Bodybuilding
The Weider Approach

ДЖО УАЙДЕР

Бодибилдинг

ФУНДАМЕНТАЛЬНЫЙ КУРС

WEIDER

МОСКВА

Joe Weider
Bodybuilding: the Weider approach
Copyright © by Joe Weider
All rights reserved
Contemporary Books, Inc.

Все фотографии являются собственностью Международной федерации бодибилдинга.

Упражнения демонстрируют: Арнольд Шварцнеггер, Лу Ферриго, Фрэнк Зан, Франко Коломбо, Гарри Леонард, Крис Дикерсон, Деннис Тинерино, Рой Календер, Тони Пирсон, Тони Эммонт, Кен Уоллер, Майк Кац, Карлос Родригес, Кейси Вайетер, Самир Банут, Эд Корни, Андреас Каллинг, Билл Грант, Мохамед Маккави, Ларри Скотт, Серджио Олива, Дэвид Шоу, Джим Бенджамин, Майк Ментцер, Рой Ментцер, Боер Ко, Бертиль Фокс, Майк Бриджес, Стив Дэвис, Робби Робинсон, Роджер Уолкер, Боб Бирдсон.

Джо Уайдер „Бодибилдинг: фундаментальный курс"
Ответственный редактор И. П. Лозинский
Подписано в печать 12.02.1992 г. Формат 60×90 1/8. Бумага офсетная.
Печать офсетная. Тираж 30 000 экз. Цена договорная. Заказ № 3823

МП „Спартэкс"
СП „Уайдер спорт — СУ"

Отпечатано с готовых диапозитивов в ордена Октябрьской Революции и ордена Трудового Красного Знамени МПО „Первая Образцовая типография" Министерства печати и информации Российской Федерации.
113054, Москва, ул. Валовая, 28.

ISBN 5-225-00335-4

© СП "Уайдер спорт-СУ", 1992 г.

СОДЕРЖАНИЕ

ВСТУПЛЕНИЕ:	ДЖО УАЙДЕР: КТО ОН?	**i**
1	ТЫ - КУЛЬТУРИСТ!	**1**
2	НАЧИНАЕМ!	**23**
3	УРОВЕНЬ II: ЕЩЕ ШЕСТЬ МЕСЯЦЕВ ТРЕНИРОВОК!	**65**
4	ВЫ СТАНОВИТЕСЬ ОПЫТНЫМ КУЛЬТУРИСТОМ	**99**
5	ЧЕТВЕРТАЯ СТУПЕНЬ: К СЛАВЕ!	**131**
6	ФОРМУЛА УСПЕХА	**159**

Джо Уайдер позирует со своими учениками: Лу Ферриго и Арнольдом Шварцнеггером.

ВСТУПЛЕНИЕ

ДЖО УАЙДЕР: КТО ОН?

Андреас Каллинг, Мистер Интернэшнл

Этот вопрос я и сам частенько задавал себе, когда подростком у себя дома, в Швеции, часами разглядывал знаменитый американский журнал "Культурист", где это имя встречалось едва ли не на каждой странице. Много позже мне посчастливилось близко узнать Джо и даже стать его другом, и сегодня мне самому задают этот же самый вопрос. Итак, кто же он, Джо Уайдер?

Пожалуй, одним словом и не ответишь. Во-первых, он величайший энтузиаст бодибилдинга из всех, кого когда-либо видел мир, во-вторых, удачливый бизнесмен и блестящий организатор, в-третьих, автор и издатель лучших методических пособий по культуризму. Но главная его заслуга состоит в создании уникальной, поразительно эффективной системы занятий бодибилдингом, с помощью которой любой человек, в том числе и явно обделенный природой, может добиться совершенных атлетических форм и феноменальной силы!

В наши дни миллионы людей самого разного возраста устремляются в тренажерные залы за здоровьем, красотой и силой, даже не подозревая, что каких-нибудь полвека назад успех таких занятий вовсе не был запрограммирован. В те времена в вопросах телостроительства царил полнейший хаос, занимающиеся метались между противоречивыми "советами" враждующих школ и нередко доводили себя неправильными тренировками до травм и болезней, что привело в итоге к массированной врачебной кампании против занятий тяжестями.

Путь, которым Джо шел к созданию своей удивительной методики, достоин пера романиста. В 17 лет он вел огромную по своему объему переписку с выдающимися спортсменами и тратил на нее не менее пяти часов ежедневно! Растроганные юношеским фанатизмом Джо, чемпионы сообщали ему такие подробности своего опыта, которые не доверили бы никому другому. Каждую новую крупицу знания Джо проверял на самом себе в спортивном зале. Обладая незаурядным аналитическим даром, Джо сформулировал основные положения будущей системы уже в 19 лет!

Однако, когда он обратился в спортивные журналы, чтобы рассказать об

открытых им закономерностях культуристической тренировки, то редакторы, узнав, что Джо хочет бросить вызов авторитетам, подняли его на смех. И тогда Джо решает выпустить собственное издание!

Через много лет скромный бюллетень, который Джо из-за недостатка средств размножал на ротапринте и за свой счет рассылал по атлетическим клубам, вырос в главный культуристический журнал мира, способный кого угодно поразить своим 300-страничным ежемесячным объемом и блеском полиграфического исполнения! Тираж журнала составляет более 6,5 миллионов экземпляров, не считая версий на французском, итальянском, испанском, японском и русском языках!

Сегодня Джо именуют не иначе как Тренер Чемпионов. И это, действительно, так. Среди его учеников Стив Ривз, Арнольд Шварцнеггер, Фрэнк Зан, Серджио Олива, Франко Коломбо, Лу Ферриго, Майкл Ментцер, Кори Эверсон и многие другие, составившие славу современного бодибилдинга, не считая всех тех, кто постигает теорию и практику культуризма по его многочисленным учебным бестселлерам.

Мне не однажды приходилось бывать в резиденции Джо в Южной Калифорнии - это место, где собраны лучшие мускулы планеты. Джо не только финансирует выдающихся культуристов, но и привлекает их к исследовательским программам, которые ведет его собственный научный центр.

Да, методика Джо постоянно совершенствуется. Примечательно то, что за истекшие полвека в ней не удалось ничего опровергнуть. Наоборот, многолетние эксперименты подтвердили эффективность предложенных им приемов развития мускулатуры.

Нечего и говорить, система Джо оказалась замечательной находкой для большого спорта. Сегодня она повсеместно используется в тех его видах, где результат зависит от силы и выносливости мышц. Принципы бодибилдинга благодаря Джо приобрели всеобщее значение и популярность!

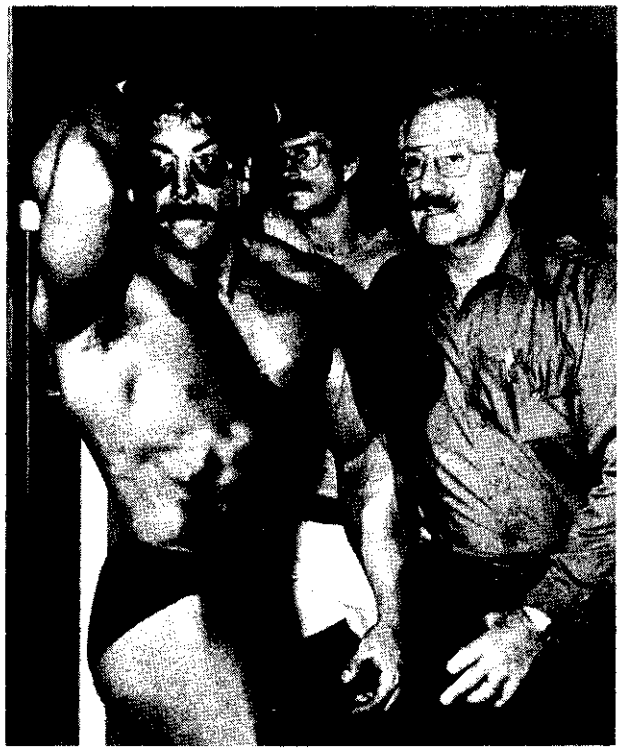
Впрочем, сам Джо никогда не ставил рекорды выше здоровья. В бодибилдинге он всегда видел великолепное средство оздоровления. На эту тему им написано множество статей и книг, и надо сказать, что на первых порах он казался окружающим по меньшей мере чудаком. Признаком мужественности в годы юности Джо считались шестицентовая сигара и ватные накладные плечи, и тут Джо вздумал критиковать этот привычный стереотип!

Со временем новаторская точка зрения Джо пробила себе дорогу: старт взяла грандиозная по своему масштабу физкультурная революция. Сегодня в США вы не найдете ни одной корпорации, которая не имела бы атлетического зала и не поощряла своих сотрудников к тренировкам.

Оздоровительные центры из вялого, практически безнадежного бизнеса превратились в процветающие храмы новой религии! А что стало с кинематографом: приключения плэйбоев заменили приключения мускулов! Лучший из культуристов, Арнольд Шварцнеггер, даже стал министром американского спорта! Сбывается пророчество, сделанное Джо сорок лет назад: бодибилдинг будет признан королем спорта...

Честно говоря, я никак не могу привыкнуть к происходящим переменам, ведь кажется совсем недавно, каких-нибудь 25 лет назад, когда я только начал заниматься культуризмом, меня обзывали "мясным магазином", а моя девушка уговаривала оставить это малопопулярное хобби...

Однако вернемся к Джо. В канун своего семидесятилетия он так же бодр и полон энергии, как и полвека назад, когда, переписываясь с чемпионами, только мечтал о тех временах, когда бодибилдинг утвердится как образ жизни новых поколений. Он пишет книги, организует соревнования, занимается



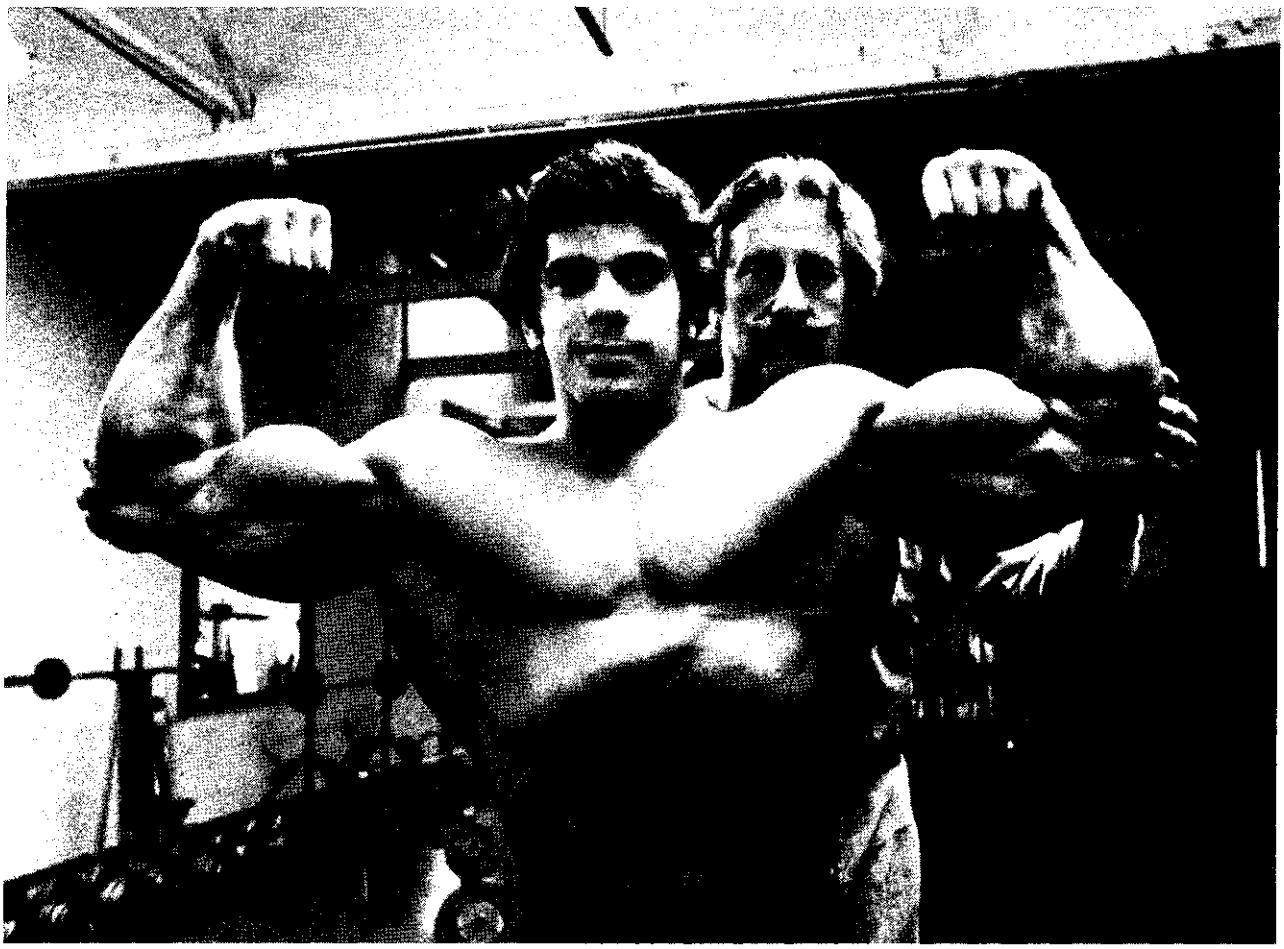
бизнесом, и, конечно же, неустанно пропагандирует бодибилдинг - шестой по популярности вид спорта в мире!

Во всем, чем бы ни занимался Джо, он верен своему девизу, который много лет назад написал на титуле первого номера своего журнала: "Стремись к успеху, старайся превзойти себя, люби своих друзей, говори правду, будь верен, уважай родителей. Эти жизненные принципы помогут достичь совершенства, сделают сильным, дадут надежду и приведут к истинному величию!"

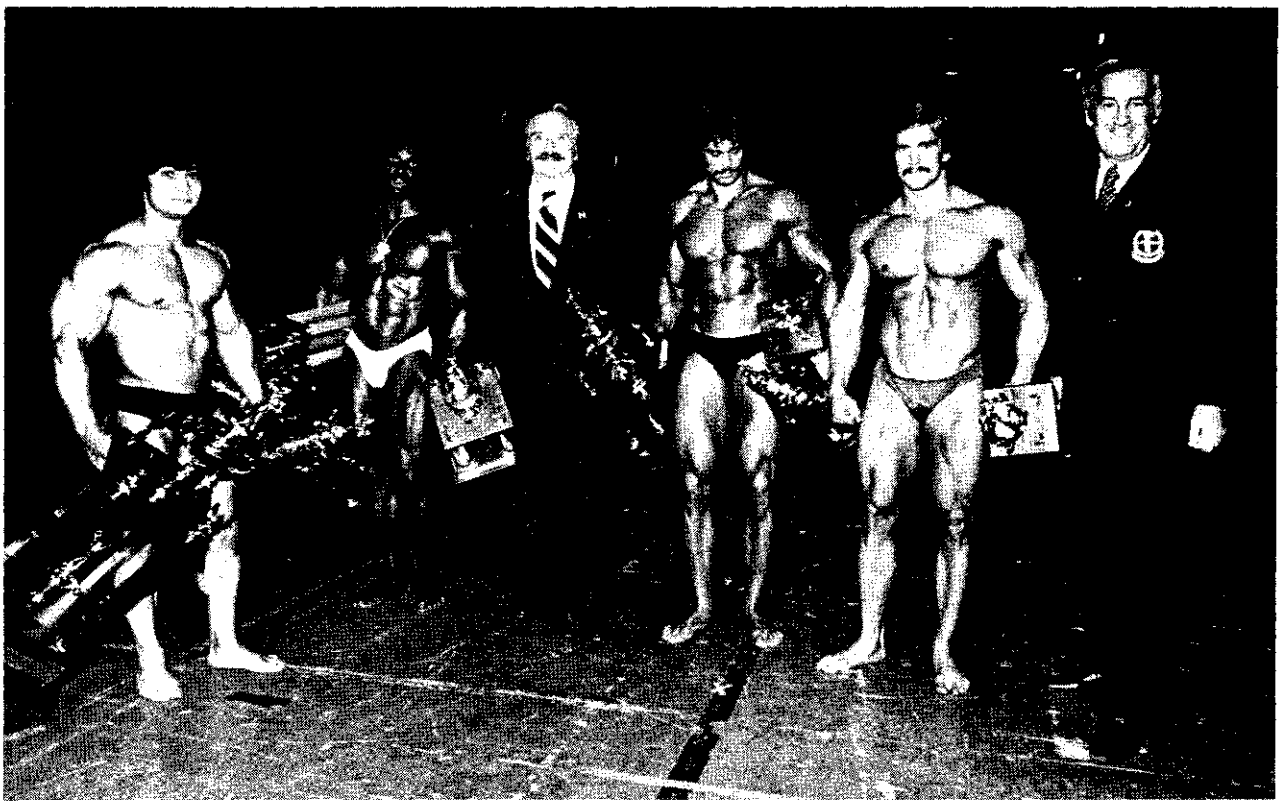
Прислушайтесь к его словам. Джо Уайдер знает, что говорит.

