

Бодибилдинг от Дориан Ятса

Дориан Ятс занял прочное место в британском культуристическом фольклоре. 20 июля 1985 года он выступил на своем первом соревновании - в классе новичков на Чемпионате Западного Побережья в Морекамбе (Ланкашир). 200-фунтовая смесь массы, формы и качества Ятса произвела сенсацию, и все согласились с тем, что фигура перед ними заслуживала бы высшего британского титула года в тяжелом весе. Новичок был окружен со всех сторон репортерами, изголодавшимися по самым свежим фактам. Эндрю Сирл, царствующий тогда в Британии культуристический чемпион в тяжелом весе, вертелся вокруг, чтобы поближе рассмотреть свое неотвратимое наказание. Официальные лица собирали подписи под решением сделать этого новичка членом сборной команды Англии, отправляющейся в следующие выходные дни на крупный турнир. Во всем этом реве восхищения единственной персоной, которую меньше всего затронули эти страсти, был он сам. Рука об руку с женой, Ятс спокойно благодарил за проявленный интерес, и пытался объяснить, что он - только новичок, и весь интерес к нему лишен оснований. Но в тот июльский день стало ясно, что Дориан - новый тип бодибилдера: гигант разумный.

Еще одна важная дата: Ноттингем. Воскресенье, 13 сентября 1992 года. Толпа в 2300 человек заполнила местный Ронял Концерт-Холл - бурлящая масса ожиданий мышечного представления. За сутки до этого Дориан Ятс стал первым британцем, выигравшим титул "Мистер Олимпия", а сейчас, в ожидании открытия Британского Гран При, атмосфера достигла состояния лихорадки. Шестнадцать участников стояли на сцене, когда раздался голос распорядителя: "Финальные конкурсами под номером 17 - "Мистер Олимпия 1992 года..." Остальные слова потонули в душераздирающей какофонии, потрясшей своды зала. Так зрители засвидетельствовали почтение своему соотечественнику, вернувшемуся домой с величайшим призом, из тех, что может предложить этот спорт. Его друг и помощник Боб Уолфф посоветовал Ятсу выйти на сцену с завоеванной статуэткой в руке. "Публике это понравится, сказал он. Но Ятс отверг эту идею. Такой поступок был бы нечестным по отношению к другим атлетам. Это же английский Гран При. Выйти с призом - это значит, сказать судьям: "Я - "Мистер Олимпия", так что вы должны сделать меня победителем". А я слишком уважаю моих коллег-соперников, чтобы сделать это. За семь лет - от его "крещения" в Морекамбе до турнира в Ноттингеме - у Дориана Ятса произошли огромные перемены. Стал профессионалом. Нарастил 42 фунта великолепных мышц. Достиг всемирной славы. Одно осталось неизменным: благородство его души.

"И сегодня мы начинаем публиковать его воспоминания. Классный культурист, обладатель высшего титула, выглядит фантастическим творением природы. Но, открутив пару кадров его жизни, заглянув в начало пути, понимаешь, что не чудо, а человеческая воля и ум создали это мощное тело. Взгляните на фотографию юного Ятса. Возможно, многим покажется, что он похож на вас. Но сможете ли вы стать похожими через несколько лет на того Дориана Ятса, которого нынче знают все! Его спортивная судьба и советы, надеемся, помогут нашим честолюбивым юным (и не только) читателям.

Позднее начало.

Я рос в сельской местности на маленькой ферме в графстве Стаффордшир, которое находится в центральной Англии. Меня окружали лошади, куры, собаки и многие другие домашние зверюшки. Отец мой умер, когда мне исполнилось 13 лет. После его кончины, моя мать решила, что она, и моя сестра должны перебраться во второй по величине город в Англии - Бирмингем.

Это - хороший город, хотя, по мне, порой там слишком много толкотни и суеты. Через три года мать затосковала по сельской жизни и решила вернуться в Стаффордшир. Конечно, я быстро приспособился к городской жизни, и принял решение остаться в Бирмингеме. И сейчас я чувствую себя горожанином, хотя до сих пор испытываю любовь ко всем домашним и диким животным. Итак, в 16-летнем возрасте я оказался предоставленным самому себе и стал самостоятельно добывать средства к существованию. Это меня быстро заставило повзрослеть. Оглядываясь назад, я вспоминаю, что, то были трудные времена. Я начал тренироваться в мае 1983 года, когда мне пошел уже двадцать первый год. Это, наверное, более поздний возраст, чем тот, в котором начинает тренироваться большинство профессионалов. Конечно, до того, как я начал заниматься, у меня появился интерес к бодибилдингу. Я занимался рукопашным боем, покупал "мускульные" журналы, чтобы быть в курсе всех событий в бодибилдинге.

С самого начала я любил тренироваться. Мне нравились физические ощущения. Во-вторых, это было полностью индивидуальным делом. Выиграю я или проиграю, добыюсь больших результатов или нет - все это зависело от меня. Я мог выслушивать советы, обдумывать варианты, предлагаемые другими, но в итоге все зависело от меня. А это как раз то, что мне всегда нравилось. Вы можете сделать вывод, что мне по душе быть ответственным за собственную судьбу, и будете правы.

Мне никогда не нравились командные виды спорта, потому что я мог рвать задницу во время игры, а кто-то другой этого не делал. Я всегда негодовал, когда видел, что кто-то не выкладывается на 100 процентов. Бодибилдинг - другое дело. Этот вид спорта открыл для меня такие двери и такие возможности, о которых я раньше и не мечтал. Я всем ему обязан. Я могу сравнить, взглянув на тех людей, с которыми рос. Они никогда не покидали этого города. Они закостенели в своих корнях и приняли тот образ жизни, который в

действительности не должны были принимать. Бодибилдинг позволил мне вырваться в свет, встречаться с людьми со всего мира и испытывать бесценные ощущения

Максимальное усилие.

Когда я начинал тренироваться, такого не бывало, чтобы я шел в зал и не знал, что буду делать. Я - такой человек, что, если задумал чем-либо заняться, то желаю делать это на все 100 процентов. Я хотел найти самые лучшие пути, задавал массу вопросов сведущим людям. Я проводил серьезный анализ. Если и существовал какой-нибудь самый лучший способ сделать что-то, я находил его, и сразу после этого пользовался им.

Я базировал мой начальный тренинг на том, что делал Майк Ментцер, а также на принципах системы Наутилуса. Они были логичными и казались мне полными здравого смысла. Идеи и принципы их тренинга дали мне основу для разработки хорошей тренировочной системы. По ходу дела я изменил некоторые ее детали, чтобы приспособить к моему типу сложения и целям.

Когда я решил заняться бодибилдингом, я и не мечтал стать чемпионом мира, и не думал, что выигрыш такого титула может изменить мою жизнь. Я любил бодибилдинг, и уже в этом содержалось нечто позитивное. Я верил в то, что могу хорошо выступать в этом виде спорта, и я полностью посвятил себя ему. Я сказал моей жене Дебби, что намерен отдать бодибилдингу все, что имею. Если в течение двух лет ничего не произойдет, то я брошу его и начну делать карьеру в другой области.

Главное быть реалистом.

У меня такой склад ума, что, когда я решаю чем-то заняться, то даю себе некоторое время на то, чтобы реально увидеть какие-то результаты. Когда же ничего существенного не случается - это как раз тот момент, когда надо начинать шевелиться, а не жить в мире грез. Слишком много людей растрачивают драгоценное время и проводят свою жизнь в надеждах и мечтах, которым они не преданы целиком и полностью. Я использую выражение "стоцентная преданность" довольно часто, и имею для этого свои соображения: чтобы преуспеть в жизни, особенно в бодибилдинге, требуется приложение исчерпывающих усилий, желание и решимость не сдаваться до тех пор, пока вы не достигните вашей цели.

Я всегда воспринимал бодибилдинг как поэтапный процесс. Начал тренироваться и отметил некоторые результаты. Я отрегулировал отдельные детали моего тренинга и диеты и отметил еще какие-то результаты. После двух лет тренировок я выиграл мое первое в Англии шоу для новичков. И так далее. Всякий раз, когда я рассматривал в журналах фотографии культуристов, я думал, что эти парни были пришельцами из космоса! Я всегда считал, что другие выступающие в соревнованиях, опережали меня на много световых лет в смысле физического развития. Все это изменилось после того, как я выступил на моем первом культуристическом соревновании.

Откуда ты взялся.

Мои первые соревнования состоялись в 1985 году в Морекамбе, Англия. Они назывались "Западный чемпионат". Я стартовал в классе новичков. Взглянув на конкурсантов еще до выхода на сцену, я сказал Дебби, что, пожалуй, имею хорошие шансы победить.

Когда я вышел на сцену, публика ахнула! Я подумал, что у меня что-то не в порядке: может быть съехали плавки! Но зрители спрашивали друг друга, откуда взялся этот шикарный парень? Я не был готов к такому приему.

После того, как я ушел со сцены, несколько парней из культуристической Федерации Англии подошли ко мне: "Кто ты такой, черт возьми? Откуда ты взялся и почему не выступаешь в тяжелой категории?"

Я сказал: "Это мои первые соревнования, и я недостаточно хорош для того, чтобы соревноваться в тяжелой категории". Они рассмеялись и сказали, что я один из лучших, если не самый лучший среди тяжеловесов, когда-либо появлявшихся в Англии!

Я не мог этому поверить. Я пришел всего лишь после двух лет тренировок, и вдруг эти люди говорят мне такое. Как оказалось, в Англии планировались мировые игры только через неделю после этих соревнований. Отбор в сборную команду проходил на следующий день. Руководители спросили меня, хотел бы я попробовать себя на играх? Я отказался. Не хотелось спешить. Но они убедили меня выступить. Я надеялся мне поможет то, что турнир планировалось проводить в моем родном Бирмингеме. Так я вошел в сборную команду, и через неделю после соревнований для новичков занял седьмое место среди тринадцати участников на мировых играх. Думаю, это было не слишком плохо после двух лет тренинга. В этот момент стало понятно, что бодибилдинг - это то, чем я должен заниматься всерьез. Два года прошли, и я выполнил свою задачу. Наступило время двигаться вперед.

Мощные и продуктивные тренировки.

Ничто не могло сравниться с теми положительными ощущениями, которые я получал, занимаясь бодибилдингом. Мне было хорошо от того, что я делал. А результаты давали ощущение счастья. Мои тренировки были мощными и продуктивными.

В следующем году я победил в тяжелой весовой категории на чемпионате Англии. У меня был полугодовой перерыв в 1987 году из-за травмы бедра. В течение этого года я сумел (с помощью спонсора) открыть свой зал в Бирмингеме. У Меня было оборудование, сконструированное с учетом моих потребностей. Ничего причудливого - только рациональное.

Открытие зала помогло мне наладить финансовые дела. Я знал, что зал не принесет мне большого дохода, поскольку он предназначался только для бодибилдеров. В нем не было всех этих велосипедов для упражнений на выносливость и прочих модных хромированных машин.

В 1988 году я снова вышел на соревнования и выиграл титул абсолютного победителя опять же на национальном чемпионате, что вскоре позволило мне стать профессионалом. Я взял отпуск на 18 месяцев. Тренировался, как сумасшедший, прежде чем выступил на моем первом профессиональном соревновании "Ночь чемпионов". Шел 1990 год.

Мой расцвет в ночи чемпионов.

Я отдал этому турниру все, что мог. Я многим пожертвовал, решил показать все самое лучшее, что имел. Мол, если я достаточно хорош для того, чтобы стать профессионалом, то должен получить подтверждение этому прямо сразу. Если же я займу всего лишь 10-е место, то мне надо будет забыть о культуризме навсегда.

В результате жестокой конкуренции я занял второе место после Мохаммеда Беназизы. Он был великим конкурсантом, бодибилдером и другом. Мне доставило удовольствие состязание с ним. Наш спорт понес большую потерю из-за его безвременной кончины. Многие изменились в лучшую сторону, общаясь с ним. Эти первые профессиональные соревнования убедили меня: чтобы соревноваться на одном поле с элитными атлетами, нужно отшлифовать мое сложение. Потратив год на эту "тонкую настройку", я вернулся на сцену в 1991 году и выиграл "Ночь чемпионов".

Я никогда не соревновался только ради соревнований. Для меня соревнования означают что-то вроде шага вверх по лестнице физического совершенствования. Турниры всегда были частью моего генерального плана: я должен стать лучшим среди самых лучших.

1991 год.

Заключительное позирование с Ли Хейни.

В том году я выступил на соревновании "Мистер Олимпия" в Орландо, Флорида. Это шоу было знаменательным по двум соображениям. Во-первых, мой дебют на "Мистер Олимпия" был сам по себе свершившейся мечтой. Во-вторых, встреча на помосте с наилучшим в мире бодибилдером - Ли Хэйни. Многие считали, что Хэйни нельзя остановить после его семи побед кряду на этих соревнованиях. Но я чувствовал в себе силы для борьбы с этим титаном на равных.

В прошлом Ли никогда не встречался с теми, кто имел такую же массу тела, что и у него, такие же мощные мышцы против его мышц. Я считал, что уже обладаю всем этим. Толщина мышц Ли, особенно огромные широчайшие, всегда были его очень сильной стороной. К счастью, они были и моей сильной стороной.

После того, как я выиграл "Ночь чемпионов", я перевел свою подготовку на высокие скорости, готовясь к личной встрече с Ли. Все шло хорошо, и я был особенно доволен тем, как живо мое тело реагировало на тренировки и диету. По моей оценке, я был подготовлен прекрасно.

Я полагал, что на сцене все сведется к соперничеству между мной и Ли. Я выиграл раунд мускулистости, но в других раундах Ли превзошел меня. Его опыт, умение подать себя действительно были великолепны, что и помогло ему выиграть титул в восьмой раз. Восхитительно!

От разочарования к жажде отмщения.

Да, я испытал разочарование. Но если бы за шесть месяцев до этого конкурса кто-то спросил меня, буду ли я радоваться второму месту, я бы ответил - безусловно! По мере того, как соревнование с Ли приближалось, я все больше и больше верил, что смогу победить, и тем труднее становилось допустить что-то другое. Только первое место! Насколько бурно вы прогрессируете, настолько же изменяется и ваша точка зрения, и это вполне естественно.

Оглядываясь назад, я могу оценить очевидное: это было всего лишь первое мое соревнование за титул "Мистер Олимпия". Некоторые моменты выступления, а также мое сложение нуждались в совершенствовании. Еще один год жестокого тренинга поможет мне добиться этого. Я уехал с жадой отмщения и стал атаковать снаряды со всей решимостью.

В этом смысле мое второе место обещало обернуться удачей. Поражение многому научило меня. Когда я выступал на соревнованиях "Мистер Олимпия" в 1991 году, я верил, что смогу стать победителем. У меня не было никакого представления о том, как выступать на таких шоу.

Вы можете, планировать и представлять себе как оно будет, но единственный способ познать истину - это выйти на сцену и все испытать на себе.

