной работе больше месяца», в чемпиона, и это, как отметил Пири, не было единичным случаем (*Рейдер, 1956, стр. 18*). Сочетая лучшие черты предыдущих программ, Пири выступал за следующие основы для программы: двадцать повторений с максимально возможным весом, и три глубоких вдоха между повторениями (*Рейдер, 1964*).

Некоторое время Пири был единственным борцом за приседания. Другой крупный издатель, Боб Хоффман, осуждал упражнение как вредное (*Рейдер, 1955*). Хоффман позже пересмотрел свою позицию и предоставил свои журналы для дискуссий о пользе приседаний.

Джон МакКаллум, как и Пири Рейдер, начал приседать будучи 63-килограммовым юношей ростом в 180 см и незаметными мышцами, и он нарастил больше сорока пяти килограммов мышц на «наихудшем скелете из возможных» меньше, чем за три года (*МакКаллум, 1963, стр. 48*). Чтобы поддержать традицию, согласно которой одна история успеха вдохновляет другую, нужно отметить, что Джон МакКаллум начал приседать после того, как прочел старые выпуски «Iron Man», в котором приседания на двадцать повторений предлагались в качестве «прекрасного стимулятора роста». В результате «Джон научился приседать, приседать, приседать» (*Рейдер, 1967, стр. 14*). Такой прогресс сделал Джона сторонником приседаний и с середины 1960-х он писал серию статей «Ключи к прогрессу» в издававшемся тогда компанией York Barbell Боба Хоффмана журнале Сила и Здоровье.

Чрезвычайно популярные и высоко оцененные статьи сочетали необычный писательский талант с тонким знанием Железной Игры. Они были обречены стать классикой и каждый, кто прочел хотя бы несколько из них, не может не согласиться с простой истиной – тяжелые приседания

творяют чудеса. У тех, кто вырос, читая о том, как Джон превратил тощего приятеля своей дочери, Марвина, в атлета, и следил за лекциями о тренинге, которые Джон читал своему другу Олли, который вечно был рядом, всегда была возможность развлечься, а кроме того, читатели были впечатлены ценностью тяжелых – по-настоящему тяжелых – приседаний. Помните, что Марк Берри и Роджер Иллс говорили о приседаниях. Послушайте Джона МакКаллума.

«Объем верхней части тела определяется окружностью груди, а окружность груди определяется размером грудной клетки. ... Самый верный и быстрый способ увеличить грудную клетку состоит в сочетании глубокого дыхания и тяжелой работы для ног. Тяжелая работа для ног и глубокое дыхание сделают ваши мечты реальностью» (МакКаллум, 1963, стр. 24).

Это должно уже быть вам знакомо. Пол Андерсон, возможно сильнейший человек всех времен и наверняка сильнейший в мире в свое время [*Титулами вроде «Самый сильный человек в мире» так сильно злоупотребляли, что нам бы не хотелось поднимать этот вопрос. Тем не менее, если кто-то из современников и заслуживает подобного признания, то по нашему мнению – несомненно – это Пол Андерсон. И это не только наше мнение. Когда его спросили, есть ли у него сомнения, что в зените славы Пол Андерсон был сильнейшим человеком в мире, Пири Рейдер ответил, «совершенно никаких» (Рейдер, 1988). Это неудивительно, так как Пири нередко называл Пола «сильнейшим человеком всех времен» (Рейдер, 1969, стр. 12).], был последним американским тяжелоатлетом, выигравшим золотую Олимпийскую медаль в тяжелой атлетике (в 1956 г. в Мельбурне) и последним из американских силачей, чье имя было известно всем и каждому. Чтобы вы не думали, что достижения Пола преувеличены, задумайтесь о том, что он был избран правительством США для всемирного тура доброй воли (Рейдер, 1956) и его имя было во всех средствах массовой информации, от больших журналов до телевизионных новостей и киножурналов (Пацалл, 1956). Даже беглый взгляд показывает, насколько значительную роль сыграли приседания в поразительном успехе Пола.*

Пол начал тренироваться будучи молодым футболистом с целью улучшить эффективность своей игры, его рост был 175 см, а вес – 85.5 кг. Довольно скоро, выполняя «почти исключительно» приседания и выпивая «много кварт» молока в день, Пол увеличил свою массу до 124 кг и приседал почти с 270 кг (Рейдер, 1961, стр. 20, 21). Вскоре после этого Пол начал переписывать книги рекордов: меньше, чем через два года после

начала тренировок, Пол приблизился к мировым тяжелоатлетическим рекордам, конкурируя с Дугом Хепберном за право называться сильнейшим человеком в истории и приседая с феноменальными весами. Один только внешний вид Пола Андерсона производил впечатление, что зафиксировано в отчете с чемпионата США по тяжелой атлетике 1955 года: «В этой весовой категории выступал легендарный Пол Андерсон из Токкоа, Джорджия, и легендарный это еще мягко сказано! Стоило услышать восхищенные крики публики, когда он впервые вышел на [тяжелоатлетический] помост. Он так огромен [175 см, 153 кг], что в это трудно поверить, и он не выглядит толстым, за исключением некоторого количества жира в области талии. Его ноги, спина, руки и грудь очень плотные» (Рейдер, 1955, стр. 28).

Чтобы лучше понять важность успехов Пола, рассмотрим их поближе.

Это был 1952 год, и девятнадцатилетний Пол Андерсон, который «в начале своих тренировок почти ничего не делал, кроме приседаний» (Рейдер, 1954, стр. 11), ворвался в тяжелую атлетику. Официальный рекорд в приседаниях составлял 270 кг (Лоусон, 1956) и внезапно молодой человек, тренирующийся меньше года, приблизился к этой отметке. В середине 1953 года Пол присел с 343 кг, в то время как лучший результат Хепберна был 299 кг (Пацалл, 1954). К ноябрю 1953 Пол присел с 369 кг (Глоссбрэннер, 1987). Это были времена, когда большинство знатоков называли Дуга Хепберна сильнейшим человеком в истории – а молодой Пол Андерсон, демонстрируя поразительную мощь, далеко превосходил его в приседаниях. К середине 1950-х Пол приседал 405 кг на несколько повторений. Казалось, что ограничивающим фактором является не его сила, а недостатки оборудования (Лоусон, 1956). В рамках своего шоу в конце 1950-х Пол присел с невероятным весом в 522 кг несколько раз в течение вечера – забудьте о технологическом и фармакологическом снаряжении современного пауэрлифтера, и Полу даже не нужно было разминаться [Глоссбрэннер, 1987]. [То, что делал Пол Андерсон со штангой на плечах, выходит за пределы простого анализа физической силы, как бы много превосходных степеней ни было использовано. Его достижения демонстрируют внушительную психологию истинного чемпиона (Штрассен, 1988).]

Хотя он и уступал Полу Андерсону в чистой силе ног и спины, Дуг Хепберн добрался до выдающегося веса в 342 кг в то же время (Виллоуби, 1970). Интересно, что хотя Дуг и упоминался в любом разговоре о сильнейших людях всех времен, тот факт, что сила верхней части его тела превосходила силу ног и спины несколько не уменьшала его уважение к

приседаниям: «Из всех упражнений, используемых для развития силы, одно стоит особняком. Я говорю о Глубоком Сгибании Колен или Приседаниях. Ни одно другое упражнение не даст атлету большей общей силы взамен потраченного времени и усилий» (Хепберн, 1961, стр. 29).

Сильные слова очень сильного человека.

Не позволяйте разговорам о силе мирового уровня увести вас в сторону от приседаний, если вы – бодибилдер. Брюс Пейдж, писавший для «Iron Man» в течение долгого времени, отметил: «Из сотен упражнений бодибилдинга, используемых в наши дни энтузиастами по всему миру, потенциал приседаний далеко превосходит все остальные» (Пейдж, 1960, стр. 34). И помните, это включает развитие рук, плеч и груди.

А что, если вы хотите лишь прибавить в силе, здоровье и развитии, не стремясь к титулу Мистер Мир или Олимпийской медали? Что, если вы лишь хотите набрать немного полезной, красивой массы? Что могут сделать для вас приседания, если вы хотите стать лишь немного больше? Послушайте, что говорил создатель легендарного, полузабытого тренировочного курса Боско: «Опытные атлеты называют хорошо известное глубокое сгибание коленей УПРАЖНЕНИЕМ ДЛЯ РОСТА» (Пацалл, 1954, стр. 14). Приседания по этой программе буквально помещают ваши мышцы в теплицу.

И наконец, на случай, если вы считаете, что сверхмодные упражнения вытеснили приседания, послушайте, что говорит автор почти всех современных бестселлеров по бодибилдингу: «Практически все ведущие бодибилдеры использовали тяжелые приседания с высоким числом повторений чтобы придать своему телу общий объем» (Кеннеди, 1983, стр. 68) и «Да, король всех упражнений, приседания, помогут общему росту больше, чем любое другое движение» (Кеннеди, 1983, стр. 113).

Итак, что мы имеем – независимо от конкретных целей, есть одно абсолютно безупречное упражнение для того, чтобы стать большим и сильным: приседания.

Глава 3. Ваша программа: упражнения и расписание тренировок

Приседания работают как для хардгейнера, так и для изигейнера, как для тех кто работает на массу, так и для тех, кто работает на силу. Если вы только начинаете качаться, мы советуем использовать всестороннюю программу, состоящую из так называемых базовых упражнений. На случай, если она окажется неэффективной или если вы уже знаете, что вам приходится бороться за каждый килограмм мышечной массы, мы также предложим программу, которая даст результат надежнее, чем любая другая.

Базовые упражнения

Все базовые упражнения являются сложными движениями, что означает, что они прорабатывают целые группы мышц даже если фокус приходится на отдельную область. Другой взгляд на базовые упражнения отмечает, что они вовлекают в работу несколько суставов (*Лейстнер, 1988*). Например, тяга в наклоне обычно рассматривается как упражнение в первую очередь для верхней части спины, чем она и является. Но тяга в наклоне прорабатывает не только *lattissimus dorsi* («широчайшие»). Одновременно она задает неплохую работу бицепсу и всем мышцам, связанным со сгибанием предплечья. И, в то время, как вы находитесь в наклоне, ваши кисти, локти и плечи двигаются. Таким образом, когда вы делаете тягу в наклоне, то вовлекаете в работу все, что находится между кончиками пальцев левой и правой руки!

Эта идея прорабатывать мышцы группами прямо противоположна подходу, принятому на вооружение столь популярными во многих залах тренажерами. Многие тренажеры разработаны специально для изоляции отдельной мышцы и вовлечения в движение единственного сустава. Таким образом, к примеру, широчайшие, бицепсы и предплечья будут прорабатываться отдельно друг от друга.

Каковы причины желания прорабатывать мышцы группами, если их можно изолировать? Помимо того, что ваше время дорого стоит и вы, возможно, не захотите проводить по три часа в зале, работая над каждой мышцей поочередно, а также того, что нелегко найти в повседневной жизни движение, которое бы полностью изолировало одну из мышц, есть еще один неоспоримый аргумент в пользу базовых упражнений. Они наращивают силу и объемы намного более эффективно, чем изолирующие (*МакКаллум, 1967*). На самом деле, одно базовое упражнение намного лучше нарастит объем и массу, чем целая последовательность изолирующих. Этот радикально новый подход к тренингу был впервые применен Марком Берри и Джозефом К. Хайзом (*Райт, 1934*).

Дело еще и в том, что базовые упражнения также более захватывают и заставляют лучше сосредоточиваться на тренировке. Как сказал Дэйв Дрейпер: "Если только это возможно сделать без читинга, я предпочитаю вовлекать в каждое движение все тело. Придерживайтесь правильной техники. Для изоляции есть место в тренинге, но я считаю ее скучной, негибкой и невыразительной." (*Дрейпер, 1988, стр. 45*)

Давайте пройдемся по основным мышечным группам и рассмотрим базовые упражнения для каждой из них.

Грудь

Жим лежа сегодня настолько популярен, что трудно представить качка, который не делал бы этого упражнения, но эта тенденция появилась недавно. В первой половине двадцатого века ведущие бодибилдеры не были заинтересованы в чрезмерном развитии грудных мышц и столь естественный сегодня жим лежа не был распространен до 1950-х. А поскольку пауэрлифтинг еще не имел официального статуса (*а жим еще входил в тяжелоатлетическую программу*), у атлетов не было серьезных причин выполнять это упражнение.

Сегодня, когда речь заходит о накачке груди, разговор обычно начинается и, порой, заканчивается жимом лежа. Помимо проработки грудных, жим лежа нагружает трицепсы (*задняя сторона руки*) и передние дельтоиды (*мышцы на передней стороне плеча*). Рекомендуется жать хватом чуть шире плеч (*чем шире хват, тем большая часть нагрузки приходится на грудные и передние дельты, чем уже хват, тем большая часть нагрузки переносится на трицепс*). Для начала делайте жим на горизонтальной скамье, а не на наклонной. И, хотя и считается допустимым делать легкий отбив от груди, не позволяйте упражнению вырождаться в падение штанги и отскок на вытянутые руки. Если вам нужно повысить мотивацию к жиму лежа, вспомните, что Дуг Хепберн выжал поразительный вес в 261 кг в 1954 году, и его усилия отразились на силе и размерах его верхней части тела (*Виллоуби, 1970*). На самом деле, нынешняя популярность жима лежа приписывается результатам, которых добились Дуг Хепберн и Марвин Эдер (*Тодд, 1978*). Если вы не слышали о Марвине Эдере, читайте дальше.