Рой Ментцер получает от Джо последние инструкции перед выходом на подиум.

Джо объясняет великому Робби Робинсону биомеханическую схему воздействия упражнений.



Джо Уайдер помогает Лу Ферриго правильно выполнить позу "двойной бицепс спереди". А вот он позирует со своими учениками-звездами. Справа его брат Бен Уайдер - президент Международной федерации бодибилдинга.



1

ТЫ - КУЛЬТУРИСТ!

О, бодибилдинг! Вряд ли найдется хотя бы один человек, которого этот спорт оставляет равнодушным. Никто, будь то мужчина или женщина, не может сдержать волнения при виде этих умопомрачительных мускулов, превращающих спортсмена в подобие античного божества!

Кстати, интересно бы знать, откуда взялось у людей желание выглядеть именно так. Мне кажется, что ближе всего к истине слова, сказанные как-то Арнольдом Шварцнеггером: "Мужчина хочет побеждать, а культуризм - это ключ к любым победам..."

Не каждый, кто приходит в культуристический зал, посягает на титул "Мистер Юниверс" или "Мистер Олимпия", но даже если он ставит перед собой относительно скромные цели, например, избавиться от лишнего веса, улучшить свой внешний вид, укрепить здоровье, то и в этом случае он получает полное право именоваться культуристом. Поскольку быть культуристом означает сделать физическую культуру частью своей жизни, в отличие от сотен тысяч, если не миллионов других людей, которые позволяют своему здоровью медленно угасать с возрастом, ленятся заниматься спортом, часто предаются излишествам, а потом на приеме у врача жалуются на недомогание и слабую потенцию...

Немалая притягательность культуризма заключается в том, что только от самого занимающегося зависит степень его успеха. Принципы бодибилдинга, которые будут изложены в этой книге, настолько просты, что уповать на каких-то там персональных тренеров просто глупо. Культурист сам решает, как ему тренироваться, какой диеты придерживаться. Он сам в конечном счете определяет свою спортивную судьбу. Сам, в полном смысле слова, создает себя!

Надо признать, что достичь поставленных целей в культуризме не легко, и если вы купили этот методический учебник, полагая, что он автоматически обеспечит вам успех, то зря потратились. Главным условием преуспевания в бодибилдинге, как и в любом другом деле, является характер. Он - залог побед, впрочем, часто и основное препятствие к ним. Поэтому первое, чем вам необходимо обзавестись перед занятиями, так это осознанной решимостью во что бы то ни стало добиться

своего. И если подобное качество у вас уже есть, то помноженное на знания из этой книги, оно, действительно, приведет к победе.

Культуризм - это не только мускулы. Тренировки выработают у вас упорство, готовность к жертвам, умение ставить перед собой задачи и добиваться их выполнения, трудолюбие, стремление доминировать и одерживать верх. И все это впоследствии останется с вами навсегда. По этому поводу Лу Ферриго, многократный чемпион в бодибилдинге и популярнейший киноактер, говорит: "Уроки, полученные от занятий культуризмом, обязательно помогут в любой другой деятельности: бизнесе, спорте, учебе, работе автомехаником или карьере актера, как это случилось со мной. Потому что в сравнении с культуризмом остальное кажется детской забавой. Когда я впервые принял участие в 12-часовых съемках, то после напряженных тренировок и жесточайших диет, посчитал все развлечением, хотя окружающие валились с ног и заговаривались от усталости..."

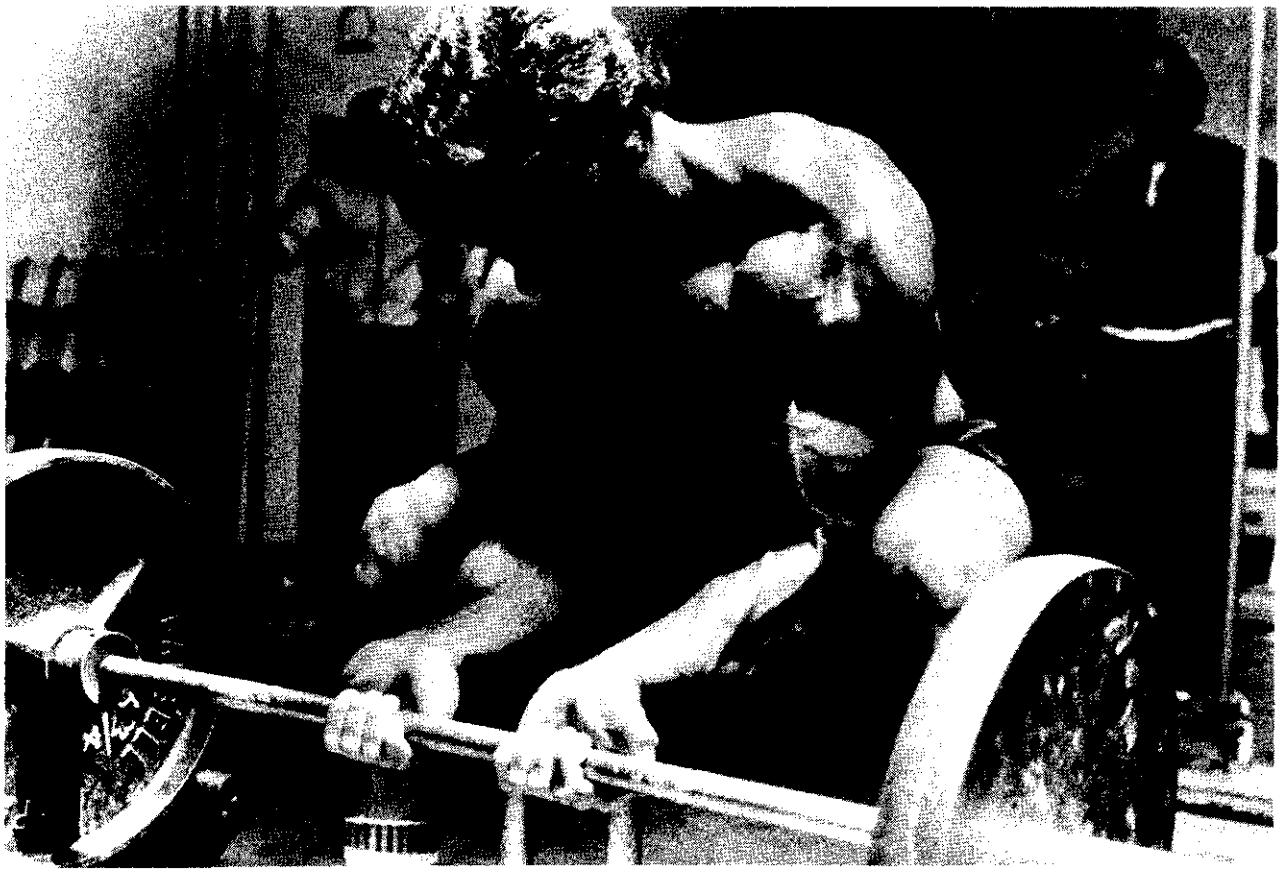
О ТЕХ, КТО ПРЕУСПЕЛ

Следующие страницы я посвящаю спортсменам, которые сумели показать выдающиеся результаты, преодолев, казалось бы, невозможное, и теперь входят в немногочисленную элиту культуристов-профессионалов.

Надеюсь, что этот рассказ вдохновит вас, и вы начнете тренироваться с удвоенным усердием. Более того, я верю, что когда-нибудь услышу от вас историю о том, как нужно преодолевать трудности, и помещу ее в свою новую книгу-учебник. Дерзайте!

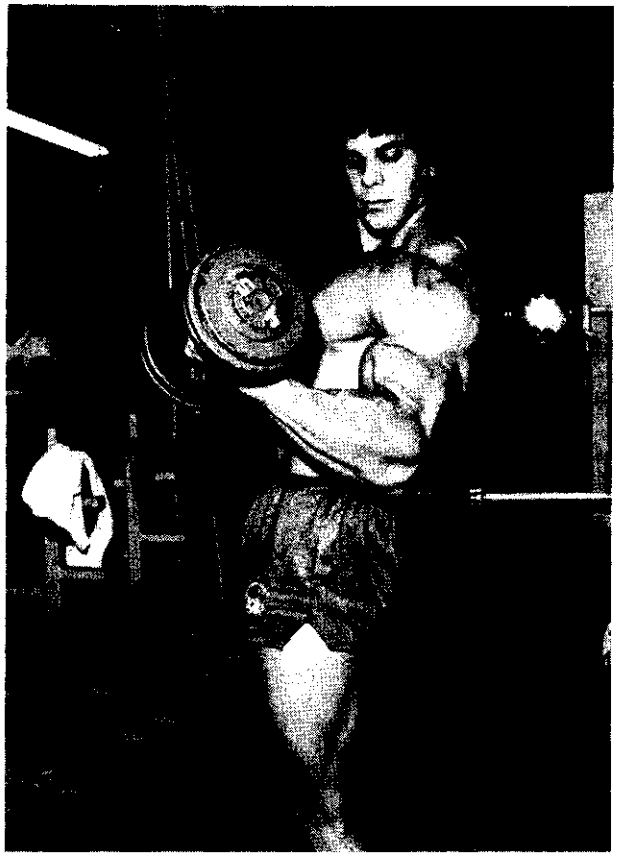
Лу Ферриго

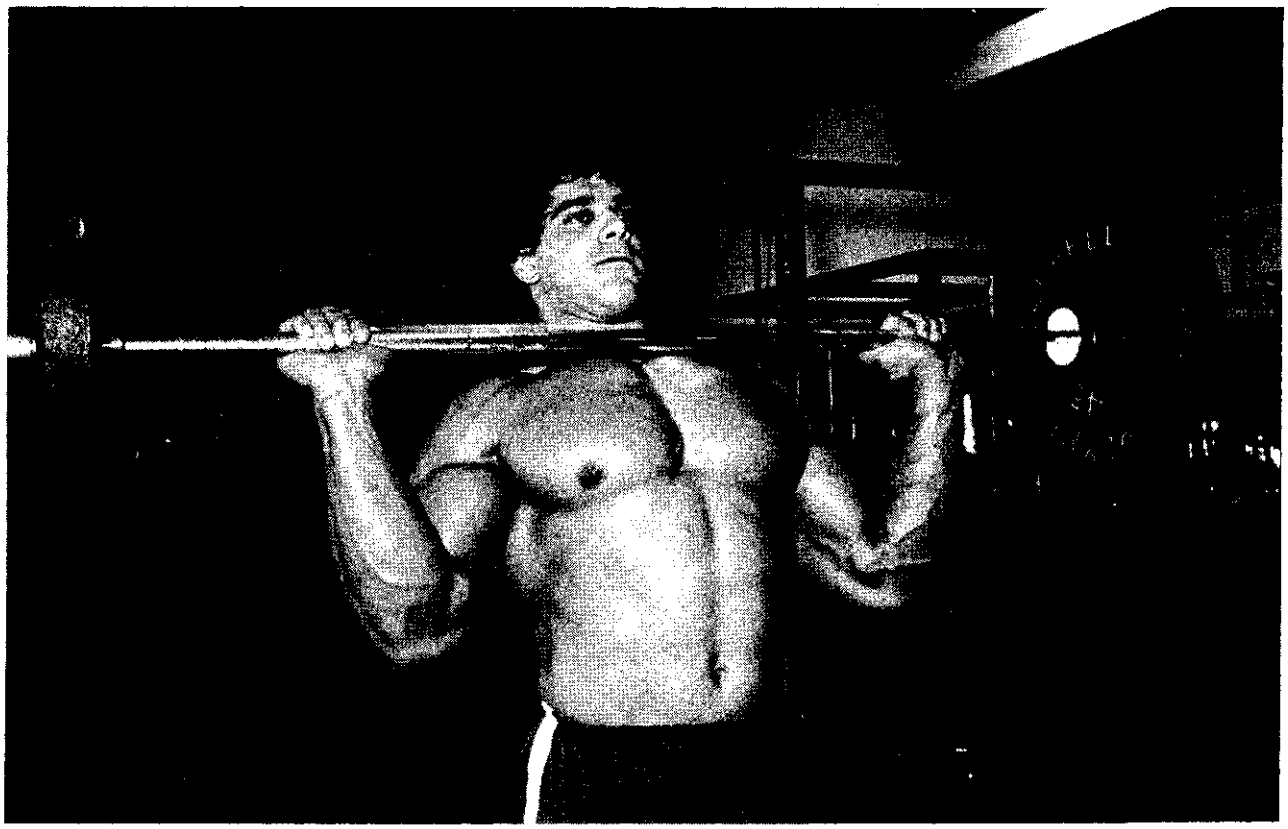
О выдающихся спортсменах иногда можно прочитать, что, мол, в детстве



или подростковом возрасте они вовсе не производили впечатления будущих чемпионов. В случае с Ферриго мне придется начать с тех же самых слов, и в них не будет преувеличения. Дело в том, что трехлетним мальчиком Лу перенес простудное заболевание, закончившееся потерей слуха.

Из-за глухоты он никак не мог научиться внятно говорить. Плохой слух и мало понятная речь сделали его изгоем в школе. Он стал постоянной мишенью насмешек и даже издевательств. Лу пытался утешиться в мире фантазий. Дома, в одиночестве, он воображал себя Суперменом - героем любимых комиксов. Иногда Батмэном - не менее славным, чем Супермен. Однако даже в своих мечтах он не смел посягнуть на великолепного Громадину. Этот популярный персонаж комиксов отличался неимоверным ростом и чудовищной силой. "Ну, а я был слабым болезненным ребенком, - рассказывал мне Лу. - В 13 лет при росте 172 см я весил 57 кг.





Как-то я попытался поднять штангу и едва избежал травмы..."

Лу так стыдился своего тела, что начав заниматься бодибилдингом, целых три года тренировался втайне ото всех в подвале дома, где жила его семья. "В конце концов я решил плюнуть на свой стыд, - вспоминал Лу. - Я начал чувствовать, что занятия с гантелями и парой маленьких гирь уже не приносят никакой пользы. Я перерос свой подвал, мне была нужна штанга и все то разнообразное оборудование, что установлено в коммерческих залах. Так я вышел из подвала и, стиснув зубы, отправился на поиски ближайшего атлетического клуба..."

Лу было тогда 16 лет, и через два года он уже стал "Мистером Америка" среди юношей. Через четыре - "Мистером Юниверс". Еще через год Лу завоевал титул "Мистер Интернэшнл" и снова титул "Мистер Юниверс". В 1974 и 1975 годах он принимал участие в конкурсах "Мистер Олимпия" и уступил только одному человеку - Арнольду Шварцнеггеру.

После этой неудачи Лу отошел от соревновательного бодибилдинга. Он был в превосходной спортивной форме и решил заработать на профессиональном футболе. Дела быстро пошли в гору, хотя никогда до этого он не играл в футбол. Но вскоре Лу получает травму: рвется ахиллово сухожилие. Его выставляют из команды - будто сама судьба заставляет его вернуться в лоно бодибилдинга.

Ферриго возвращается к тренировкам в конце 1976 года, а к исходу лета 1977 года набирает такую форму, что все, включая соперников, прочат ему победу на конкурсе "Мистер Олимпия". Однако за две недели до начала соревнований Лу получает несколько озадачившее его предложение попробовать себя в роли киноактера. Когда речь заходит о подробностях, то выясняется, что играть Лу должен... Громадину. Подобное стечение обстоятельств настолько поразило Ферриго, что он без колебаний вычеркнул себя из списков участников конкурса и едва ли не бегом бросился на съемочную площадку.

Когда фильм был закончен, то в широкий прокат его не пустили: слишком непредсказуемым казался результат. Фильм продали телевидению, и гонорары вышли прямо-таки мизерными. Казалось, что Лу совершил промах, отказавшись от конкурса, который мог серьезно поправить его финансовые дела. Но тут вдруг выяснилось, что телезрители без ума от фильма и требуют продолжения! Так фильм вырос в целый сериал и главную роль в нем исполнил Лу!

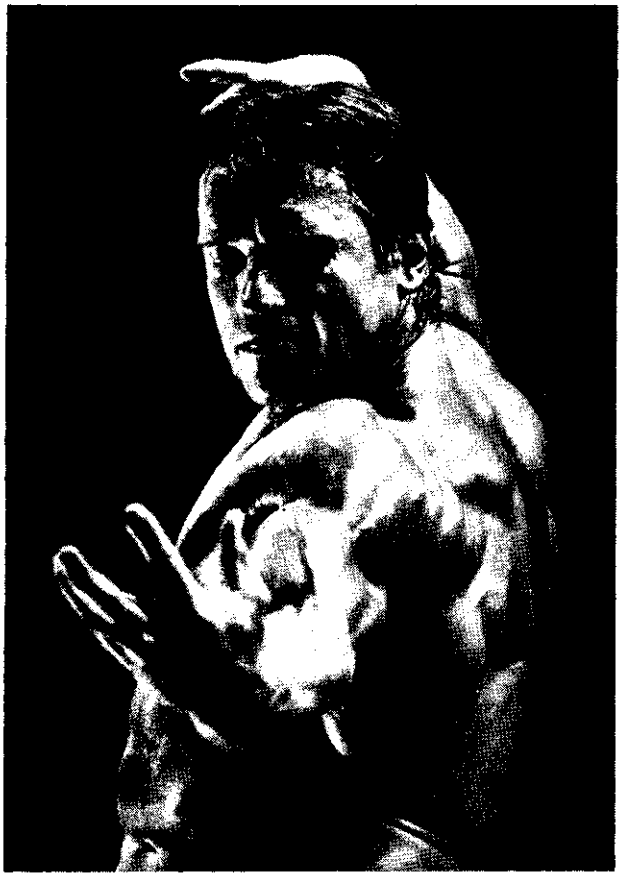
Телефильм "Громадина" с успехом шел несколько лет. Когда он закончился, то права на повторный показ тотчас были раскуплены. Нечего и говорить, что Ферриго стал очень богатым человеком.