Так что в следующем году я был уверен в себе и физически, и психологически. Я верил, что стану "Мистером Олимпия". Всякий раз, когда я входил в тренировочный зал, все мое естество, все, во что я верил, вкладывалось в каждое повторение и каждый сет. Это давало мне силы работать с еще большими весами, укрепляло мою волю, стремление к продолжению тренировок, хотя тело уже "визжало" и просило пощады. И, наконец, это давало мне мотивацию к постоянному поиску ценных советов и критическим оценкам, что также помогло усовершенствовать тело до пределов, которые я прежде и представить не мог! Игра в мускулы.

Хельсинки был тем городом, в котором, как я знал, я буду коронован титулом "Мистер Олимпия". Многие журналы и предсказатели говорили, что Лу Ферриньо вернулся после 17-летнего перерыва, и он выглядит лучше, чем когда-либо. Много разговоров велось вокруг Винса Тэйлора, Кевина Леврона, Шоуна Рэя, Ли Лабрады. Это были те парни, которые способны представлять собой наибольшую угрозу.

Чем больше говорили об этом, тем упорнее я тренировался. Я и малейшим деталям в подготовке отдавал все силы. Если кто-то тренировался более интенсивно, питался лучше, имел больше отдыха, был массивнее и жестче, более рельефным и преданным делу, чем я, то дай ему Бог успеха. Так я тогда думал, хотя в глубине души был уверен, что второго такого фаната не существует.

Все что я планировал изменить, я изменил: улучшил позирование, тонус кожи, верх грудных мышц, и руки стали более объемными, более симметричными и рельефными. А введение дополнительных занятий аэробикой уменьшило на полдюйма окружность моей талии и дало больший конус и лучшую симметрию. К этим соревнованиям я снизил вес тела до 242 фунтов. Я знал, что такие ребята, как Шон Рэй и Ли Лабрада приедут на это шоу с потрясающе резким рельефом, и мой план игры был таков: превзойти именно в мускулистости, жесткости и рельефности.

Многие конкурсанты были в великолепной форме, и все дрались не на жизнь, а на смерть. Но в конце этого вечера я был провозглашен "Мистером Олимпия", и это был один из самых величайших моментов в нашей жизни. Я сказал "нашей жизни" потому, что моя жена Дебби постоянно была рядом со мной, очень помогала мне. К сожалению, Ли Хэйни в Хельсинки не приехал. А я очень надеялся, что он будет выступать. Я уважаю Ли, восхищаюсь им. В книге я называю его великим бодибилдером и чудесным человеком. В 1991 году я вынудил Ли бороться не на жизнь, а на смерть, и он сумел показать свою лучшую в жизни кондицию. Я верю в то, что если бы он встретился со мной на турнире в Хельсинки, я все равно был бы коронован титулом "Мистер Олимпия". Но он не приехал.

Цели дальние и ближние.

Считаю, что секрет моего успеха в бодибилдинге состоит в том, что я делаю все последовательно. Нужно ставить перед собой маленькие цели и идти к ним шаг за шагом. Я полагаю, что это сродни тому, что ты стоишь у подножия горы и раздумываешь, как бы забраться на вершину. Если все, что вы видите - это вершина горы, то вас здорово ошарашивает громадная дистанция, которую вам придется преодолеть. Если же, с другой стороны, вы сделаете один шаг, затем другой, еще один, то вы медленно, но уверенно, шаг за шагом проделаете весь путь к вершине этой горы. И вы непременно добьетесь своей цели.

Как я применял эту философию к моему тренингу? Когда я только начал тренироваться, то всегда вел тренировочный дневник и записывал свои программы, отягощения, сеты, повторения, диеты, тренировочные цели, вес тела и т. п. Тренировочный дневник позволял точно выбирать направление моего прогресса и определять те области, которые нуждались в корректировке.

Вы не можете преуспевать в бодибилдинге, двигаясь наугад. Многие бодибилдеры просят у меня совета по питанию и тренингу. После того, как они сообщают мне о своих проблемах, я спрашиваю об определенных аспектах их общего плана. Для них это - темный лес. Многие не имеют даже представления о том, сколько калорий протеина, углеводов или жиров они принимают. Я интересуюсь, как они собираются сосредоточиться на чем-либо, если не знают на чем именно надо сосредоточиться? И, разумеется, не получаю ответа.

Другой проблемной областью для бодибилдеров является постановка больших целей, в то время как игнорируются все промежуточные, маленькие. Вот что я имею в виду: многие бодибилдеры говорят мне, что желают иметь большие мышцы рук. Я спрашиваю их, какого прироста они желают добиться? Они отвечают: где-то в пределах десяти сантиметров, и их страшно расстраивает, что на этом пути они добиваются очень незначительных результатов. Но ведь они сосредотачиваются только на достижении больших целей, и когда это происходит недостаточно быстро, то многих это расхолаживает, иные вообще бросают занятия.

Вы должны видеть перед собой общую картину, но рассматривать ее фрагментами. Приведу пример. Если я собираюсь увеличивать окружность моих рук, то каждый раз стремлюсь увеличить их на четверть дюйма за

определенный промежуток времени. Затем еще на четверть, затем еще и так далее. Не успевая оглянуться, я уже достигаю главной цели, все время испытывая удовлетворение от этого процесса.

Тренировочный дневник.

Я регулярно возвращаюсь к просмотру моих старых тренировочных дневников. Они учат многому и показывают мне, в каких областях я добился улучшений. Они обеспечивают полезными данными о том, какие упражнения, в каком числе сетов, повторений и т. п. хорошо подействовали, а какие не подействовали. Я могу взглянуть на эти тетрадки и сказать себе: "Отлично, в таком-то промежутке времени мое тело действительно росло. Что же именно я делал в то время?" Эти тренировочные дневники со временем стали генеральным планом строительства моего тела. Задумайтесь... Ведь вы не можете предпринять путешествие на корабле, если, оказавшись на его борту, бесцельно дрейфуете в водах, не имея представления о том, куда причалить. Строительство вашего тела не составляет исключения. Оно требует плана. Солидного и хорошо продуманного плана игры, который бы доставил вас из пункта А в пункт Б

Преувеличенная роль генетики

Многие люди спрашивают меня, одарен ли я генетически. Если честно ответить на этот вопрос, то я бы сказал, что эта одаренность выше средней, потому что в самом начале серьезного тренинга я уже был мускулистым и поджарым. Когда я приступил к тренингу с отягощениями, рост мой составлял 5 футов и 10 дюймов (177,5 см), а вес - 80 кг. Так что я вовсе не был могучим, а сухим и без избыточного жира.

Я думаю, что значимость генетики чуточку преувеличена. Во всяком случае, я не в состоянии взглянуть на вас и определить, располагаете ли вы генетическими предпосылками для строительства чемпионского тела. Никто не знает этого до тех пор, пока не попытается добиться этого конкретно.

Несложно взглянуть на меня теперь и сказать, что я, безусловно, генетически одарен, поскольку достиг такого уровня развития. Но ведь многие парни имели генетику, превосходящую мою, но выпали из игры, поскольку не были достаточно настойчивыми и слишком рано сдались.

Старайтесь мыслить глубоко.

Это очень важно. Вы можете иметь всего половину той генетики, которой располагаю я, и все же, если проникнитесь в два раза большей решимостью преуспеть, вы сравняетесь или даже превзойдете меня. Профессиональный бодибилдинг полон людей с подобной генетикой. Они не забрались бы так высоко, если бы не обладали способностью размышлять о том, как наращивать объемы с хорошей симметрией. Теперь подумайте над тем, что различает парней, забравшихся на вершину, от тех, которые не сумели этого сделать? Это не генетика. Это сила интеллекта и преданность делу, решимость и концентрация.

Бойтесь легких путей...

Многое в жизни из того, что легко дается, снижает настроенность на тяжелую работу. Если вы в состоянии построить хорошее сложение, выполняя легкий тренинг и питаясь гамбургерами, вы не будете видеть смысла в надрывании живота и поиске тех маленьких хитростей, которые делают хорошую фигуру великолепной. В такой ситуации не появляется стимулов для совершенствования.

У меня все складывалось по-другому. Я знал, что хочу добиться самого лучшего, на что способен, а это означало изучение того, как организм реагирует на пищу, тренинг, добавки, отдых, и все прочее. По моему мнению, каждый из этих аспектов должен быть исследован отдельно. Только после этого я мог быть уверенным в том, что сделал все возможное для доведения моего тела до высших кондиции.

...И золотой середины.

Больше всего я боялся повторить судьбу среднего человека, выполняющего среднюю работу. Я испытал бы отчаянье, случись такое. Еще до того, как я стал заниматься бодибилдингом, я чувствовал, что мне уготовано быть другим и у меня есть силы для достижения чего-то стоящего. Мне не хотелось плыть по жизни и оглядываться, думая о том, как развивались бы события, если бы я поверил в свои силы.

Ныне моя цель - максимально реализовать все свои возможности. Я еще не знаю точно, куда это меня заведет, потому что постоянно совершенствуюсь. Вот это меня и волнует. Я спрашиваю себя: насколько большим я могу стать? Насколько рельефным? И где предел моих достижений?

Не устанавливайте лимиты.

Никогда не устанавливайте какие-то лимиты в отношении того, чем вы хотите заниматься. Если это - бодибилдинг, то не намечайте пределов силы, объемов или формы, поскольку, как только вы сделаете это, вы не продвинетесь ни на шаг дальше этого предела. Важная вещь - прогрессировать. Даже если это происходит мизерными долями, главное - в том, что вы все равно становитесь лучше.

Я никогда не выступал на соревнованиях только ради денег. Как вы можете привести ваше тело в элитную форму, характеризуясь таким отношением к любимому делу? Куда испарится ваша истинная мотивация, если единственным раздражителем станут финансовые соображения.

Я никогда не выходил на соревнование, если не добивался самой лучшей кондиции. При этом я нередко терял деньги. Моя жизнь оказалась как бы на одной линии с жизнью моей семьи. Все эти годы борьбы и

жертв, через которые прошел я со своей семьей, выстраиваются в одну линию всякий раз, когда я выхожу на соревнования, на каждую тренировку, на каждый подход и повторение. Все мое естество отдается тому, что я делаю. Всего что ниже уровнем, явно недостаточно.

Я отчетливо понимаю, что не могу побеждать во всем и каждый раз. Однако это не имеет значения. Я знаю, что делаю все от меня зависящее, и тогда дела складываются должным образом. Даже если бы я занял первое место и знал, что не отдал этому всего себя, то у меня было бы ощущение обманутого самим собой. Если же я знаю, что сделал все от меня зависящее, то возвращаюсь домой с хорошим настроением.

Ломка традиций.

Я не верю в эффективность традиционных 15 - 20 сетов на одну часть тела. Это слишком большая нагрузка. Я выполняю 1 - 2 сета в каждом упражнении. Если вы работаете не так, то ничего не происходит. Майк Ментзер много лет назад так подытожил это "Вы можете иметь шашку динамита и постукивать по ней карандашом весь день, и ничего не случится. Но ударьте по ней разок молотом, и взрыв разнесет все в клочья!" Я не собираюсь доказывать это буквально, но, применительно к росту мышц, Майк попал в самую точку.

Когда вы выполняете один или два сета "до отказа", как можно точнее, и идете до самого конца, отдавая этому себя на 100 процентов, становится бессмысленным делать еще один сет. С другой стороны, вы можете делать 5 сетов с невысокой интенсивностью или неинтенсивно, и получите небольшие приросты, если они вообще будут.

Подумайте над этим, если собираетесь выполнить 15 сетов, скажем, для вашей груди. Когда вы отдаете первым сетам все, что у вас есть, то никак не сумеете проделать таким же образом оставшуюся работу на данную часть тела. Вы уже обеспечили ту интенсивность, в которой нуждаются ваши мышцы для того, чтобы расти. Все, что выходит за эти рамки, снижает ваши восстановительные способности. Помните вы стимулируете рост в зале, но растете вне зала, в ходе вашего восстановления между тренировками.

Травмы и циклирование тренинга.

Уже давно я понял, что нельзя все время тренироваться с предельной интенсивностью. Организм - это не машина, и он нуждается в отдыхе и снижении интенсивности занятий для восстановления. Я обнаружил, что, если жестко тренируюсь в течение шести недель, а затем предпринимаю менее интенсивный тренинг в течение двух недель, при этом, отдыхая полностью не более 3 - 4 дней, то мой организм хорошо на это реагирует. Недавно я еще больше снизил частоту моих занятий, тренируя каждую часть тела раз в 6 - 7 дней. Вот пример такой схемы

день 1 - дельты и трицепсы,

день 2 - спина,

день 3 - отдых,

день 4 - грудь и бицепсы,

день 5 - бедра и голени,

день 6 - отдых,

день 7 - начало нового цикла или день отдыха, если он требуется

Многие люди задумываются над восстановлением только применительно к мышечным группам. Я думаю, что группы мышц восстанавливаются относительно быстро. Но когда вы выполняете тяжелый тренинг, проделывая приседания, жимы ногами или жимы лежа, вы даете большую нагрузку всему телу. Вот почему я считаю, что вам нужен полный день отдыха, вне зала, для полного восстановления. Необходимо давать вашим ногам шанс на восстановление, так как вы нагружаете не одни лишь ноги, когда тренируете их. Вы, нагружаете весь ваш организм.

Я думаю, что из этого можно извлечь следующий урок по мере того, как вы становитесь крупнее и сильнее, вы все больше нагружаете свою систему восстановления. А когда вы тренируетесь с полной отдачей, вам необходимо улучшить и систему восстановления.

Прислушивайтесь к вашему организму

Вы должны быть гибким в организации тренинга. Особенно в предсоревновательной фазе. Порой я захожу в зал, разминаюсь и чувствую себя как бы не в своей тарелке. Это - маленький сигнал к тому, чтобы в этот день поработать полегче.

Да, в некоторые дни вы сильнее, чем в остальные. Вы должны бережно обращаться с организмом. Именно такое отношение позволило мне тренироваться без травм, добиваться солидных и устойчивых прибавлений.

Как заставить мышцы расти

Для роста мышц необходимо как то перегружать их. Когда я начинал тренироваться, я мог выжать лежа 130 фунтов (60 кг). Теперь я в состоянии выжать более 500 фунтов (226 кг). В этом и заключается суть дела, и если бы я по сей день жал бы лишь 130 фунтов, то и выглядел бы так же, как прежде.

Это довольно просто, когда вы нагружаете мышцы сверх того, к чему они привыкли, они в виде компенсации адаптируются к этому стрессу, становясь сильнее и больше. Легко впасть в заблуждение, наблюдая, насколько по-разному люди тренируются. Я по настоящему не вникаю в тренировочную философию того или иного чемпиона. Некоторые парни могут тренироваться по-идиотски, и все же расти. Но кто сказал, что если бы этот парень тренировался так, как советую я, то он бы не рос быстрее или не становился еще больше?

Вам надо экспериментировать и найти то, что срабатывает наилучшим образом для вас, вашего типа сложения, ваших целей и т.д. Я нашел то, что срабатывает наилучшим образом для меня, поэтому это имеет смысл, и это работает! Какой бы метод тренинга вы не выбрали, главная линия должна быть такой: вам следует перегружать мышцу в прогрессирующей манере. Давать ей достаточно времени для отдыха и восстановления, чтобы она становилась больше и сильнее.