Здесь будет уместным одно предостережение. Никогда не делайте тяжелые жимы без партнера, силовой рамы или безопасных стоек, которые помогут вам выбраться из-под штанги, если вы не сможете выжать вес. Помимо удивительных возможностей, жим лежа может доставить ряд неприятных минут и даже стоять жизни если вы пренебрежете этим простым советом. Так что будьте разумны и обезопасьте себя, убедившись, что штанга не упадет на вас если вы не выжмете ее. (*Смотрите главу о страхующих дальше в тексте*).

Отличной альтернативой жиму лежа являются отжимания на параллельных брусьях, которые нужно довести до состояния, когда вы сможете подвешивать тяжелый груз к поясу. Это было сказано тем

человеком, который знает, о чем говорит, когда утверждает, что отжимания сделают почти столько же для верхней части тела, сколько приседания для всего тела (*МакКаллум, 1967*). Если вам нужны еще доказательства, разыщите фотографии и рекорды Марвина Эдера.

В 1950-х годах насчитывалось немного бодибилдеров или лифтеров, которые смотрелись бы неплохо и по сегодняшним меркам. Если вы хотите поговорить о мужчинах, чьи достижения вполне достойны как на сцене, так и на тяжелоатлетическом помосте, начните с Марвина Эдера. И не является простым совпадением то, что Марвин, весом в 88.5 кг, выполнил отжимание со 195 кг в 1953 году – поразительная демонстрация мощи верхней части тела (*Виллоуби, 1970*). В этом же году, с тем же собственным весом, Марвин выжал лежа 229.5 кг (*Виллоуби, 1970*). Не забудьте, что этот человек выглядел, как бодибилдер.

Так что на некоторое время займитесь жимом или отжиманиями, забудьте о всяческих разводках, будь то с гантелями, блоками или тренажерами, они не дадут вам такой массы, как жим лежа или отжимания.

Плечи

Жим над головой играет здесь важнейшую роль, но у вас есть несколько вариантов его выполнения. Жим с груди, стоя или сидя, жим гантелей, стоя или сидя, поочередно или одновременно, а также жим из-за головы, стоя или сидя, являются основными вариантами. Так как все они эффективны, выберите тот, в котором вы можете работать упорнее всего и поменяйте его на другой, когда выдохнетесь. Пара слов о жимах поможет вам добиться максимального результата.

В старые времена жим стоя был очень строгим движением. Пятки вместе, и жим выполнялся одновременно с медленным поднятием пальца судьей, а спина была настолько прямой, что штангу приходилось вести по дуге, чтобы обвести подбородок! Сравните это со стилем, в котором выполнялся тяжелоатлетический жим в его последние дни* и вы поймете, почему дельты, подобные пушечным ядрам, часто встречались у атлетов тех времен. [Олимпийский жим был исключен из соревновательной программы в 1972 году, потому что беспристрастное судейство стало невозможным из-за постоянно снижающегося качества выполнения движения. Ситуация настолько вышла из-под контроля, что многие атлеты жали почти столько же, сколько толкали.]

Не нужно доходить до фанатизма, но если вы будете строго следить за техникой, вы максимально проработаете плечи и трицепсы. Разновидности жима, выполняемые сидя, предлагаются не для того, чтобы сделать технику строже, а для уменьшения нагрузки на позвоночник. Некоторые из тех, кто могут приседать, тянуть и рвать без малейших неудобств для нижней части спины обнаруживали, что после первого же тяжелого подхода жима стоя их спины скручиваются от боли на несколько дней.

Не бойтесь тяжелых весов в этих жимовых упражнениях. Они выполнялись долгие годы с большим успехом: в середине 1960-х, Мел Хеннесси, весом в 97 кг, выжал из-за головы с очень строгой техникой 135 кг (*Кливленд, 1966*), а большие ребята вроде Чака Аренса, Пола Андерсона и Дуга Хепберна могли выжать из-за головы около 180 кг еще тридцать лет назад (*Виллоуби, 1970*). Когда ваши плечи приблизятся размерами к их плечам, окружающие будут думать, что в ваш костюм вшиты накладки.

Подъемы гантелей так же полезны для плеч, как разводки для груди. Так что пока забудьте о них и сосредоточьтесь пока на жимах.

Верхняя часть спины

Для верхней части спины есть два основных выбора – тяга в наклоне или подтягивания, но каждый из них имеет немало разновидностей. Поговорим сначала о тяге в наклоне.

Базовое упражнение выполняется со штангой, верхняя часть тела параллельна полу, обычно хватом на ширине плеч. Старайтесь держать спину прогнутой в течение всего упражнения чтобы уменьшить нагрузку на нижнюю часть спины. Тяните штангу к поясу и опускайте, контролируя движение, на вытянутые руки прежде, чем начинать следующее повторение. Удерживайтесь от соблазна позволить штанге раскачиваться или помочь себе нижней частью спины – просто используйте руки как крючья, а верхнюю часть спины как движитель. Чтобы найти наилучший вариант, экспериментируйте с шириной хвата и точкой касания штангой туловища. Например, некоторые лучше прокачивают широчайшие узким хватом (*шириной 15-20 см*) и подтягивая штангу почти к самому поясу. Другие предпочитают довольно широкий хват и тянут к нижней части грудной клетки. В качестве других вариантов используйте гантели, поочередно или одновременно. Если обычная тяга штанги в наклоне слишком нагружает нижнюю часть спины, берите гантель, а второй рукой опирайтесь о скамью.

Подтягивания для верхней части спины лучше всего выполнять обычным хватом чуть шире плеч. Подтягивайтесь до груди или за голову, полностью выпрямляйте руки вниз, контролируя движение, и снова поднимайтесь вверх. Продолжайте, не раскачиваясь, пока способны двигаться. Вам нужно будет довольно скоро начать подвешивать груз к поясу, так что добейтесь выполнения нужного количества подходов и повторений – и не грязной техникой, а лишь сосредоточением всех своих усилий на паре последних повторений. Если вам нужен пример для подражания, то представьте, как Марвин Эдер в возрасте тридцати пяти лет выполнил шесть подтягиваний с 56 дополнительными килограммами, прикрепленными к его 89-килограммовому телу (*Виллоуби, 1970*).

Хотя все упражнения вроде тяги верхнего блока или тяги Т-грифа и являются многосуставными упражнениями для верхней часть спины, оставьте их на будущее.

Руки

Большинство занимающихся любят налегать на упражнения для рук. Когда они представляют себе большие мышцы рук, они обычно воображают бицепсы, хотя большая часть объема приходится на трицепс. Мы пойдем другим путем и намного упростим вещи, подчеркнув, до какой степени тренировка рук является естественным результатом тренировки других частей тела. Начнем с трицепса.

Если вы делаете одно или два жимовых упражнения, вроде жима лежа и жима из-за головы, то нет причин добавлять какие-то изолирующие упражнения для трицепса. Французские жимы, разгибания рук и так далее. Просто работайте над жимами, пока не задрожат руки, и трицепсы будут расти. Если у вас есть сомнения в эффективности такого подхода, то вот два пути для повышения роли трицепса при выполнении базовых упражнений. Делайте тяжелые отжимания на брусьях вместо жимов лежа или делайте жим лежа хватом от узкого до среднего, держа локти близко к туловищу. Любой из этих путей поможет развить трицепс до силы и объемов, о которых вы не могли и мечтать.

Ваши тяги в наклоне и подтягивания позаботятся о ваших бицепсах и запястьях, но многие увлечены бицепсом как самой тщеславной мышцей, поэтому мы уступим им и добавим обычный подъем на бицепс. Некоторые выполняют упражнение стоя прямо, а некоторые предпочитают немного наклоняться вперед. Так или иначе, делайте подъемы со строгой техникой для наилучших результатов. А именно, не откидывайтесь назад в начале движения и контролируйте вес, опуская его – будь это обычный или EZ-гриф, по желанию. Тяните изо всех сил и возможно вы присоединитесь к элите, которая может выполнять подъем на бицепс со строгой техникой более, чем с 90 кг. Позже вы сможете попробовать подъемы гантелей, подъемы гантелей на наклонной скамье, концентрированные сгибания, сгибания обратным хватом, сгибания рук на скамье Скотта, сгибания Зоттмана и все остальное.

Бедра

Наверное, не станет сюрпризом то, что приседания – правильный выбор упражнения для бедер. А точнее, вы будете выполнять тяжелые приседания до параллели с высоким числом повторений. Сюда можно было бы добавить слово «дыхательные», но как только вы начнете выполнять приседания с рекомендуемым весом, вы обнаружите, что дыхание приходит само собой!

Тяжелые – что это значит? Независимо от вашей силы есть две подсказки, которые определяют ваш рабочий вес. Во-первых, вам на самом деле придется взять вес, с которым вы приседаете на десять раз и сделать с ним двадцать повторений. Во-вторых, вам нужно будет добавлять 2-4.5 килограмма на штангу на каждой тренировке. Можно еще добавить, что вам нужно будет выполнять все повторения на каждой тренировке, поскольку это именно то, к чему вы стремитесь и, следуя этому плану, вы будете прибавлять в силе и массе с невероятной скоростью. То, что вы будете делать, зависит от вашей способности выкладываться, и от ваших действий будет зависеть результат: «Приседайте с 90 кг и будете достаточно сильным, чтобы присесть с 90 кг; приседайте с 225 кг и станьте Гераклом» (*МакКаллум, 1963, стр. 48*). Помните, что немало мужчин добралось по этой программе до рабочего веса в 135 кг; мы не говорим, что это будет легко, но если они смогли, то что мешает вам? Возможно, вы скажете, - Они, наверное, были намного сильнее меня, когда начинали. Ничего подобного! Пири Рейдер начал приседать с 16 кг на десять раз и добрался до рабочих весов, намного больших, чем 135 кг на двадцать раз (*Рейдер, 1937*).

Высокое число повторений это, как правило, двадцать, но не беспокойтесь, нужно сделать всего один подход. Для разнообразия, особенно, если вы прозанимаетесь по этой программе больше шести недель, вы можете чередовать их с двумя подходами по пятнадцать или тремя по десять, следуя тем же правилам. Вы также могли бы попробовать пойти в другом направлении и сделать один подход из тридцати повторений. Не бойтесь экспериментировать, по примеру Дж. К. Хайза, который постоянно придумывал и испытывал новые подходы к тому, что он нередко называл «становлением мужчины». Поначалу, однако, вам следует придерживаться проверенной формулы – одного подхода из двадцати повторений.

Все эти слова о параллели могут озадачить вас после большого числа упоминаний о глубоком сгибании колен, но не позволяйте сбить себя с толку. Приседайте только до точки, в которой верхняя сторона бедра параллельна полу, поскольку этого достаточно для того, чтобы правильно проработать мышцы. Когда вы опускаетесь в полный присед, вы сильно повышаете риск травмировать нижнюю часть спины неправильной техникой. [Если у вас есть сомнения относительно точной глубины ваших приседаний, то лучше будет опуститься чуть ниже уровня параллели, нежели недосесть несколько сантиметров.]

Так какова же правильная техника? Основной принцип – прямая спина [Те, кто прилежно изучал историю Железной Игры, могут высказать сомнение относительно этого совета, так как Дж. К. Хайз был очень стойким приверженцем приседаний с округленной спиной (*Хайз, 1940*). Так как приседания с округленной спиной дают ненужную дополнительную нагрузку на нижнюю часть спины и учитывая то, что строение вашего тела будет оказывать влияние на стиль приседаний, стремитесь к тому, чтобы держать спину настолько плоской, насколько это возможно.]. Также стоит избегать отбива в нижней точке, особенно если вы опускаетесь в полный присед, хотя в то же время рекомендуется мощный подъем. Здесь смысл в том, чтобы избежать ненужной нагрузки на колени, а не в том, чтобы замедлить движение вверх. Пользуйтесь мышечным отбивом, чтобы отправить вес вверх из нижней точки, как только достигнете параллели, но не проваливайтесь под его тяжестью до упора, пытаясь сделать отбив в самом низу. Если вы держите спину плоской, то травмироваться приседаниями практически невозможно, так что потратьте несколько минут на то, чтобы отточить технику. Зеркало или квалифицированный наблюдатель будут хорошими помощниками, но есть два основных принципа которые должны – и могут – направить вас на верный путь.

Во-первых, всегда направляйте ваш взгляд на воображаемую точку примерно на уровне головы. Направляя взгляд вверх в то время, как вы опускаетесь и поднимаетесь (*это называется «отслеживание головой»*), вы почти автоматически будете держать спину ровно. Второй важный момент заключается в том, чтобы ваши плечи поднимались хотя бы с такой же скоростью, как ваши бедра, когда вы встаете из нижней точки (*соревнующиеся лифтеры могут начинать движение с бедер, в то время как плечи начнут движение позже, с целью поднять максимальный вес, но мы сейчас играем в другую игру*). Небольшой наклон вперед нормален, но старайтесь приседать, держа спину достаточно близко к вертикали. Когда вы наклоняетесь вперед, вы переносите нагрузку на нижнюю часть спины

и в момент, когда ваши бедра идут вверх быстрее, чем плечи, округленная спина – и растянутые мышцы – могут легко стать реальностью. Если поначалу вам сложно поддерживать правильную технику, приседая на плоской ступне, попробуйте подкладывать под пятки дощечку или блин – но следите за безопасностью и старайтесь перейти к приседаниям на плоской ступне как только достигнете необходимой гибкости. Плоские приседания предпочтительнее в любом случае, потому что они дают большую нагрузку самым крупным мышцам.