"Своим успехом я целиком обязан бодибилдингу, - говорит Лу. - Тренировки приучили меня к настойчивости и трезвой оценке своих возможностей. Но главное в том, что бодибилдинг радикально изменил мою самооценку. Я перестал быть беспомощным младенцем в жизни, приобрел уверенность в своих силах. Победы в конкурсах постепенно отучили меня от страха перед внешним миром, который жил во мне с детских лет. Другими словами, я стал нормальным человеком.

Подростком я сделал свой выбор, решив заниматься культуризмом. Конечно, я тогда не мог думать о своей будущей популярности, но я выбрал спорт, а этот выбор не может быть неправильным!.."

Арнольд Шварцнеггер

Большинство специалистов в бодибилдинге сходятся во мнении, что Арнольд - величайший культурист мира. Трудно поверить, но если Арнольд принимал участие в каких-либо соревнованиях, то обязательно их выигрывал! К тому же он опроверг все устоявшиеся представ-

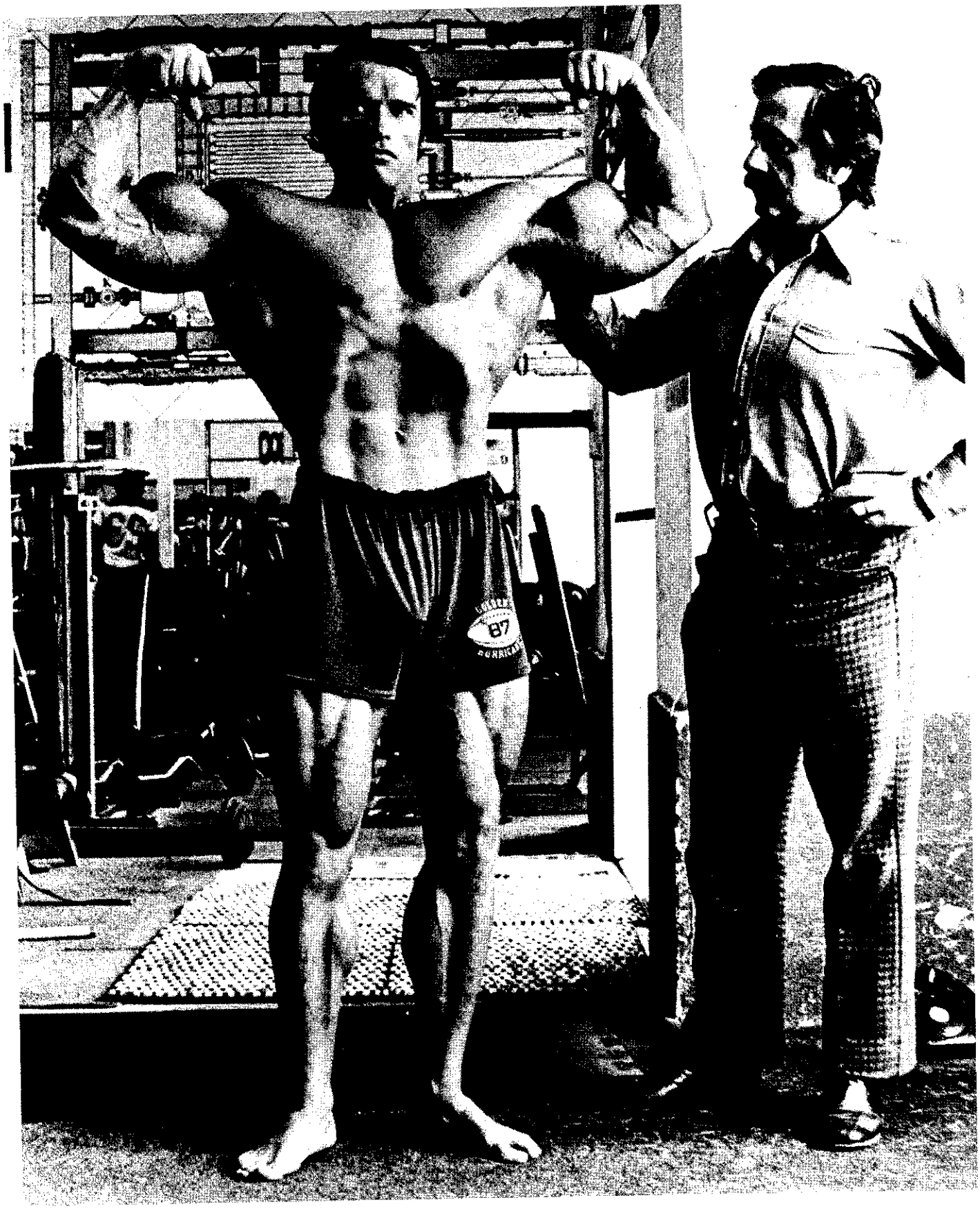


ления о карьере культуриста-профессионала. До Арнольда было известно, что первую победу на конкурсе масштаба "Мистер Юниверс" можно одержать после десяти лет тренировок. Арнольд одержал такую победу уже через пять лет.

В юности, в Австрии, Арнольд занимался многими видами спорта. В том числе футболом, плаванием, лыжами, тяжелой атлетикой и всюду добивался отличных результатов. "Я хотел быть лучшим в каком-нибудь виде спорта, - вспоминал позже Арнольд, - но душа почему-то ни к чему не лежала. Но когда я впервые взял в руки штангу и сделал серию подъемов на бицепс, то сразу понял: это мое!"

Через пять лет упорных, не всегда правильных тренировок юноша из Австрии завоевал титул "Мистер Юниверс". За первым международным успехом последовали другие. Всего Шварцнеггер выиграл пятнадцать чемпионатов мира, не считая бессчетных побед на менее значительных конкурсах вроде "Мистер Интернэшнл" или "Мистер Европа".

Выиграв шесть раз подряд титул "Мистер Олимпия" (1970-1975 гг.), Арнольд объявил о своем уходе из спорта. Следующие пять лет он успешно занимался бизнесом, вкладывая деньги в недвижимость. Его положение предпринимателя настолько упрочилось, что он из собственных средств финансировал конкурсы профессионалов, в том числе состязания "Мистер Олимпия" 1976-1979 гг, а также все конкурсы профессиональных культуристов в 80-е годы.


87

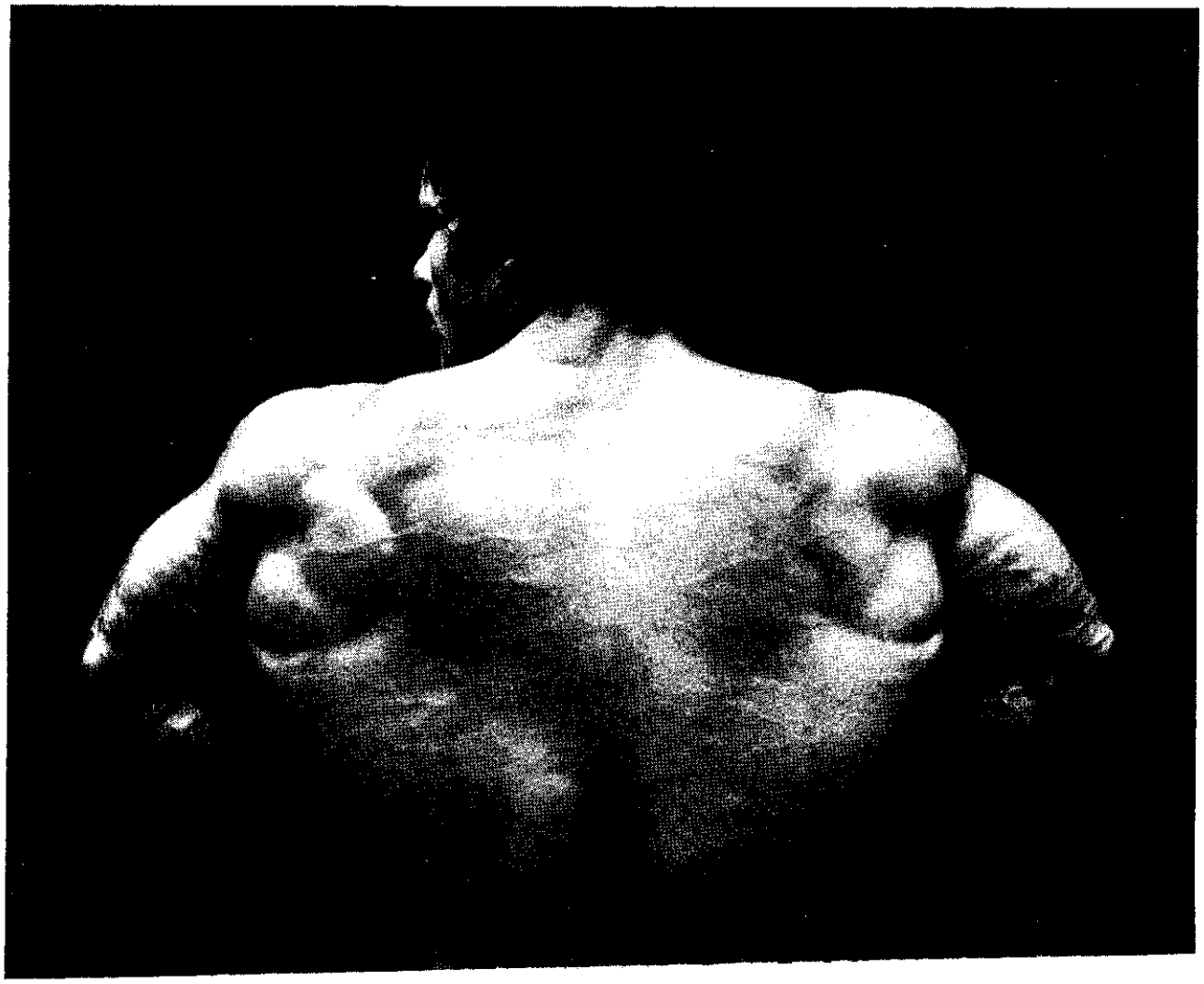
Примерно в середине 80-х он состоялся как киноактер, сыграв экзотическую роль дикаря Конана. Для этой роли Арнольду нужно было продемонстрировать все великолепие своей мускулатуры. Он начал тренировки и вновь вошел в спортивный азарт. Всего за семь недель Арнольд вернул себе форму и удивил весь культуристический мир, заявив, что примет участие в конкурсе "Мистер Олимпия". И он завоевал титул в седьмой раз!

Арнольд, несомненно, непревзойденный культурист.

Франко Коломбо

Доктор Франко Коломбо родился на Сардинии в очень бедной семье. За душой у него не было ничего кроме честолюбия, да и жизненный выбор был невелик: либо пасти овец, либо стать членом одной из многочисленных местных банд, облагающих "налогом" зажиточных соотечественников. Коломбо выбрал овец, не ведая, что выбрал судьбу: бегая за овцами по каменистым склонам, он обрел выносливость и незаурядную силу. Эту силу он несколько раз успешно пробовал в драках, которые были частыми в деревне, и потому, не имея никаких особенных навыков, решил поучаствовать в турнире по боксу в соседнем городишке. Там он одержал победу и был приглашен заезжим менеджером в профессиональный клуб. В итоге Коломбо стал чемпионом Италии по боксу! Столь почетный титул не изменил его жизнь к лучшему, и Коломбо поехал в Западную Германию, где, как он слышал, неплохо платят на автомобильном конвейере. Там он снова занимался боксом, и, как талантливый спортсмен, был нарасхват в клубах профессионалов.

Последний тренер Франко решил еще больше увеличить силу удара своего подопечного, тем более, что уже несколько боев Франко заканчивал эффек-



тными нокаутами. Он показал Коломбо, как нужно тренироваться со штангой для увеличения силы.

Мощь удара выросла настолько, что во время поединка Коломбо едва не убил соперника. Случившееся стало для Франко самым настоящим потрясением. Он дал себе слово никогда больше не прикасаться к боксерским перчаткам. Он бросил работу и отправился обратно в Италию.

Но без спорта Коломбо уже не мог и решил заняться бодибилдингом. За короткий срок Франко Коломбо стал чемпионом Италии, завоевал титул "Мистер Европа", а также победил на нескольких чемпионатах по тяжелой атлетике. Настоящий триумф ждал Коломбо в США. Приехав в эту Мекку бодибилдинга, Коломбо начал особенно усиленно тренироваться. Он победил на конкурсе "Мистер Юниверс", а спустя год и на конкурсе "Мистер Олимпия".

Одновременно Франко всерьез увлекся медициной. Получив диплом врача, он открыл частную практику. Обладая незаурядной врачебной интуицией, Франко сделал себе имя. Одновременно он не оставлял бодибилдинг, и даже написал несколько книг, одна из которых вышла особенно удачной и выдержала немало переизданий.

Отличная карьера, особенно если вспомнить, что началась она с овец!

Ниже я привел список из пятнадцати выдающихся спортсменов с указанием их веса и объема бицепса до и после тренировок. Сравните цифры со своими измерениями, и вы поймете, что вы можете ждать от культуризма.

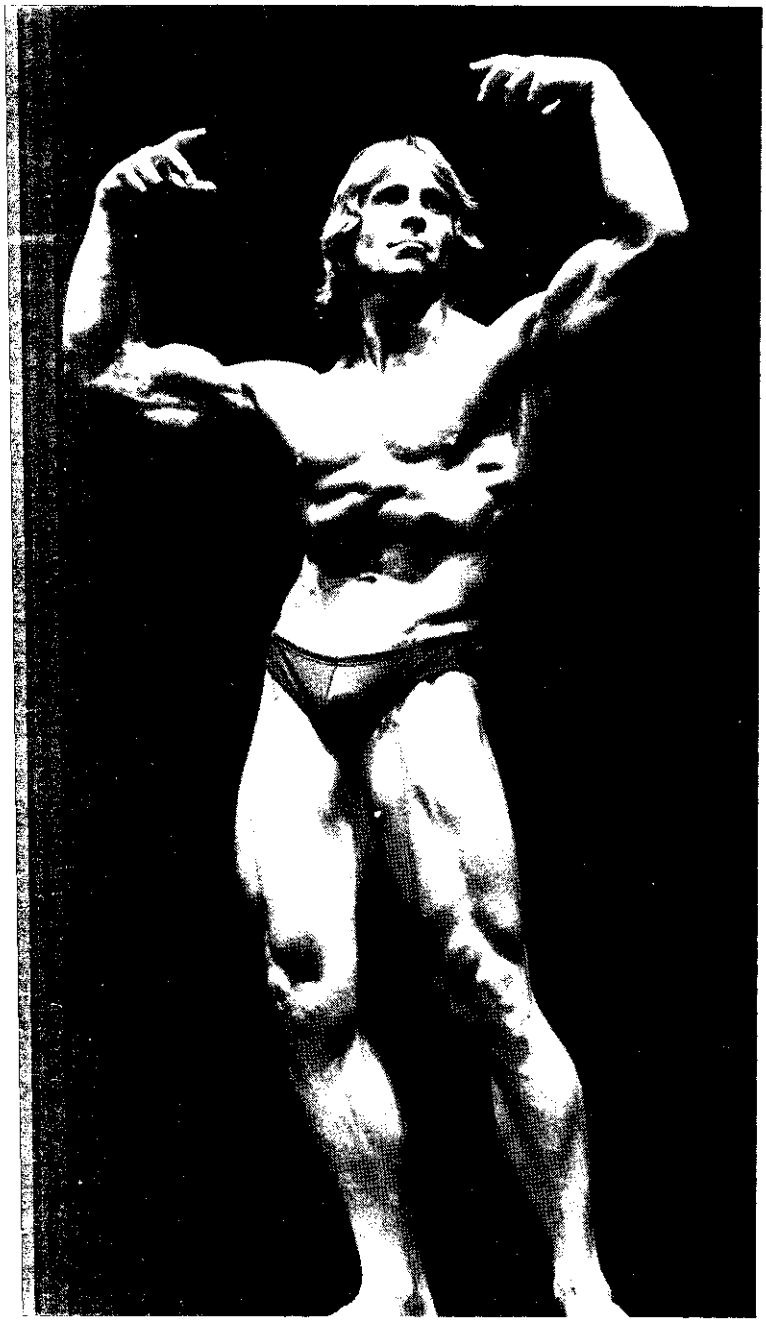
Имя спортсмена (завоеванный титул)	Вес до/после тренировок (кг)	Бицепсы до/после тренировок (см)
1. Билл Перл (Мистер Юниверс)	69/117	30/51
2. Ларри Скотт (Мистер Олимпия)	64/106	25/51
3. Серджио Олива (Мистер Олимпия)	80/121	32.5/55
4. Фрэнк Зан (Мистер Олимпия)	65/100	26/47.5
5. Робби Робинсон (Мистер Юниверс)	75/109	35/52.5
6. Кен Уоллер (Мистер Юниверс)	75/117	32.5/50
7. Том Платц (Мистер Юниверс)	66/105	29/47.5
8. Бойер Ко (Мистер Юниверс)	71/106	29/51
9. Билл Грант (Мистер Уорлд)	63/97	24/50
10. Деннис Тинерино (Мистер Юниверс)	67/117	26/52.5
11. Андреас Каллинг (Мистер Интернэшнл)	67/97	29/47.5
12. Стив Дейвис (Мистер Уорлд)	142/100*	40/47.5
13. Гарри Леонард (Мистер Америка)	72/109	35/50
14. Род Кунц (Мистер США)	75/105	29/50
15. Юсуп Уилкоц (Мистер Юниверс)	74/111	30/51

* **Примечание.** Стив Дейвис, страдающий ожирением, в результате занятий нормализовал свой вес, одновременно значительно увеличив мышечную массу.