Подход к упражнениям.

Я верю, в выполнение базовых упражнений плюс некоторого числа изолированных упражнений. Базовыми упражнениями являются те, что я называю "многосуставными" движениями, где включаю в работу более чем один сустав. Когда вы проделываете жим лежа для груди, то используете локтевой и плечевой суставы, что делает жим базовым упражнением. Когда вы выполняете разведения рук с гантелями, лежа, ось рычага приходится только на один сустав, что делает это более изолированным упражнением. Мне нравится выполнять комбинации того и другого с несколько большим акцентом на базовые упражнения. Размер мышечной группы и ее разные функции в значительной степени определяют то, что я буду делать. Например, на грудь и бедра я выполняю по три упражнения. На спину проделываю четыре или пять, поскольку это очень большая группа. На бицепсы, дельты и голени делаю два упражнения.

Начало работы.

Я люблю начинать каждое занятие с доброй разминки. Это может означать выполнение 2-3 легких сетов в первом упражнении для данной группы мышц. Как только область этой мышцы разогрета, я чувствую, что могу приложить к ней максимальную интенсивность.

Затем, когда я перехожу от первого моего упражнения, к примеру, для груди (им может быть жим лежа) ко второму упражнению (жим лежа на наклонной скамье), то проделываю только один разминочный сет. Я уже разогрел грудь первым упражнением, и было бы тратой времени и энергии проделывать бесчисленные разминочные сетов для каждого нового упражнения.

Как только я почувствовал, что хорошенько размялся, то в каждом упражнении работаю как можно тяжелее. Я не верю в "пирамиду", где вы проделываете один сет за другим с наращиванием веса до вашего самого тяжелого в одном или двух сетов. Если вы проделали 6 сетов жима лежа в "пирамиде", то потеряли четыре сета, пока добрались до 1 - 2, дающих стимул к росту. Но важно не только это: вы растратили много ценной энергии, добираясь до этого тяжелого сета.

Я верю, во вложение каждой доли энергии в то, что будет в полной мере продуктивным. После того, как я проделал самый тяжелый сет в определенном числе повторений, во втором сете я снижаю вес примерно на 10 процентов. Даже с этим облегченным весом я все же работаю достаточно тяжело, чтобы дать телу адекватную сверхнагрузку и стимулировать рост.

Секреты роста.

Когда люди рассказывают мне о тренинге и отсутствии прогресса, причину этого обычно нетрудно распознать. Большинство людей перетренировано по числу сетов и повторений, и недотренировано по интенсивности. Они тренируются слишком долго и слишком часто. Что бы вы ни делали в настоящий момент, сократите объем наполовину и поднимите интенсивность на 50 процентов. Давайте вашему телу достаточно времени для восстановления. После этого - увидите - оно будет расти!

Когда вы пришли в зал, и собираетесь, к примеру, выполнить приседания, то вместо 10 повторений с вашим привычным весом в 4 - 5 сетов, представьте себе, что ваша жизнь висит на волоске, и для спасенья увеличьте отягощение, выполните 15 предельных, надрывающих пупок повторений. После этого вы будете не в состоянии сделать еще что-нибудь, но это вам и не потребуется. Вы проделали всю работу и добились цели.

Позвольте мне выделить один момент. Когда я говорю о повышении уровня интенсивности ваших тренировок, я говорю не только о больших весах. Я говорю об уровнях стресса, которому подвергаются мышцы.

Ясно, что вы должны использовать достаточный вес, чтобы обеспечить такой стресс, но если вы используете слишком большой, то мышца не будет выполнять эту работу. Стресс будет распределяться по разным областям и разным мышечным группам.

Жесткая атмосфера зала.

Мой зал находится в Бирмингеме Он вообще-то не смотрится, если сравнивать его с высокотехнологичными условиями, которые повсеместно можно теперь наблюдать Он находится в полуподвале здания. Там холодно и темно, и он напоминает мне каземат. Но именно там у меня получаются невероятные тренировки. Там жесткая атмосфера, которую я обожаю.

Каждый, кто входит в мой зал, серьезно относится к тренингу. Эти люди могут быть и не соревнующимися бодибилдерами, но это не имеет значения. Здесь у них возникает готовность отдать тренингу все самое лучшее.

Когда я тренируюсь, то врубаю музыку на полную катушку! Мне нравится тяжелая, стимулирующая рок-музыка, потому что она помогает энергично включаться в тренировку. Некоторые парни предпочитают носить кассетный плеер и одевать наушники. Это - прекрасно. Но - не для меня Музыка должна вдохновлять меня, повышать качество занятий. И ничего более!

Мои программы.

В течение многих лет я использовал две тренировочные программы, которые давали мне великолепные результаты. Первая - программа "1+1" Это когда вы прорабатываете половину тела в один день, затем день отдыха, а на третий день делаете работу на другую половину вашего тела.

В первый день я прорабатывал грудь, спину и дельтоиды. В третий - ноги, бицепсы и трицепсы. Эта схема хорошо срабатывает для бодибилдеров, желающих построить солидную базу своего сложения.

Оставайтесь на этой тренировочной программе до тех пор, пока она дает результаты. Многие бодибилдеры слишком часто меняют программы в поисках магической схемы, которая поможет им быстро прогрессировать. Но я таких чудо - схем не знаю.

Придерживайтесь базовых упражнений. Они всегда были и будут самыми надежными строителями массы мышц. В данный момент вашего тренинга нет нужды выполнять массу разнообразных упражнений 100-процентная интенсивность этих программ и упражнений даст вам великолепный результат.

День 1 грудь - жим лежа, жим лежа на наклонной скамье (со штангой или гантелями), спина - подтягивания на перекладине, тяга в наклоне (со штангой или гантелью), плечи - жим из-за головы, разведения рук с гантелями стоя.

День 2 квадрицепсы - приседания, жимы ногами, бицепсы бедер - сгибания ног (лежа или стоя), голени - подъемы на носки стоя, подъемы на носки сидя, бицепсы - сгибания рук со штангой, сгибания рук с гантелями Трицепсы - жимы вниз на блоке, экстензии лежа с E - Z-штангой.

Я придерживался такой программы в течение первых нескольких лет моего тренинга. И добился очень хороших результатов. По мере того, как мое тело становилось все сильнее и больше, я понимал, что нужно добавлять и другие упражнения. Соревнующемуся бодибилдеру требуется это, потому что он не должен иметь слабых мест. Возможно, вам нужна более выраженная выпуклость наружной части бедер, и тогда вы добавляете гакк-приседы с сомкнутыми коленями и ступнями Может быть, вам нужно выделить тыльные части дельтоидов - добавляйте разведения с гантелями в наклоне. Все эти специальные упражнения рассчитаны на то, чтобы заполнить ваши слабые области и дать ту сбалансированность, в которой вы нуждаетесь.

Сейчас я решил перейти на другую программу прорабатываю грудь, трицепсы и бицепсы в первый день, квадрицепсы, бицепсы бедер и голени - во второй, спину и плечи - в третий. Вначале я попробовал программу "3+1", по которой тренируется большинство профессионалов. Проблема была в том, что я никак не мог почувствовать восстановление после работы с полной отдачей каждому упражнению. К третьему дню я оказывался опустошенным, меня хватало всего на неделю, и потом я понял, что это не та программа, в которой я нуждался Я оказался перетренированным

Признаки перетренированности.

Я люблю тренироваться, и как только уловил признаки перетренированности, понял, что мне следует что-то изменить. Некоторые симптомы я начал быстро утомляться, стал раздражительным, беспокойным и нервным, не мог расслабиться Я потерял чувство юмора и энтузиазм, с трудом сосредотачивался.

Важно иметь кого-то, кто мог бы первым заметить признаки перетренированности. Моя жена Дебби помогла мне в этом разобраться. После того, как я сообразил, что перетренирован, я немедленно вернулся к тому методу, который давал восстановление.

Постепенно я вышел на то, что теперь делаю в моих межсезонных тренировках. И, если я чувствую в этом необходимость, то даю себе дополнительный день на восстановление.

День 1 - грудь, бицепсы и трицепсы

День 2 - квадрицепсы, бицепсы бедер и мышцы голени

День 3 - полный отдых

День 4 - спина и дельтоиды

День 5 - полный отдых

Слушайте свое тело.

Вы должны улавливать то, что подсказывает ваше тело. Например, если вы жестко проработали ноги, и они все еще болят перед следующей проработкой, я рекомендовал бы дать себе день - два отдыха, чтобы ваше тело получило шанс восстановиться. Если тренированное тело болит, не ходите в зал просто потому, что этот день вы отвели для занятий. Зачем, если вы еще не восстановились? Ведь вы будете готовы работать только с 50-процентной интенсивностью

Призовите свое воображение

Многие люди спрашивали меня, что делаю я для того, чтобы заставить хорошо действовать базовые упражнения Я нашел, что в состоянии взять любое базовое упражнение и просто изменяя кое-что (например, положение тела), превратить средненькое, упражнение в великолепное.

Я собираюсь продемонстрировать разные упражнения и дать советы, чтобы вы получили все самое лучшее от них. По мере того, как вы будете впитывать всю эту информацию, постарайтесь ощутить мой подход к упражнениям и тренингу.

Когда я только начинал тренироваться, я читал журналы и книги, и старался вообразить, о чем думают, при этом великие чемпионы Что делает их такими мощными? И то, что я влезал в их шкуру, помогло мне думать так, как и они. Попробуйте поступить так же.

Тяга штанги в наклоне (в стиле Ятса)

1 Хват. Это - самое лучшее упражнение для того, чтобы нарастить массу мышц на середине и в нижней части латеральных мышц и спины Я применяю обратный хват с кистями на ширине плеч около 16-18 дюймов (40 - 45 см) Я всегда тяну отягощение по направлению к моей талии.

2 Стойка. Я становлюсь с торсом, приподнятым выше параллельной позиции примерно до угла 70 градусов. Это размещает широчайшие мышцы в более сильную анатомическую позицию и, кроме того, предохраняет нижнюю область позвоночника от травм, Во всех упражнениях для широчайших мышц, важно сохранять позвоночник в выгнутой позиции, так чтобы латеральные мышцы могли полностью сокращаться.

Советы по поводу интенсивности

1. Ясно, что форсированные повторения при тяге штанги выполнять достаточно трудно. Так что для наращивания интенсивности и выхода за точку мышечного отказа, я выполняю частичные повторения. Использую частичные повторения только после того, как уже не способен выполнять повторения в полной амплитуде. Продолжаю делать частичные повторения до тех пор, пока уже не могу переместить гриф более чем на пару дюймов

2. Как во всех моих базовых упражнениях для массы я выполняю негативную, т.е. уступающую часть повторения довольно медленно, а позитивную часть - как можно более мощно

3. Я верю в использование кистевых лямок во всех упражнениях для спины, требующих тяжелого веса Лямки помогают укрепить надежность хвата, таким образом, позволяя мне выполнять большее число повторений и прорабатывать мышцы до полного истощения.

Жим штанги лежа

1. Мое любимое упражнение - жим лежа на слегка наклоненной в обратном направлении скамье Я ощущаю, как это переносит акцент на локторальные мышцы, с меньшей нагрузкой фронтальных дельтоидов и грудных сухожилий. Это сухожилие подвержено травмам, когда используется традиционный жим на горизонтальной скамье

2. Предпочитаю использовать средний хват с кистями примерно на ширине плеч. Это помогает обеспечить параллельную позицию предплечий по отношению друг к другу в нижней части движения. Также предпочитаю не захватывать гриф большими пальцами Я нашел, что это помогает снимать нагрузку с моих рук и позволяет больше фокусироваться на грудных мышцах. Если вы выберете такой стиль хвата, позаботьтесь о надежной страховке.

3. Выполняйте уступающую часть движения медленно и под контролем. Думайте о ваших грудных мышцах, как о сжимающих пружинах. Когда гриф прикоснется к груди, освободите эти пружины и выполняйте позитивную часть движения мощно и как можно быстрее. Никогда не отбивайте гриф от груди. Всегда контролируйте отягощение.

4. После достижения точки мышечного отказа позвольте партнеру или страхующему помочь вам выполнить одно или два форсированных повторения. Или же при достижении отказа после 6-8 повторений положите отягощение на стойки и отдохните в течение 10 секунд, после чего снимите тот же вес со стоек и сделайте еще одно два повторения.

5. Квалифицированный партнер очень важен при работе с тяжелыми весами. Никогда не упражняйтесь в одиночку.

Жим для плеч

1. Используйте скамью с опорной спинкой, наклоненной под углом чуть меньше 90 градусов. Это более естественно, чем использование строго вертикальной скамьи
2. Выжимайте отягощения по дуге, а не строго вверх, как со штангой. В нижней части движения гантели должны прикасаться к наружным частям дельтоидов, а затем их следует выжимать вверх - внутрь без полного выключения рук. Это снимет нагрузку с более слабых трицепсов и переносит работу преимущественно на дельтоиды
3. Как во всех мощностных упражнениях, выполняйте мощные, контролируемые повторения, акцентирующие и позитивную, и негативную части движения. Никогда не теряйте контроль за отягощениями.
4. Всегда пользуйтесь услугами партнера, когда поднимаете максимальные веса.
5. После достижения точки мышечного отказа немедленно переходите к более легким гантелям, и снова выполняйте повторения до отказа, затем опять перейдите на более легкий вес и поработайте до отказа. Такой тройной сброс очень интенсивен, но должен использоваться только иногда 18

Становые тяги с выпрямленными ногами

1. Встаньте с хватом грифа примерно на ширину плеч
2. Сохраняйте спину прогнутой все время, чтобы полностью проработать мышцы бицепсов бедер и снять нагрузку с нижней части позвоночника. Никогда не округляйте спину.
3. Удерживайте гриф поближе к бедрам в ходе этого движения. Опускайте гриф до положения, в котором вы ощущаете хорошее растягивание бицепсов бедер. Уровень до середины голени будет вполне достаточным.
4. Выполняйте повторения медленно и плавно, концентрируя внимание на работе бицепсов бедер. Никогда не делайте упражнения рывком.
5. Как во всех упражнениях, где хват может быть ограничивающим фактором, используйте кистевые лямки.

Приседание

1. Лично я предпочитаю использовать приседание на машине Смита. Это позволяет мне варьировать ширину стойки так, что я в состоянии перенести весь акцент на мои бедра и снять его с ягодичных мышц и нижней части позвоночника.
2. Сохраняйте приподнятое положение головы и напряженный позвоночник в ходе этого движения.
3. Использование разной ширины постановки ступней будет прорабатывать различные области бедер. Я предпочитаю узкую стойку, когда мой таз находится непосредственно под грифом.
4. Я думаю, что вам следует приседать минимум до параллельной полу позиции бедер. Я приседаю намного глубже - ниже параллельной позиции. Конечно, не каждому годится такой глубокий присед.
5. Используйте контролируемые мощные повторения, которые акцентируют уступающую часть движения. Никогда не проваливайтесь до самого низа в приседании.