Сделаем пару повторений вместе. Во-первых, чтобы сохранить все ваше терпение для собственно приседаний, оберните полотенце или кусок плотной губчатой резины вокруг грифа, чтобы смягчить давление на спину и плечи – но прокладка не должна быть слишком толстой, иначе гриф может начать соскальзывать! Во-вторых, подлезьте под гриф и сделайте с ним один шаг назад – направление и расстояние этого путешествия важны, поскольку если вы выложитесь так, как нужно, вам не хватит сил сделать больше одного шага вперед, когда придет время вернуть штангу на место. В-третьих, встаньте устойчиво, ноги примерно на ширине плеч, носки чуть развернуты наружу. Не пытайтесь искусственно корректировать стойку – правильная стойка придет сама собой. В-четвертых, держите штангу достаточно низко на плечах, чтобы снизить напряжение в нижней части спины, но найдите надежное положение. Теперь вы готовы приседать. Выше голову, глаза устремлены на воображаемую точку, и сделайте три глубоких вдоха. Глубоко. ГЛУБЖЕ. ЕЩЕ ГЛУБЖЕ. Широко открывайте рот, чтобы втянуть в себя как можно больше воздуха. Задержите последний вдох и опускайтесь до параллели – когда достигаете параллели, толкайте вверх и в то же время выдыхайте. Идея задержать дыхание может быть соблазнительной, так как позволит сделать максимальное усилие, но это еще и прямой путь к потере сознания. Вот что вам нужно сделать: представьте себе ваш рот в виде наконечника садового шланга и, как только вы начинаете подниматься, выдыхайте узкой струйкой под высоким давлением. Когда вы пройдете мертвую точку, широко раскройте рот (*в точности как насадку на шланге*) и опустошите легкие как можно быстрее. Когда вы выпрямитесь, отрегулируйте взгляд и гриф, если это необходимо, сделайте три глубоких вдоха, приседайте, поднимайтесь и выдыхайте. Такова схема. Помните, что три разрывающих легкие вдоха между повторениями это минимум, а когда вы закончите первый десяток повторений, вам может потребоваться шесть и больше. [Все эти рассуждения о количестве вдохов могут сбить с толку. Например, общий совет делать хотя бы три вдоха на каждое повторение может смутить, если

вам больше нравится сделать первые несколько повторений, делая по одному вдоху. Важный момент в том, чтобы дышать как паровая турбина хотя бы в течение половины повторений и лучший способ добиться этого, это делать в среднем не меньше трех вдохов на повторение в течение всего подхода.]

Чтобы добиться максимального расширения грудной клетки, специалист в лице хорошего друга Дж. К. Хайза, Джеймса Е. Дугласа, дает такой совет: после того, как вы вдохнули последний раз перед тем, как опуститься в очередное повторение, сделайте еще глоток в уже наполненные легкие (*Дугласс, 1988*). Просто не верится, насколько сильно этот глоток воздуха может повлиять на прогресс.

Еще один совет для достижения максимального результата от приседаний может показаться совершенной ересью современным пауэрлифтерам: не надевайте пояс во время выполнения приседаний! Это, очевидно, неожиданная идея, но мой личный опыт показал, что пояс заметно затрудняет дыхание и не дает заметного эффекта в смысле утомления нижней части спины. Хотя такой подход и кажется оригинальным в наше время, опрос некоторых наиболее опытных экспертов показал, что многие из тех, кто первыми опробовали эту программу, никогда не использовали пояс во время приседаний (*Дугласс, 1988, Рейдер, 1988*). Так что если ваш рассудок позволит пойти на это, то ваше тело наверняка выиграет от того, что вы будете приседать без пояса.

Приседания являются ключом ко всей программе. Так что, рискуя повториться, послушаем, как гроссмейстер Железной Игры, Джон МакКаллум, подводит итог роли приседаний.

[Одди Хансен, высокий и худой пожарный, просит помощи у на удивление разумного хозяина зала. Одди хочет стать большим и сильным. Хозяин объясняет, что тяжелые дыхательные приседания это «упражнение на массу и силу, с которым ничто не может сравниться», подчеркивая важность правильной техники и показывая ее (*МакКаллум, 1972, стр. 63*). И вот хозяин объясняет ключевой элемент программы Одди.]

- Ты возьмешь вес, с которым можешь сделать десять повторений, - сказал хозяин, - и сделаешь с ним двадцать.

Одди уставился на него. – Вы издеваетесь надо мной.

- Ни в коем случае, - сказал хозяин. – Каждое повторение после десятого будет казаться последним. Но используй свой разум. Ты сожмешь зубы и отрешись от всего на свете и будешь приседать, раз за разом, пока не сделаешь все двадцать.

- Затем, - сказал хозяин, - когда ты закончишь, сделай один подход

легких пуловеров, чтобы растянуть грудную клетку. Сделай двадцать повторений с весом около девяти килограммов. (МакКаллум, 1972, стр. 76)

Упорно приседайте и вы вырастаете. Хотя необходимость тяжелой работы уже упоминалась несколько раз, у вас могли остаться сомнения. Отбросьте их. «Прямо сейчас я скажу о том, что если вы боитесь работы, пожалуйста не начинайте заниматься по программе приседаний. Примиритесь с вашим нынешним худощавым сложением и постарайтесь получить столько удовольствия от жизни, сколько сможете» (Рейдер, пригл. 1938, стр 26).

И еще, на случай, если вы надеетесь обмануть систему и добиться результатов, не вкладывая огромных усилий, предупреждаю вас: «Можете вообще не делать их, если вы не собираетесь вкладывать в них всего себя» (Рейдер, 1939, стр. 15). Если вам нужен пример тяжелой работы, подумайте о Геракле времен Второй Мировой войны, Луисе Абеле, который сказал, что он прилагал такие усилия, что «мое дыхание было настолько сильным, что вызывало зубную боль» (Тигарден, 1948, стр. 14). Вот это дух!

Какими бы замечательными не были приседания, у них есть свои критики. Главной их претензией является предполагаемый риск травмы колен. Безусловно, травма колен при выполнении приседаний с неправильной техникой возможна, но я никогда не слышал ни об одной травме колен при условии правильной техники. На самом деле, и это согласуется с последними исследованиями (Геррик, Стоун и Геррик, 1987), я нередко видел, как приседания применяются для восстановления травмированных колен и предотвращения травм. Но если у вас есть сомнения, проконсультируйтесь у врача. Также нужно отметить, что исследования, лежащие в основании критики приседаний как вредного для колен упражнения, содержат в себе ряд серьезных недостатков, которые ставят под сомнение их выводы. [Если вас интересует обсуждение этих исследований и обзор методологии, применяемой главным критиком приседаний, обратитесь к Тодду, 1984.]

Страхающие. Без преувеличения, застрять под тяжелой штангой будет самой неприятной и, возможно, катастрофической ситуацией. К счастью, этого легко избежать. Если это возможно, приседайте только при наличии страхующих. Лучше иметь по одному с каждой стороны от штанги, но даже один человек, стоящий у вас за спиной, гораздо лучше, чем ничего. Страхающие нужны для того, чтобы помочь вам выпрямиться если вы не можете подняться со штангой самостоятельно. И они сильно повысят вашу уверенность – что приведет к увеличению весов.

Если у вас нет страхующих, приседайте в силовой раме или используйте безопасные стойки – любые, которые позволят вам выбраться из-под тяжелой штанги, если вы не сможете подняться с ней. Эти устройства не должны быть слишком сложными – для безопасных приседаний использовались козлы для пилки дров, крепкие деревянные ящики и цепи, свисающие с потолочных балок. Помимо всего прочего, проверьте ваше устройство прежде, чем доверите ему свою безопасность. НИКОГДА, НИ ПРИ КАКИХ УСЛОВИЯХ, НЕ ДЕЛАЙТЕ ТЯЖЕЛЫХ ПРИСЕДАНИЙ БЕЗ ЭТИХ МЕР ПРЕДОСТОРОЖНОСТИ.

Ненавидите приседания? Не переживайте, если приседания вам неприятны – это нормально и ожидаемо. Пол Андерсон, достигший небывалых высот в приседаниях, говорил, что из-за того, что они являются «наиболее мучительным из всех силовых упражнений», он обычно «страшился» приседаний (Андерсон, 1964, стр. 22). На самом деле, поначалу почти никто не получает удовольствие от приседаний потому что некоторые их свойства совсем не располагают к себе: титанические усилия, давление штанги на ваши плечи, страх оказаться придавленным штангой, и так далее. Итак, когда мы согласились, что не любить приседания поначалу вполне естественно, что дальше?

Ключевое слово здесь первоначальная нелюбовь к приседаниям, потому что если вы будете выполнять их некоторое время, то полученные результаты вероятно превратят вас сначала в неохотного-но-старательного, а затем и в совершенно-рьяного сторонника приседаний. Ускорьте это превращение, следуя всем инструкциям начиная от прокладки под штангу и помощи страхующих, и до советов по диете и настрою. Вы сами удивитесь тому, как быстро полученные результаты сделают вас нестигаемым приверженцем приседаний, так что не бросайте, не успеv начать. Этот совет полностью применим и к приседаниям на 20 повторений.

Двадцать удивительных повторений, и выдыхайте посильнее. Некоторые жалуются, что не могут осилить все 20. Если не можете, значит вы лишаете себя ОГРОМНОЙ пользы. Лично мы не добивались результата, пока не довели число повторений до двадцати (Пацалл, 1952, стр. 50).

Пусть вас порадует то, что нужно сделать только один подход, а результаты вас изумят, в то время как такой тяжелой работы вам, возможно, никогда в жизни больше делать не придется. И, помимо прочего, помните, что эти приседания являются ключом ко всему: «Многие из нас не любят ГСК [глубокое сгибание колен] – мы стремимся к большим грудным, широким плечам и большой силе тела, которые подпитываются ими» (Хайз,

1940, стр. 24). Вы ведь ничего не имеете против больших грудных или широких плеч, правда?

Грудная клетка

Когда они описывали, почему работают тяжелые приседания с высоким числом повторений, все, от Марка Берри до Джона МакКаллума, выделяли ведущую роль грудной клетки в определении потенциальной мышечной массы верхней части тела, а также то, как приседания могут ее расширить.

Яростное дыхание, которого практически невозможно избежать при выполнении большого числа приседаний с тяжелым весом, и которое вы будете сознательно развивать, дает стимул заметному росту грудной клетки. Чтобы извлечь пользу из такой возможности, сразу после приседаний необходимо выполнить упражнение на расширение грудной клетки. Такие упражнения направлены на увеличение возможностей роста, вызванного тяжелой работой ног – а так как они подразумевают легкие веса или даже их отсутствие, они будут желанной передышкой после перемещения тяжелого металла. Два основных варианта – пуловеры с прямыми руками или тяга Рейдера – основаны на одном и том же принципе растягивания грудной клетки.

Чтобы выполнить пуловеры с прямыми руками, возьмите легкий вес, например семь-девять килограммов, и лягте на скамью. В качестве нагрузки подойдет штанга, одна гантель, пара гантелей или блин. Вы можете лечь вдоль или поперек скамейки, по ощущениям [Фраза «по ощущениям» относится к растяжению вашей грудной клетки, а не удобству для всего тела. Горькая правда состоит в том, что самые эффективные упражнения для растяжения грудной клетки причиняют существенный дискомфорт. Поскольку наличие дискомфорта в данном случае приносит плоды в виде большего мышечного роста, серьезные атлеты приветствуют связанную с этим боль (Хайз, 1941).]. Сделайте глубокий вдох, поднимите вес над головой и как следует растяните грудную клетку по мере опускания веса как можно дальше за голову. Выдохните, когда вес возвращается в исходное положение. Причина, по которой в этом движении вы используете легкий вес, состоит в том, что вы не хотите, чтобы мышцы сокращались. Это помешало бы достижению ваших целей, так как единственная цель используемого веса – содействовать растяжению. Если вы хотите получить максимум возможного от этого упражнения ценой определенного дискомфорта, делайте его особым способом, разработанным Чарльзом А. Рэмси [Чарльз А. Рэмси заслуживает большего, чем одна сноска. Помимо

прочего, он был британским джентльменом, выпускником Оксфорда, который лично тренировал великого Евгения Сандова в молодости, затем стал борцом-чемпионом, открывал по всему миру филиалы банка, известного сейчас как Ситибанк, жил в Гарлеме и на общественных началах руководил клубом, в котором вырастил немало выдающихся силачей (*Рэмси, 1940, Прайд, 1954*). Сейчас нам достаточно знать, что Дж. К. Хайз называл Чарльза А. Рэмси «безусловно величайшим тренером современности» (*Хайз, 1938*).]. Держите бедра на полу, а верхнюю часть спины обоприте о низкую скамью (*Тигарден, 1942*).

Менее известное упражнение, преследующее те же цели, что и пуловеры с прямыми руками, это тяга Рейдера (*Рейдер, 1951*). Нужно немного времени, чтобы ее освоить, но она может дать результаты гораздо большие, чем обычные пуловеры. Чтобы выполнить это упражнение, возьмитесь за неподвижный предмет примерно на уровне головы, глубоко вдохните и одновременно потяните вниз и внутрь. Вы можете использовать дверной косяк, упор на силовой раме, верхний край холодильника или все, что угодно, находящееся на уровне вашей макушки и позволяющее тянуть вниз и на себя. Когда вы тянете, вы должны почувствовать, как грудная клетка прогибается вверх, хотя и может потребоваться испытать разные варианты хвата и отточить технику для максимальных результатов. Тягу Рейдера можно делать с немного согнутыми руками и, как и при пуловерах, избегайте сокращения мышц пресса при выполнении движения.