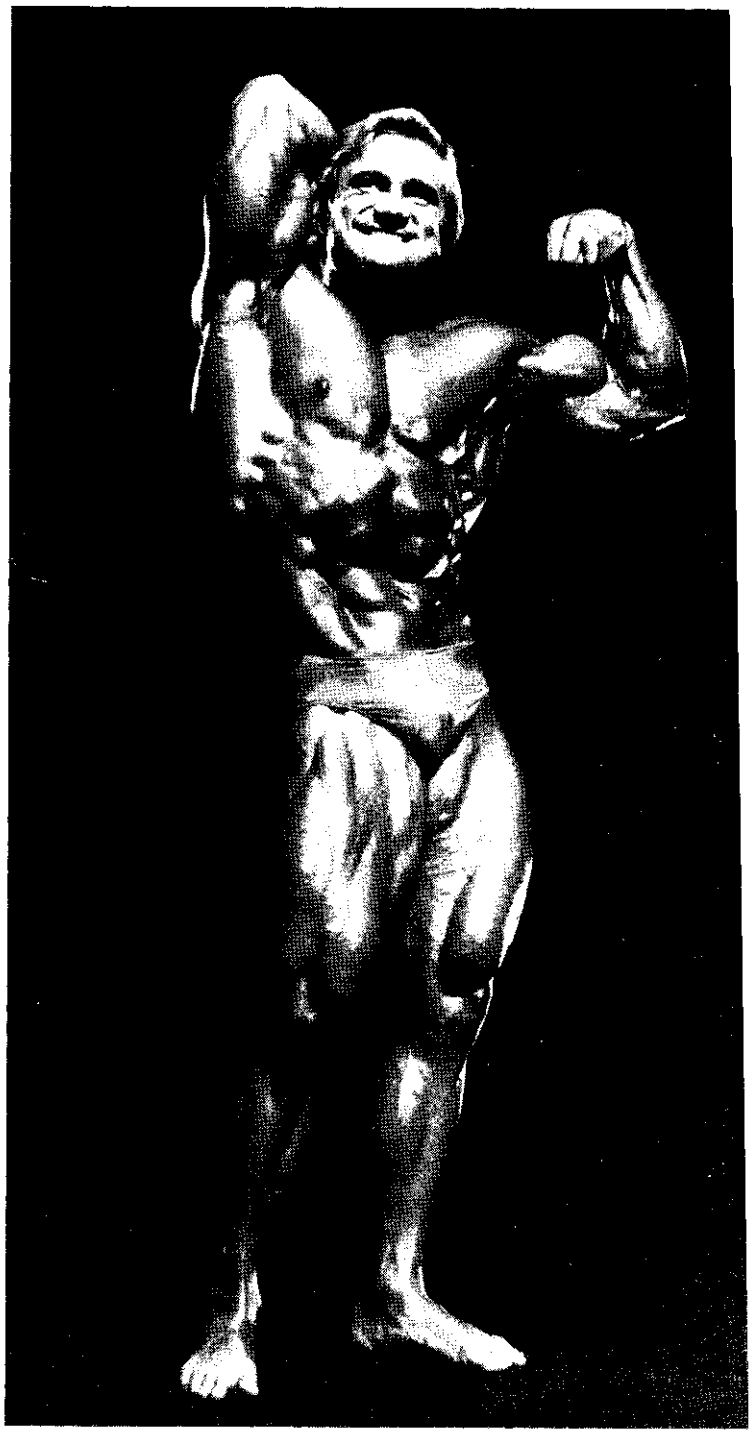
Вот такие результаты бывают, если последовательно применять научно обоснованные методы тренировок. Как вы видите, генетические предпосылки спортсменов в начале пути неодинаковы, но природа отступила перед бодибилдингом, и показатели сравнялись, приблизившись к универсальным величинам - критериям красоты телосложения.

Деннис Тинерино - обладатель высших призов в профессиональном бодибилдинге. Сегодня он преуспевает как предприниматель - владелец магазина, специализирующегося на товарах для культуристов.

Андреас Каллинг, уроженец Швеции, став обладателем национального чемпионского титула, отправился в Южную Калифорнию, чтобы присоединиться к ученикам Джо Уайдера.



Стив Дейвис, владелец атлетического зала в Калифорнии, обладатель титула "Мистер Уорлд", привлек к занятиям бодибилдингом свою жену. Несмотря на ее протесты, он приехал с нею на один из чемпионатов мира для пар и уговорил выступить. Они получили хороший денежный приз!



Том Платц - это 15 лет напряженных тренировок! И самые престижные награды среди профессионалов. Том состоялся как киноактер. Любопытно, что его амплуа - лиризм.

БОДИБИЛДИНГ: ВЫДУМКИ ПРОФАНОВ

До середины 60-х культуризм не был по-настоящему популярен. Средства массовой информации еще не "открыли" бодибилдинг, и как часто бывает в таких случаях, появились нелепые слухи, которые никто не опровергал и которым многие искренне верили. Время от времени противники нашего вида спорта, начинали тотальные походы, отзвуки которых слышны и поныне. Со временем число тех, кто был готов воевать с бодибилдингом, поубавилось, однако отдельные критики все еще живы. Не бойтесь встречи с ними. Сейчас вы узнаете, как противостоять их однообразным нападкам: мы вместе разберем наиболее застарелые "аргументы" всей этой антикультуристической мифологии.

1. У культуристов закрепощенные мышцы. Вот, пожалуй, самая упорная выдумка о бодибилдинге.

Для начала сделаем экскурс в 50-е годы. Тогда вокруг культуризма шли особенно жаркие споры. Наши противники настаивали на проведении научных исследований, уверенные в том, что их результаты станут убийственным разоблачением культуризма.

Одно из первых солидных исследований было проведено в университете штата Айова (с полными результатами вы можете ознакомиться в сборнике Рисерч Квотерли, том 21, №1, стр. 83-93). Экспериментатор профессор Кэйпен разделил добровольцев на две группы: первая занималась обычными видами спорта, преимущественно легкоатлетическими, а вторая группа тренировалась со штангой. В конце эксперимента было проведено тестирование и обнародован следующий вывод: занимавшиеся тяжестями не обнаруживают никаких признаков закрепощенности суставов. Напротив, гибкость суставов возросла. В дальнейшем многими другими исследованиями было подтверждено, что упражнения с отягощениями не вызывают мышечной закрепощенности.

Изучение этого вопроса проводилось на самом серьезном уровне, поскольку он приобрел принципиальное значение для большого спорта. Профессиональные спортсмены - спринтеры, гимнасты, пловцы, борцы и боксеры - увидели, что с помощью культуристических упражнений можно реально увеличить силу мышц, однако они опасались, что ценой этого будет утрата гибкости. Изучение проблемы силами спортивной медицины привело к тем же итогам.

Кстати, вы сами можете провести несложный эксперимент. Если до занятий культуризмом вы не занимались спортом, то при прямых коленях вряд ли достанете до пола кончиками пальцев. Через несколько недель тренировок вы уже будете доставать до пола ладонями. Джон Гримек, первый победитель конкурса "Мистер Америка" (1940 г.) мог коснуться пола локтями!

И тем не менее я должен сказать, что миф о мышечной закрепощенности культуристов родился не на пустом месте. Мне не раз и не два приходилось встречать в спортивных залах неуклюжих, скованных гигантов, едва умеющих завязать шнурки на собственных ботинках. Однако причина вовсе не в том, что их суставы утратили гибкость. Все объясняется мышечным стрессом, точнее его избыточностью, за которой начинаются подобные явления.

Все искусство культуризма можно свести к релаксации, умению отдыхать. Ведь рост мышц происходит не на тренировках, а между ними, когда мышца отдыхает и набирается сил. Многие забывают об этом и тренируются в погоне за результатом до изнеможения, не давая мышцам необходимого отдыха. В результате тренировки становятся для всего организма чудовищным стрессом с патологическими последствиями. Одним из них является утрата тонкой координации и общая скованность. Даже незначительный стресс сопровождается такими явлениями: вспомните себя, ког-

да вам впервые пришлось выступать публично. Что же говорить о тех горе-культуристах, что подвергают себя многомесячному сильнейшему стрессу? Именно они навлекли на бодибилдинг несправедливые обвинения.

2. Культуристы не могут называться спортсменами. Даже если считать, что результат в спорте обязательно должен измеряться сантиметрами, метрами, секундами, килограммами, то соревнования по бодибилдингу не являются исключением. Правда, судьи здесь не прибегают к точным измерениям с помощью фотофиниша, весов или секундомера. Но разве в фигурном катании, спортивной гимнастике или синхронном плавании они не на глаз оценивают выступление спортсмена? Что же касается самих культуристов, то демонстрация позы требует не меньше напряжения и собранности, чем, например, прыжок с трамплина. Ну а тренировка определенно отнимает у культуристов куда больше сил, чем в любом другом виде спорта, поскольку только культурист тренирует все без исключения мышцы.

Можно привести длинный перечень выдающихся имен в бодибилдинге, которые одновременно являются символами высоких достижений в самых разных видах спорта. Так, Робби Робинсон пробегал 100 ярдов за 9,4 сек. Он и сегодня, уверен, обставит любого, если, конечно, это не профессиональный спринтер.

"Мистер США" Роджер Коллард был без ума от футбола и оставался в команде своего университета во время тренировок перед важнейшими национальными соревнованиями в бодибилдинге. Больших успехов в футболе добился "Мистер Америка" Майк Кац, который защищал честь Нью-Йорка в команде столичного профессионального клуба "Нью-Йорк Джетс", ну а два "Мистера Юниверс" Кен Уоллер и Лу Ферриго забрались еще выше: в профессиональную футбольную лигу Канады.

Андреас Каллинг - чемпион Швеции по борьбе дзюдо, Арнольд Шварцнеггер - чемпион Европы в керлинге. Билл Перл до того, как стать "Мистером Америка" и "Мистером Юниверс" завоевал чемпионский титул в борьбе среди военнослужащих американского флота.

Фрэнк Зан - чемпион Европы по стрельбе из лука...

3. После прекращения тренировок мышцы культуристов превращаются в жир. Этой выдумке почти сто лет, и родилась она в конце прошлого века, когда журналы начали публиковать фотографии силачей того времени - больших любителей пива и толстяков. На самом деле, когда культурист перестает тренироваться, а происходит это редко, большинство не оставляет упражнений с тяжестями и в пожилом возрасте, он возвращается к тому типу телосложения, с которого начал тренировки. Если он был худощавым, то снова становится таким, если полным, то набирает вес. Не часто, но встречаются исключения, когда астеничный в прошлом культурист, прекратив занятия, вдруг начинает полнеть. Это бывает связано с большим аппетитом, который сохраняется как бы по инерции после прекращения тренировок, хотя организм уже и не нуждается в значительном количестве белков и калорий. Рецепт один: есть поменьше.

4. Культуристов не интересуют женщины, у них гомосексуальные наклонности. Думаю, я не ошибусь, если скажу, что в девяти случаях из десяти причиной занятий культуризмом становятся чьи-то стройные ноги. И в дальнейшем женщины остаются, как правило, самым сильным побудительным мотивом к покорению вершин в бодибилдинге. Это объясняется тем, что тренировки повышают уровень полового гормона в крови со всеми вытекающими отсюда последствиями. Нечего и говорить о том, что сила, энергия и неутомимость делают культуриста неотразимым половым пар-

тнером. К тому же в отличие от большинства мужчин, не занимающихся спортом, вялых и путающихся в жизни, культурист всегда переполнен жаждой жизни и радостью. Ясно, что мужчина с такими качествами очень привлекателен для женщин.

Я никогда не встречал никого, кто был бы более любвеобилен чем культуристы, и кто бы у женщин пользовался большим успехом. Что касается гомосексуализма, то среди культуристов людей с подобными отклонениями не больше, чем в остальном роду человеческом.

5. Мышцы заменяют культуристам мозги. Мы вряд ли найдем среди суперзвезд культуризма кого-либо, кто не имеет диплома о высшем образовании. Кое-кто имеет и научные степени. Но вообще-то мне кажется, что интеллект человека зависит главным образом от внешних обстоятельств. Кто-то родился в семье, где высшее образование является правилом, ну а кто-то в квартале, где меньше всего думают о книжной учености. Вероятно, занятия культуризмом мало что изменят в семейных планах в первом случае и не заставят пойти в школу во втором. Впрочем, иногда наш спорт, действительно, становится причиной невежества и ограниченности. Поставив все на карту бодибилдинга, связывая с ним надежды на скорое обогащение, отдельные спортсмены сужают свой мир до размеров атлетического зала. Такие люди вызывают у меня скорее жалость, чем симпатию. Не случайно Арнольд в своем напутствии начинающим культуристам говорит: "Помни, что главные события в жизни происходят за стенами твоего клуба".

ПРИНЦИПЫ ТРЕНИРОВКИ

Итак, вы решили, что культуризм - это именно то, что вам нужно и вот-вот начнете занятия. Но прежде вам нужно понять несколько простых истин, касающихся мышечной физиологии.

Вы должны знать, что мышца не может расти в объеме бесконечно. Количество мышечных волокон генетически запрограммировано, и с прекращением роста организма останавливается и рост мышц. Ваша задача заключается в том, чтобы добиться гипертрофии мышечных волокон, т. е. их утолщения, которое и создает эффект роста мышцы.

Гипертрофия происходит в ответ на силовой стресс. Под действием прогрессирующих нагрузок мышечные волокна постепенно начинают утолщаться. Однако как это происходит, до сих пор не ясно. Десятилетиями считалось, что во время тренировки клетки, из которых составлены мышечные волокна, распадаются, а во время отдыха восстанавливаются в избыточном количестве. Но последние исследования не подтвердили эту точку зрения. Сегодня физиологи придерживаются теории заторможенного катаболизма.

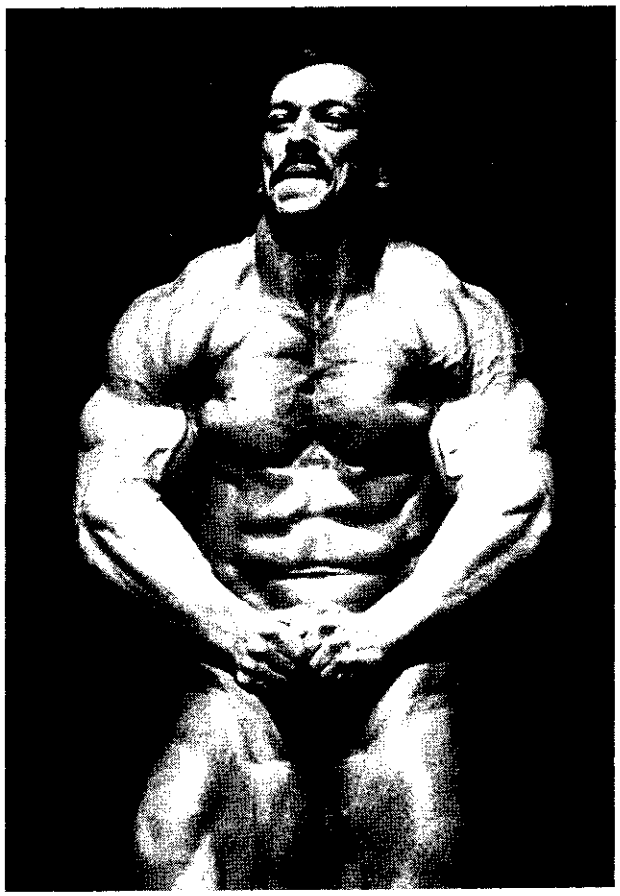
Катаболизм - это распад старых, отживших свое клеток, процесс, который непрерывно идет в нашем организме, и не только в мышцах. В противовес ему происходит анаболизм - рост новых клеток. В здоровом организме эти два процесса сбалансированы. В итоге тело сохраняет более-менее постоянный вес.