Жим ногами

1. Испробуйте разнообразные положения ступней. Я предпочитаю узкую постановку с носками, слегка разведенными наружу.
2. Всегда используйте полную амплитуду движения и опускайте колени к вашему телу как можно глубже.
3. Для увеличения амплитуды движения по заботьтесь, чтобы спинка машины для жима ногами находилась в самом нижнем положении.
4. Используйте контролируемые мощностные повторения. Никогда не позволяйте весу проваливаться вниз.
5. Поэкспериментируйте с разными пределами повторений.

Психология тренинга

Наиболее важная часть моего подхода - ментальная (основанная на сознании) Тренинг, диета, питание и добавки не значат ничего, пока к этому не добавляется мысль. Она подобна клею, удерживающему все вместе. И это как раз то, что сделало меня тем, кто я есть.

Что касается соревнований в бодибилдинге, то я больше симпатизирую парню, который осознанно собрал все воедино, и полностью предан достижению цели, чем тому, кто богаче одарен генетически, но работает не так настойчиво. Я верю, что, если вы в состоянии победить кого-нибудь ментально, то вы можете побить и физически.

Части большой цели.

Постановка целей, а затем достижение их, не были очень важны для моего успеха.

Я верю, что вы должны ставить маленькие цели и достигать их, прежде чем сможете добиться значительных результатов. Когда я начинал тренинг, то не думал, о том, что стану "Мистер Олимпия". Одной из моих скромных целей было наращивание объемов мышц. Затем, по мере того, как я прогрессировал, усиливалось стремление выступить на местных соревнованиях, затем на более значимых, ну и так далее.

Если бы мне сказали, что я желаю быть "Мистер Олимпия", когда только начинал тренироваться, это бы ошеломило меня. Это было бы слишком большой и преждевременной целью. Я всегда верил в постановку большой цели, но в разбиение ее на небольшие части.

Тренировка в образцах.

Ключевым фактором является ментальное отношение. Я никогда не шел в зал, чтобы просто тренироваться. Я всегда уделял время тому, чтобы заблаговременно правильно настроить мышление. Просматривал мой тренировочный дневник и уяснял, что намерен делать в этот день. Я оценивал то, что делал в последний раз, обдумывал тренировку еще до того, как прикасался к отягощениям.

Такой ментальный повтор помогал делать тренировку более гладкой и продуктивной. Ясно, что вы должны быть реалистичным, не надеяться, что мысленное повторение воображаемого приседания с 900 фунтами в 25 подходах сделает это реальностью, если вы способны лишь на 325 фунтов в восьми повторениях.

Я использую этот прием для зрительного воображения того, как ощущается отягощение, когда повторения начнут "поджаривать" глубокие мышечные волокна. Как будут чувствовать себя мои руки, когда я берусь за гриф? Насколько я буду ощущать себя лучше на этой будущей тренировке по сравнению с прошлой? И когда я прихожу в зал, то полностью сконцентрирован непосредственно на моей тренировке

Великолепное тело нуждается в плане

Одной из больших ошибок, которую допускают люди, является отсутствие плана действий. Они будут говорить о том, что им нравится делать, или какой результат покажут. Но у них нет и намека на план того, как этого добиться. Такое я наблюдал часто. Эти люди не реалистичны относительно своего времени и труда. Спустя некоторое время, не достигнув намеченных целей, они расстраиваются и либо продолжают по инерции двигаться в том же направлении, либо вообще сдаются.

Все, что я делаю, подвержено планированию. То ли это - моя тренировка, то ли - диета на этот день или даже на весь год - моя жизнь спланирована. Даже тогда, когда заканчиваются соревнования "Мистер Олимпия", я задумываюсь над тем, что мне следует сделать для выступления на очередном соревновании. Все - начиная с разового приема пищи и одного тренировочного занятия, и заканчивая целым годом.

Я записываю свои планы. Недостаточно лишь поразмышлять над тем, что вы хотите делать. Вы должны иметь и четкий план действий, должны обращаться к нему. Я вношу как можно больше нюансов в планы. Например, когда я знаю, что намерен путешествовать в определенное время года, я записываю, что сделаю корректировки в диете, чтобы они соответствовали схеме моих путешествий. Ничто не остается незамеченным - я просчитываю все.

Наличие такого плана позволяет мне прогрессировать в невероятно быстром темпе. Я всегда желал прогрессировать. Я ощущаю необходимость в прогрессе. И всегда думаю над тем, что мне следует делать, дабы превратить это в реальность. Вы не должны думать, что можете ходить в зал без плана, просто тренироваться, и при этом произойдет что-то нужное. Этого не будет!

Вы должны быть гибким в планировании. Не становитесь жестким к себе в том смысле, что сегодня идете в зал с твердым намерением поднять штангу определенного веса. Если вы на это не способны, ничего не выйдет. Когда я готовлю свой план на год, я вношу в него определенную гибкость, чтобы предусмотреть такие вещи, как возможные травмы, путешествия, свободные от тренинга дни и другие непредвиденные обстоятельства.

Высшая кондиция на каждом соревновании.

Многие люди спрашивают меня, как я умудряюсь оказываться в отличной форме на каждом соревновании. Это - следствие планомерности в тренинге, диете, добавках и т. д. Я никогда не появляюсь на соревнованиях, не подготовив себя максимально. Иначе бы у меня возникло чувство неполноценности. Выходить на помост, зная свою слабость - это ужасно. Появление же на нем в великолепной форме - это радость, это всегда и вызов соперникам. А еще - предмет гордости собой. Поэтому я никогда не выхожу на соревнования не в форме. Я не могу себе этого позволить.

Что для меня бодибилдинг

В определенном смысле бодибилдинг - это работа и карьера. Но и нечто большее. Для меня бодибилдинг стал страстью. Это - область личных достижений. Я желаю видеть, как далеко смогу пойти, чего смогу добиться. Я хочу быть способным оглянуться назад и уяснить, что добился чего-то стоящего. Я не думаю об этом как о просто зарабатывании денег по той причине, что это - лишь одна из нескольких целей. Я не смог бы только ради денег отдавать тренингу всего себя. Я бы делал только то, что вынужден был бы делать, и не подталкивал себя к улучшению каждую минуту каждого дня.

Все мое естество поглощено теми чудесными позитивными вещами, которые может предложить бодибилдинг. Это похоже на интенсивное пламя, что пылает внутри меня, а когда я иду в зал, пламя разгорается все ярче и ярче!

Скажу так - если я утрачу мою страсть к соревновательному бодибилдингу, это станет моим последним днем в бодибилдинге. Вы не увидите меня ради попыток заработать деньги. Это было бы бесчестьем для меня и для этого вида спорта.

Важность питания и добавок

Когда вы идете в зал и отдаете там все, на что способны, то подвергаете организм сильнейшему стрессу. Это создает потребность в разнообразных нутриентах для восстановления, отдыха и роста. Нет никакого смысла подвергать свой организм этому, если вы питаетесь плохо.

Чтобы построить великолепное тело, вам следует помнить, что тренинг и диета важны в равной степени. Некоторые специалисты утверждают, что диета - это 70 процентов успеха. Тут, конечно, сильное преувеличение, но значение питания очень важно.

Когда я начинал тренироваться, то никогда не попадал впросак, поскольку исследовал и изучал все, что связано с питанием и его влиянием на организм.

Вспоминаю диету перед моими первыми соревнованиями. Я уже знал: чтобы сбрасывать вес, надо просто принимать меньше калорий. Я держал хорошую базовую диету. Но если мне хотелось съесть плитку шоколада, я съедал ее. Лишь бы только калорийность находилась ниже определенного уровня. Поэтому я ел все, что хотел.

А парни в зале говорили, что мне не следует этого делать. Это были люди, которые тренировались больше меня, но мои изыскания в области питания подсказывали, что они ошибаются. Результаты соревнований доказали, что они были не правы. Я никогда не делал просто то, что делают все остальные. Я экспериментировал и находил то, что действует на меня лучшим образом.

Моя оптимальная диета.

Я нашел, что питание пятью или шестью небольшими порциями пищи, распределенными через каждые два с половиной или три часа в течение всего дня, хорошо действует, сохраняя подпитку организма теми ингредиентами, в которых он нуждается. Организм в состоянии усвоить за один прием только определенное количество нутриентов, так что нет никакого смысла перегружать ваше тело двумя или тремя большими порциями пищи в день.

Моими излюбленными источниками протеина являются курица, индюшатина, рыба, яичные белки и протеиновые порошки, которые я использую с тех пор, как начал тренироваться. Они дешевы, удобны и представляют собой хороший источник протеина.

А еще таковыми я считаю рис, макароны, картофель, каши - особенно овсянку, - зеленые листовые, богатые клетчаткой овощи, фрукты. Обычно мой прием жира очень низок. Я съедаю восемь унций мяса (в виде стейка) в день, поскольку полагаю, что это - один из наилучших источников протеина. Я также ем небольшое количество цельных яиц.

Примерно 60 процентов моих калорий поступает из углеводов, 30 - из протеина, и около 10 - из жира. Имеет смысл питаться диетой, богатой комплексными углеводами, с умеренным количеством нежирного протеина и очень небольшим количеством жира. Ваш организм использует эту комбинацию продуктов оптимально, и вы будете добиваться своих культуристических целей намного быстрее.

В период предконкурсной диеты я принимаю ежедневно три столовых ложки масла МСТ (триглицеридов со средними цепями). Это позволяет немного снизить уровень углеводов по сравнению с нормой, и все же пользоваться теми источниками энергии и калорий, в которых я нуждаюсь. Я обнаружил, что это еще и снижает аппетит, когда я сажусь на диету, что делает МСТ полезной предсоревновательной добавкой.

Формула протеина

Хорошей рекомендацией по белкам является прием полутора граммов протеина на фунт веса тела. Вам следует поэкспериментировать для нахождения точного количества протеина, которое действует на вас наилучшим образом. Начните с одного грамма протеина на фунт веса тела и медленно наращивайте его от исходной точки.

Чем и как я питаюсь

Обычно я просыпаюсь в 6.30-7.00. Но мой рацион питания уже продуман на весь день. Около 8.00 завтрак: 200 граммов овсянки, 10-12 яичных белков и 2-3 желтка, банан, кусочек хлеба из муки грубого помола в виде тоста. Пью кофе и минеральную воду. В качестве добавок принимаю мега-пакет витаминов и минеральных веществ, 2-3 грамма аминокислот с пептидными цепями.

Моя предтренировочная порция в 10.30 утра состоит из протеинового порошка - предпочтительней из молочных и яичных источников, смешанного с углеводным порошком. Все это смешивается с водой и снова с 2-3 граммами аминокислот с пептидными цепями.

Моя послетренировочная порция (14.00-14.30) включает кусочек индюшатины, 150 граммов риса, 300 граммов сладкого картофеля - папайя, кукурузы, других овощей, воды, 2-3 граммов аминокислот с пептидными цепями и аминокислот с разветвленными цепями.

Следующая порция в 16.30-17.00. Это 200 граммов тунца, 150 граммов риса, салат, печеный картофель, вода и еще один мега-пакет витаминов и минералов, вместе с 2-3 граммами аминокислот с пептидными цепями.

Пятая порция в 19.30-20.00. Я принимаю 220 граммов Жареного мяса, печеный картофель, овощную смесь, воду и 2-3 грамма аминокислот с пептидными цепями.

Моя заключительная порция пищи в 22.00-22.30. Она состоит из 200 граммов овсянки, 8-10 яичных белков, воды и 2-3 граммов аминокислот с пептидными цепями. Так я питаюсь в межсезонье. Это составляет около 5500 калорий в день. Я нашел, что этого количества калории вполне достаточно для наращивания веса в медленном и устойчивом темпе. Не рассчитываю только прием воды, пью столько, сколько считаю нужным.

Мои добавки.

С каждой порцией пищи, как уже указывалось, я принимаю аминокислоты с пептидными цепями. Перед тренировкой принимаю и инозин, чтобы усилить выработку организмом АТФ (аденозинтрифосфата). Я принимаю аминокислоты с разветвленными цепями и после тренировки, а последними добавками являются минеральные вещества, вроде кальция, магния и - цинка. Кальций помогает расслаблению тела и позволяет лучше спать. Магний и цинк важны для содействия процессу роста. Цинк даже прописывают пациентам с ожогами, чтобы помочь коже и тканям быстрее восстанавливаться.

Я не использую травяные средства, хотя и пробовал женьшень. Но от него я не ощутил никаких заметных воздействий. Впрочем, это может быть объяснено какими-то особенностями моего организма.

Углеводный напиток я обычно принимаю в перерывах между проработкой отдельных частей тела. А после тренировки принимаю его вместе с аминокислотами с разветвленными цепями. Некоторые культуристы употребляют аминокислоты с разветвленными цепями и перед тренировкой, но я пришел к выводу, что такой прием плохо влияет на уровень сахара в крови.

Используйте благоприятные возможности.

Прием углеводного напитка и аминокислот с разветвленными цепями сразу же после тренировки помогает вогнать эти питательные вещества прямо в мышцы и ускорить процессы восстановления и роста. Вы должны принимать эту смесь не позже часа после тренинга, потому что за этот период организм сможет запастись небольшим количеством углеводов. Это - прекрасное время для восполнения запасов мышечного гликогена. В этом случае у вас будет достаточно энергии для следующей тренировки.

Не покупайте наобум

Все эти "чудеса в бутылках" вызывают у меня улыбку. Это барахло рекламируется уже много лет, и это отвечает натуре человека, который по природе ленив. Подобные объявления иной раз обещают большие мышцы всего за несколько часов, и находятся люди, которые верят этой чуши. Остановитесь! Если бы это было так легко, мы все сделали бы это.

Нет коротких путей к тому, чтобы стать большим и сильным. Требуется упорная работа и преданность.

Когда вы покупаете добавку, забудьте о рекламной шумихе.

Большинство добавок, которые вы увидите везде, являются в принципе протеиновым порошком в смеси с углеводным порошком и другими экзотическими ингредиентами. Многие из этих составляющих прошли минимальные испытания. Те же ингредиенты, которые показали себя эффективными, обычно содержатся в добавках в таких небольших количествах, что их влияние будет минимальным.

Если компания "А" продает протеиновый порошок за 30 долларов, а компания "В" продает тот же порошок за 15, будьте настороже. Компания "В", видимо, где-то "срезала угол" - либо в качестве, либо в количестве ингредиентов. Только в этом случае она может продавать продукт дешевле. Мой совет - руководствоваться торговым наименованием и тем, как давно компания вошла в этот бизнес.

Одним словом, подходя к прилавку, вы должны точно знать, что вам необходимо.

Витамины.

Существуют два варианта приема витаминов, в зависимости от того, являются ли они жирорастворимыми, т. е. способными постепенно накапливаться в организме, или водо-растворимыми, выводящимися через несколько часов.

Постепенно накапливающиеся витамины не требуют дополнительных приемов в течение дня. Но я предпочитаю принимать их дважды в день, учитывая, что водорастворимые витамины нужно восполнять более часто. Количество витаминов, которое я советую, выше рекомендованной суточной потребности, но каждый жестко тренирующийся культурист в этом нуждается. Те нагрузки, которым вы подвергаете ваше тело, очень интенсивны. Вам требуется большое количество калорий, а для лучшего усвоения протеина необходимы витамины группы В. Я всегда хочу гарантий того, что получаю добавок более чем достаточно.