Если выполнять эти упражнения правильно, вы почувствуете четкое тянущее ощущение в области грудины (*подтверждающее, что они работают*), и вы можете довести грудь до состояния заметной болезненности. Так что будьте осторожны и расширяйте грудную клетку, но не мучайте себя.

Какое бы из упражнений для грудной клетки вы не выбрали, можете также делать его после других упражнений помимо приседаний, а также между тренировками. Упомянув о пользе этих упражнений, Дэйв Дрейпер чередует пуловеры с гантелью «буквально со всем подряд» (*Дрейпер, 1988, стр. 38*). Также помните, что несколько минут растяжки не компенсируют вреда от постоянной плохой осанки. Если у вас еще недостаточно причин стоять и сидеть с прямой спиной, отведенными назад плечами и приподнятой грудью, то работа по программе приседаний на 20 повторений наполнит вас такой гордостью, что вы не сможете избежать хорошей осанки!

Нижняя часть спины

Даже если вы приседаете с наилучшей техникой, держа верхнюю часть тела как можно более вертикально, нижняя часть вашей спины будет неплохо проработана – настолько, что многие даже не считают нужным выполнять упражнения, специально направленные на нижнюю часть спины. Для тех же, кто хотел бы дать дополнительную нагрузку этой части тела, а также бедрам и бицепсам бедра, мы рекомендуем становую тягу на прямых ногах.

Тяга на прямых ногах была одним из основных упражнений для ног, пропагандируемых в начале века (*Пацалл, 1954*). По потенциалу для развития силы и мышечной массы она лишь немного уступает приседаниям, но это упражнение – с тяжелым весом – сейчас не слишком популярно. По крайней мере три фактора мешают популярности тяги:

1. Тяжелая становая тяга это последнее, что вы захотите делать после тяжелых приседаний (*не считая еще одного подхода приседаний*).

2. Из-за того, что в работу включаются большие мышечные группы и используются тяжелые веса, тяга это огромная работа, когда бы вы ее ни делали.

3. Из-за повышенного беспокойства за состояние нижней части спины, многие тренеры и их ученики предпочитают не прорабатывать ее настолько целенаправленно.

С первыми двумя факторами вы справитесь с помощью мотивации, но что делать с третьим? Забавно, что многие обнаружили, что тяжелые тяги на прямых ногах, выполняемые с правильной техникой, это лучшая профилактика проблем со спиной.

Будьте очень внимательны к технике, чтобы ваша тяга на прямых ногах не превратилась в так называемые «больничные повторения», выполняемые на прямых ногах, с округленной спиной и опущенной головой (*Бенджамин, 1983, стр. 36*). Многие предпочитают делать тягу стоя на невысокой платформе, чтобы гриф опускался до верха ступней, но другие поступают противоположным образом. Хайз сделал «прыгуна» в виде деревянной рамки для отбивания штанги из нижнего положения (*см. Иллс, 1940, Рейдер, 1946*) [Чтобы представить себе, как работает «прыгун», представьте себе доску, подпертую кирпичами с обоих концов. Сделайте то же самое с другой доской, поместив ее параллельно первой, и расположите их так, чтобы на них можно было положить штангу (*одним концом грифа*

на одну доску, другим – на другую). Теперь штанга может отскакивать от этого импровизированного прыгуна.]. Ноги можно чуть согнуть в коленях, чтобы снять напряжение с колен, но приняв исходное положение, не изменяйте его. Также, как и приседая, держите голову выше, чтобы сохранять спину плоской, что является ключом к тому, чтобы строить вашу спину, а не травмировать ее.

Если вы хотите примера того, что может сделать для вас тяга на прямых ногах в плане развития силы и массы, вспомните о Джоне Гримеке, который делал повторения с весом от 180 до 225 кг со сверхчеткой техникой (Пацалл, 1954).

Икры

Многие просто пропускают икры, когда работают на массу и силу, но вы можете добавить подъем на носок, если хотите. Можно внести разнообразие, меняя положение ног – носками внутрь или наружу – но всегда делайте движение по полной амплитуде – вверх на носки до упора, затем вниз, без рывков.

Хотите проработать икры, но у вас нет хитроумного тренажера для подъема на носки? Не беда. Прибейте деревяшку площадью 10x10 см к большой доске (*чтобы она не переворачивалась*), подровняйте ее сверху и прибейте прокладку, если хотите – вы готовы приступать. Если даже это для вас слишком сложно, то встаньте на ступеньку, поребрик или любой другой неподвижный предмет подходящей высоты. Прорабатывайте ноги по одной, держась одной рукой за что-нибудь, чтобы сохранить равновесие, а другой держите гантель, если вам нужно дополнительное отягощение.

Как обычно, стремитесь к большим весам. Владелец одного из лучших телосложений всех времен, Рег Парк, делал двенадцать повторений в подъеме на носки с 360 кг, когда Арнольд Шварценеггер впервые встретил его двадцать лет назад (*Шварценеггер и Холл, 1979*).

Брюшной пресс

Сильные мышцы брюшного пресса нужны не только для эстетики, они также помогают улучшить осанку, предотвратить грыжу и поддерживают всю верхнюю часть тела. Так что нагрузите пресс одним-двумя подходами вашего любимого упражнения: скручиваниями, подъемами ног, подъемами туловища и так далее. Вам не нужно доводить себя до изнеможения часами работы на наклонной доске, но не обделяйте вниманием эту жизненно важную область.

Общие замечания

Техника

Мы советуем выполнять базовые упражнения с достаточно четкой техникой. Не гонитесь за увеличением рабочих весов с помощью корявой техники, думая, что таким образом ваши мышцы будут лучше проработаны. Поскольку базовые упражнения используют несколько мышечных групп, вы сможете постепенно достичь тяжелых весов даже с очень строгой техникой. Помните, что правильная техника такова, что прорабатывает вполне определенные мышцы, а отклонения от нее просто переносят часть нагрузки на другую мышечную группу. Такое жульничество обычно идет во вред. Например, если вы раскачиваете верхнюю часть тела взад-вперед при выполнении подъема на бицепс, можно поспорить, что вы взяли хорошее упражнение для рук и превратили его в посредственное упражнение для спины. С другой стороны, нет ничего плохого в том, чтобы выполнить столько повторений, сколько можете, с хорошей техникой, а затем добавить одно или два с небольшим читингом.

Выбор рабочих весов и их увеличение

Начните с умеренных весов, особенно если в последнее время вы не тренировались тяжело и регулярно, и постепенно увеличивайте их. «Умеренные веса» это значит веса, которые позволят вам выполнить все намеченные повторения с безукоризненной техникой и не надорвавшись. Вы «постепенно увеличиваете» вес, добавляя 2.5-5 кг на штангу каждый раз, когда вам удалось выполнить намеченное число повторений.

За исключением приседаний, вы скорее всего доберетесь до момента, когда после очередного увеличения рабочего веса вы не сможете выполнить все намеченные повторения. Это нормально – работайте с этим весом, пока не сможете сделать нужное число повторений, а затем опять увеличьте вес. Например, вы могли делать жимы лежа по двенадцать повторений в подходе и после того, как выжали 75 кг на двенадцать раз, на следующей тренировке вы добавляете пять килограммов и оказывается, что вы можете сделать только девять повторений. Работайте с новым весом в 80 кг пока не сможете сделать двенадцать, прежде чем снова увеличите вес.

Что касается приседаний, то вы также должны начать с умеренного веса, но увеличение весов будет делаться очень просто: добавляйте 2.5 или 5 килограммов на штангу на каждой тренировке и делайте все двадцать

повторений!

Растяжка

Всегда начинайте с нескольких минут растяжки. Не делайте распространенной ошибки, думая, что растяжка вам не нужна или у вас нет времени. Растяжка не только сделает вас более гибким, но и сэкономит время тренировки, так как позволит вам быстрее выполнить тренировочную программу, поскольку мышцы уже будут разогреты для работы. Растяжка также сведет к минимуму вероятность травмы, а травмы это самый надежный заслон на пути к прогрессу. Если вы думаете, что такой большой и сильный человек, как вы, не нуждается в глупостях вроде касания пальцев ног, наклонов, вращения руками и ногами, то понаблюдайте, что делают тяжелоатлеты, которые могут толкнуть больше 225 кг, прежде чем приблизиться к нагруженной штанге.

Разминка

После растяжки, следующий шаг в разогреве мышц это разминка с легкими весами. Не думайте, что это пустая трата времени. После правильной разминки вы будете лучше себя чувствовать на тренировке, сможете работать с большими весами и избежите травм. Все это – составляющие прогресса. Можно также сказать, что если у вас нет времени на разминку, то не найдется и на тренировку.

Сколько нужно разминаться и какие есть варианты разминки? Многие начинают выполнять упражнения с одного-двух легких подходов, постепенно увеличивая веса. Если они делают подходы с низким числом повторений (*например, пять и меньше*), то многие сделают не меньше двух разминочных подходов, постепенно повышая вес, для каждого упражнения. Если они работают с более высоким числом повторений (*например, не меньше десяти*), многие считают, что достаточно одного-двух общих разминочных подходов в начале тренировки. Другой распространенный подход состоит в том, чтобы сделать общую разминку для всей тренировки, не считая наиболее тяжелых упражнений (*вроде приседаний*), перед которыми нужно отдельно сделать один или два разминочных подхода.

Для эффективной общей разминки выберите упражнение, которое вовлечет в работу все основные мышечные группы и заметно повысит частоту пульса и дыхания: взятие на грудь (*вес можно выжимать после взятия на грудь*), подъемы гантелей и рывки будут прекрасным выбором. Сделайте около дюжины повторений с умеренным весом.

Пусть здравый смысл подскажет вам, какая разминка нужна и в каких

объемах. Если сомневаетесь, то лучше разомнитесь больше, чем нужно, нежели недостаточно.

Оборудование

Как было объявлено в начале этой книги и как показали описания базовых упражнений, для построения большого и сильного тела не потребуется море модного оборудования. Вы можете заниматься по этой программе как дома, так и в любом зале. На самом деле, большая часть сверкающих электронных или механических тренажеров просто не справится с задачей так, как это сделают обычная штанга, скамья и стойки для приседаний.

Выбирайте оборудование по его функциональности, а не внешнему виду. Прочность это главнейшее качество хорошего оборудования. Это должно быть очевидным, но когда вы смотрите на людей, делающих тяжелые жимы лежа на скамье, раскачивающейся под такой тяжестью, вы задумываетесь о том, насколько часто встречается на свете здравый смысл. Даже не доходя до крайностей в виде скамьи, рушащейся в середине подхода, одной-единственной гантели, распавшейся в верхней точке, должно быть достаточно даже самому тупому занимающемуся, чтобы убедиться в том, что годится только прочное оборудование.

Все, что вам по-настоящему нужно для работы по программе СуперПриседания это хороший гриф с прочными замками, пара стоек для приседаний, скамья, что-то для обеспечения безопасности, много блинов для штанги и желание всех их поднимать.

Гриф подойдет не совсем любой, хотя для новичков сгодится самый грубый, полутораметровый, диаметром в 2.5 см гриф из стали горячего проката. Гриф из стали холодного проката намного лучше благодаря своей повышенной прочности. В идеале, он должен иметь длину в 180 или 210 см. Если деньги для вас не проблема, вы можете пойти и купить лучший Олимпийский гриф и полтонны обрезиненных блинов, но даже за долю потраченных денег вы могли бы купить гриф с блинами попроще и тренироваться с тем же успехом.

Хотя они и не очень часто встречаются, наилучшим по соотношению цена/качество является Олимпийский гриф без резьбовых замков. Таким образом у вас будет качественный гриф – со всеми его преимуществами – без дополнительной наценки за резьбовые замки и Олимпийские блины. Разузнайте о производителях грифов с резьбовыми замками и без оных. Это урежет цену вашего грифа больше, чем в два раза и сэкономит аналогичные суммы каждый раз, когда вы будете покупать блины. Чуть

уступает по качеству, но все же заметно превосходит обычный гриф из магазина спортивных товаров, гриф длиной в 210 см из стали, прошедшей специальную обработку для большей прочности. Этот гриф будет выглядеть немного хуже Олимпийского, но по крайней мере он не будет прогибаться под тяжестью ваших рабочих весов. Проверьте, что диаметр вашего грифа не больше 1 1/8 дюйма, так как отверстия в большинстве блинов имеют диаметр в 1 1/16 дюйма. Нет ничего более неприятного, чем купить пару двадцатикилограммовых блинов и обнаружить, что они не подходят к вашему грифу!

Блины очень разнообразны по цене и качеству, причем первое и второе не всегда связаны между собой. Если вы будете покупать блины, руководствуясь их весом, а не внешним видом, то можете неплохо сэкономить. Многие знаменитости прошлого пользовались бывшими в употреблении колесами от телег, тракторов и прочими грубыми предметами в качестве дополнения к обычным блинам. К счастью, вам не нужно в первый же день закупать полтонны блинов – вы всегда можете докупать по паре по мере необходимости. Если только вы не являетесь счастливым обладателем 360-сантиметрового грифа для огромных и непрочных виниловых блинов, наполненных песком, то покупайте или обычные металлические блины, или – если деньги не проблема – высококачественные обрезиненные.