Казалось бы, для увеличения мышечной массы нужно сдвинуть баланс в сторону анаболизма. Исследования показали, добиваться этого нужно путем уменьшения уровня катаболизма. Выяснилось, что тренировки с тяжестями не увеличивают анаболизм (его уровень практически не поддается воздействию), а снижают катаболизм, что в конечном счете и приводит к увеличению объема и силы мышц.

Культуристу, быть может, и не так уж важно знать, какая теория верна. Главное для него в том, что к росту мускулатуры приводит принцип силового стресса, о котором мы подробно поговорим во второй главе.

Ларри Скотт (вверху слева), Серджио Олива (слева) и Фрэнк Зан (справа) имеют разные типы телосложения и тем не менее достигли в бодибилдинге одинаковых высот: дважды каждый из них стал "Мистером Олимпия".

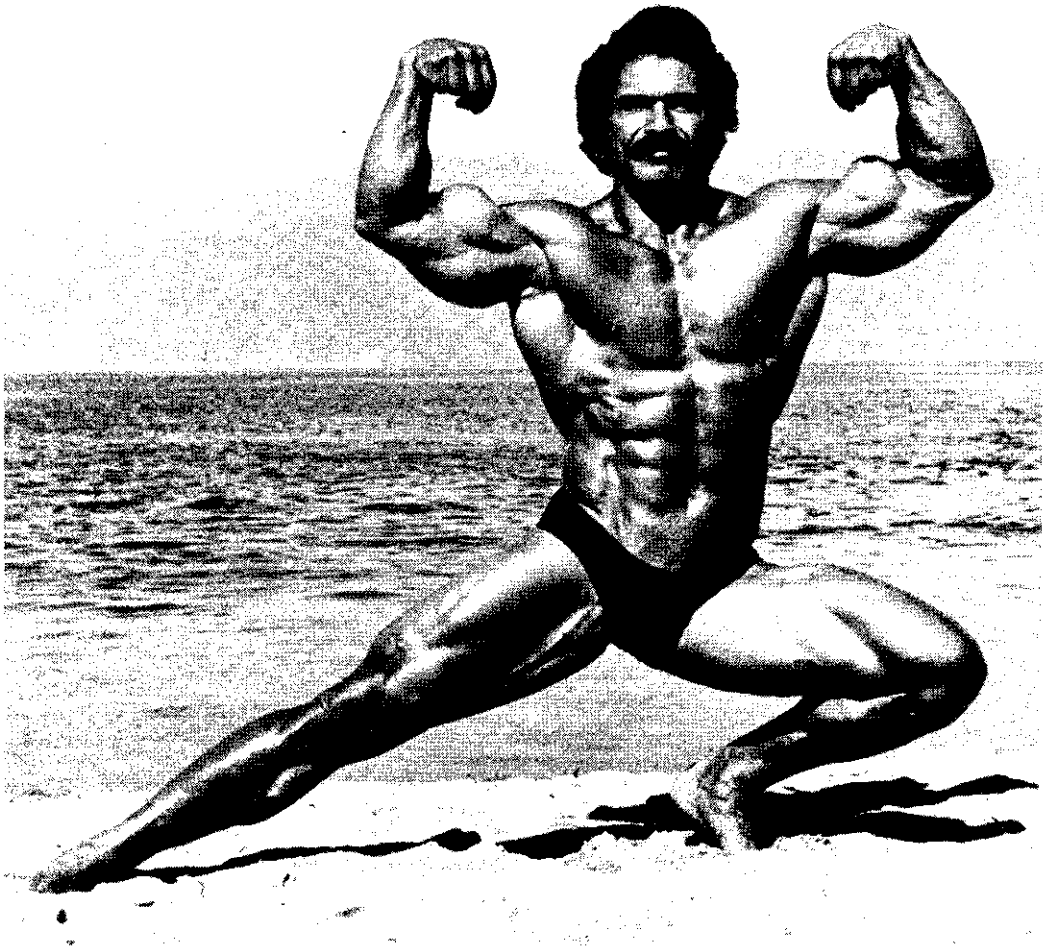
Кейси Вайетер вошел в историю как самый юный "Мистер Америка". Сегодня ему за 30, но он по-прежнему неплохо выглядит, несмотря на то, что, завоевав почетный титул, отдыхал от культуризма почти десять лет.



ВОЗРАСТ

Особенность мышц заключается в том, что они практически в любом возрасте откликаются на физическую нагрузку. Разве лишь после 45-50 лет эти процессы замедляются. Так что никаких принципиальных ограничений в бодибилдинге не существует. Среди чемпионов есть и девятнадцатилетние, и те, кто впервые взял в руки гантели после тридцати.

Американец Кейси Вайетер может служить примером своеобразного рекорда молодости в культуризме: титул "Мистер Америка" он завоевал в 19 лет. Эд Корни, наоборот, пришел в спорт, когда



Бодибилдинг не знает возрастных барьеров. Перед вами Эд Корни, которому недавно стукнуло 52.

его молодость была позади: в 33 года. Через десять лет тренировок он занял третье место на конкурсе "Мистер Олимпия". Вик Даунз вообще считал себя человеком далеким от спорта, но эмигрировав в Канаду из Англии и оставшись без средств к существованию, он решил попробовать себя в культуризме. В атлетический клуб он, как и Корни, пришел в 33 года. Спустя четыре года он стал "Мистером Канада", а еще через два года - "Мистером Юниверс". И наконец давайте вспомним знаменитого Билла Перла, кумира 50-х, который пика своей формы достиг в 50 лет!

Как вы видите, возраст не помеха для спортивной борьбы. Конечно, после 45 лет вам не так-то просто рассчитывать на победу, но и в этом случае вы можете быть уверены, что культуризм сделает вас спортивным и крепким. Если же вам недавно исполнилось двадцать, то перед вами открыты все пути к Олимпу!

ОТРИЦАТЕЛЬНЫЕ СТОРОНЫ КУЛЬТУРИЗМА

Вы так много хорошего узнали о культуризме, что у вас, возможно, появилась некоторая доля сомнения. В самом деле, неужели на солнце культуризма нет пятен?

Сразу скажу, что те, кто влюблен в культуризм, не замечают его недостатков. Более того, недостатки эти под определенным углом зрения оказываются достоинствами. Но давайте приступим к делу.

Однообразие. Да, культуристы из года в год занимаются одним и тем же. Если вы рассматриваете культуризм только как средство достижения какой-то

третьей цели, то одинаковость условий, в которых вы тренируетесь, и монотонность упражнений быстро заведут вас в тупик. Поэтому я хочу дать вам совет: не делайте из культуризма работу, не занимайтесь им только потому, что это модно. Если вы чувствуете, что не влюблены искренне в поэзию мускулатуры, если у вас не ускоряется сердцебиение, когда вы входите в зал и видите все эти штанги, гантели и тренажеры, лучше оставьте бодибилдинг в покое.

Как и в любом другом занятии, в культуризме нужна искренность отношения. Она в свою очередь порождает творческий подход, который только и дает феноменальные результаты. Ни один увлеченный культурист никогда не пожалуется вам на однообразие занятий. Наоборот, каждое новое занятие и после многих лет тренировок буквально повергает культуристов в экстаз. Не случайно у Арнольда как-то вырвалось: "...Это можно сравнить только с сексом!"

Таким образом, от вас будет зависеть, видите вы в одинаковости тренировочных занятий достоинство или недостаток.

Можно услышать, что бодибилдинг отнимает слишком много времени. Любительский культуризм занимает не более 4-4,5 часов в неделю. Конечно, всегда есть люди, которые предпочли бы всему научиться во сне: будь то иностранный язык или бодибилдинг, они-то и заявляют, что даже 4,5 часа - это слишком много. Но давайте посмотрим на проблему трезво: из тех 100 часов, которые имеются у вас в неделю за вычетом сна, нужно уделить спорту 4,5 часа. Много это или мало? Решайте сами.

Культурист-профессионал тренируется куда больше. Его тренировки длятся примерно 2-3 часа, а перед соревнованиями доходят до 5 часов. Занятия бывают четырехразовыми и даже ежедневными. Но нужно учитывать, что культурист сделал спорт своей профессией. Он зарабатывает на бодибилдинге, и это, прямо сказать, не пыльное занятие, если вспомнить, что всем остальным приходится проводить на работе по 7 часов пять раз в неделю и при этом полностью зависеть от своего шефа. Впрочем, увлеченному культуристу эти выкладки с цифрами покажутся сущей ерундой. Он готов все свое время проводить в спортзале, ведь это для него форма отдыха и развлечение!

Если уж и есть у культуристов реальные трудности, то это проблемы с одеждой. В спортивной одежде спортсмен выглядит великолепно, но как быть с официальным костюмом? Выход один - шить на заказ. Так поступают все знаменитые культуристы. Правда, сейчас появились новые ткани, которые очень эластичны и растягиваются при ходьбе. Именно в таких брюках щеголяет Кейси Вайетер.

И наконец последний недостаток культуризма - большие траты на продукты питания. У вас уйдет немало денег на обслуживание этой потребности своего тела, прежде чем оно обеспечит вам отдачу. Утешайтесь тем, что вы тратите деньги не на ветер, как это происходит с курильщиками, и не на разрушение собственного здоровья, как в случае с выпивкой. Питаться полноценно и регулярно - это неплохая привычка. Она укрепит не только физическое, но и психическое здоровье. Возможно, вы знаете, что 30 процентов поступающей с пищей энергии тотчас направляется в нервную систему и повышает ее устойчивость и энергетический потенциал. Сколько людей жалуется на расшатанные нервы и раздражительность, не подозревая, что причина заключается всего-навсего в нерегулярном питании!

ПЛЮСЫ КУЛЬТУРИЗМА

Во-первых, это, конечно же, великолепная внешность, при виде которой женщины просто теряют голову. Во-вторых, это здоровый образ жизни, преимущество которого заключается не только в физическом здоровье, что само по себе немало, но и в том, что культурист

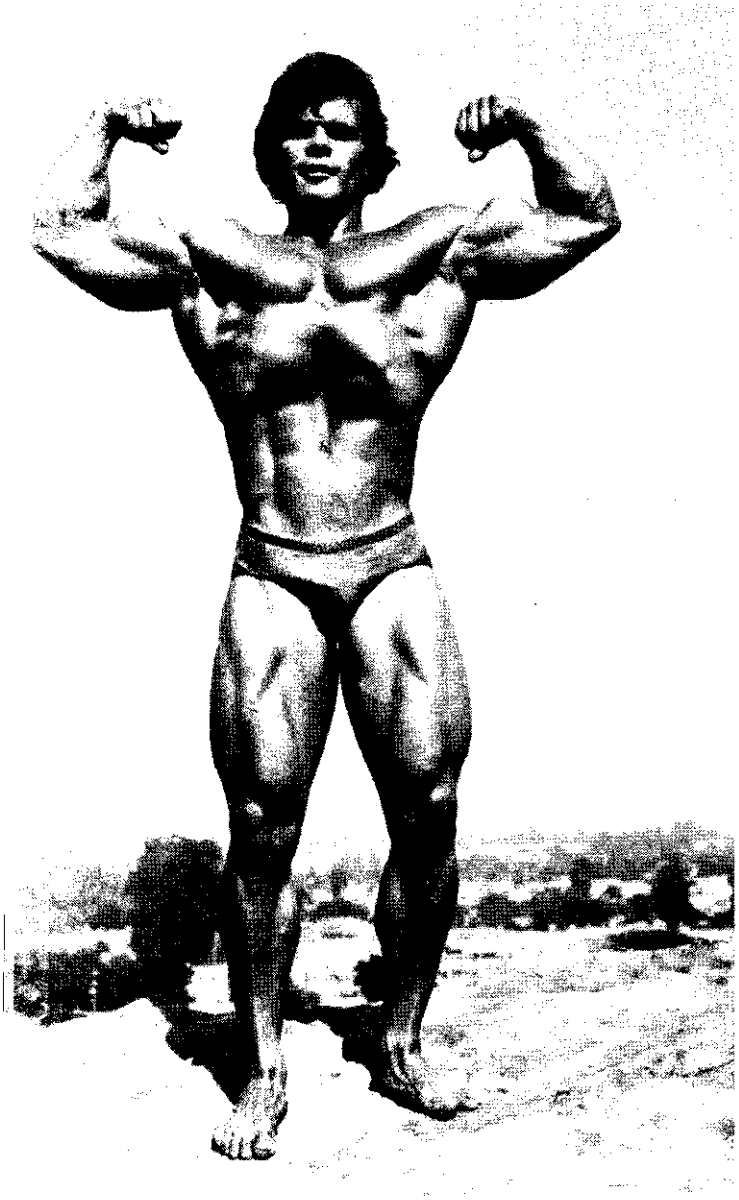
становится настоящей опорой своим близким и особенно детям. Всем своим повседневным поведением, в котором нет места выпивкам, бессмысленному сосанию сигарет и общей бесцельности, культурист воспитывает детей в русле вечных ценностей.

Другой плюс культуризма - большой запас силы, значение которого осознается обычно только в экстремальной ситуации. Вот что рассказывает Билл Рейнольдс, в прошлом победитель многих турниров, а ныне главный редактор журнала "Масл энд фиттнес": "Я собирался принять участие в одном из конкурсов, уже не помню, в каком именно, и напряженно тренировался. Тренировки начинались после обеда, а утром мы с приятелем садились на мотоциклы и отправлялись на пляж. Узкая полоса мокрого песка казалась нам отличной трассой, и мы устраивали что-то вроде гонок. Когда я мчался со скоростью более 100 миль в час, меня вдруг ослепила белая вспышка. Оказалось, большая морская птица попала в переднее колесо! Меня тут же перебросило через руль. Мой приятель рассказывал, что упал я прямо на голову, затем меня протащило примерно метров на тридцать вперед. Я уверен, что будь на моем месте кто-то другой, он бы определенно погиб. Но я с моей спортивной подготовкой и крепчайшей шеей отделался царапинами..."

Сила, развиваемая занятиями с отягощениями, -- большое преимущество. На Франко Коломбо, его жену и двоих друзей, далеко не спортсменов, напала группа уличных хулиганов с цепями. Невысокий Франко показался главарю легкой добычей. Он попытался ударить Коломбо цепью, но Франко упредил его молниеносным ударом в подбородок. Удар был такой чудовищной силы, что вся нижняя часть лица нападавшего буквально раскрошилась на глазах у парализованных ужасом хулиганов, которые сразу же разбежались.

Впрочем, главное достоинство силы не столько в прикладном характере,

Знаменитый Боер Ко, пятикратный чемпион "Мистер Юниверс", держит уникальный рекорд в бодибилдинге. Впрочем, я раскажу об этом позже.



Гарри Леонард известен тем, что стал "Мистером Америка" уже через четыре года тренировок, начав, что называется, с нуля. На фото он изображен через два года занятий бодибилдингом.

сколько в возможности открыть для себя другие виды спорта. Немало юношей, желающих заниматься тем или иным видом спорта, отсеиваются тренерами только потому, что имеют слабую неспортивную конституцию. Культуризм любому дает шанс заново переписать собственную судьбу.

О самодисциплине и упорстве культуристов мы уже говорили. Напомню, что мой первый журнал "Твое сложение" ежемесячно публиковал сводки имен тех, кто благодаря культуризму спасся в смертельных ситуациях. Среди них были люди оставшиеся в живых во время сильнейшего пожара только потому, что благодаря незаурядной физической силе перебрались на крышу соседнего здания, были те, кто спасся во время кораблекрушения, удерживаясь несколько суток в воде и не теряя веры в спасение...

ДЕНЬГИ

В случае успеха у вас, действительно, будет шанс заработать немалую сумму. Вот краткий перечень источников доходов культуристов-профессионалов:

- призовой фонд конкурсов;
- участие в платных семинарах по вопросам тренировок и питания;
- участие в организации конкурсов;
- доходы от участия в съемках методических видеофильмов;
- участие в платных шоу;
- гонорары за присутствие в качестве гостя на разных церемониях (говорят, что Лу Ферриго получает 7,5 тыс. долларов за 2-3 минуты пребывания на сцене);
- работа в качестве фотомодели;
- съемка в телепрограммах;
- участие в рекламе;
- контракты с клубами и журналами (каждый владелец клуба желает, чтобы у него тренировалась какая-нибудь знаменитость. То же можно сказать о редакторе: он хочет, чтобы фотографии известного

культуриста появились только у него в журнале).

В итоге профессионалы с именем редко бедствуют. Их суммарный годовой доход обычно много больше 100 тыс. долларов.

Но прежде чем вы ринетесь в спортзал, чтобы протоптать тропинку к куче долларов, хочу предупредить вас, что финансовый успех не программируется одним спортивным результатом. Кого предпочтут для платного семинара? Гиганта, не умеющего хорошо говорить и обаятельно улыбаться, или спортсмена со скромными результатами, но хорошо подвешенным языком?

Я завел весь этот разговор о деньгах только для того, чтобы объяснить вам, что быть культуристом и быть личностью - не совсем одно и то же. Вы погубите себя, если ставкой в культуризме сделаете свою жизнь. Преуспевают не спортсмены, а личности. Научитесь сначала зарабатывать деньги, а уж потом штурмуйте сладостные вершины бодибилдинга. Боже вас упаси бросить работу в своем родном городе и приехать в Калифорнию с несколькими сотнями долларов в одном кармане и надеждой на успех в другом. Вы мечтаете, что после нескольких месяцев тренировок в залах "Голд", "Уорлд" или "Уайдер" вы как по волшебству влетите в элиту культуризма. Но чудес не бывает. Работу в Калифорнии найти крайне сложно. А ваших долларов едва хватит на то, чтобы оплатить месячные занятия в спортклубе. Конечно, можно экономить и спать на пляже, но через полтора месяца вы, я видел этому немало примеров, будете близки к тому, чтобы протянуть ноги.