Аминокислоты.

Аминокислотам в свободной форме (типа ВСАА) я предпочитаю аминокислоты с пептидными связями. Они всасываются лучше, и, кроме того дешевле. В зависимости от молекулярного веса одни аминокислоты всасываются в организм быстрее других. Для того чтобы аминокислоты воздействовали оптимально, все они должны поступать в организм одновременно. Аминокислоты с пептидными связями образуют комплекс. И, следовательно, лучше усваиваются. Преимущество аминокислот с пептидными связями подтвердили многие исследования.

Осторожность покупателя

Добавки появляются и исчезают, как ветерок. Несколько лет назад большую популярность получили железистые препараты. Вскоре их место заняли аргинин и орнитин, которые рекламировались как высвободители гормона роста. Но и эти добавки исчезли, потому что они в принципе не действуют.

Ем, что хочу.

В межсезонье один день в неделю я позволяю себе несколько ослабить режим питания, конечно, не теряя при этом здравого смысла. Как и в другие дни, я ем 5-6 раз небольшими порциями, но один из приемов пищи состоит из трех блюд, которые мне нравятся. Это может быть мороженое, десерт или что-то другое. Но только раз в неделю!

Хотите, верьте, хотите, нет - у меня есть такой день даже во время жесткой диеты. Вы, вероятно, были бы в шоке, увидев, как я ем большой кусок пирога с мороженым за три недели до соревнования "Мистер Олимпия". Я обнаружил, что, если строго придерживаюсь диеты в течение недели, то к концу ее становлюсь "пустым". В один из приемов пищи бывает полезно есть все, что захочется, поскольку это убыстряет метаболизм. Организм считает, что вы отошли от своей диеты, и ему больше не надо замедлять обмен веществ в ответ на ограниченное питание, которого вы придерживаетесь. Кроме того, ослабление режима один раз в неделю оказывает благотворное психологическое воздействие. К концу недели вы знаете, что можете получить те блюда, которые хотите. И после того, как эта возможность использована, в течение трех или четырех дней вы даже не думаете о том, чтобы съесть что-нибудь, не входящее в вашу диету. Но далее, к пятому или шестому дню, вы начинаете задумываться об этом снова. На седьмой день - спустя неделю - вы опять подлечиваете себя. Это срабатывает как магическое средство. При столь редких ослаблениях режима - один раз в выбранный вами день - этим нежелательным влиянием можно пренебречь.

Важность жиров в диете.

Соблюдая диету для турнира "Ночь чемпионов" и моих первых соревнований "Мистер Олимпия", я держал прием жира на очень низком уровне - около пяти - семи процентов в течение* длительного периода времени. Спустя несколько недель такой диеты я заметил, что мои волосы стали очень ломкими и даже начали выпадать. Я не получал достаточного количества незаменимых жирных кислот и мой организм подсказывал мне, что это может стать проблемой.

Даже когда вы соблюдаете диету, вам нужно удерживать прием жиров на достаточно высоком уровне, чтобы обеспечить нормальное функционирование организма. Если вы едите красное мясо и яичные желтки, то вы получаете достаточно жиров. Если вам это не подходит, попробуйте ежедневно добавлять столовую ложку подсолнечного масла или масла санфлауэр в рис или макароны. Я делаю это даже когда ем красное мясо и яичные желтки. Это гарантирует, что вы получаете достаточно незаменимых жирных кислот для смазки суставов и лучшего усвоения витаминов

Важность калорий.

Необходимо принимать больше калорий, чем вы сжигаете. В этом случае следует удерживать калорийность примерно на уровне 3500 калорий в день.

Аналогичным образом, если вы хотите сбросить вес, вам нужно принимать меньше калорий, чем сжигает ваш организм. Фунт жира (400 г) содержит 3500 калорий. Если вы уменьшите ежедневно принимаемое количество калорий так, чтобы оно оказалось на 500 калорий ниже того количества, которое вы сжигаете - скажем, с 3000 до 2500 калорий в день - то за семь дней вы сбросите один фунт жира. Простая арифметика подсказывает вам, что семь дней по 500 калорий дадут 3500 калорий.

Проблемы набора веса.

Многие бодибилдеры говорят мне, что едят, как лошади, но не в состоянии нарастить вес. Я сажусь с ними вместе, мы уписываем все, что, они едят, и в итоге оказывается, что они сжигают столько же или еще больше калорий, чем принимают. Им не удастся нарастить вес до тех пор, пока они не поднимут свою калорийность за счет качественных калорий.

Всегда составляйте план, чтобы знать, сколько калорий вы принимаете в день, сколько нужно прибавить или убавить.

Количество сжигаемых калорий индивидуально для каждого человека. Вы можете иметь быстрый метаболизм, и в процессе одной и той же деятельности сжигать калорий больше, чем ваш приятель, который обладает замедленным метаболизмом. Чем больше у вас мышц, тем больше калорий вы будете сжигать.

Мышцы - это живая ткань, и ее нужно питать для того, чтобы они функционировали. Точно знайте, что вы едите. Сколько граммов протеина, углеводов, жиров.

Точно знайте, сколько питательных веществ принимаете в день. Как только вы будете знать эти вещи, вы сможете прибавлять небольшие количества того питательного вещества, которое вам нужно для наращивания мышечной массы. Я думаю о бодибилдинге и питании - как о науке. Если вы знаете, как именно нужно действовать, то для достижения желаемого результата остается только методично следовать выведенной вами формуле.

На прирост, какой массы вы можете рассчитывать.

Когда вы впервые начинаете тренироваться, то наращиваете объемы очень быстро, потому что тело не приспособилось к новым нагрузкам на мышцы. За первый год тренировок я нарастил около 8-10 кг мышц. Но с каждым годом прибавление начинает замедляться, чем крупнее и сильнее вы становитесь, тем труднее наращивать объемы. Возникает ощущение, что чем больше вы вкладываете, тем меньше получаете.

При моем уровне развития действительно хорошим результатом будет прирост пяти фунтов (2 кг) сухой мышечной массы. Ваш личный темп мышечных приростов будет зависеть от вашей генетики, тренинга, последовательности, уровня интенсивности, питания, добавок, отдыха и других факторов.

Вы должны быть способны нарастить от 6 до 8 кг мышц за первый год тренировок и от 4 до 6 кг в течение второго года. Опять же, эти цифры будут, вероятно, уменьшаться с каждым последующим годом вашего тренинга. Организм быстро адаптируется к стрессу. Ваша задача сохранять состояние шока, удерживать организм от привыкания, т. е. дать ему возможность расти.

Можно быть недостаточно тренированным, страдать от избыточного веса, не принимать необходимого количества калорий, и все же наращивать мышцы и сбрасывать телесный жир. Причина? Стресс тренинга с отягощениями очень непривычен для организма. Вам следует находиться в хорошей форме, чтобы располагать избытком питательных веществ для роста и восстановления. Очень трудно наращивать мышцы и сбрасывать жир в одно и то же время, а это было бы великолепно. Вы могли бы становиться больше, формируя мышечный рельеф для соревнований на титул "Мистер Олимпия".

Подъемы на носки стоя

1. В ходе выполнения этого движения верхняя часть тела и ноги должны оставаться жесткими и на одной линии.
2. Используйте полную амплитуду движений, опуская пятки как можно ниже и поднимаясь на подушечках ваших ступней как можно выше.
3. Выполняйте повторения в контролируемой манере. Акцентируйте негативную часть повторений и "взрывайтесь" в позитивной части повторений.
4. На каждой тренировке варьируйте рамки повторений (т. е. 8-10 повторений на одной тренировке, 15-20 повторений на следующей).
5. Испытайте разнообразные положения ступней, чтобы нагружать разные области икроножных мышц. Разводите носки врозь для наружных частей икроножных мышц, и сводите их внутрь - для внутренних.

Факторы интенсивности роста.

После того как выполнил два или три разминочных сета, я перехожу к моему самому тяжелому сету. На меня хорошо действует сохранение пределов 6-10 повторений для верхней части тела. Для нижней части тела я выбираю где-то от 8 до 20 повторений. Нижняя часть тела великолепно реагирует на повышенное число повторений.

Я применяю разнообразные технические приемы в разное время для обеспечения интенсивности. Мне нравится циклировать мой тренинг. На одной тренировке я могу выполнять от 8 до 10 повторений. На следующей от 15 до 20. Также использую то, что я называю "тройным сбросом", или нисходящими сетами. Тройные сбросы очень хорошо действуют при работе с гантелями и на тренажерах.

Тройные сбросы.

В общем, я тренируюсь, работая в сете до отказа в точной форме и с как можно большим весом. Затем я снижаю вес примерно на 10 процентов и выполняю последующие пять или шесть повторений. Затем я снова снижаю вес на 10 процентов и делаю еще 5-6 повторений. Я отдыхаю ровно столько, сколько надо для того, чтобы положить один снаряд и схватить другой, и рассматриваю тройной сброс как выполнение одного большого сета, состоящего из трех маленьких сетов. Вам следует сводить отдых до абсолютного минимума для того, чтобы сохранять на высоком уровне интенсивность работы мышц, которые вы прорабатываете.

Тренинг до отказа и частичные повторения

Когда я тренируюсь в стиле "до отказа", я выполняю повторения, пока физически не в состоянии сделать больше ни одного. Если я выполняю тяги штанги в наклоне для спины, и сделал до предела все полные повторения, то пользуюсь частичными повторениями. Я могу сделать шесть полных повторений, два повторения в три четверти, два полуповторения, одно повторение в четверть, а затем - бац! Абсолютный мышечный отказ. В принципе же, я тренируюсь как можно тяжелее, в как можно более точной форме, пока уже не буду в состоянии ничего больше сделать.

Форсированные повторения

Форсированные повторения - другой способ увеличения интенсивности. После того, как я выполнил сет до отказа, позволяю партнеру помочь мне "выдавить" еще одно или два повторения. Это помогает обеспечить полное истощение мышц. Я верю в периодическое использование форсированных повторений, и этому есть два объяснения. Первое: слишком большое количество форсированных повторений может уменьшить вашу силу. Поскольку вы полагаетесь на своего партнера в выполнении работы и не трудитесь над созданием своей силы за счет собственных усилий. Второе: форсированные повторения являются

экстремальной формой интенсивности, и слишком большое их количество, и слишком частое использование приведет вас к состоянию перетренированности.

Ступенчатый хват.

Еще один принцип, поднимающий интенсивность, которым я пользуюсь, это то, что я называю "ступенчатым хватом". Хитрая техника, но как она действует! Скажем, я выполняю жим на наклонной скамье с широким хватом. После того, как выполнил пять или шесть повторений с широкой постановкой кистей, я возвращаю отягощение на стойки и перемещаю кисти на четыре или пять дюймов ближе к середине грифа. Прodelываю очередные пять или шесть повторений. Затем я снова ставлю вес на стойки и перемещаю кисти в положение, когда они находятся на расстоянии примерно 8 дюймов друг от друга - вроде того, как при выполнении жимов лежа узким хватом. Прodelываю еще пять или шесть повторений. Я чувствую эту работу всей грудью, потому что в принципе проработал различные области пекторальных мышц, просто сменяя хват. Чем шире хват, тем больше нагружаются наружные части грудных мышц. Чем более узок хват, тем больше я прорабатываю внутренние части. Я позволяю себе отдых только в несколько секунд для того, чтобы сменить хват, и снова работаю в нескольких последующих повторениях.

"Отдых - пауза"

"Отдых - пауза" - еще одна повышающая интенсивность техника, которую я иногда использую. Скажем, выполняю жим лежа с чрезвычайно тяжелым весом. С использованием "отдыха - паузы" я делаю два или три повторения и возвращаю вес на стойки, отдыхая 10 - 15 секунд. Делаю последующие два или три повторения, снова возвращаю вес на стойки, отдыхаю 10 - 15 секунд и делаю еще два или три повторения, после чего мой сет завершается. Все это рассматривается как один сет. "Отдых - пауза" позволяет мне использовать очень тяжелые веса и перегружать мышцы. Короткий отдых между сетами позволяет достигнуть того общего числа повторений, к которому я стремлюсь. Я использую систему "отдых - пауза" в своем тренинге только на каждом втором или третьем занятии. Особенно хорошо она действует на грудь. Вы обнаружите, точно так же как я, что эти повышающие интенсивность принципы будут хорошо действовать в одних случаях, и не действовать вовсе в других. Вам следует поэкспериментировать, чтобы найти те части тела и те принципы, которые действуют лучшим образом на вас.

Другие тренировочные элементы - осязаемые и неосязаемые.

Когда я выполняю последовательные сет, то отдыхаю ровно столько, чтобы быть в состоянии отдать все 100 процентов очередному сету. Я не слежу за часами и не считаю секунды между сетами. Много зависит от того, сколько энергии я израсходовал в предыдущем. Если это был тяжелый сет на 20 повторений в жиме ногами, то мне может потребоваться от четырех до пяти минут, прежде чем я полностью восстановлюсь, чтобы проделать очередной. Если я делал сет разведения рук в стороны, который задействовал меньше мышечных волокон, использовал меньше энергии и так далее, то время отдыха может составлять только минуту. Я действительно руководствуюсь исключительно ощущением. Когда я чувствую, что могу отдать очередному сету все 100 процентов, я делаю его.

Не торопите время между сетами.

Слишком быстрая тренировка может помешать вам извлечь максимум из каждого сета и упражнения. Вот как это происходит. Например, вы выполнили сет приседаний в 15 повторений до полного отказа, и отдыхаете только минуту или около этого. Когда вы прилагаетесь под гриф, чтобы сделать следующий сет приседаний, вы, вне всякого сомнения, начнете задыхаться, и почувствуете утомление после пяти или шести повторений, поскольку не дали себе достаточно времени для восстановления. Нет никакой возможности отдать второму сету все 100 процентов, если вы не восстановились. Конечно же, не отдыхайте и слишком долго, чтобы не упал уровень интенсивности.

Прислушайтесь к вашему телу и давайте себе достаточно времени для восстановления между сетами. Мне нравится отдыхать около 10 минут между работой на разные части тела. Я чувствую, что это дает телу достаточно времени для восстановления, прежде чем я перехожу в тренировке к следующей его части.

Роль стретчинга.

Я верю в растягивание мышц. Стретчинг позволяет мышцам быстрее восстанавливаться, помогает предотвращать травмы и уменьшает послетренировочную болезненность. Прежде чем я начинаю работать над определенной частью тела, я разминаю ее и растягиваю. Ключом является медленное и плавное растягивание. Не делайте рывков, рывки во время стретчинга мышц грозят травмой. Я всегда растягиваюсь медленно и плавно, задерживая растяжение на 10 секунд, а затем медленно отпускаю мышцу. Когда бы я не тренировался, я растягиваю мышцы. Между сетами растягиваю мышцы, которые прорабатываю, в течение 10 секунд. Это помогает доставлять больше крови в мышцу и быстрее

восстанавливаться. Я растягиваю все мышцы, которые тренировал в этот день, еще раз перед тем, как уйду из зала. Это снижает посттренировочную болезненность.