Проверьте надежность замков – некоторые, как бы мощно они не смотрелись, невозможно надежно затянуть без помощи кузнечного молота. Это означает, что они почти бесполезны, так как их невозможно закрепить достаточно прочно для того, чтобы они удерживали блины на грифе, в каком бы положении этот гриф не оказался. Надежные замки для гантелей также обязательны. Прежде, чем вы в первый раз поднимете свои гантели выше уровня головы, всегда проверяйте их замки. В противном случае держите под рукой телефон хорошего ортодонта.

Существует бесчисленное количество вариантов скамей, но вам вполне подойдет прочная горизонтальная скамья, а скамья со стойками будет даже еще лучше. Если вы чего-то покруче, выбирайте скамью с регулируемым углом наклона и регулируемой высотой стоек, или даже с обоими функциями плюс дополнительные стойки, обеспечивающие безопасность. Лучше всего будут сварные тяжелые скамьи, хотя могут подойти и другие варианты. Помимо осмотра внешней конструкции, обратите внимание на вес скамьи как фактор ее общей прочности. Если вы в основном планируете выполнять жим лежа на горизонтальной скамье, то можете даже сделать самостоятельно что-то вполне подходящее из крепких досок.

Стойки для приседаний – другой важный элемент оборудования. Можно использовать обычные отдельно стоящие стойки на тяжелом основании, силовую раму, ступенчатую раму и так далее. Повторим еще раз, прочность это главное требование, а внешний вид играет второстепенную роль. Для изготовления подходящих стоек не раз требовалась недюжинная изобретательность. Помните, как Дж. К. Хайз пользовался отпиленными сучьями деревьев, упирая их в стену сарая (*Тигарден, 1988*)? Городские атлеты были не менее изобретательны – я знаю одного человека, который качался на кухне своей квартиры в Сан-Франциско и пользовался в качестве рамы парой крепких барных стульев. Другой горожанин сконструировал разборную раму, которую он крепил к шкафу во время тренировки, а хранил под кроватью (*Салвати, 1964*).

Не забывайте о необходимости страхующих при выполнении приседаний и жима лежа. Учтите это при выборе оборудования.

Программа тренировок

Ниже приводится пара вариантов тренировочных программ, которые направят вас по пути к сильному и большому телу и предоставят упражнения, способствующие укреплению здоровья. Каждую из этих программ начинайте с умеренных весов и увеличивайте их постепенно.

Основная программа

В центре основной программы находятся тяжелые приседания на 20 повторений. Это превосходная программа годится для тех, у кого есть некоторый опыт, и для тех, кто только начинает. Если же вам всегда приходилось биться за каждый килограмм мышц, пропустите ее и возьмите Сокращенную Программу, приведенную ниже.

Эта основная программа выглядит слишком простой по сравнению со всеми супер-пупер программами, проталкиваемыми блестящими маркетологами, но не позволяйте вводить себя в заблуждение. Число упражнений близко к максимальному, которое можно использовать для быстрого роста и, вполне возможно, что вы можете еще больше ускорить прогресс, урезав даже эту программу. Выполнение основной программы должно занимать у вас меньше часа.

Жим из-за головы сидя 3X10

Жим лежа 3X12

Тяга в наклоне 2X15

Подъем на бицепс стоя 2X10

Приседания до параллели 1X20

Тяга Рейдера 1X20

Тяга на прямых ногах 1X15

Тяга Рейдера 1X20

Подъем на носки 3X20

Скручивания 1X25

Помните о корректной технике в каждом упражнении и заменяйте упражнения, как описано выше. Например, вы можете делать жим стоя с груди вместо жима сидя из-за головы или пуловеры с прямыми руками вместо тяги Рейдера, или можете некоторое время делать подъем на бицепс с прямым грифом, а потом перейти на EZ.

Сокращенная программа

Если у вас возникают проблемы с набором веса на основной программе, попробуйте следующее:

Жим лежа 2X12

Приседания до параллели 1X20

Тяга Рейдера 1X20

Тяга в наклоне 2X15

Эта программа проделала чудеса с телами, которые отказывались расти по бесчисленным другим программам и эти три упражнения – жим лежа, приседания и тяга в наклоне – это в точности совет Пири Рейдера «для превосходных результатов в развитии как ног, так и верхней части тела» (*Рейдер, 1964, стр. 25*). Только не забывайте работать по этой программе как можно упорнее. Боритесь за каждое повторение и старайтесь добавлять вес в жиме и тяге на каждой тренировке также, как и в приседаниях.

Частота тренировок

Многие работают по этой программе три раза в неделю, через день, например по понедельникам, средам и пятницам. Некоторые обнаружили, что они не могут полноценно восстанавливаться при таких тренировках и, следовательно, предпочитают тренироваться дважды в неделю, например по понедельникам и четвергам. Некоторые даже обнаружат, что по крайней мере приседания лучше всего идут при тренировках на каждый пятый или даже шестой день. Скорректируйте программу, учитывая ваши личные качества и не бойтесь придумывать собственные решения, например тренировки три раза в неделю, но приседания выполняются только на двух из них.

Как вы можете отличить случай подлинного неполного восстановления от воображаемой боли, происходящей от лени и ее близких родственников? Легкая болезненность не должна удерживать вас от тренировок, так как она пройдет после первого разминочного подхода. «Неполное восстановление» означает глубокую мышечную боль, которая говорит о том, что мышцы окажутся на грани травмы если их подвергнуть еще одной тренировке до завершения восстановления. Еще один показатель – ваш пульс. Приучитесь замерять пульс утром, сразу после подъема. Если пульс повышен, велика вероятность, что вы еще не восстановились после предыдущей тренировки. В таком случае это показание для лишнего дня отдыха, а не тренировки.

Не наделайте ошибок. Всегда можно заставить себя потренироваться

лишний раз до восстановления, но наградой вам будет лишь потеря как мышц, так и силы. Лучше ошибитесь в сторону излишнего отдыха, хотя и не забывайте о том, что при полном отсутствии тренировок не будет и никакого прогресса.

Вопрос правильного баланса между тренировками и восстановлением может показаться сложнее, чем он есть на самом деле. Начните с занятий три раза в неделю. Если ваши ноги слишком болят к моменту следующей тренировки, добавьте еще один день отдыха между тренировками. Если они не проходят, добавьте еще один и так далее. И наоборот, если вы тренируетесь дважды в неделю, отлично восстанавливаетесь и хотите попробовать добавить третью тренировку – вперед.

Чередование программ

Бесконечный рост невозможен, но ключ к постоянному прогрессу это умение избегать длительных периодов застоя. Один из лучших способов это чередование программ прежде, чем вы успеете серьезно перетренироваться. На самом деле, чередование программ может оказаться таким же освежающим, как и период полного отдыха.

Ключом к успешному планированию тренировок является чередование программ, дополняющих друг друга, но достаточно разных для того, чтобы дать телу и разуму бодрящее чувство новизны. Например, программа приседаний на 20 повторений строит базовые силу и массу, так что ее можно эффективно чередовать с программой аэробных упражнений в сочетании с диетой. Однако также будет разумным чередовать эту программу с работой на силу, основанной на меньшем числе повторений, большем числе подходов и, возможно, большем числе упражнений.

Программа на силу с низким числом повторений подходит для этих целей, так как она имеет те же главные цели, что и программа приседаний на 20 повторений, но подходит к ним с другой стороны. Вот примерная программа, которую вы могли бы чередовать с приседаниями на 20 повторений.

Взятие на грудь 5X5

Поочередный жим гантелей 5X5

Жим лежа на наклонной скамье 5X5

Тяга к подбородку 5X5

Поочередный подъем гантелей на бицепс 5X5

Приседания до параллели (*подход легких пуловеров после каждого подхода приседаний*) 5X5

Подъем ног 2X25

Что касается программы приседаний на 20 повторений, используйте ее как пример планирования тренировок, но при желании заменяйте некоторые упражнения. Если вы чередуете, например, шесть недель на такой программе и шесть недель на программе приседаний на 20 повторений, вы будете бодры и сможете поддерживать поразительные темпы прогресса с точки зрения набора мышечной массы и силы.

Другим способом продолжать расти и в то же время дать себе передохнуть от особых запросов программы приседаний на 20 повторений, является использование циклов, которые построены аналогично вашей основной программе, но приседания выполняются либо в трех подходах по десять, либо в двух по пятнадцать повторений. Любой из этих вариантов может внести новизну в основную программу и вы будете продолжать расти, как на дрожжах. В варианте 3X10-12 используйте одинаковый вес во всех подходах, но в случае с 2X15, берите максимальный вес в первом подходе, а затем сбросьте со штанги килограммов 45 во втором.

А вы думали, что только русские и немцы из ГДР могут стать большими и сильными!

Глава 4. Другие факторы: диета, отдых и мотивация

До этого момента СуперПриседания уделяли внимание только той части уравнения роста, которая касается упражнений. Но, как следует из нашей дискуссии о частоте упражнений, одни упражнения не построят большое и сильное тело. Три других фактора это диета, отдых и мотивация.

Диета

Соображения о питании как у обывателей, так и у экспертов в области железного спорта невероятно изменились с тех времен, когда Дж. К. Хайз и его последователи впервые начали добавлять к своим тяжелым приседаниям с высоким числом повторений целые галлоны молока. Сегодня широкая общественность гораздо лучше, чем когда-либо, осведомлена о том, как диета влияет на самочувствие, и редко найдется человек, который не следил бы хоть за одной из составляющих своей диеты, будь то потребление соли, сахара, калорий, насыщенных жиров, консервантов или чего-либо еще. Забавным является тот факт, что то, что работало для Хайза и его клана – обильное потребление богатой белками пищи – по-прежнему является верным способом нарастить весьма серьезные мышцы.

По мере того, как бодибилдеры и пауэрлифтеры начали всерьез заниматься развитием мышечных объемов, вполне естественно, что они плавно перешли на высокобелковую, высококалорийную диету. Естественным это является потому, что мышцы строятся из белка, а калории являются мерой энергии. От этих двух фактов остается один шаг до вывода – если вы хотите нарастить мышцы, вам нужно повысить снабжение тела белком и калориями. Таким образом высокобелковая, высококалорийная диета стала стандартом роста массы и, кроме того, имела следующие преимущества: повышение общего уровня сил, силы мышц и объемов тела, одновременно с достаточно высокой степенью сохранения мышечного рельефа (*Стивенс, 1963*).

Молоко, безо всякого сомнения, было и остается пищей первостепенного значения с точки зрения традиционного подхода к набору массы. Оно богато белком, другими питательными веществами, его легко потреблять в больших количествах и – как подтверждает практика – все занимающиеся по программе тяжелых приседаний, кто выпивал достаточно молока, прибавили в весе. Да, каждый из тех, о ком мы слышали.

Сколько молока будет достаточно? Обычно советуют выпивать не меньше двух кварт (*1.8 л*) в день, что может показаться слишком, если вы новичок. На самом же деле, к этому стоит относиться как к абсолютному минимуму если вы всерьез собираетесь расти, и галлон (*3.78 л*) молока в день должен стать вашей целью. Не пугайтесь этой цифры – она вполне

достижима, если вы будете время от времени выпивать по стакану в течение дня [Когда я в первый раз испытал эту программу, я нанялся на лето на стройку. Я неукротимо поддерживал потребление молока на нужном уровне – каждое утро я брал с собой на работу термос, который вмещал галлон молока. В результате я набрал 30 фунтов (13.5 кг) в течение 6 недель, и после того, как рассказал Пири Рейдеру о своем опыте, мой успех был освещен в журнале Iron Man (*Штрроссен, 1969*).]. Если вам надоест плеск молока в желудке, напоминайте себе, что именно от этой белой жидкости растут ваши мышцы.

Помимо молока, планируйте три больших приема пищи в день и легкие закуски между ними. Размер порций, также как и размер и частота закусок, зависят от того, насколько интенсивно вы приступаете к тренировкам и с какой скоростью хотели бы набирать вес. Можете начать с трех основных приемов пищи, молока и одной легкой закуски. Если вы не удовлетворены скоростью набора массы, пейте больше молока и/или больше перекусывайте. Как основные приемы пищи, так и закуски готовьте из простой здоровой пищи: мяса, рыбы, птицы, молочных продуктов, яиц, злаков, овощей и свежих фруктов. Если вы будете питаться здоровой пищей, а не искать оправдания для того, чтобы наесться всяким мусором, то в конечном счете вы будете выглядеть и чувствовать себя намного лучше.

Пример ежедневной диеты

Вот пример диеты на каждый день, которая соответствует стандартам калорийности и содержания белка, рекомендованным для набора массы (*Бикел, 1964*).

7:00 Завтрак

3 яйца

1 кусок хлеба

1 стакан молока

9:30 Легкая закуска

1/2 сэндвича с мясом

1 стакан молока

12:00 Обед

1 сэндвич с мясом

1 сэндвич с сыром

1 стакан молока

1 фрукт

15:00 Легкая закуска

1 крутое яйцо

1 кусок сыра
1 стакан молока
18:00 Ужин
3/4 фунта мяса (340 гр.)
2 овоща
2 стакана молока
1 фрукт
21:00 Легкая закуска
1/4 фунта сыра (110гр.)
2 стакана молока

Эта диета содержит примерно 4750 калорий и 253 грамма белка и представляет собой пример того, что весьма успешно применялось вместе с приседаниями на 20 повторений. Изменяйте эту диету по необходимости – добавляйте, уменьшайте, или меняйте местами составляющие.