Где бы вы ни жили, тренируйтесь до тех пор, пока не завоюете национальный титул или чемпионское звание, которое принесет вам не менее 2-3 тысяч долларов. Вот тогда вы сможете устроиться в Калифорнии, сделать себе маленькую рекламу и начать что-то зарабатывать, если, конечно, у вас есть опыт и знание того, как это делается.

НЕСКОЛЬКО ПРИМЕЧАНИЙ

В следующих главах мы рассмотрим конкретную технику тренировок культуриста до того уровня, когда он начинает участвовать в соревнованиях. Мне трудно сказать, сколько вам понадобиться времени на то, чтобы добиться состязательной формы. Может, это будут два года, три или все четыре. В любом случае, я наметил пять уровней подготовки, временные границы которых достаточно условны и будут зависеть от индивидуальных особенностей.

Итак,

I ступень - начинающие;

II ступень - от двух до шести месяцев регулярных занятий;

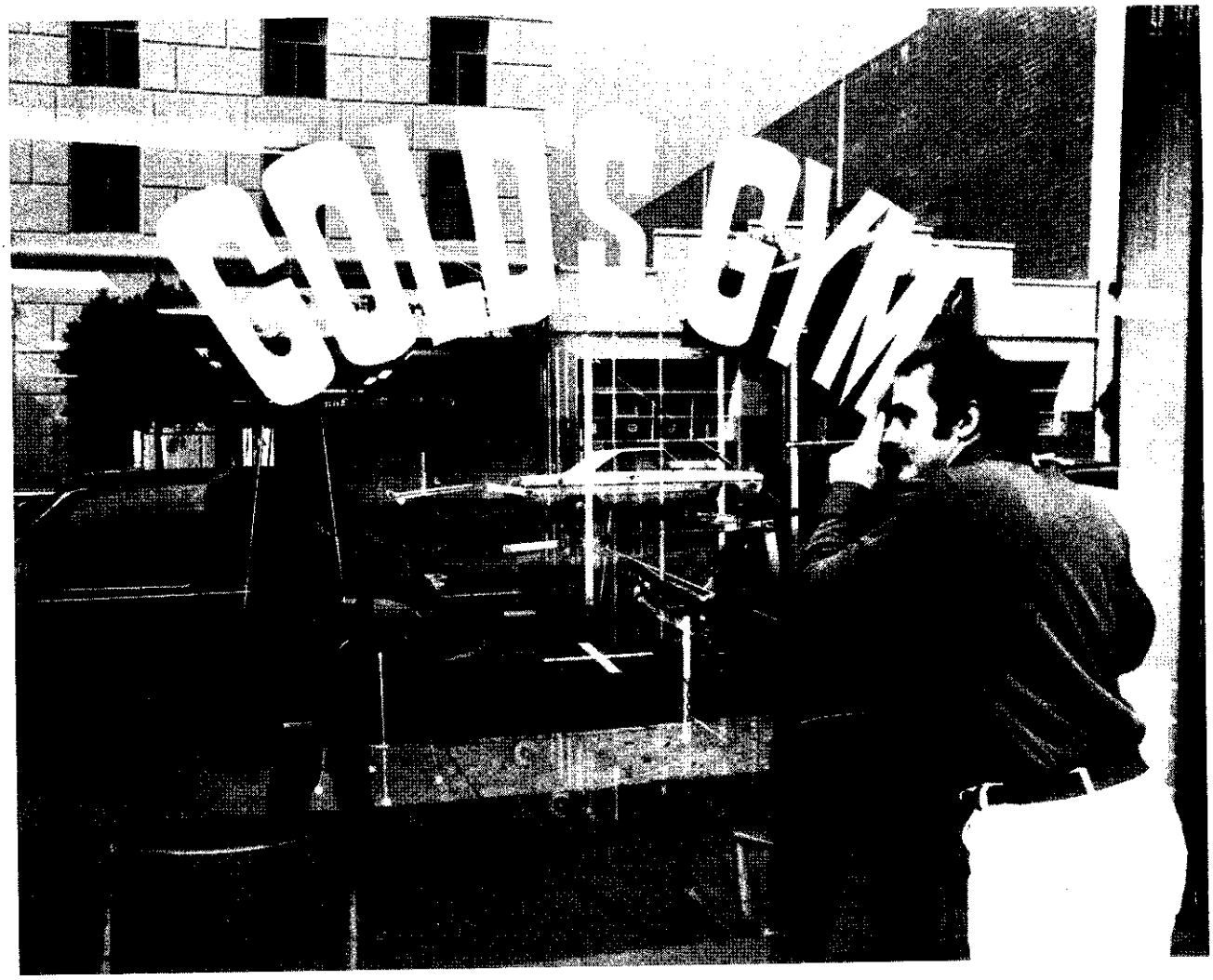
III ступень - от шести месяцев до одного года тренировок;

IV ступень - предконкурсный период продолжительностью от одного до двух лет;

V ступень - конкурсный этап.

В эти пять ступеней подготовки входит огромный круг вопросов, к тому же я привожу разные методики занятий, которые вы будете последовательно примеривать на себя, пока не найдете оптимальную. Ни в коем случае не перескакивайте через этапы! Весь опыт культуризма показывает, что залогом успеха является постепенность нагрузок и их правильное методическое применение.

За дело! Покачаем мускулы вместе!



Калифорнийский клуб "Голдз джим" был кузницей чемпионов в 60-е годы. С тех пор его слава еще больше разрослась. Владелец клуба Пит Гримковски сумел создать целую сеть подобных, прекрасно оснащенных, залов в США и даже в других странах.

2

НАЧИНАЕМ!

Эта глава, вероятно, покажется достаточно сложной, если вы никогда раньше не занимались тяжестями. Она включает много специальных вопросов, на первый взгляд разнородных и никак не связанных между собой. Понимание логической взаимозависимости базовых понятий в культуризме придет к нам позже, когда вы приступите к практическим занятиям. Для начала попытайтесь как можно лучше усвоить все то, о чем я расскажу вам ниже. Это будет ваш первый шаг в постижении методики бодибилдинга - знаний о том, как нужно правильно тренироваться. Эти знания по крупицам накоплены несколькими поколениями исследователей и составляют главное достижение современной науки телостроительства.

Мануэль Перри сумел завоевать титул "Мистер Америка" уже на четвертый год тренировок, поскольку отличался бесценным даром - умел учиться и как губка впитывал все то, что мог прочитать или услышать о методике тренировочных занятий.

Именно опыт Перри подтолкнул меня к мысли написать это пособие. Огромное число занимающихся бодибилдингом даже не подозревают, какой огромный потенциал скрыт в прекрасно разработанной методике культуризма. Они завидуют "звездам" и со вздохом довольствуются скромными успехами, рассуждая о недостатках своей генетики или отсутствии у них личного тренера, не подозревая, что истинная причина топтания на месте заключается в незнании ими теории занятий с отягощениями. Вот почему я решил написать книгу, которая стала бы учебником, включающим полную сумму методических знаний.

Итак, если вы всерьез намерены штурмовать небо в бодибилдинге, читайте эту главу особенно внимательно.

ГДЕ ТРЕНИРОВАТЬСЯ

Из квартир, которые долгое время оставались единственным местом для тренировок, культуризм сегодня шагнул в хорошо оборудованные культуристические залы. И все же старт культуристы, по-прежнему, берут у себя дома. Почти все выдающиеся атлеты начали "качать" железо в своих квартирах. Такие тренировки имеют свои преимущества. Во-

первых, вы можете тренироваться в удобное для себя время и даже в праздники, когда большинство коммерческих клубов закрыто. Во-вторых, вас никто не видит, а для многих начинающих это довольно веское соображение. Я уже говорил вам, что легендарный Лу Ферриго три года гремел "железом" в подвале своего дома, прежде чем осмелился придти в спортклуб.

Некоторые "звезды" и в зените славы предпочитают тренироваться в импровизированных домашних залах, считая, что в одиночестве они могут полнее сосредоточиться на выполняемых упражнениях. Доктор Франко Коломбо стал "Мистером Олимпия", тренируясь наедине с самим собой.

Можно услышать, что недостатком домашних занятий является ограниченный выбор инвентаря. Однако, на деле, начальный этап тренировок не требует сложных тренажеров и более, чем 50-килограммовой штанги.

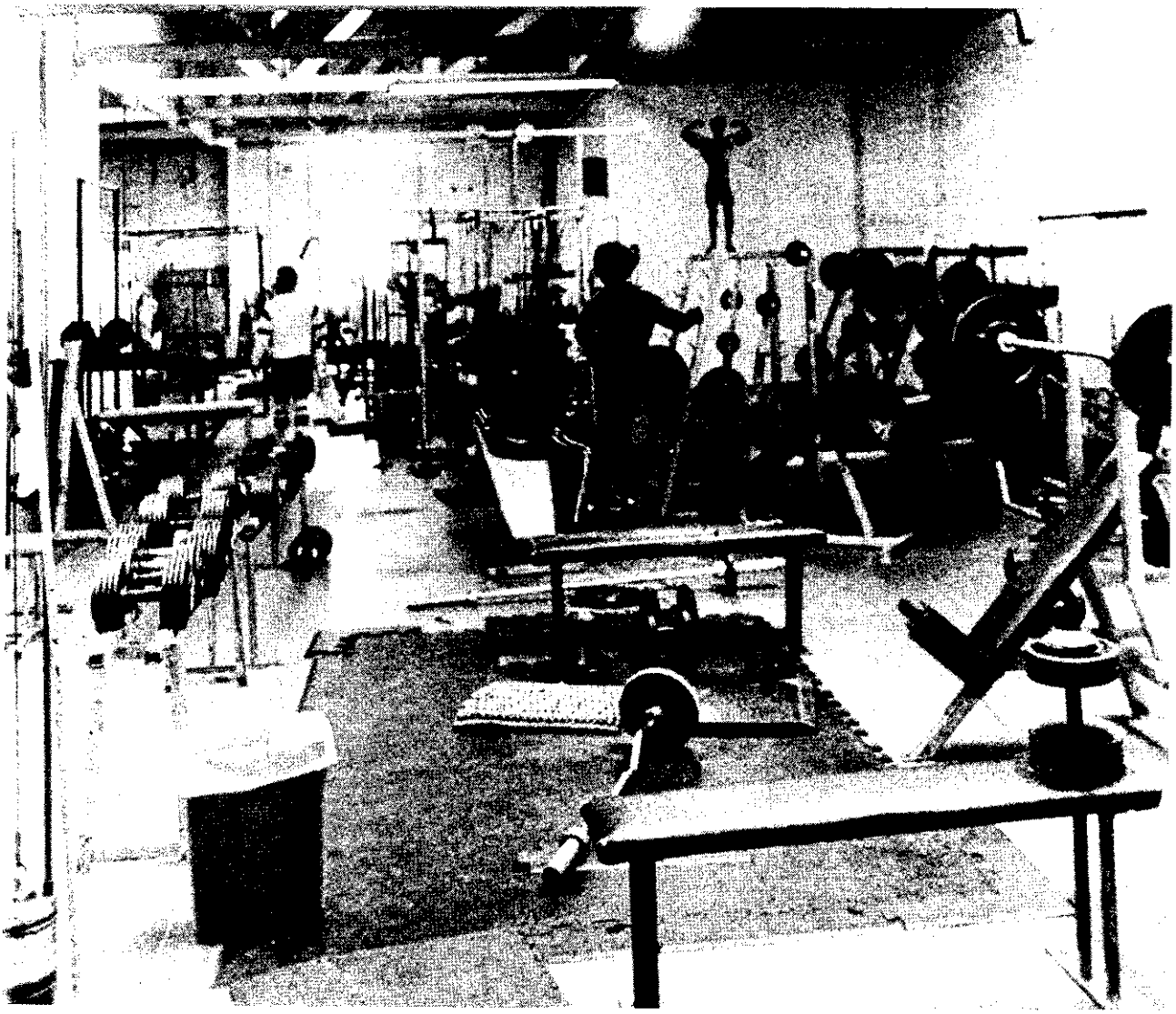
Важное преимущество занятий дома - их дешевизна. За посещение клуба нужно платить, и немало, а спортивные снаряды в домашний спортзал вы приобретаете раз и навсегда.

И тем не менее, я бы не посоветовал вам начинать заниматься в своей квартире. Все-таки у вас еще нет необходимого опыта, и вы рискуете травмироваться.

Я считаю, что начать вам следует прямо в атлетическом клубе.

Поначалу вам будет казаться, что вы путаетесь под ногами у настоящих культуристов, преисполненных неприступного высокомерия. В действительности эти

В атлетическом клубе вы найдете не только разнообразные тренажеры и отягощения, но и замечательную атмосферу товарищества. Здесь вы увидите, как тренируются культуристы с опытом, и воочию убедитесь в том, что ваша мечта об атлетическом телосложении реальна.



Перед вами "Голдз джим", каким он был в 60-е годы. Этот снимок пришлось делать ночью, днем там было столпотворение.

монстры очень общительны и доброжелательны. Просто на своем веку они перевидали немало "чайников", которые приходят в клуб, чтобы "качнуться" в канун пляжного сезона, и не спешат принимать вас в свой круг, подозревая, что вы один из них. Но как только они поймут, что вы так же фанатично, как и они сами, преданы бодибилдингу, они откроют перед вами двери своего клана и станут вашими надежными друзьями.

ВИДЫ СПОРТИВНОГО ОБОРУДОВАНИЯ

Штанга

Это основной снаряд культуриста. Несмотря на появление множества великолепных тренажеров, она остается лучшим средством развития сильной и объемной мускулатуры.

Штанга состоит из длинного стального грифа, на который надеваются металлические диски разного веса, называемые на культуристическом "слэнге" блинами. У некоторых штанг оконечности грифа свободно вращаются. Такая конструкция помогает гасить инерцию, которая возникает при резком движении штанги из-за возможной децентровки отверстия в одном или нескольких блинах. Чтобы хват был крепче, на грифе делают рифления - накатку.

Для того, чтобы блины не съезжали с грифа, их фиксируют "замками" - зажимами цилиндрической формы. Они легко одеваются и снимаются.

В больших спортзалах, как правило, используются неразборные штанги разного веса. Это избавляет спортсменов от необходимости добавлять или снимать блины от упражнения к упражнению.

Олимпийская штанга

Это штанга, гриф которой отвечает универсальному международному стандарту и весит 20-22,5 кг. Он изготовляется из особо пластичных сортов стали и способен выдержать соревновательные нагрузки.

Блины этой штанги отличаются большим весом и размерами. Их обязательно закрепляют замками, иначе при случайном наклоне штанги они под собственным весом съедут с конца грифа. Олимпийская штанга используется для проработки крупных мышц, таких как мышцы спины, грудные и мышцы ног.

Гантели

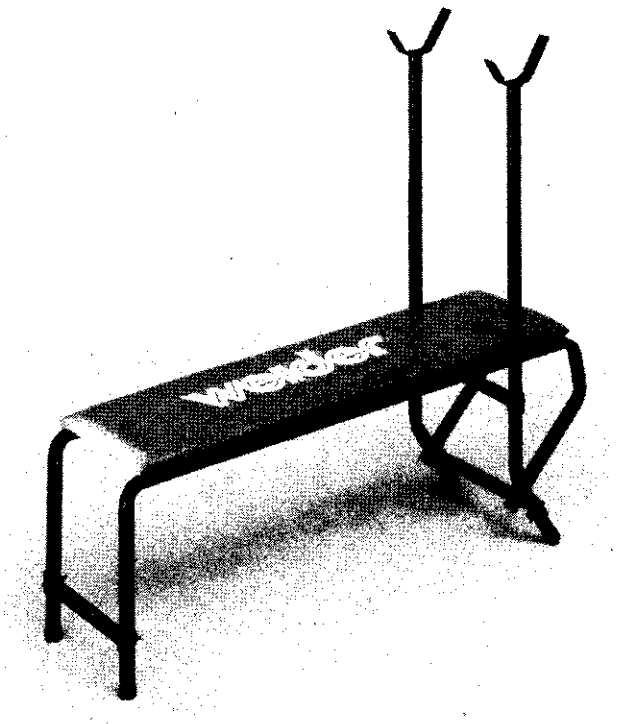
Они представляют собой мини-штанги, используемые в паре: по одной в каждой руке. Гантели бывают с фиксированным весом и разборные. Они хорошо дополняют штангу. Базовые упражнения со штангой увеличивают силу и объем мышц, а гантели придают мышцам законченную выразительную форму.

Тренажеры

Это уникальные спортивные снаряды, позволяющие целенаправленно воздействовать на одну группу мышц или даже на одну мышцу. Тренажеры не могут заменить собой штангу и гантели, но они бесценны на поздних этапах занятий культуризмом, когда перед спортсменом встает задача "подтянуть" отстающую мышцу или улучшить пропорции телосложения, увеличив объем определенной группы мышц.