Тренинг только один раз в день.

Я никогда не тренировался дважды в день. Просто не могу делать это. Когда я иду в зал и отдаю там все, что имею, нет никакой возможности вернуться в тот же день туда и проделать все заново. Я не думаю, что физически и ментально бодибилдер способен тренироваться столь интенсивно. Возможно, перед соревнованиями я могу вернуться назад вечером и покрутить велосипед или проделать какую-то работу на пресс - это то, что может быть выполнено с низкой интенсивностью. Что же касается другой высокоинтенсивной тренировки - для меня это было бы невозможно.

Фокус, позволяющий мне становиться сильнее

Становиться сильнее мне помогает умышленно замедленное опускание в негативной части движения. Затем, когда я достигаю нижней части движения, я "взрываю" отягощение вверх как можно быстрее и мощнее, однако без создания какой-либо инерции или же отбива. Я не желаю делать отбив отягощения в силу того потрясающего стресса, который это действие переносит на мышцы, суставы и сухожилия.

Делая это, думайте о своих мышцах как о пружинах, которые сжимаются, а когда вы достигаете нижней точки - дзинь! - пружина освобождается. Выполнение повторений подобным образом позволяет сохранять контроль над каждым движением в упражнении и полностью концентрироваться на мышце. Это способствует включению большого числа нейронов в работу в белых мышечных волокнах, которые мощнее от природы. Моей целью является активизация наибольшего числа волокон для максимального роста.

Для того чтобы избежать травм, нужна правильная разминка. Как правило, я работаю на стационарном велосипеде в течение 5 - 10 минут, чтобы поднять температуру всего тела. Затем проделываю около 10 минут стретчинга на все главные мышечные группы. Для каждой из них я иду на максимальное растягивание и задерживаю его на 10- 15 секунд, причем повторяю это дважды для каждой группы. То, что я делаю, похоже на статическое растягивание - я не выполняю никаких движений рывком. Рывки во время растяжек являются гарантированным способом потянуть мышцу и травмировать ее. Старайтесь всегда задержать натяжение мышцы в течение определенного периода времени, затем медленно ослабляйте его.

После этого я готов работать с отягощениями. В любом упражнении, которое выполняю, я проделываю два или три сета с очень легкими, разминочными весами, чтобы заставить кровь циркулировать в определенной мышечной области. Например, если прорабатываю грудь, я хватаю пару 15-фунтовых (около 7 кг) гантелей и делаю лежа 20 разведений. Затем перехожу к разведению рук в стороны стоя, трицепсовым жимам вниз на блоке и к каким-либо тягам на блоке, только для того, чтобы кровь переполнила ту мышечную область, которую я готовлюсь прорабатывать. Отсюда перехожу к двум или трем разминочным сетам в первом упражнении, и после этого я готов перейти к тяжелым, стимулирующим рост весам. Как только я начал тренировку, то уже не ощущаю необходимость проделывать дополнительные разминочные сеты для этой же самой части тела, даже когда сменяю упражнения. Будучи однажды разогретым, вы должны сохранять свою энергию для самых тяжелых, предельных сетов.

В ходе выполнения упражнения всегда соблюдайте правильную и точную его биомеханическую форму. Вам нужно по-настоящему глубоко понимать функцию каждой мышечной группы, а также обеспечить правильный способ выполнения данного упражнения.

Циклируйте тренинг, чтобы избежать травм.

На протяжении большей части времени я тренируюсь со 100-процентной, абсолютной, надрывающей интенсивностью. Но если по каким-либо причинам я не мог хорошо выспаться предыдущей ночью, или в этот день я почему-то не чувствую себя готовым для тренинга, то не испытываю вины за то, что слегка уменьшил нагрузку. Я могу просто пройти все упражнения с немного меньшими весами только для того, чтобы сохранить кондицию. Если вы чувствуете себя уставшим, опустошенным, или просто не способны правильно сконцентрироваться, но все же идете в зал, то будьте осторожны, чтобы не перебрать или не травмироваться. Часто травмы вызваны тем, что люди не сосредотачиваются на правильной технике упражнений. Прислушивайтесь к своему организму, и слегка отступайте, когда он подсказывает вам так поступить.

Если вы получили травму.

Прежде всего, избегайте любых упражнений, которые вызывают у вас боль. Порой может потребоваться несколько месяцев, чтобы зажила травмированная часть тела. Мягкие ткани, мышцы, обычно хорошо снабжаются кровью и заживают достаточно быстро. Травмы сухожилий и суставов, имеющие более слабое кровоснабжение, потребуют для заживления намного больше времени.

Когда вы продолжаете нагружать травмированную часть тела, что вынуждает ее болеть и далее, вы только откладываете выздоровление. Пусть для вас не существует такой вещи, как упражнения с преодолением боли. Больше работайте мозгами. Если вы не рассудительны, то будете тренировать травмированную часть тела до тех пор, пока не пойдете на операцию, чтобы восстановить ее. Прислушайтесь к своему телу. Оно лучше знает!

Как помочь заживлению.

Вам доступны многие вещи, которые можно использовать, чтобы помочь ускорению процесса заживления. Вот несколько из них

- ослабляйте воспаление, применяя лед пять или шесть раз в день в сеансах по 15 - 20 минут. После того, как вы облегчили воспаление, процесс заживления будет значительно ускоряться;

- испробуйте такие методы, как ультразвук, массажную терапию, физиотерапию, акупунктуру, обездвиженность в остром периоде, электростимуляцию мышц, мега-пульс, черезкожную электростимуляцию нервов (ЧЭНС), интерференциальную терапию, гидротерапию и тому подобное.

Проконсультируйтесь с вашим врачом или другими профессионалами по оздоровлению, чтобы поставить точный диагноз травмы и получить рекомендации по терапии. Я могу по собственному опыту сказать, что ультразвук помогает ускорить процесс заживления. Я использую его всякий раз, когда чувствую, что получил растяжение мышцы или легкую травму. Я даже приобрел свой собственный аппарат.

Важность сна

Одним из наиболее важных факторов в восстановлении и росте является сон. Многие бодибилдеры, увы, не позволяют себе достаточно поспать. Когда вы спите, организм восстанавливается и омолаживается, и вы способны снова пойти в зал на следующий день или через день и отдать работе все 100 процентов. Лично я стараюсь поспать минимум восемь часов каждую ночь. Я также нахожу время поспать и отдохнуть около часа в течение дня. Высокоинтенсивный тренинг предъявляет повышенные требования к организму, и вы должны дать ему адекватный отдых.

Эффект стресса.

Стресс - это нечто, с чем мы все имеем дело каждый день. Ему могут способствовать проблемы на работе, в семье, отношения с окружающими, личные дела. Люди не много раздумывают над воздействием стресса. Но они должны делать это. Стресс может повлиять на ваш тренинг и на ваши культуристические прибавления. Когда организм подвергается слишком сильному стрессу, уровни кортизола в организме начинают подниматься. Кортизол - это враг культуриста, он кормится сухими мышечными тканями. Это как раз обратное тому, чего вы желаете.

Делайте сознательные усилия для минимизации потенциального стрессового состояния. Вам могут понадобиться некоторые корректировки в вашем образе жизни. Воспринимайте вещи в их верной перспективе. Не покрывайтесь потом от малозначимых вещей. Настроенность моего мышления такова, что даже если, к примеру, помяли мой автомобиль - значит, его просто помяли. Никакой большой проблемы, все уже свершилось, и я ничего с этим не могу поделать. Незначительные события вроде этого просто не тревожат меня. Ситуация между жизнью и смертью, безусловно, может быть другой. Мне помогают мысленный расклад всех вещей по своим местам и исключение беспокойства по поводу вещей, которые действительно не имеют значения.

Разминка

1. Пять минут работы на стационарном велосипеде, чтобы поднять температуру тела.
2. Растягивание ключевых групп мышц. Каждая растяжка должна длиться 10 - 15 секунд. Растягивайтесь плавно, без рывков.
3. Несколько упражнений с большим (20 - 25) числом повторений, с очень легким весом, для мышц, которые будут прорабатываться, а также близлежащих мышц.
4. Перед тем как работать с максимальными отягощениями до отказа, выполните 2 - 3 легких или умеренных сета в первом упражнении для той части тела, которую вы будете прорабатывать.
5. Когда вы переходите ко второму и третьему упражнению для той же группы мышц, одного разминочного сета с умеренным весом достаточно, чтобы использовать максимальные отягощения.

Необходимо иметь людей, которые вас поддерживают.

Очень важно, что моя жена Дебби - мой большой друг. Когда мы встретились в 1983 году, моя жизнь изменилась к лучшему. Мы стали неразделимой командой.

Поддержка со стороны Дебби не только сделала мою жизнь легче - она сделала ее намного более значимой. Мы делаем все - за исключением тренировок - вместе. Она рядом со мною, и я рядом с ней все время. Иду ли я в зал, выступаю ли на соревнованиях, провожу ли семинары, делаю что-либо еще - всегда помню это для Дебби и нашего сына Льюиса.

Каждая часть моего естества подключается к тому, что я делаю. Даже когда, а очень сосредоточен на тренинге, диете и бизнесе, я всегда нахожу время для особо близких людей. Должен сказать, что это - великолепное ощущение знать, что у вас есть люди, которые за вас на 100 процентов. Какого бы успеха я ни добивался, этот успех достигнут не только для себя. Я делюсь им с теми, кого я люблю, и кто меня поддерживает. Это их успех ровно настолько, насколько и мой.

Важность тренировочного партнера.

Тренировочные партнеры очень важны для успешных занятий. Тренировочные партнеры - это как партнеры по бизнесу. Оба вы имеете общую цель, а именно пойти в зал и получить максимум от вашего тренинга. Тренировочный партнер может вдохновить вас на то, чтобы вы продвигались дальше и упорнее, чем вы делали это в одиночку. Для многих людей знание того, что их тренировочный партнер будет в зале в те дни, когда они намерены потренироваться, является великим мотивационным фактором, вынуждающим тащиться в зал. Трудно найти оправдания, когда вы знаете, что там уже есть кто-то, кто на вас полагается. Я не мог бы тренироваться так, как делаю это, без хорошего тренировочного партнера. Вот я решаю жать лежа 400 или 450 фунтов. И мне было бы физически трудно снимать отягощение со стоек, если бы у меня не было партнера. А каким образом я мог бы выполнять форсированные повторения или работать до отказа без партнера, который мне помогает. Тренировочный партнер является также хорошей гарантией безопасности в случае, если я не способен доделать повторения, или же чувствую легкое покалывание в мышце или суставе и вынужден ставить отягощение на место. Мне нравится также соревновательный аспект в отношениях двух людей, тренирующихся вместе. Это полезно как для контроля за временем, так и для концентрации. Когда я выполнил свой сет, я помогаю моему партнеру и страхую его. Это сохраняет уровень моей концентрации на работе и снабжает меня надежными сведениями относительно отдыха между сетами. Иметь или не иметь тренировочного партнера - это весьма личный мотив. Некоторые люди добиваются великолепных результатов, тренируясь в одиночку. В этом нет ничего плохого. Для меня было бы непрактичным тренироваться в одиночку. Тренинг с партнером внес интересные отличительные черты в прогресс моих тренировок.

В течение этих лет у меня было много тренировочных партнеров. Большинство из них ушло, потому что были не в состоянии переносить все это ментально и физически. Не из-за того, что я супермен и никому не под силу выдержать мой темп, или что-то вроде этого. Это просто вопрос преданности делу. Я полностью предан своей цели, это - моя жизнь, и когда я прихожу в зал, то всегда отдаю себя на все 100 процентов. Некоторые люди просто не могут поступать так. Они перегорают физически и ментально. Даже я иногда перегораю и мне приходится слегка отступить, но огонь внутри меня всегда сохраняется. Проходит немного времени, я возвращаюсь и с полной силой отдаю моему тренингу все, что имею.

Заживление травм и питание.

Я верю в то, что это очень неплохая идея - сохранять оптимальное наличие витаминов и минеральных веществ в вашей каждодневной диете. Кроме этого, я не вижу никаких существующих магических питательных веществ, которые могут помочь вам ускорить процесс заживления травм. Вы не можете насильно питать организм, используя пищевые добавки, чтобы он сам себя излечивал. Организм умнее нас, и будет использовать только те нутриенты, в которых он нуждается, чтобы поддерживать процесс заживления. Придерживайтесь питательной, хорошо сбалансированной диеты с достаточным содержанием витаминов и минеральных веществ, достаточно отдыхайте, и ваше тело позаботится о себе.

Учитесь на опыте других.

Наблюдение за тем, как тренируются другие люди - это хороший опыт. Я наблюдал в зале парней, которые делали такие вещи, что, если бы я повторил их, то немедленно травмировался бы. К счастью, им удавалось избежать травм. Возможно, потому, что они не работают с такой же, как я, интенсивностью.

Хорошая техника упражнений - разгадка успеха в культуризме

Самой большой проблемой, которую я наблюдал у атлетов, является плохая техника выполнения упражнений. Они, хоть тресни, хотят перемещать отягощения из точки А в точку Б и будут пользоваться чем угодно, чтобы добиться своего. Например, люди выполняют сгибания рук со штангой. Чтобы поднять тяжелый вес, они разгоняют отягощение и двигают своим телом в самых невероятных, безумных направлениях только для того, чего преодолеть его. Это больше похоже на танец либо.

Люди, которые используют неправильную технику, озабочены только тем, какой вес стоит на штанге.

Вместо этого им следовало бы заботиться о том, чтобы заставить мышцы жестко проделывать работу и расти. Если вы выполняете сгибания рук со штангой весом в 60 фунтов (27,5 кг) в точной форме, вы направляете все эти 60 фунтов возникающего стресса в ваши бицепсы. Но если вы используете 120-фунтовую штангу (55 кг) и для сгибания рук подключаете ноги и нижнюю часть спины, то, вероятно, направляете лишь 40 фунтов стресса (18 кг) в ваши бицепсы. Вдобавок ко всему этому риск травмы становится намного выше, чем у того человека, который использует 60 фунтов в точной форме.

Я рекомендую увеличивать ваши отягощения только тогда, когда вы в состоянии направлять возросший стресс в те мышцы, которые желаете проработать. Время - это важное соображение, когда вы хотите извлечь максимум из вашего тренинга. Травмы - да, они результат неправильной техники.

Я получил свою, заслуженную, долю травм, но они происходили не из-за неправильной техники. Мои травмы были результатом предельных усилий в тренировках, и по истечении определенного периода времени организм сказал: "Стоп!" Эти травмы были предостережением о том, что мне следует соответствующим образом скорректировать мой тренинг и упражнения. Моя философия такова, что я с готовностью снижаю тренировочную интенсивность, если это означает, что я смогу избежать травм и перерывов в занятиях. Поверьте мне, что когда говорит мое тело, я прислушиваюсь к нему!

Тренинг с травмой.