Первое, что вы заметите в этой диете, это количество потребляемой пищи, но не забывайте, что такой подход был разработан во времена, когда пищевых добавок еще не существовало, поэтому требовалось немало еды, чтобы удовлетворить потребности в калориях и белке. На самом деле, многие диеты подобного типа были намного серьезнее этой, и к завтраку, например, легко добавлялись: стакан апельсинового сока, миска каши, немного ветчины или грудинки, и возможно еще яйцо и стакан молока.

Второе, что вы можете заметить, это высокое содержание в диете холестерина, что может показаться вам прямой дорогой к атеро- или артеро-склерозу. Также как и в случае с коленями, если у вас есть сомнения, посоветуйтесь с семейным врачом, но не сомневайтесь, что в вопросе с холестерином нет единого мнения – что бы вы ни прочитали в журнале, пока стоите в очереди в кассу продовольственного магазина.

Около двадцати пяти лет назад ведущий диетолог указал, что «холестерол это всего лишь невинный поросенок, застрявший в дверях хлева» (Дэвис, 1965, стр. 48), подразумевая, что настоящей проблемой диетологии является недостаток питательных элементов, использующих жиры, а вовсе не само наличие жиров. Тот же источник утверждал, что три жирных кислоты (*линолевая, линоленовая и арахидоновая*), обычно находящиеся в растительных маслах, имеют важное значение для использования холестерина. Еще более проясняет ситуацию, показывая предположительно злокачественный холестерол в другом свете, цитата из исследования 1935 года. Это исследование показало, что «болезни сердца, вызванные потреблением холестерина, могут быть предотвращены

приемом всего лишь небольших доз лецитина» (Дэвис, 1965, стр. 50). Интересно, что, хотя подобный подход к диете (как и необходимость физических упражнений) находит понимание у современных исследователей в области диетологии (напр. Киришманн и Данн, 1984), ему еще предстоит дойти до умов запуганной холестерином общественности, которая получила промывку мозгов так называемым «коронарным тромбозом с точки зрения Ридерс Дайджест» (Жиронда, 1976, стр. 17, Грейс, 1977, стр. 23).

По мере того, как белковые добавки получали распространение, они стали занимать более важное место в диетах для набора массы, обычно заменяя собой легкие закуски. Также атлеты приобрели привычку смешивать коктейли по собственным любимым рецептам, обычно на основе молока, сухого молока и бананов. Таким образом средний атлет мог использовать преимущества белковых добавок за небольшую часть полной цены. На этой основе каждый подбирал себе любимый рецепт и среди них были такие, которые помогли бы нарастить мышцы даже кузнечнику.

Как пример того, что может входить в состав этих высокооктановых смесей, рассмотрите следующие продукты: ананасы, груши, кокосы, мороженое, мед, патока, пивные дрожжи, соевая мука, арахисовое масло, сушеная печень, лецитин, масло из проросшей пшеницы, сафлоровое масло, арахисовое масло, яйца (сырые для обычных и всмятку для упертых спортсменов), тунец и вообще все, что найдете на кухне, если в блендере еще осталось место. Вот пример классического и в то же время базового коктейля:

- 4 чашки цельного молока
- 2 чашки сухого молока
- 1/4 чашки пивных дрожжей
- 1 банан
- 2 столовых ложки лецитина
- 1 столовая ложка масла из проросшей пшеницы
- 1 большой шарик ванильного мороженого

Эта смесь содержит около 100 граммов высококачественного белка на кварту (946 мл.), а также достаточно калорий, чтобы окупить усилия на ее смешивание. Выпивайте этот коктейль ежедневно, ешьте много здоровой пищи, хорошенько отдыхайте и через шесть недель вы вырастаете так, что вас не узнает родная мать.

Независимо от того, как выглядит ваша диета, вы тратите время зря на программу СуперПриседаний, если вы не следуете рекомендациям, приведенным выше. Хайз не прибавлял в весе, пока не перешел на диету,

богатую белком и содержащую мясо в больших количествах (Хайз, 1940). Он говорил, “самая важна для тренинга вещь это пища – много еды и много белка”, и советовал есть два-три фунта мяса (900 – 1350 г) в день (Хайз, 1938).

Добавки

Странным образом пищевые добавки отсутствуют в диете, приведенной выше. СуперПриседания не предполагают, что добавки не работают, скорее они полагаются на диету, которая просто-напросто использует пищу, купленную в ближайшем магазине. Если у вас есть такое желание, дерзайте и дополните основную диету любыми добавками, которые можете себе позволить – начните с витаминов и минералов, затем переходите к белковым добавкам, и наконец включите все остальное, что хотели бы попробовать.

Существует множество авторов, дающих советы по диете, нацеленной на результаты, но Джерри Брейnum и Доктор Фредерик С. Хэтфилд это два автора, которые неизменно оказывались полезны. Джерри Брейnum регулярно пишет для ведущих журналов по бодибилдингу (*напр. Брейnum, 1987*). У него много практического опыта и он пишет легко понятным языком. Похоже, что он всегда хорошо подготавливает свои работы, пробираясь сквозь неразбериху, которая окружает многие темы современной диетологии, и всегда составляет взвешенное мнение. Последнее особенно важно во времена, когда немалое количество, если не подавляющее большинство так называемых экспертов от диетологии одновременно занимаются продажей добавок вместе со своими рекомендациями. Возможно, лучшим показателем опыта Джерри Брейnumа является то, что многие ведущие бодибилдеры просят его совета (*Бейлик, 1988*).

Доктор Хэтфилд также пишет для ведущих изданий в области Железной Игры и собрал свои мысли относительно питания в нескольких книгах (*например, Хэтфилд, 1987*). Будучи современным пауэрлифтером, “Доктор Присед” доказал, что он достоин своего прозвища, присев с 456 кг (*Ламберт, 1988*) – не слабо для мужчины на четвертом десятке, собственный вес которого намного меньше 135 кг! Наверняка будет не просто найти лучшее сочетание знаний о правильном питании и высокого класса приседаний в одном теле, так что прислушайтесь к нему если хотите узнать больше о пищевых добавках.

Отдых

Упражнения стимулируют рост путем травмирования мышц, создавая условия для их воссоздания – в более сильном, массивном виде. Подобное восстановление зависит от двух других факторов: питания и отдыха. Питание, как отмечено выше, дает строительные материалы (*из естественных источников*), которое может быть переработано в более мощные мышцы. Процесс регенерации также требует соответствующего отдыха, в виде сна и расслабления. Таким образом диета дает вещества для строительства тела, а отдых это процесс, который позволяет должным образом эти вещества использовать.

Цикл упражнения-еда-отдых определяет основные составляющие в уравнении роста мышц. Излишек упражнений или недостаточное питание/отдых уменьшат вашу мышечную массу и силу. Излишек питания/отдыха приведет к излишку жира или меньшему, чем мог бы быть, росту мышечной массы. Следовательно, так же как и с диетой, во время работы на массу лучше отдыхать чуть больше, чем требуется. Спите не меньше восьми часов за ночь и:

... не стойте, если можно сидеть – не бегите, если можно идти и не сидите, если можно полежать. Другими словами, работайте как можно тяжелее на тренировках, но делайте как можно меньше между ними. Лишняя работа помешает вам достигнуть цели (*Рейдер, 1964, стр. 71*)

Неужели вы никогда втайне не завидовали лежебокам? Джон МакКаллум называет этот процесс “расслаблением”.

Совсем неплохо иногда расслабиться и пожить в свое удовольствие. И, как ни странно, такая перемена принесет немало пользы. ... Когда вы решитесь хорошенько испытать эту программу, вы обнаружите, что с вами происходит ряд приятных вещей. Можете рассчитывать на сильнейший подъем энергии, возросшее желание тренироваться, новый взгляд на жизнь и, самое главное, большой прирост массы (*МакКаллум, 1970*).

И не думайте, что необходимость отдыхать вдоволь это некое нововведение. Почтенный Дж. К. Хайз советовал отдыхать 21 или 22 часа в сутки для наилучших результатов (*Хайз, 1938*). Неплохо бы и вам отдыхать таким образом.

Когда вы торопитесь поскорее стать большим и сильным, труднее всего на свете бывает расслабляться, даже если разумом вы осознаете, что прогресс требует соответствующего отдыха. Когда вам не терпится

наброситься на штангу, а по плану в этот день отдых, постарайтесь удержать свою энергию. Лучшее, что вы можете сделать для прогресса это полностью восстановиться для особенно яростной атаки на штангу в день вашей следующей тренировки. Помечтайте о своем будущем величии, почитайте книгу или сходите в кино вместо того, чтобы прокрасться в зал раньше положенного срока.

Мотивация

«Задумайте, поверьте, достигните» - таков совет сильнейшего человека Билла Казмайера (*Сиола, 1987*). Лучше всего, если ваши действия будут направлены на конкретную цель, так что задумайте ее для себя. Начните с общего представления о том, как бы вы хотели выглядеть и на что быть способным. Пусть ваш разум расслабится и ваше воображение покажет вам ваше будущее развитие. Как вы будете выглядеть, набрав 7 килограммов мышц? Как будете себя чувствовать? Что сможете сделать такого, чего не можете сейчас?

Чтобы программа заработала, в нее нужно поверить. Пользуйтесь образами, которые только что представляли себе, чтобы подкрепить веру и мотивацию, а также для постановки кратковременных целей (*например, следовать программе и набрать не меньше четырех килограммов за первый месяц*). Теперь, когда вы знаете, к чему стремитесь, пришла пора запускать программу на полную мощность, пора достигать целей, пора действовать.

Действия это серьезное испытание вашей мотивации, которая в свою очередь основана на вашем понимании целей и на вере в возможность их достижения. Не разменивайте мощь уверенности в положительном результате на разные непонятные мелочи, не принимайте ее за то, что помогает олухам преодолевать их повседневные проблемы. Практичные, современные ученые, основываясь на исследованиях ведущих психологических лабораторий, наметили теоретический фундамент систем, основанных на уверенности, и описали и засвидетельствовали их несомненное влияние на то, что мы делаем и на наши шансы добиться успеха (*Бандура, 1977*). Вы то, во что вы верите.

Двигайтесь вперед, верьте в себя (*вы знаете, что это возможно*), придерживайтесь программы упражнений (*выжимая из себя эти приседания с дополнительными 2.5-5 килограммами каждую тренировку*), следуйте диете (*придерживаясь принципов высокого количества белка и калорий*) и как следует отдыхая. Перефразируя Мохаммеда Али: чтобы быть чемпионом, вам нужно поверить в свое величие и даже, если его нет, изобразите его. Итак, чего же вы ждете? «Дыхательные приседания давали поразительные результаты в прошлом и то же самое они могут дать вам» (*Рейдер, 1963, стр. 56*).

Глава 5. Детали

[Друг Джона МакКаллума, Олли, спрашивает о почти безупречном послужном списке программы приседаний]

- Все же мне кажется, что неудачи иногда случаются.
- Слушай, - сказал я. – Каждый раз, когда приседания не дают кому-то результата, это его вина. Он что-то делает неправильно.

(МакКаллум, 1969, стр. 11).

Чтобы предотвратить возможные ошибки, мы снова и снова обращаем внимание на основы. Приседайте с хорошей техникой, тяжелыми весами и усиленным дыханием, добавляйте вес на каждой тренировке, ешьте много богатой белками пищи и пейте много молока, как можно больше отдыхайте и расслабляйтесь и сохраняйте оптимизм. Вот и все основы. Каковы же некоторые из мелочей, которые могли бы ускорить ваш прогресс?

Более высокотехнологичные варианты приседаний

Вся философия этой программы находилась до сих пор на довольно низком технологическом уровне, с упором на базовое оборудование, упражнения и пищу. Однако, чтобы дополнить СуперПриседания, мы опишем три более высокотехнологичных альтернативных варианта для тех, кто просто не может, или почему-либо не хочет выполнять классические приседания со штангой на спине. Первый вариант подразумевает использование изогнутого грифа и был изобретен Дж. К. Хайзом (*Хауэлл, 1978*). Второй предполагает использование так называемого «Волшебного колеса» и был изобретен Джеймсом Е. Дугласом, который, наверное, знал Дж. К. Хайза не лучше любого другого человека, не живущего в родном городе Хайза – Гомер, Иллинойс (*Дуглас, 1988*). Третий вариант использует поясной ремень, который был придуман почтенным Чарльзом А. Рэмси (*Хайз, 1940*), и довольно активно использовался в последнее время Джоном МакКаллумом (*МакКаллум, 1970*). Таким образом, каждая из альтернатив прямому грифу для приседаний представляет собой как бы прекрасное наследие, достойное рассмотрения. Посмотрим, что они могут нам предложить.