Скамья для жима с груди

Она используется для развития грудных мышц. Штанга укладывается в держатели опорных стоек, и спортсмен



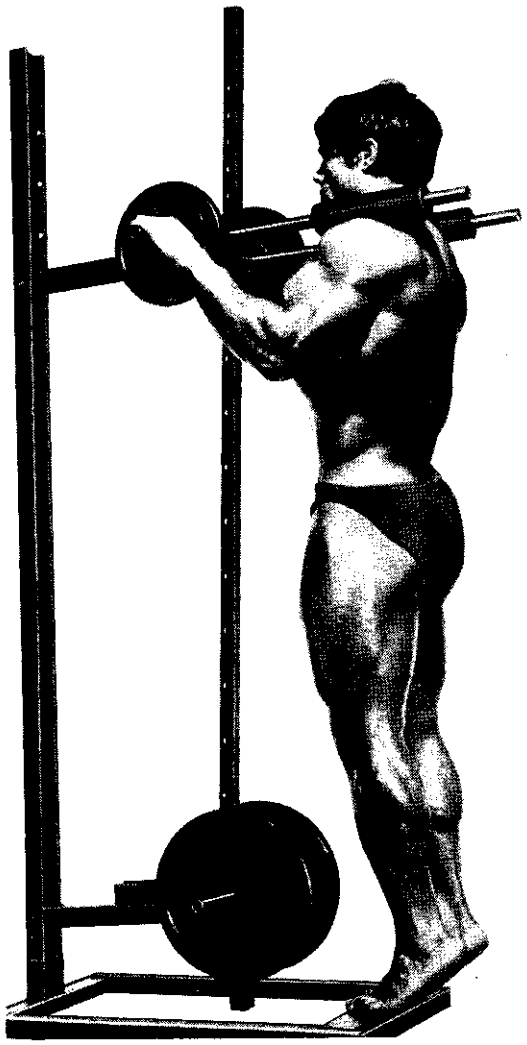
Так выглядит скамья для жима штанги лежа.

ложится спиной на скамью. Он снимает штангу со стоек и опускает к груди. Затем выжимает штангу и опять укладывает на стойки. Только так можно выполнить жим с большим весом без угрозы травмироваться.

Помимо жима с груди скамья может использоваться и для разводки гантелей в стороны в положении лежа.

Тренажер для развития икроножных мышц

Как вы видите, это удобный снаряд для воздействия на икры. Тяжелую штангу не нужно отрывать от пола и взваливать себе на плечи, как это делали раньше.



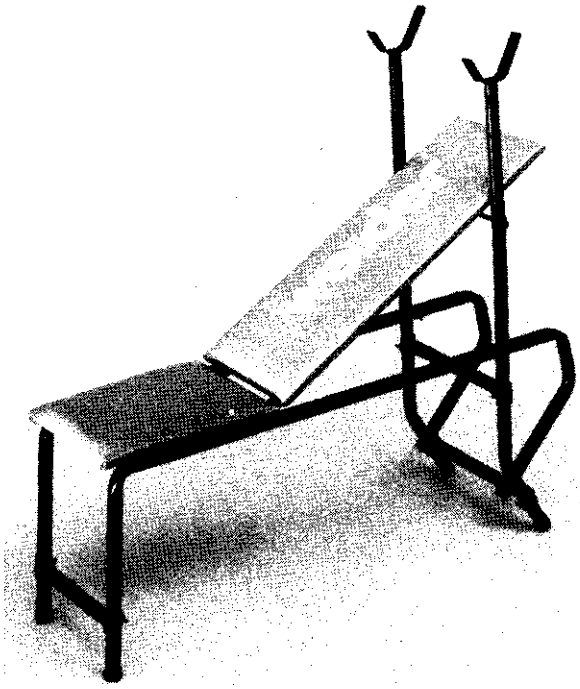
Тренажер для развития икроножных мышц сидя

Под икроножной мышцей находится еще одна мышца - камбаловидная. Стимулировать ее рост можно только одним способом: выполняя подъемы на носки в положении сидя, когда колени согнуты под прямым углом. Потому-то и родился этот тренажер.

Наклонная скамья

Степень ее наклона может быть различной: от 30 до 75 градусов. Чем выше наклон скамьи, тем большая нагрузка ложится на верхние пучки грудных мышц при жиме с груди или разводке гантелей в стороны. Наклонную скамью изобрел Эд Ярик - тренер исполнителя роли Геракла Стива Ривза.

Тренажер для икроножных мышц(слева). Простое, но очень эффективное изобретение - наклонная скамья(справа).



Наклонная скамья для упражнений в положении "головой вниз"

Через несколько лет после появления наклонной скамьи была разработана скамья для упражнений в положении "головой вниз". Вы, вероятно, уже догадались, что она предназначена для "прорисовки" нижних пучков грудных мышц. Значение этого снаряда огромно. Взгляните на фотографии культуристов первых послевоенных лет: даже самые выдающиеся спортсмены не имеют таких мощных атлетически развитых грудных мышц, какими сегодня может похвастаться любой начинающий уже через год тренировок. Отличные результаты эта скамья дает также и при выполнении упражнений на трицепсы.

Стойки для приседаний

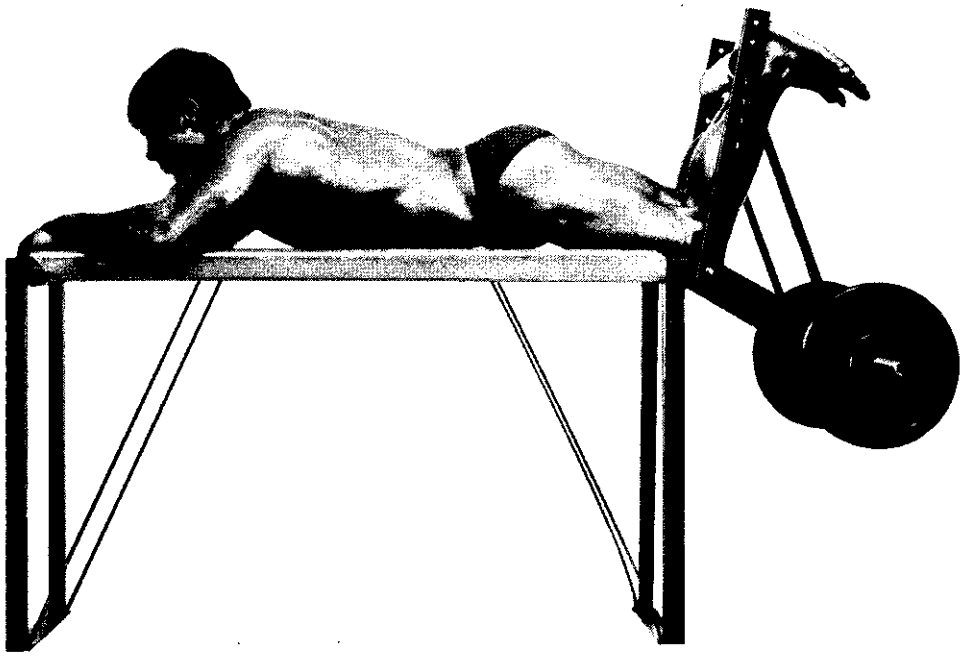
С помощью стоек спортсмен выполняет приседание самостоятельно. Штангу укладывают на стойки и нагружают нужным весом. Затем спортсмен снимает ее со стоек и приводит в исходное положение для выполнения приседания. После окончания упражнения он опять возвращает штангу на стойки. Ясно, что в ином случае спортсмену были бы нужны по меньшей мере два партнера, чтобы поднять штангу на плечи, а затем снять с плеч после окончания упражнения.

Тренажер для упражнений на ноги

На этом внешне странном снаряде культуристы тренируют переднюю и заднюю поверхности бедра. Передняя поверхность прорабатывается в положении сидя, а задняя - лежа.

Скамья Скотта

Наклонное положение поверхности скамьи позволяет при выполнении подъемов на бицепс полностью исключить нагрузку на плечи, спину и частично на ноги. Спортсмен получает возможность полностью сосредоточиться на сокращении бицепса. Данным снарядом пользовался первый победитель конкурса "Мистер Олимпия" Ларри Скотт и добился рекордного развития рук.



Франко Коломбо показывает, как нужно тренировать двуглавую мышцу бедра.

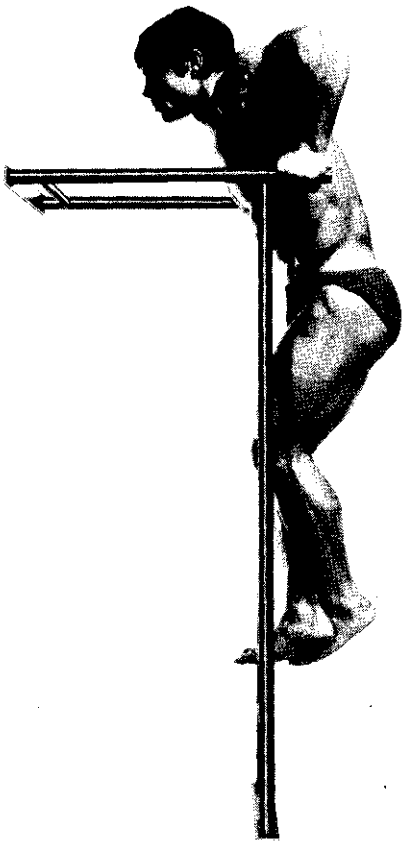
Тренажер для развития бицепса

Его преимущество состоит в том, что он сохраняет напряжение бицепса на всем протяжении движения, тогда как при выполнении подъема на бицепс со штангой или гантелями бицепс на завершающей фазе упражнения расслаблен. Исследования показывают, что движение, сопровождающееся постоянным напряжением мышцы, наиболее эффективно для ее развития.

Брусья

Отжимания на брусьях отлично развивают мышцы верхней части тела: грудные, дельтовидные и трицепсы. Брусья бывают параллельные и разноширокие - разведенные с одного конца.

Отжимания на брусьях - это упражнение сразу для нескольких мышечных групп.



Они годятся и для упражнений на брюшной пресс.

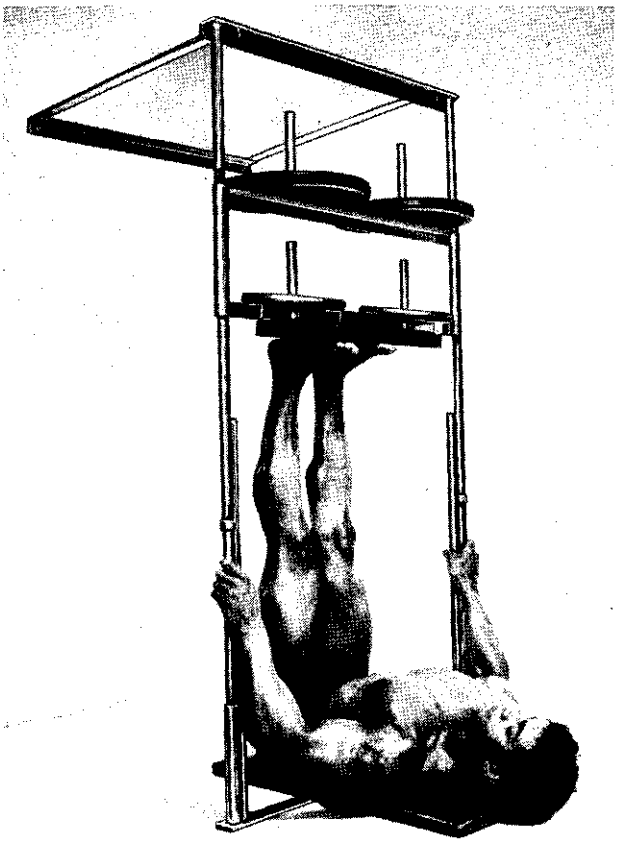
Перекладина

Неизменный спутник спортплощадок оказался очень результативным для тренировки мышц спины. Правда, подтягивания в культуризме более разнообразны. Их выполняют широким и узким хватом, причем хват может быть к себе и от себя.

Тренажер для мышц ног

Он имитирует приседания с весом, однако снимает нагрузку с нижнего отдела позвоночника, который часто травмируется под действием больших отягощений. Тренажер используется также для развития икроножных мышц.

Жим ногами на тренажере выполняет "Мистер Юниверс" Дамиен Пул.



Блочное устройство для мышц спины

Этот снаряд представляет собой трос, переброшенный через блок над головой спортсмена. К одному концу троса крепится рукоятка, а к другому - отягощение. Тренажер имитирует подтягивание на перекладине с той лишь разницей, что спортсмен подтягивает не тело к перекладине, а перекладину - к телу. Устройство замечательно прорабатывает широчайшие мышцы спины.

Скамья для проработки мышц пресса

Обычные упражнения для мышц пресса, как правило, быстро становятся до смешного легкими для культуристов. Данный тренажер усиливает нагрузку на мускулатуру пресса и к тому же позволяет воздействовать на ее отдельные участки. Если ноги спортсмена закреплены вверху, то работает верхняя часть пресса, если он меняет положение тела, то - нижняя. Упражнения усиливают отягощениями, которые держат в руках.

"Римский стул"

Это особая разновидность скамьи для проработки брюшного пресса. Она обеспечивает его ударное развитие. Описание выполнения упражнений с помощью "римского стула" вы найдете в следующих главах.

"Хомут"

Для укрепления мышц шеи был изобретен особый тренажер, представляющий собой подобие шлема, к которому на прочных шнурах прикрепляется отягощение. Он обеспечивает быстрое увеличение шейных мышц.

Меняя наклон скамьи, можно варьировать степень нагрузки на верхнюю область мускулатуры пресса.

Тяги

Подробно описать все те многообразные блочные устройства, которые используются культуристами, сложно. С техникой выполнения упражнений на разные мышечные группы вы познакомитесь ниже, в описаниях тренировочных комплексов.

Тренажер для развития кистей рук

Существует много упражнений для развития предплечий, однако самым эффективным остается простой стержень с отверстием, через которое пропущен прочный шнур. К свободному концу шнура привязывают отягощение и накручивают шнур на стержень, преодолевая сопротивление веса.

ИСТОЧНИКИ ИНФОРМАЦИИ

Данная книга будет для вас главным источником знаний о том, как нужно тренироваться. Однако приходится признать, что любые, самые, казалось бы, подробные объяснения могут быть поняты неправильно. Поэтому я советую вам присмотреться к тем в зале, кто уже имеет опыт занятий. Будьте наблюдательны, и вы убережете себя от типичных ошибок начинающего.

Что же касается специальной литературы по культуризму, которую всюду можно встретить в изобилии, то будьте с нею осторожны. Культуризм - слишком соблазнительная тема для мелких издателей. Их брошюры отличает крайняя степень дилетантизма, к тому же безвестные авторы любят играть на дешевой сенсационности, предлагая будто бы суперметодики развития мускулатуры. На деле есть только один путь к большим мышцам - упорный регулярный труд.

Самую достоверную информацию по вопросам тренировок и питания вы сможете получить из солидных спортивных изданий, которые в последнее время начали уделять все больше внимания культуризму, чтобы привлечь к себе внимание читательской аудитории. Если вы знаете английский язык, то сможете читать специализированные журналы, лучшими из которых являются "Масл энд фитнесс" и "Флекс". Это признанные фавориты культуристической прессы, дающие читателям новейшую информацию в области бодибилдинга.

ТЕРМИНОЛОГИЯ

Основное тренировочное движение называется упражнением. Приседание - это упражнение. Неважно, делаете ли вы его налегке или со штангой в 130 кг на плечах. Разовое выполнение упражнения называется повторением.

В бодибилдинге воздействие упражнения усиливается выполнением его в нескольких повторениях. Это называется серией (сетом) или подходом. В описаниях тренировочных комплексов вы можете встретить такие указания: 3x8 или 5x20. Это означает, что в первом случае упражнение нужно выполнить 8 раз в 3 сетах, а во втором - 20 раз в 5 сетах.

ТРЕНАЖЕРЫ ИЛИ ШТАНГА

Подобная дилемма существует только для профанов. Я уже указывал, что штанга неоценима при выполнении базовых упражнений, когда необходимо мощное комплексное воздействие на всю мышечную группу или даже несколько групп. Что же касается тренажеров, то они целенаправленно действуют на узкий участок мускулатуры.

Каждый тренировочный этап характеризуется разным удельным весом упражнений, выполняемых на тренажерах или со штангой. Так, в канун соревнований, "шлифуя" мускулатуру, спортсмены больше тренируются на тренажерах, ну а между состязаниями, когда главной задачей становится увеличение мышечных объемов, используют штангу и гантели.

УВЕЛИЧЕНИЕ НАГРУЗОК КАК ГЛАВНЫЙ ПРИНЦИП

Если вы нагружаете мышцу все больше и больше от тренировки к тренировке, то она делается сильной, а ее объем увеличивается. Это квинтэссенция всей науки о бодибилдинге. Так называемый прогрессирующий тренинг был открыт не сразу. В начале века соперничало множество школ, отстаивающих совсем иные принципы тренировки. Силу пытались развить тяжелыми и сверхтяжелыми весами, малым и сверхбольшим количеством повторений. В спорах правильная схема все-таки была найдена. Это и стало рождением современного бодибилдинга. Из культуризма принцип прогрессирующего тренинга перекочевал в большой спорт - он оказался верным и для тех, кто нуждался в силе для повышения спортивных результатов.