Во многих случаях вы можете сохранить мышечные объемы и силу травмированной области, прорабатывая ее несколько иным образом. Если вы травмировали плечо и не можете жать штангу лежа, то используйте другие упражнения (такие, как работа на пекдек-машине), которые вы можете выполнять; они могут и не быть настолько хороши, как жимы лежа, но будут помогать сохранить ваши объемы и силу до тех пор, пока вы не вернетесь к жимам.

До тех пор, пока вы не раздражаете травмированную область, вы можете все же сохранять некоторую степень объемов и силы в этой области. Как только травма зажила, вы можете снова начинать работать с легким весом в других упражнениях и постепенно наращивать его до вашего прежнего уровня и за его пределы. Вы должны тренироваться осторожно, когда восстанавливаетесь от травмы. Не перепрыгивайте прямо к тому весу, на котором прервали тренинг. В противном случае вы сразу же снова травмируетесь. Начинать постепенно и позвольте вашему телу заново обучиться движениям и упражнениям. Позвольте организму заново настроиться и скорректировать модели движений в данном упражнении. Вы будете приятно удивлены тем, как быстро тело будет восстанавливаться от травмы. Лишь будьте терпеливы.

Методы, ускоряющие восстановление.

Я думаю, что стретчинг той мышцы, которая только что была проработана, является великолепным способом ускорить восстановительные процессы. Конечно, при восстановлении важно питание. Позаботьтесь о том, чтобы каждый день получать достаточное количество протеина и углеводов. Вы обязаны восстанавливать то, что вами перед этим было отобрано у организма. Глубокий массаж тканей и "жемчужная" ванна, а также другие гидротерапевтические процедуры могут помочь вам восстанавливаться быстрее.

Значительным фактором, увеличивающим скорость восстановления, является сон.

Постарайтесь планировать ваши тренировки, соблюдая достаточный отдых между ними, чтобы не перетренировываться. Большинство бодибилдеров перетренировано по количеству сетов, повторений, длительности и частоте занятий. Давайте вашему телу много времени для отдыха и роста между вашими тренировками.

Тренировочные циклы.

Как правило, не просчитываю то, как я буду циклировать мой тренинг. Циклирование является хорошим способом для того, чтобы организм приспособился к новым и варьируемым тренировочным нагрузкам. Вы можете решить пройти через многие, разные циклы в течение года, в зависимости от ваших целей. Возможно, вы проделаете цикл для массы, а затем переориентируете ваш тренинг на мощь. Вы можете проделать мощный цикл, и после переориентируете ваш тренинг на рельеф. Вы можете проделать рельефный цикл, и переориентируете занятия на максимальный рельеф.

Цикл для массы.

Этот цикл основывается на отягощениях величиной от умеренных до больших, паузах для отдыха между сетами от умеренных до длинных. Упражнениях на части тела числом повторений от 8 до 12, а также комбинациях базовых упражнений с некоторыми изолированными упражнениями.

Мощностный цикл.

Этот цикл основан на тяжелых весах, низком числе повторений (в пределах 5 - 6), базовых упражнениях и удлиненных паузах отдыха между сетами. Используются только базовые упражнения и проработка разных частей тела.

Рельефный цикл.

Этот цикл основывается на применении облегченных отягощений, изолированных упражнений, укороченных паузах для отдыха между сетями и повышенном числе повторений в рамках 10 -15.

Циклирование может оказаться важной частью вашего успеха в тренинге.

Циклирование может снизить риск травмирования и помочь вам сохранить мотивацию в тренировках. Я рекомендую, независимо от того, записываете ли вы ваши циклы или работаете по интуиции, пользоваться цитированием как частью общей тренировочной программы.

Мне бы хотелось, чтобы вы поняли, как вести записи или планировать цикл. Скажем, вы записали спланированный цикл, и вам надо выполнить легкую тренировку. Однако, когда вы вошли в зал, вы почувствовали себя по-настоящему сильным и хотите тренироваться тяжело. Или вы спланировали потренироваться тяжело, но по каким-либо причинам мало спали предыдущей ночью и чувствуете себя ослабленным. Вы что, намерены рваться вперед, тренироваться тяжело и подвергать себя риску травмы? Или же вы намерены поспать тогда, когда чувствуете себя сильным и будете тренироваться легко только потому, что спланировали такую работу? В обоих случаях это будет ошибкой.

Почему же я предпочитаю циклировать мой тренинг, руководствуясь инстинктивными ощущениями? Если в ходе одной тренировки я не располагаю такой энергией, чтобы отжаться ей на все 100 процентов, я отступаю и делаю ровно столько, чтобы поддержать себя. Это может означать, что я проделываю только 50 - 70 процентов от обычных нагрузок. В такие моменты я просто проделываю все упражнения, добиваюсь прокачки, и покидаю зал.

Иногда, после того, как я проделал жесткую работу на ноги, на следующий день, во время завтрака, я уже знаю, что не имею сил для того, чтобы вкалывать со 100-процентной отдачей. Когда у меня случается такой день, я просто еще один день отдыхаю.

Обычно я тренируюсь четыре или пять недель на пределе, периодически допуская легкое занятие. Затем я начинаю ментально и физически истощаться и после этого отступаю. Я обнаружил, что после этих тяжелых 100-процентных тренировок, которые до предела может выдержать мое тело, мне необходимо облегчить тренинг на неделю или две.

Вы должны поэкспериментировать, чтобы определить ваше оптимальное, предельное тренировочное время, знать, когда отступить и предоставить вашему телу отдых. Знание всех этих вещей будет потрясающе помогать вашему прогрессу в тренинге.

И еще о тренировках с отягощениями

Я тренируюсь с 1983 года и не имею представления о том, как много могу выжать лежа в одном повторении. По моему мнению, нет никакого смысла в выполнении упражнений в одном повторении. Это не ведет меня к цели хотя бы чуточку быстрее, и это не подхлестывает в психологическом отношении. Меня не заботит то, сколько я могу выжать лежа, поскольку я - не пауэрлифтер. Более того, выполнение упражнений в одном повторении резко увеличивает шансы на травму, а травмы - это не то, чего я добиваюсь или в чем нуждаюсь.

В тяжелой программе базовых упражнений самое низкое число повторений - три или четыре, и я их выполняю в режиме "отдых пауза" И так, я выполняю три или четыре повторения, отдыхаю несколько секунд, делаю еще два, снова отдыхаю несколько секунд, затем выполняю одно или два последующих повторения. И все это будет близким к тому, к чему я пришел бы в одном максимальном повторении. В любом упражнении и сете я всегда выполняю как минимум шесть-восемь повторений.

Советы по тренировочной экипировке

Я верю в пользу пояса, поскольку он создает внутреннее давление в брюшной полости, что помогает поддерживать позвоночник. Это внутреннее давление направлено в сторону позвоночника, и оно обеспечивает его поддержку. Кистевые лямки также хороши для применения в тренинге.

Скажем, вы выполняете работу на широчайшие мышцы. Латеральные мышцы являются очень сильными, и для того, чтобы основательно проработать их, вы должны использовать тяжелый вес. Допустим, ваши широчайшие способны поднять вес 300 фунтов, но если вы не используете кистевые лямки, то ваш хват ослабеет, вероятно, после третьего или четвертого повторения. Заметьте, ваши латеральные смогли бы выполнить еще пять последующих повторений, если бы вы применили кистевые лямки.

Что касается дополнительных коленных бандажей, то я считаю, что их использование мешает развитию силы ног. Они могут помочь вам поднять более тяжелый* вес, но мышца при этом не выполняет большой работы. Мышцы с годами становятся все сильнее, если вы перегружаете их. Но если вы все время им помогаете, то связки и сухожилия становятся прочнее. Так что, в то время как ваши ноги становятся сильнее, суставы и соединительные ткани такими не становятся. Этот сценарий чреват потенциальными сложностями и травмами.

Единственный вид лямки, которые я использую, это эластичные бинты для того, чтобы сохранить теплоту в локтевых и коленных суставах при выполнении жимов лежа, жимов над головой или приседаний. Я не использую бандажей для мощности.

Пауэрлифтеры используют бандажи, и это отлично. Они выполняют с бандажами только одно или два максимальных повторения. Но важно не только это: они не применяют их до тех пор, пока не подбираются к действительно тяжелому весу. Бодибилдеры, которые используют коленные бандажи, могут обнаружить, что их результат в приседании повышается почти на 50 фунтов (около 22,5 кг). Большое дело! Если бы они

поместили пружину под свою задницу, они тоже получили бы эти 50 фунтов! Это не имеет никакого значения. Ведь не мышцы проделали эту работу. А важно направить стресс именно в мышцы!

Настройка на проработку мышцы.

Когда я тренируюсь, то думаю о фокусировке моего мышления на той мышце, которую я прорабатываю, и на повторениях. Я всегда имел четкое представление о том, сколько повторений я делал в предыдущих тренировках, поскольку постоянно веду записи. Так что моей целью всегда является улучшение этого результата и увеличение сверхнагрузки и стресса на мышцах. Я всегда стремлюсь сделать больше повторений с более значительным весом.

Однако выполнение большего числа повторений с более тяжелым весом не является единственной целью. Я также думаю над формой мышц, над тем, как мышцы функционируют, сохраняю выполнение упражнения в правильной технике и стараюсь добиться направления стресса непосредственно в ту мышцу, которую я прорабатываю. Повторения тщательно контролируются и выполняются медленно - особенно в негативной (уступающей) части движения. Позитивная часть повторений будет более быстрой и более взрывной, но все же она тоже держится под контролем.

Великая битва - тренажеры против свободных отягощений

Я считаю, что и тренажеры, и свободные отягощения имеют свои специфические "за" и "против". Если бы вы сказали мне: "Дориан, что вы предпочтете - зал, битком набитый свободными отягощениями, или же зал, полный тренажеров?" Без колебаний я бы выбрал зал со свободными отягощениями. По моему мнению, свободные отягощения превосходят тренажеры.

Некоторые тренажеры обеспечивают великолепную амплитуду движений и сопротивление и могут быть очень полезными для культуриста. С другой стороны, амплитуда движений со свободными отягощениями и нагрузка могут быть хорошо адаптированы к вашему типу сложения, костным рычагам и тому подобное. Поскольку все мы немного разные в ощущении движения в конкретном упражнении, это может явиться важным фактором в том, как нагружаются наши мышцы.

И тренажеры, и свободные отягощения обеспечивают стресс мышцам, и это именно та цель, к которой мы стремимся. Лично я использую комбинацию тренажеров и свободных отягощений. Конечно, я чувствую, что мои мышцы нагружаются в несколько большей степени, и что я добиваюсь намного более качественной тренировки, когда использую свободные отягощения.

Производители тренажеров регулярно выходят на рынок с новыми модифицированными машинами. Для многих людей эти машины представляют собой удобную форму упражнений. Но помните: только то, что это удобнее, еще не означает, что вы добьетесь лучших результатов.

Вы не ошибетесь, когда скажете о людях, которые стремятся к серьезным результатам: они тяготеют к свободным отягощениям. Кто-то другой, тренирующийся просто для оздоровления, получит намного больше от использования тренажеров, поскольку они значительно красивее, хорошо смотрятся и удобны в использовании. Просто переставьте стопор на стопке грузов - и они уже готовы к работе.

Восстановление от травмы.

Я считаю, что машины хорошо использовать, когда восстанавливаетесь от травмы. Они изолируют травмированную мышцу в определенных пределах амплитуды, и вы можете контролировать движение от начала до конца. Порой вы способны выполнить упражнение на тренажере на ранее травмированную часть тела, даже когда не в состоянии сделать его эквивалент со свободными отягощениями. Важно здесь то, что упражнение уже не приводит к каким-либо болям или повреждениям тренированной области (в отдельных случаях вы должны проконсультироваться с врачом или физиотерапевтом по поводу смены упражнений).

Мои главные упражнения на тренажерах и со свободными отягощениями

Где бы я ни появился, люди спрашивают меня, какие упражнения являются моими излюбленными. Я испробовал буквально каждое упражнение, которое можно себе представить. Некоторые принесли мне хорошие результаты, некоторые - нет. Предполагаю, что могу сказать: я сохранил хорошие и отбросил остальные.

Иногда вы замечаете, что выполнение какого-то упражнения не дало результата. Однако простое изменение способа, которым вы выполняли это упражнение (разные положения рук или ступней, вариации в повторениях и весе, скорости движений и т.п.), может стать как раз тем необходимым фактором, чтобы начать получать великолепные результаты.

Наиболее важный элемент воздействия на организм - это экспериментирование с различными упражнениями, числом сетов, повторений, отягощением, отдыхом и т.п., словом, поиск тех вещей, которые лучше всего действуют на вас. То, как вы чувствуете данное упражнение, может здорово отличаться от того, как чувствует себя ваш приятель при выполнении того же самого упражнения. Воспользуйтесь моим советом: делайте только те упражнения, которые хорошо на вас действуют.

Вот те упражнения, которые действуют на меня наилучшим образом:

Грудь:

- жимы штанги лежа; - жимы на наклонной скамье со штангой, гантелями или на машине Смита,
- разведения рук с гантелями лежа.

Спина:

- пуловер на машине Наutilus; - тяга вниз на блоке;
- тяга сидя на низком блоке;
- подтягивания с дополнительным отягощением на поясе;
- тяги штанги в наклоне;
- тяга одной гантели в наклоне.

Плечи:

- жим штанги; - жим из-за головы на машине Смита;
- разведения в стороны с гантелями; - отведения руки вбок на блоке, разведения с гантелями в наклоне или разведения рук на машине для тыльных дельтоидов.

Бицепсы:

- концентрированные сгибания с гантелями;
- сгибания рук с гантелями "молотом".

Трицепсы:

- работа на машине Наutilus для трицепсов;
- трицепсовый жим вниз на блоке;
- трицепсовые экстензии лежа с изогнутой штангой.

Ноги (бедра):

- выпрямления ног на тренажере;
- сгибания ног на тренажере;
- жим ногами лежа;
- гакк-присед;
- становые тяги с выпрямленными ногами;
- приседания на машине Смита. (Это упражнение изолирует ноги лучше, чем обычные приседания со штангой. Ступни выдвинуты вперед, и спина совершенно вертикальна. Обычные приседания со штангой заставляют вас наклоняться вперед и имеют тенденцию чрезмерно нагружать косые мышцы живота и ягодичные мышцы.)

Примечание. На некоторых людей лучше действуют приседания со свободными отягощениями. Вы должны экспериментировать, чтобы найти то, что лучше срабатывает для вас.

Голени:

- подъемы на носки стоя на тренажере;
- подъемы на носки сидя на тренажере.

Пресс: - кранч лежа с ногами поперек скамьи;

- подъемы ног в висе на перекладине;
- обратный кранч.

Как видите, я главным образом использую свободные отягощения наряду с традиционными тренажерами. Ничего причудливого!

Как я ранжирую упражнения для. Каждой группы мышц

Выше я говорил о моих излюбленных упражнениях и важности отыскания тех из них, которые хорошо действуют персонально на вас. Теперь я ранжирую эти найденные наилучшие упражнения, которые будут наращивать наибольшее количество мышц в кратчайшие промежутки времени.