Однажды, когда он начинал тренировку, Дж. К. Хайз обнаружил, что его брат погнул гриф в процессе ремонта своего автомобиля. Джо выпрямил его и продолжил тренировку, но в итоге решил снова согнуть его, чтобы уменьшить неприятные ощущения от врезающегося в тело и перемещающегося по задней поверхности шеи грифа (*Хауэлл, 1978*). Так появился на свет изогнутый гриф, который нередко становился главным элементом тяжелых приседаний. Те, кто хотели сделать его сами, получали совет просто купить гриф нужного диаметра и длины в местном магазине скобяных изделий и согнуть его так, чтобы прогиб составил около 2.5 см (*Рейдер, 1956*) [Честер О. Тигарден делал просто-таки конфетку из изогнутого грифа. Он сгибал стальной гриф длиной в 7 1/2 фута (228 см) и толщиной в 1 3/4 дюйма (4.4 см) в пяти местах, чтобы добиться прогиба в 10 см. По 30 см. с каждой стороны грифа были сточены до диаметра в 1 1/16 дюйма (2.65 см), чтобы можно было надевать олимпийские блины, а концы грифа были загнуты кверху, чтобы блины не соскальзывали даже при отсутствии замков. Затем гриф балансировался и в законченном состоянии весил около 22.5 кг (*Тигарден, 1988*).]. По каким-то причинам,

изогнутые грифы встречаются довольно редко, но они остаются прекрасной альтернативой прямым грифам при выполнении тяжелых приседаний. Между прочим, хотя это и не будет тем же самым, что и присесть с изогнутым грифом, но вы можете сделать упражнение заметно комфортнее, если возьмете высококачественный олимпийский гриф, который будет естественным образом прогибаться на ваших плечах под тяжестью рабочего веса.

Волшебное Колесо появилось на свет под названием «Упряжь Дугласа» [Дж. К. Хайз прозвал изобретение своего друга «Хула-Хуп», также его называет и Джим Дуглас (*Дуглас, 1988, стр. 2*).], прямоугольная рама, пристегиваемая к плечам лямками и нагружаемая блинами (*Дуглас, 1954*). Целью Упряжи Дугласа было решить проблему с прогибанием плеч вперед, а также уменьшить неудобство, причиняемое давлением тяжелого веса на плечи. Джеймс Дуглас усовершенствовал свое изобретение, выпустив улучшенную модель в форме круга (*Дуглас, 1954*) и в таком виде она продавалась в течение десятилетий компанией Пири Рейдера «Body Culture Equipment» под названием «Волшебное Колесо». Как и изогнутый гриф, Волшебное Колесо вышло из моды, но вовсе не по причине плохих результатов:

В 1964 это приспособление (*Волшебное Колесо*) стало доступным читателям Iron Man и с тех пор стало самым популярным оборудованием после штанги. Многие читатели отмечали заметное ускорение прогресса, так как они могли упорнее и почти без неудобств работать с большими весами. Для многих Волшебное Колесо стало номером один среди оборудования для тренировок (*Рейдер, 1968, стр. 28*).

Упертые традиционалисты, задумывающиеся о приседаниях с Волшебным Колесом, будут рады узнать, что Дж. К. Хайз пользовался таким колесом, которое было сделано специально для него Джеймсом Е. Дугласом (*Рок, 1986*), и что Хайз считал его «наилучшим изобретением всех времен» для дыхательных приседаний (*Дуглас, 1988, стр. 3*).

Поясной ремень был решением, которое Чарльз А. Рэмси нашел для того, чтобы позволить своим ученикам с «хрустальными спинами» извлекать пользу из приседаний (*Хайз, 1940, стр. 13*). Джон МакКаллум называл приседания с поясным ремнем «наилучшим решением для накачки нижней части бедер» (*МакКаллум, 1963, стр. 48*). Позже он разработал программу, основанную на этом упражнении, которая дала «поразительные результаты» всем, кто испытал ее (*МакКаллум, 1970, стр. 44*).

Как следует из названия, этот подход представляет собой подвешивание штанги на цепь или веревку, привязанную к прочному поясу,

застегнутому вокруг талии. Не имея необходимости держать вес на плечах, вы получаете возможность дышать по-настоящему глубоко, а подкладывая под пятки дощечку, можете перенести нагрузку на мышцы прямо над коленом [Подробности изготовления и использования поясного ремня выходят за рамки СуперПриседаний, но любой желающий может соорудить приличный ремень почти бесплатно. Подробное описание смотрите у МакКаллума, 1970.]. В широко освещенном эксперименте, использовавшем приседания с поясным ремнем, один некогда безмянный и весьма заурядный Генри Мастерс набрал 12 килограммов за два месяца, увеличив окружность рук почти на 5 см и становую тягу почти на 50 процентов. Совсем неплохо – особенно для парня, который качался около полутора лет, но «не набрал ни унции» до начала занятий по этой программе (МакКаллум, 1970, стр. 44). Если вы еще не убеждены в том, что приседания с поясным ремнем это достойная разновидность приседаний, вспомните, что они были любимым упражнением самого Джона МакКаллума, когда он превращал свое тело из мешка с костями в Геракла (Рейдер, 1967).

Даже если вы всегда были приверженцем традиционных приседаний со штангой, использование одного или более альтернативных вариантов может оказаться освежающим и продуктивным.

Цели: масса, объемы и сила

При отсутствии цели вы вероятно потратите кучу времени черт знает на что. Вооружившись целью, вы можете прокладывать курс, по необходимости вносить поправки и – что важнее всего – получить удовлетворение от достижения конечной точки. Поговорим о некоторых основных целях этой программы.

Масса тела

Давайте начнем с массы тела, так как она имеет первостепенное значение для вашего внешнего вида и физической силы. Первое, что нужно запомнить, это тот факт, что так называемый нормальный вес, который рекомендует ваш врач или медицинская страховка, не имеет ничего общего с тем, сколько весит сильный, хорошо развитый человек. Второй момент состоит в том, что сам по себе вес не гарантирует определенного уровня силы и объема – так что рассматривайте весы в ванной комнате как дополнительную информацию, а вовсе не непогрешимый идеал, и пусть ваш внешний вид и успехи на тренировках помогут вам правильно понимать показания весов.

Как можно рассчитать желаемую массу, если ваша цель – сильное, хорошо развитое тело? В качестве руководства, если вы говорите о хорошем развитии и силе, рассмотрите следующую систему (*Браун, 1967*): Начиная с роста в 5 футов (152.4 см), возьмите 100 фунтов (45 кг) в качестве базового веса. Добавляйте или вычитайте 10 фунтов (4.5 кг) за каждый дюйм (2.54 см) роста, превышающего или недостающего относительно 5 футов. Так, например, базовый вес для человека ростом 5 футов 11 дюймов (180.34 см) будет 210 фунтов (94.5 кг): 100 фунтов + (11 X 10 фунтов). Чтобы получить общее представление о том, каким может быть ваш вес при максимальном развитии мышц, добавьте 30 или 40 фунтов (13.5 или 18 кг) к вашему базовому весу. Используя эту формулу, человек ростом в 6 футов (182.88 см) будет иметь базовый вес в 220 фунтов (99 кг) и вес при максимальном мышечном развитии в пределах 250-260 фунтов (112.5 – 117 кг).

Помните, что это лишь справочное руководство, а не жесткие правила. Более низкорослые люди должны будут весить больше относительно более высоких (*то есть ближе подойти к максимальному весу*), чтобы выглядеть так же внушительно, а людям с тонкими костями будет труднее достичь

максимального веса по сравнению с ширококостными (обычно их цель будет, скажем, на 15-30 фунтов (6.75 – 13.5 кг) меньше, чем у их ширококостных конкурентов).

Неважно, высоки ли вы или нет, хрупки или массивны, стремитесь ли вы достичь базового или максимального веса, высоки шансы на то, что если вы еще не работали по продуктивной бодибилдерской программе в течение существенного времени, то у вас остается масса потенциала для наращивания гор мышц на вашем скелете. Начинать расти.

Объемы

Изучение опубликованных размеров тел современных бодибилдеров может создать у вас впечатление, что у всех у них руки окружностью в 52 см, грудь окружностью в 135 см, 75-сантиметровые талии и все остальные части тела имеют аналогичные пропорции. Конечно же, большинство из приведенных размеров имеет мало отношения к действительности (МакКаллум, 1964, Рорк, 1987), поэтому они только и могут, что повести по ложному пути, сбить с толку и разочаровать людей, которые возьмут их за пример того, чего можно достичь с точки зрения мышечного развития.

Чем же руководствоваться для реальной, честной оценки возможных объемов? [Что особенно важно, помимо понятия о том, чего можно честно достичь с точки зрения мышечных объемов, эта формула проливает свет на поразительные результаты, которых можно добиться без химии, отнимающих все свободное время тренировочных программ, экзотического оборудования или безумных диет.] Джон МакКаллум (1964) предложил формулу для вычисления целей, которые можно поставить для себя. Чтобы получить представление о размере ваших костей, начните с измерения вашего запястья (прямо над выступающей косточкой) точной лентой, и вы готовы к расчетам.

1. Умножьте окружность запястья на 6.5 и у вас будет представление о возможном размере вашей грудной клетки. Так как грудная клетка это ключевой фактор для определения потенциала развития вашей мускулатуры, этот размер станет отправной точкой при расчете остальных.

2. Окружность талии может составить 70 процентов от окружности груди, а окружность бедер – 85 процентов.

3. Стремитесь к бицепсу в 36 процентов от окружности груди и предплечью в 29 процентов.

4. Рассчитывайте на 53 процента для окружности одного бедра и 34 процента для икр.

5. И, наконец, окружность шеи может составить 37 процентов от

окружности груди.

По этой системе человек с запястьем в 17.5 см (*что говорит о довольно тонких костях*) может рассчитывать на следующее: грудь – 115.5 см, талия – 81 см, рука – 41.6 см, предплечье – 33 см, окружность бедер 98 см, одного бедра – 61.2 см, икры – 39 см и шеи – 42.6 см. Аналогично, человек с запястьем в 20 см (*что говорит о довольно крупных костях*) будет иметь следующие размеры: грудь – 132 см, талия – 92.5 см, рука – 47.5 см, предплечье – 38 см, окружность бедер – 112 см, одного бедра – 70 см, икры – 44.3 см и шеи – 48.7 см. Люди с более тонкими или еще более крупными костями должны внести соответствующую поправку в вычисления, в большую или меньшую сторону.

Кроме того, всегда помните две вещи, касающиеся измерений. Во-первых, как и с массой, не путайте цель и средство – верьте зеркалу и тому, насколько успешно вы тренируетесь и как вы себя чувствуете, больше, чем рулетке. Во-вторых, учитывайте то, что вы, возможно, никогда не встречали измерений, достойных доверия, поэтому не думайте, что формула до смешного консервативна – добейтесь чего-то сравнимого и у вас будет телосложение, которым вы сможете гордиться в любой ситуации.

Сила

Насколько сильным можно стать? Сколько железа вы будете поднимать, если будете заниматься по программе настолько упорно, насколько она того заслуживает? С какими весами нужно работать, чтобы стать Гераклом?

Приседания, конечно же, являются краеугольным камнем ваших усилий на пути к большому и сильному телу, так что на практике вам достаточно знать, сколько веса вы перемещаете, делая двадцать сгибаний колен. Вы можете испугаться, когда узнаете, что 150 процентов от веса вашего тела это неплохой ориентир для минимального веса, которого нужно достигнуть, если вы всерьез настроены расти (*МакКаллум, 1968*). Вспомните историю Пири Рейдера, который начал занятия с весом чуть большим, чем пустой гриф, и далеко превзошел указанный ориентир. Вы тоже можете это сделать, если будете следовать программе и работать достаточно упорно.

Приседания это основное упражнение, но чтобы помочь вам понять ваши цели с точки зрения силы, приведу еще пару ориентиров. Нацельтесь на по крайней мере 75% веса тела на 12 повторений в жиме из-за головы – это много, но у вас будут плечи, руки и верх спины, о которых вы и мечтать не могли, если вы достигнете этой цели (*МакКаллум, 1968*). Продолжать?

Нацельтесь на хотя бы 125% веса тела с четкой техникой в тяге в наклоне на 12 повторений, примерно столько же в жиме лежа, и старайтесь удерживать рабочий вес в тяге на прямых ногах равным рабочему весу в приседаниях. Когда вы достигнете всех перечисленных целей, у вас будет больше силы, чем может потребоваться для решения любых жизненных задач и, если захотите, вы можете всерьез заняться выяснением вопроса о максимальной силе, которую вы можете развить.

Теперь уже вам должно быть ясно, что нет смысла пытаться построить тело если вы в то же время не стремитесь стать сильным. А чтобы стать сильным, нужно поднимать большие веса. Это действительно так просто.

Ведение дневника

Если даже вы понимаете, что нужно ставить цели и планомерно трудиться для их достижения, вы можете не сделать из этого вывода, что очень важно постоянно отслеживать свой прогресс.

Одна из причин того, что тренировки с отягощениями приносят такое удовлетворение, помимо скрытой пользы, состоит в том, что ваши достижения очевидны – ваши когда-то тощие руки теперь заполняют собой рукава, вы можете поднимать на бицепс штангу, которую несколько месяцев назад не смогли бы даже покатить, и так далее. Большой плюс прогресса, с точки зрения его отслеживания, в том, что его можно легко измерить.

Во-первых, взвесьтесь и измерьте себя перед тем, как начинать программу – обязательно запишите результаты и не обманывайте себя некорректными замерами. Во-вторых, заведите дневник тренировок и записывайте каждое упражнение каждой тренировки. В-третьих, взвешивайтесь и измеряйте себя регулярно. Уделяйте время периодическому изучению прогресса в рабочих весах. В-четвертых, если вам нужно очевидное и наглядное подтверждение вашего роста, сфотографируйтесь перед началом программы и делайте снимки регулярно, а также ведите графики ваших рабочих весов. Если вы работаете так, как следует, то последний пункт сильно удивит вас.