Я также намерен поделиться с вами тем, почему и как можно добиться максимальной отдачи от каждого из этих упражнений. Уделяйте пристальное внимание точной форме упражнений, правильным углам выполнения движений и интенсивности каждого повторения и сета. Эти факторы важны для максимального развития мускулатуры.

Здесь вы не найдете ни одного секретного упражнения. Все, что я скажу вам, может быть проделано в любом зале, располагающем базовым оборудованием. В моем "Темпл Джим" в Бирмингеме есть все то базовое, что можно достать. Я постоянно использую эти упражнения в течение всего года и очень доволен результатами. Это те упражнения, которые позволяют мне продолжать наращивать пласты мышц год за годом.

Квадрицепсы.

Я выполнял приседания со свободными отягощениями в течение первых четырех или пяти лет моего тренинга. Я сумел построить солидную основу объемов и силы. Но, чтобы быть честным, я стал добиваться лучших результатов с тех пор, как перестал пользоваться приседаниями со свободными отягощениями. Вместо них я выполняю жимы ногами, гакк-приседы и приседания на машине Смита.

Для новичков я бы рекомендовал построить крепкий фундамент за счет выполнения приседаний со свободными отягощениями в течение нескольких лет, чтобы создать хорошее основание для мощи. После этого экспериментируйте, чтобы найти упражнения, лучше всего действующие на вас. На данной стадии моего развития я считаю приседания несколько излишне сильным средством. В сравнении с другими я не могу расположить их столь же высоко на шкале ценности упражнений. Приседания хорошо действуют на отдельных людей. Те, у кого короткие ноги и торс, и кто не слишком наклоняется вперед, найдут, что приседания - эффективное упражнение, поскольку вся нагрузка приходится на бедра. Те, у кого большой рост и длинный торс, имеют тенденцию сильнее включать мышцы нижнего отдела спины и наклоняться вперед, выполняя это упражнение. Это здорово снижает эффективность приседаний. Причина того, что я не использую традиционные приседания, не в том, что мои ноги уже слишком массивны, и я больше не нуждаюсь в приросте, или же я не желаю, чтобы росли мои ягодичные мышцы. Я чувствую, что в действительности добиваюсь намного лучшей стимуляции роста, выполняя жимы ногами, приседания на машине Смита и гакк-приседы. Эти упражнения изолируют мышцы моих ног, и я в состоянии лучше концентрироваться на движениях и мышцах.

Бицепсы бедер.

В принципе, я выполняю только два упражнения для бицепсов бедер: сгибания ног лежа и становые тяги с выпрямленными ногами. Я чувствую, что сгибания ног лежа лучше прорабатывают нижние отделы бицепсов бедер, тогда как становые тяги с выпрямленными ногами больше прорабатывают отделы бицепсов бедер там, где они соединяются с ягодичными мышцами. Я чередую их на каждом занятии.

Голени.

Если быть честным, я не размышляю слишком много над тренингом икроножных мышц. Когда я тренирую эти мышцы, то тренирую их жестко. Но я не просыпаюсь ночью перед тренировкой и не думаю: "Что же мне сделать завтра для икроножных?" Мне нравится тяжело тренировать икроножные мышцы. Иногда я выполняю подъемы на носки стоя с весом 1400 фунтов (635 кг). Поверьте мне, это действительно интенсивная работа! Я рассматриваю подъемы на носки стоя как самое лучшее, всесторонне развивающее голени упражнение. Я сохраняю ступни в натуральной позиции со слегка разведенными носками. Я не думаю, что вы должны обращать слишком пристальное внимание на положение ступней в позициях, неестественных для тела. Я не отношусь к тем, кто пользуется разнообразными положениями ступней. Мое положение ступней в приседаниях на машине Смита, жимах ногами, гакк-приседах и подъемах на носки - это слегка разведенные носки. По моему мнению, расположение ступней не имеет особого значения. Работайте в том положении, которое ощущаете комфортным.

Грудь.

Я считаю, жимы штанги лежа на обратно наклонной скамье великолепными для развития середины и нижней части грудных мышц. Жимы на ней также более безопасны. Периодически я прибегаю к жимам лежа на горизонтальной скамье. Конечно, я очень осторожен при этом, потому что большинство разрывов грудных мышц случается именно во время жимов на горизонтальной скамье. Жимы на наклонной скамье со штангой, гантелями или на машине Смита великолепны для развития верхней части грудных мышц. Идеальным является использование угла наклона не выше 30 градусов. Все, что выше этого, имеет тенденцию перекладывать большие нагрузки на фронтальные дельты и суставы и снимает значительную часть нагрузки с грудных мышц.

Спина.

Спина является столь большой областью туловища, что необходимо широкое разнообразие упражнений, чтобы по-настоящему "достать" все. Если бы мне пришлось выбирать одно упражнение, которое произвело заметные изменения в тренинге спины, то это были бы тяги штанги в наклоне с обратным хватом ладонями вперед и подносом грифа к талии. Это упражнение прорабатывает все латеральные мышцы от верха до низа у прикреплений латеральных мышц близ талии. Обычные тяги в наклоне с подтягиванием грифа к груди прорабатывают значительно сильнее тыльные дельтоиды и верх спины. При тягах с обратным хватом вы можете отвести локти подальше назад, чтобы реально нагрузить широчайшие мышцы. Чтобы добиться ширины латеральных мышц, вы должны выполнять фронтальные подтягивания с умеренным хватом, или фронтальные тяги сверху на блоке хватом снизу. Для меня подтягивания являются упражнением номер один, которое вы можете выполнять для развития верха латеральных мышц в ширину. Есть что-то совершенно особенное в поднимании всего веса вашего тела, когда вы. Выполняете

подтягивания, которые заставляют ваши латеральные мышцы расти и реагировать лучше, чем на тяги отягощения вниз, как в работе на высоком блоке.

Чтобы сделать подтягивания и тяги вниз эффективно действующими, отводите руки вниз и назад, сокращая спинные мышцы. Представьте, что вы толкаете локтями кого-то позади вас, а затем стягиваете ваши спинные мышцы и напрягаете их.

Легкое выгибание спины важно для верного сокращения латеральных мышц. Я видел множество людей, которые выполняли тяги в наклоне с округленными спинами. В этом положении латеральные мышцы не могут сократиться. Такой вариант техники не дает ничего, кроме нагрузки дельтоидов и рук. Вам надо выполнять движения в полной амплитуде, чтобы добиться полного сокращения. Спина, вероятно, является одной из самых трудных частей тела, которую необходимо правильно тренировать, так что вам следует концентрироваться на технике.

Если у вас имеются проблемы с развитием спины, уменьшите вес снаряда наполовину, выполняйте повторения медленнее, придерживайтесь правильной техники и добивайтесь полного сокращения спинных мышц. Очень важно ощутить полное сокращение спинных мышц. Если у вас нет времени на то, чтобы почувствовать это, вы никогда не добьетесь тех результатов, к которым стремитесь. Сначала почувствуйте сокращения, и после этого вы начнете наращивать мышцы, быстрее добиваясь наилучших результатов.

Плечи.

Мне нравятся жимовые упражнения, и я привык делать множество жимов из-за головы со свободными отягощениями. Конечно, это движение имеет тенденцию чересчур сильно нагружать плечевой сустав, ставя его в позицию, в которой он очень уязвим для травм. Жимы из-за головы неестественно выворачивают плечевые суставы, так что вам нужно быть осторожным.

Когда я выполняю жимы из-за головы пользуюсь машиной Смита, поскольку там задана амплитуда движения, и плечевые части рук могут перемещаться в фиксированном плане. Это здорово уменьшает шансы заработать травму. Я также проделываю фронтальные жимы гантелей. Это - более натуральное движение для дельтовидных мышц.

Если хотите иметь широкие плечи, вы должны делать разведения в стороны. Очень важна их техника. Многие люди, которые выполняют это движение, используют слишком большие отягощения и приходят к нагрузке спины и фронтальных дельтоидов. То, что вы пытаетесь проработать - очень небольшая группа; мышц, - боковая головка дельтоидов.

Чтобы делать это правильно, вам следует удерживать ладони направленными к полу, причем мизинец должен быть выше большого пальца - как будто вы выливаете воду из чашки. Ваша рука должна отводиться строго в сторону, а торс должен быть чуть-чуть наклоненный вперед. Сохраняйте руки в запястьях расслабленными, и пусть отягощение висит на ваших кистях. Не сжимайте отягощения слишком сильно.

Когда вы правильно выполняете это движение, то не должны видеть своих кулаков. Руки с отягощениями разводятся в стороны, а гантели поднимаются до высоты плеч. Не идите ни на дюйм выше этого, поскольку вы будете прорабатывать больше трапеции и меньше - дельты. На одной тренировке я делаю разведения рук, в стороны стоя, а на другой - сидя, начиная движение с отягощениями под бедрами. Я предпочитаю делать шраги, чтобы строить трапеции. Одно время я проделывал мертвые тяги, и они помогли мне накачать объемы трапеций. Теперь я использую для шрагов машину для жима лежа типа "Юниверсал". Если вы пользуетесь штангой, то обычно вынуждены прикладывать усилия к сохранению равновесия, поскольку отягощение всегда тянет вас вперед.

Выполнение шрагов на машине позволяет вам концентрироваться на движении плеч вверх и назад. Я не верю в выполнение каких-либо вращательных движений, поскольку они не оказывают никакого дополнительного воздействия, если только вы добрались в верхнюю точку движения и сильно сократили трапеции. Я предпочитаю использовать машину, но если ее нет в данный момент, буду пользоваться штангой.

Бицепсы.

Для бицепсов я обычно начинаю работу с более изолированного упражнения, вроде сгибаний рук с гантелями. Предпочитаю выполнять концентрированные сгибания, или же сгибания рук сидя на наклонной скамье, а затем перехожу к более тяжелым упражнениям, типа таких, которые выполняются со штангой. Причиной этого является то, что если я выполняю сгибания рук со штангой первыми, то слишком сильно нагружаю мои фронтальные дельтоиды и предплечья. Вот почему мне нравится располагать бицепсы в положении, в котором они более изолированы, и я не в состоянии использовать фронтальные дельтоиды и предплечья.

В моем случае эти мышечные группы (дельтоиды и предплечья) оказались генетически очень сильными, тогда как бицепсы - немного слабее. Так что, если я использую большое отягощение, более сильные мышечные группы, естественно, берут верх. И если я намерен изолировать бицепсы и утомить их, а затем перейти к более тяжелому упражнению - даже если я немного больше прибегну к читингу, - самая

значительная часть стресса все же придется на бицепсы. И они сдадутся первыми, поскольку я предварительно утомил их.

Моим излюбленным упражнением для бицепсов являются тяжелые концентрированные сгибания, потому что они позволяют мне изолировать двуглавую мышцу. Выбрать только одно упражнение для бицепсов в качестве самого лучшего было бы для меня затруднительно, потому что здесь я добиваюсь великолепных результатов от любого упражнения из тех, которые выполняю.

Трицепсы.

Я бы сказал, что 99% развития мои трицепсы достигли в результате выполнения двух упражнений, трицепсовых жимов вниз, на блоке и экстензий лежа с изогнутой штангой. Использование изогнутого снимает стресс с запястий и располагает их в более естественную позицию. Периодически я использую упражнения одной рукой, вроде французского жима с гантелью, отведении руки с гантелью назад в наклоне и жимов вниз на блоке обратный хватом. Я также нашел, что трицепсовая машина "Наутилус" является очень эффективным строителем трицепсов.

Я перепробовал все упражнения для трицепсов которые только можно вообразить, самыми лучшими для наращивания серьезного "мяса" являются трицепсовые жимы вниз на блоке и экстензии лежа с изогнутой штангой Конечно, вы должны экспериментировать, чтобы найти те упражнения, которые на вас действуют наилучшим образом. Некоторые добиваются великолепных результатов, выполняя отжимания на брусьях. Есть масса упражнений, из которых вы можете выбирать. Идите в зал и ищите самое лучшее персонально для себя.

Предплечья.

Я не делаю никакой специальной работы для предплечий. Большею частью я добился развития предплечий от хватов при проработке бицепсов. Единственный вид непрямой нагрузки предплечий, который я использую, - это сгибания рук с гантелями "молотом", которые прорабатывают брахиалисы и верхние части предплечий. Если вам нравится выполнять непосредственную работу на предплечья, я бы рекомендовал выполнение сгибаний рук в запястьях с предплечьями, лежащими на скамье. Это, вероятно, самое, лучшее упражнение для всестороннего развития мышц предплечий.

Пресс.

Я обнаружил, что, как только вы достигли определенной степени развития абдоминальных мышц, вам не нужно выполнять много работы на пресс, чтобы поддерживать эту область в форме. Моей целью теперь является поддержание моих абдоминальных, а не развитие их. Я перепробовал все виды упражнений для брюшного пресса, с отягощениями и без них, и единственное, что происходило - становились толще косые мышцы живота, а талия - больше в окружности. Такой вариант не выглядит особенно эстетичным.

Для сохранения хорошего состояния абдоминальных мышц я выполняю кранчи с ногами поперек скамьи, плавно и медленно, чтобы сконцентрироваться на сокращениях. Это упражнение прорабатывает главным образом верхние части пресса. Для нижних частей я делаю подъемы ног в вися на перекладине для подтягиваний. Чтобы больше проработать боковые части абдоминальных мышц, попробуйте скручивать торс в одну и другую стороны в конце этого движения. Всегда концентрируйтесь на ощущении упражнений на пресс. Делайте каждое повторение медленно и ощущайте жжение во время движений в мышцах пресса. Не особенно беспокойтесь о том, чтобы выполнить намеченное число повторений Вы обязательно достигнете самых лучших результатов.

Наблюдение за человеческой натурой.

Люди всегда ждут самых быстрых путей к тому, чтобы стать большими и сильными. Они хотят получить простые ответы, как добиваться желанных целей. Не существует такого единственного простого ответа. Как я уже говорил, это требует постоянного тренинга, диеты вдумчивого отношения и всех других факторов, о которых мы говорили.

В течение некоторого времени я вел колонку с вопросами и ответами в одном из британских культуристических журналов. Я привык к тому, что каждый месяц получал почту от людей, которые желали знать, как стать большими, как правильно питаться, каковы самые лучшие упражнения, и.т.п. Что ж, тогда я написал статью, в которой рассказал обо всем, что нужно, чтобы стать большими и массивными. Эта статья содержала всю информацию необходимую для достижения этой цели. Я надеялся, что она ответит на все вопросы. Как я ошибался!

В следующем месяце я получил письма с теми же вопросами. Каждый искал быстрых путей или простых ответов. А их просто не существует. Если бы кто-то задал мне вопрос о том, как мои бедра или голени стали настолько массивными, мне потребовалось бы два часа для того, чтобы рассказать ему все. К

счастью, я имел возможность предложить вам свои советы в этой книге. Я верю в то, что она содержит все сведения, которые вам нужны, чтобы достигнуть той оздоровительной или культуристической цели, к которой вы стремитесь. Это то, что помогло мне стать обладателем титула "Мистер Олимпия"