Многие уже имеют привычку регулярно взвешиваться, так что это обычно не проблема – только обязательно записывайте результат, чтобы отслеживать рост. Также, после того, как вы начнете качаться, ваша рулетка скорее всего будет всегда под рукой и вы будете измерять свой бицепс несколько раз в неделю. Даже если вы не дойдете до такой дотошности, отслеживание своих размеров войдет в привычку после начала тренировок. Вкус к фотографированию тоже, как правило, приходит сам собой. Те, кто переживают за свой внешний вид, скорее всего соберут коллекцию собственных фотографий, а тем, кто рассматривает его лишь как средство (для развития силы и укрепления здоровья), будет без разницы – есть у них фотографии или нет. Так что единственное, что остается обсудить, это дневник тренировок.

Данные о ваших тренировках это одна из самых важных вещей, влияющих на будущие действия. Без них вы вынуждены поражать мишени в темноте. Цель ведения дневника тренировок это накопление данных о

ваших занятиях – он отражает вашу ситуацию и дает как информацию так и поддержку, которые помогают достичь ваших целей. Например, если вы плохо прибавляете в весе и у вас есть дневник, то просмотр его может показать вам, что вы недостаточно строго придерживались тренировочного графика и плохо следили за увеличением рабочих весов. И наоборот, вы получите стимул в виде удовлетворения от того, что за последние шесть недель вы не пропустили ни одной тренировки, прибавили за это время сорок килограммов к рабочему весу в приседаниях и набрали тринадцать килограммов крепких мышц. Изображение ваших результатов в виде графика как бы позволяет рассмотреть ваш дневник под микроскопом. Например, вы немедленно увидите, соответствует ли реальное повышение рабочих весов запланированному.

Не думайте, что дневник тренировок должен быть чем-то особенным – подойдет любой блокнот и у обычных тетрадей богатый послужной список на этом поприще. Запишите дату и перечислите все до единого упражнения, а также веса и количество повторений. Записывайте данные в форме «вес X число повторений» для каждого выполненного подхода. Вы можете добавить также ваш собственный вес, общие комментарии относительно самочувствия и отдельные комментарии относительно ощущений во время отдельных упражнений. Например, ваш дневник мог бы выглядеть так:

Как видите, каждое упражнение сопровождается записью веса и числа повторений для каждого подхода. Отдельные комментарии добавлены там, где это необходимо – это могут быть пояснения или ободрения – то, что более уместно. Ведение и изучение вашего дневника тренировок это одно из самых полезных дополнений к вашему основному режиму упражнений-диеты-отдыха, и это орудие слишком часто не используют или используют недостаточно. В информации заключена сила. Помните, что ваш дневник дает вам информацию, необходимую для наращивания вашей силы.

Правильный настрой

На страницах СуперПриседаний вы получали советы выходить за привычные пределы, использовать разум, чтобы ваше тело могло достичь новых высот. Пора рассказать об особом способе, который поможет справиться с этой задачей. Тот базовый вариант, который мы будем использовать, был известен под многими именами, но не будем усложнять и просто назовем его «мысленное проговаривание».

Хотя эта техника творит буквально чудеса, есть две вещи, о которых нужно вас предупредить. Во-первых, техника мысленного проговаривания это целое искусство, так что уделите время тренировкам прежде чем начнете использовать ее на всю катушку. Во-вторых, как бы поразительна ни была эта техника, не пытайтесь использовать ее одновременно для дюжины разных целей – направляйте усилия на одну. На данной программе вам придется потрудиться, чтобы найти для нее лучшее применение, нежели поддержание вашего постоянного прогресса в приседаниях. Позже вы сможете применять ее чтобы улучшить практически любую сторону вашего характера или поведения.

Давайте зожим основу для этого искусства. Один из способов работы головой в тренинге это воображение успеха – создание того, к чему мы стремимся, внутри нашего сознания для того, чтобы телу было легче следовать по намеченному пути. Вот как это работает:

Во-первых, нужно научиться достигать очень глубокого расслабления – это расчищает поле для работы воображения. Во-вторых, вплоть до мельчайших деталей, используя все доступные органы чувств, мы будем представлять картину той цели, которую поставили перед собой. В-третьих, мы повторим это много раз, прежде чем займемся сутью проблемы. В-четвертых, прямо перед тем, как мы доберемся до сути, мы совершим одно последнее мысленное проговаривание нашего запланированного действия. В-пятых, мы сделаем то, к чему стремимся. Это не так сложно, как звучит, а результаты почти чудесны.

Не будем вдаваться в подробности, но наш успех при выполнении мысленного проговаривания будет намного большим если мы предварительно достигнем состояния глубокого расслабления. Для этого есть много путей, но все они находятся в рамках трех основных техник: (1) глубокое дыхание, (2) постепенное расслабление и (3) аутотренинг. Давайте кратко рассмотрим каждую из техник и составим программу умственных

тренировок, которые могут заметно повесить ваши рабочие веса.

Глубокое дыхание в общем соответствует своему названию. Делайте медленные, глубокие вдохи, который наполняют воздухом диафрагму – а не только верхушки легких. Чтобы проверить, правильно ли вы наполняете диафрагму, лягте на спину и сделайте несколько вдохов. Если ваш живот неподвижен, а грудь поднимается и опускается, вы дышите неправильно – следите, чтобы живот поднимался и опускался вместе с дыханием.

Постепенное расслабление включает в себя регулярное напряжение и расслабление мышц (Якобсон, 1938). Смысл в том, что мышечное напряжение и расслабление несовместимы и вам нужно отличать первое от второго. Лучшим способом, а, следовательно, и путем к глубокому расслаблению, является попеременное напряжение и расслабление мышц.

Аутотренинг широко применяется спортсменами из Восточной Европы (Гарфилд и Беннетт, 1985). Он позволяет контролировать удивительно большое количество внутренних функций – включая многие, про которые до недавнего времени считалось, что они не поддаются сознательному контролю (например, частота сердечных сокращений). Аутотренинг в нашем исполнении не будет доходить до пределов его возможностей, мы лишь воспользуемся им, чтобы научить тело расслабляться по словесной команде.

Одни люди лучше реагируют на одни техники, другие – на другие. Поэтому, чтобы достигнуть наилучшего результата, наш подход будет сочетать все три.

Для нашего упражнения по расслаблению найдите тихое место, где вы сможете лечь, где будет тепло и где вас не потревожат. Это может быть парк, берег моря или ваша спальня. Одежда должна быть свободной – никаких тугих воротников или ремней, и неплохо бы снять обувь. Не считая дыхания, вам следует оставаться неподвижным в течение всего упражнения, так что стоит устроиться поудобнее с самого начала.

Лягте на спину не скрещивая ноги. Положите руки по бокам от тела или скрестите их чуть выше пояса. Хоть вы и не планируете засыпать, будет лучше, если вы закроете глаза. Сделайте несколько медленных, глубоких вдохов, проследив за тем, чтобы живот поднимался и опускался. Вдыхайте через нос и выдыхайте через рот. Во время вдоха представляйте себе успокаивающую, но мощную волну, накрывающую ваше тело как бы одеялом, а во время выдоха воображайте, как все ваши возможные стрессы, напряженность и тревоги улечиваются в пространство. Сделайте не меньше трех-четырех таких вдохов. Затем медленно поворачивайте головой, мягко пожмите плечами и сделайте пару гримас, которые заставят ваши

лицевые мышцы напрячься, а затем расслабьте их. Затем просто расслабьтесь. Эти упражнения выявят наиболее распространенные напряженные места и помогут избавиться от напряжения.

К этому моменту вы уже должны чувствовать себя более расслабленно, и помните, что ваша способность расслабляться будет улучшаться тренировкой. Теперь переходите к пальцам и ступням ног – напрягите мышцы, удержите напряжение на секунду и расслабьте. Отдохните секунду или две и сделайте то же самое с икрами – напрягите, удержите напряжение в течение секунды и расслабьте. Снова передохните и переходите к бедрам. Повторите процедуру с животом, грудью и нижней частью спины, плечами и верхней частью спины, шеей и, наконец, лицом. Будьте осторожны и не сокращайте мышцы до судороги во время упражнения – лишь для того, чтобы хорошо почувствовать напряжение – а затем расслабляйтесь.

Сделайте два или три глубоких вдоха – таких же, как в самом начале упражнения. Сейчас вы должны чувствовать себя заметно более расслабленно, чем когда начинали, но мы пройдем еще один этап на пути к еще более глубокой степени расслабления. Начните с правой ноги и скажите «Моя правая нога теплая и тяжелая. Я расслаблен». Повторите это про себя пять раз и сделайте то же самое с левой ногой. То же самое выполните для правой и левой рук. Наконец, повторите пять раз следующее: «Все мое тело теплое и тяжелое. Я расслаблен».

К этому моменту вы будете ощущать себя в состоянии готовности, но не будете чувствовать свое тело. Теперь вы готовы начать мысленное проговаривание своего успеха!

Давайте рассмотрим мысленное проговаривание успешного подхода приседаний. Запомните: та же техника может быть использована буквально для любого из аспектов вашей жизни. Вообразите ваш зал – представьте себе как можно более подробную картину. Как он выглядит? Знакомые запахи? Звуки? Тактильные ощущения? Представьте себе штангу, на которой ваш рабочий вес – мысленное надевание блинов может помочь создать четкий образ. Посмотрите на штангу и шагните под нее. Не бойтесь признаться в том, что она тяжела – это так, но вы поднимаете ее и тем самым развиваете уверенность в себе. Одно за другим, выполняйте запланированные повторения – прочувствуйте каждое и не жульничайте, пропуская их! Когда вы закончите подход, верните штангу на место и скажите себе слова похвалы. Неплохой подход!

Выполняйте эту процедуру хотя бы дважды перед тренировкой – вечером, лежа в кровати прямо перед тем, как заснуть – удобный момент

для этого мысленного упражнения. В зале, прямо перед тем, как выполнить подход, найдите тихий уголок, посидите пару минут и выполните сокращенный вариант мысленного проговаривания. Если вы не можете отрешиться от посторонних раздражителей, оберните голову полотенцем – это может показаться смешным, но это работает и никто не рискнет посмеяться над вашими результатами. Немедленно после мысленного упражнения переходите к реальному и вы будете удивлены вашей возросшей мощностью. После того, как он на несколько месяцев застрял на весе в 193.5 кг на три раза, Джон МакКаллум применил эту систему и выдал три повторения с 225 кг (*МакКаллум, 1965*). А вы-то думали, что все это мысленное проговаривание – полная чепуха.

Теперь вас ничто не сможет остановить.

Послесловие

Добросовестно работая по этой программе вы можете оказаться в центре внимания. Вы станете выглядеть как человек, у которого есть мышцы, потому что вы их нарастите. Далеко не все станут похожи на Джона Гримека или Арнольда Шварценеггера, но все могут построить тело, которое более чем внушительно, а результаты проявятся во многих областях.

Весь этот прогресс, все эти приобретенные мышцы и мощь должны дать вам новую ответственность – быть сильным, но скромным. Десятилетиями серьезные бодибилдерские программы давали атлетам огромную пользу с точки зрения развития, силы, здоровья и внешнего вида. К сожалению, одна из вещей, которые работали против широкого распространения тренировок с отягощениями была склонность некоторых бодибилдеров похвастаться («синдром больших широчайших») или, что еще хуже, задираться. Расценивайте то, что теперь вы стали агентом Железной Игры по связям с общественностью, как небольшую плату за все, что дали вам тренировки (*МакКаллум, 1966*) и ведите себя достойно той деятельности, которая позволила вам полностью перестроить себя сверху донизу. Лекция окончена.

Об авторе

Когда Рэндаллу Штрассену было около восьми лет, он ходил хвостом за своим дядей, который качался в подвальном зальчике – так он заразился интересом к железу и уже никогда не излечился от него.

После нескольких лет интенсивных тренировок, неплохо прибавив в силе, но очень мало – в весе, молодой Рэндалл впервые испытал программу, описанную в этой книге и набрал 13 килограммов мышц за шесть недель, что было достаточно поразительно, чтобы Пири Рейдер написал о нем в январском выпуске журнала *Iron Man* за 1969 год. Он никогда не забывал о подобных чуду тяжелых приседаниях на 20 повторений и даже сегодня, когда ему за сорок, Рэндалл по-прежнему приседает существенно больше, чем 135 кг x 20 достаточно часто, чтобы воспоминания не потускнели.

После получения докторской степени в психологии в университете Стэнфорда, Рэндалл несколько лет работал вице-президентом по маркетингу в крупном банке, а затем еще несколько лет в крупной

бухгалтерской и консалтинговой фирме. В 1988 Рэндалл основал IronMind® Enterprises, Inc. с целью повышать результаты в силовых видах спорта с помощью техник, основанных на научной психологии. IronMind® Enterprises, Inc. также отражает глубокое уважение Рэндалла к богатой истории Железной Игры. В 1990 IronMind® Enterprises, Inc. начала продавать оборудование для тренировок, книги, видео и пищевые добавки и быстро получила признание у силовиков по всему миру благодаря своей уникальной, высококачественной продукции.

Рэндалл издает MILO (ежеквартальный журнал для серьезно занимающихся силовым тренингом), является автором ежемесячной колонки по спортивной психологии в журнале IRONMAN и его статьи и фотографии появляются в журналах по всему миру. Помимо СуперПриседаний, он написал книгу IronMind®: «Сильнее духом, сильнее телом» и был редактором книги «Ключи к успеху» Джона МакКаллума.