Постоянное увеличение веса отягощений - лучший способ увеличить мышечную массу, но рано или поздно перед культуристами встает дополнительная задача: еще более усилить воздействие на мышцы прогрессирующего тренинга. Это бывает связано с тем, что мышцы адаптируются к возрастающим нагрузкам и их рост замедляется.

Выход для профессионалов состоит в сокращении пауз отдыха между подходами. Если для начинающих временной интервал между сетами составляет не меньше 60 секунд, то у профессионалов он сокращается до 10-15 секунд.

Для тех, кто недавно начал заниматься бодибилдингом, есть более щадящий метод: увеличение количества повторений в подходе.

Что же касается увеличения веса отягощений, то тут необходима осторожность. Как показывает весь предшествующий опыт бодибилдинга, наращивать вес нужно постепенно и не более чем на 1,5-4 кг после того, как вы увеличили свою силу и можете выполнять повторений больше, чем указано в описании упражнения.

Ниже я предлагаю вам технический прием, который объединяет оба последних способа повышения интенсивности тренировочного занятия. Его называют принципом пирамиды. Проиллюстрируем его на примере жима с груди.

Допустим, вы можете выполнить 8 повторений с весом 30 кг. Тогда общая схема тренировок будет выглядеть так:

ДЕНЬ 1	**ДЕНЬ 2**	**ДЕНЬ 3**
30 x 8	30 x 10	30 x 11
ДЕНЬ 4	**ДЕНЬ 5**	**ДЕНЬ 6**
30 x 12	32 x 8	32 x 9
ДЕНЬ 7	**ДЕНЬ 8**	**ДЕНЬ 9**
32 x 11	32 x 12	36 x 8
ДЕНЬ 10	**ДЕНЬ 11**	**ДЕНЬ 12**
36 x 9	36 x 10	36 x 11 и т.д.

Намного труднее использовать принцип пирамиды, если вы делаете по несколько подходов в упражнении. Тогда схема приобретает такой вид:

ДЕНЬ 1	**ДЕНЬ 2**	**ДЕНЬ 3**
30 x 8	30 x 10	30 x 11
30 x 8	30 x 9	30 x 10
30 x 8	30 x 8	30 x 10
ДЕНЬ 4	**ДЕНЬ 5**	**ДЕНЬ 6**
30 x 12	32 x 8	32 x 9
30 x 12	32 x 8	32 x 9
30 x 12	32 x 8	32 x 8
ДЕНЬ 7	**ДЕНЬ 8**	**ДЕНЬ 9**
32 x 11	32 x 12	32 x 12
32 x 9	32 x 10	32 x 11
32 x 9	32 x 10	32 x 11
ДЕНЬ 10	**ДЕНЬ 11**	**ДЕНЬ 12**
32 x 12	34 x 8	34 x 10
32 x 12	34 x 8	34 x 9
32 x 12	34 x 8	34 x 9 и т.д.

Стремитесь как можно точнее выдержать количество повторений и подходов, а также вес отягощений. Если вы не можете сделать упражнение так, как указано в схеме, то ни в коем случае не

переходите к следующему дню, а повторите тренировку еще раз.

Думаю, вы поняли, что вес штанги вы должны подобрать самостоятельно так, чтобы в первом подходе последнее восьмое повторение было предельным.

СКОЛЬКО ПОВТОРЕНИЙ В ПОДХОДЕ

Исследования показали, что для увеличения мышечных объемов необходимо выполнять не менее 6 и не более 15 повторений в подходе. Если вы делаете меньше, чем 6 повторений, то развиваете силу, а если больше 15, то - выносливость мышц.

Из каждого правила есть исключения. "Мистер Юниверс" Рег Парк делал не более одного повторения при жиме с груди и тем не менее добился феноменального результата. Кейси Вайетер выполнял по 20 повторений в подходе и в 19 лет стал "Мистером Америка". Начинающие культуристы, как показывает опыт, должны практиковать 8-12 повторений в 1-3 подходах. "Упрямые" мышцы - икроножные, пресс - требуют не менее 20 повторений.

КОЛИЧЕСТВО ПОВТОРЕНИЙ МОЖНО МЕНЯТЬ

Если вы поначалу не в силах сделать 12 повторений в 3 подходах с одним и тем же весом, то в каждом последующем подходе снижайте количество повторений на два. Тогда ваша схема будет выглядеть так: 12-10-8. Постепенно наращивайте усилия и приведите схему к виду 12-11-10. Далее у вас будет промежуточный этап 12-12-10. Еще немного и вы получите 3x12.

Возможен и другой способ повышения силы, когда количество повторений в подходе остается постоянным, однако вес отягощения меняется. Допустим, вы можете сделать 12 подъемов 28-килограммовой штанги на бицепс в 3 подходах. Тогда первый подход вы должны сделать с весом 30 кг в 10 повторениях, второй - с весом 28 кг в десяти повторениях, и наконец третий - с весом 26 кг в десяти повторениях. Интенсивность второго варианта упражнения практически не меняется, однако тренировочный вес увеличивается сразу на два килограмма!

В случае "пирамиды" меняться будут и тренировочные веса, и количество повторений в подходе. Возьмем тот же подъем на бицепс:

1 подход 25 кг x 12 повторений
2 подход 28 кг x 9 повторений
3 подход 32 кг x 6 повторений

Первый подход становится чем-то вроде разминки, второй наращивает мышечные объемы и третий - силу.

КОЛИЧЕСТВО ТРЕНИРОВОК В НЕДЕЛЮ

Тренироваться следует три раза в неделю через день. Одного дня между занятиями хватит, чтобы тело отдохнуло, и силы полностью восстановились. На третьем или даже в конце второго этапа подготовки вы начнете заниматься по методу раздельной тренировки: в один день вы будете прорабатывать верхнюю часть тела, а в другой - нижнюю. Благодаря такой схеме вы начнете тренироваться четыре раза в неделю, не подвергая себя опасности переутомления. Общее время, отводимое вами для культуризма, не увеличится, поскольку продолжительность каждого занятия уменьшится.

Не стоит торопить события. Наше правило - три занятия в неделю. Советую выбрать для тренировок понедельник, среду и пятницу. Культуризм не должен ущемлять интересы близких. Выходные дни пусть принадлежат вашей семье.

КОГДА ТРЕНИРОВАТЬСЯ

Я всегда придерживался того мнения, что не так важно само время занятий,

сколько уверенность в том, что вас не будут отвлекать. Я сам тренируюсь по вечерам после окончания рабочего дня. Думаю, что утром я не смог бы сосредоточиться на упражнениях: мою голову переполняют мысли о предстоящих делах. Тем не менее многие культуристы проводят тренировки утром, до работы. Билл Перл тридцать лет начинал занятия в 5 часов утра!

Возможно, вы услышите, что нужно тренироваться в одно и то же время. Организм будто бы приспосабливается к ритму нагрузок и аккумулирует энергию к началу тренировки, что позволяет проводить занятие на высоком уровне интенсивности. Между тем эксперименты показали, что мышцы растут быстрее, если спортсмен тренируется в разное время дня.

Причина в том, что организм адаптируется к одному и тому же времени тренировок. Он мобилизует все свои резервы, смягчая тренировочный стресс. В том случае, когда спортсмен пытается "обмануть" мышцы, он, действительно, может достичь большего.

Так, некоторые из "звезд" не только тренируются в разные время суток, но и последовательность упражнений меняют от занятия к занятию. Более того, многие просят партнера по тренировке выбрать для них очередное упражнение по своему вкусу, до последнего момента не зная, о чем же пойдет речь.

ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ ТРЕНИРОВКИ

Ни одна из предлагаемых в этой главе тренировочных программ не должна занять у вас более 30-45 минут. Если ваше занятие длится дольше, то это означает, что вы не соблюдаете ровный темп и незаметно для себя самого удлиняете паузу отдыха между подходами.

Возможно, причина в другом: вы слишком много разговариваете в зале. Учитесь собранности!

В будущем вы будете тренироваться 1,5 часа. В канун соревнований - 2-3 часа.

ТЕМП

Отдых между подходами должен составлять одну минуту. Но не больше, поскольку мышцы могут переохладиться, а это приведет к травме.

Упражнения следует выполнять в медленном темпе, особенно первые два-три повторения. В следующей главе я подробно расскажу о тренировочном темпе.

КАК ЧАСТО МЕНЯТЬ КОМПЛЕКСЫ

Чтобы избежать привыкания мышц к упражнениям, тренировочную программу следует обновлять каждые месяц-полтора. Правда, и здесь встречаются исключения. Лу Ферриго не проводит и двух одинаковых тренировок, а Арнольд Шварцнеггер, наоборот, тренируется по одному и тому же комплексу годами.

Если речь идет о начинающих атлетах, то менять комплексы нужно обязательно. Однообразные занятия приводят к угнетению психики и физическому утомлению.

В ЧЕМ ТРЕНИРОВАТЬСЯ

Ответ вам даст температура воздуха в зале. Ясно, что если в зале жарко, то трусов и майки достаточно, а если прохладно, то требуется спортивный костюм.

Из обуви следует выбрать кроссовки. Во-первых, в культуризме спортсмены довольно часто роняют отягощения себе и друг другу на ноги, а во-вторых, при выполнении упражнений стоя с большими весами просто необходимо, чтобы нога была в тугом плотном корсете. Есть и чисто профессиональные тонкости. Например, упражнения на икры наибо-

лее эффективны в обуви на толстой подошве.

Вам также понадобится широкий тяжелоатлетический пояс для страховки низа спины и эластичный резиновый бинт, чтобы исключить травмы коленных суставов.

ПРАВИЛЬНОЕ ВЫПОЛНЕНИЕ УПРАЖНЕНИЯ

Правильно выполнять упражнение значит не включать в работу те группы мышц, для которых упражнение не предназначено. Посмотрите, как выполняют подъем на бицепс новички. Последние повторения даются им с большим трудом, и они начинают помогать себе всем корпусом и ногами. Это неправильно. Нужно подобрать такой вес, чтобы и последнее повторение одолеть только силой бицепса. Другой критерий правильности выполнения упражнения - делать его без рывков и задержек. Всякое резкое движение рождает инерцию, которая "съедает" часть веса.

Не думайте, что умение правильно делать упражнение дано вам от рождения. Этому нужно учиться. Даже атлеты высокого класса, начиная новый комплекс, не тренируются первые несколько дней с большими весами. Они делают своего рода прикидку, осваивая правильную форму выполнения движений.

ДЫХАНИЕ

Часто новички задают вопрос о том, как надо правильно дышать. В бодибилдинге существуют три школы дыхания. Первая утверждает, что в момент максимального мышечного напряжения следует выдыхать, другая, наоборот, вдыхать. Я советую дышать так, как удобно. Иначе вы будете концентрировать все внимание на дыхании, а не на выполнении упражнения.

УСТАЛОСТЬ

На первых порах начинающий культурист еще не умеет чувствовать свое тело и потому часто нарушает меру в нагрузках. Следствием этого может стать перетренированность - состояние мышечного истощения. Справиться с ним не просто. Даже при употреблении особых медикаментов вернуться к занятиям удается не раньше, чем через полтора-два месяца. Чтобы избежать истощения, вам следует выполнить следующие рекомендации:

1. Время от времени принимать горячую ванну или горячий душ. Они усиливают циркуляцию крови и способствуют расслаблению мышц;
2. Чаще делать самомассаж и, если это возможно, глубокий массаж всего тела (хотя бы раз в неделю);
3. После чрезмерных нагрузок проводить тренировку с легким весом, делая не более 1-2 подходов в каждом упражнении.

СТРАХОВКА

В бодибилдинге серьезные травмы случаются редко, однако вы должны усвоить правила безопасной тренировки, чтобы не подвергать ненужному риску свою жизнь или жизнь своих товарищей.

Во-первых, на штанге всегда должны быть замки. Каждый замок весит примерно 2,5 кг. Привыкните производить подсчет веса штанги с учетом замков, принимая их за дополнительное отягощение, и вы убережете себя от того случая, который однажды произошел со мной.

Я тренировался в переполненном зале, делая приседания с большим весом. Блины не были закреплены замками. С трудом вставая на последнем повторении, я непроизвольно наклонил гриф штанги. Тут же несколько блинов с визгом соскользнули с его гладкой поверхности и с грохотом обрушились на пол. Гриф перекосился в сторону оставшихся блинов, и они тоже слетели,

раскатившись по залу. Я распрямился, парализованный ужасом от того, что чуть было не искалечил окружающих, и острой болью в пояснице. Позже выяснилось, что рывковые наклоны травмировали межпозвоночные диски, и мне пришлось надолго оставить занятия...

Во-вторых, пользуйтесь стойками, делая приседания или жим с груди. Если вы приступили к силовой программе, то обязательно заручитесь помощью и страховкой партнера. Будьте особенно осторожны при выполнении жимов. Немало культуристов, тренирующихся в одиночку, погибли, придавленные непомерным весом штанги.

СТАВИМ ЦЕЛИ

Трудно, очень трудно тренироваться до изматывающей усталости день за днем, месяц за месяцем, год за годом, поддерживая себя одной надеждой на то, что когда-нибудь ты станешь таким, как Арнольд или Франко Коломбо. Как быть? Где взять силы?

Ответ прост: нужно ставить перед собой выполнимые краткосрочные цели. Пусть бицепс вашего кумира - 51 см, а ваш собственный - всего 30 см. Для начала поставьте перед собой заведомо выполнимую и близкую цель: увеличить свой бицепс до 31,5 см. Через месяц-полтора вас будет ждать момент триумфа, ведь вы добились своего! Так вы будете вести себя от успеха к успеху: сначала 31,5, потом 32, 34, 38, 40... и наконец 51 см!

Очевидно, что после того, как вы одержали столько вдохновляющих побед, конечная цель уже не покажется вам удручающе далекой и невыполнимой. Как говорит Конфуций, "путь в тысячу миль начинается с одного шага".

ВАШ ГЕРОЙ

Когда вы начинаете заниматься культуризмом, обязательно найдите конкретный пример для подражания. Изучите тело своего "идола" и сравните со своим: так вы найдете главные направления работы в зале. Периодически фотографируйтесь в тех же позах, что и ваш кумир на страницах журналов. Сравнивайте, сравнивайте, сравнивайте!

Было бы неплохо наклеить изображение своего идеала на обложку тренировочного дневника. Это позволит вам почаще возвращаться к образу, который должен стать конечным пунктом ваших усилий.

ДНЕВНИК ТРЕНИРОВОК

Ведение дневника в культуризме является делом обязательным. Вы всегда должны точно знать, сколько подходов и сколько повторений на ту или иную мышцу вы делали месяц, два месяца, год назад. Только так можно рассчитать постепенное повышение интенсивности нагрузок. К тому же вам необходимо фиксировать собственное самочувствие. Оно - важный критерий правильности тренировок.

В дневниках "звезд" можно прочесть о том, каким было их ежедневное меню, каким сон и сколько он длился, хотелось ли тренироваться, о чем думалось во время выполнения упражнений, было ли ощущение отдыха перед очередной тренировкой. Подобные записи помогают понять физиологические циклы организма и в итоге установить для себя оптимальный режим тренировок. Речь идет не только о выборе обоснованной продолжительности занятий или выяснении оптимального времени восстановления после малых, средних и больших нагрузок. Анализ записей за несколько лет поможет выявить то время года, когда необходимо тренироваться наиболее интенсивно, и, наоборот, когда нужны щадящие нагрузки. Ваша спортивная карьера приобретет точно рассчитанную многолетнюю перспективу.

Многие ведут сразу два дневника. Один предназначен для тренировок, и в нем указывается название упражнения, количество подходов, повторений, ис-

пользуемый вес. Другой - для самоанализа, данных обмеров мышц, взвешивания. Здесь же хранятся фотографии, иллюстрирующие итоги разных этапов тренировки.

ОБМЕРЫ МЫШЦ

Если вам это приятно, то измеряйте свои мышцы хоть каждый день. При этом вы должны знать, что после тренировок мышцы наполнены кровью и потому увеличены в объеме. После отдыха мышца уменьшается, но пусть вас это не беспокоит: со временем ее объем, действительно, вырастет и уже не будет колебаться.

ЖЕЛАНИЕ ТРЕНИРОВАТЬСЯ

Каждый из нас за стенами спортзала живет своей, как правило, далеко не безоблачной жизнью. Не позволяйте внешним проблемам разрушать ваше увлечение культуризмом. Когда вы чувствуете депрессию, ухудшение настроения, не отменяйте тренировку! Заставьте себя взяться за штангу. Стисните зубы и тренируйтесь!

Вам, вероятно, приходилось слышать истории о том, как любовная неудача заставляла кого-то бросить учебу, работу или даже запить. У таких истории есть, как правило, продолжение, куда менее известное: любовь проходила, и человек, пытаясь начать новую жизнь, обнаруживал, что время для учебы или профессиональной карьеры безнадежно упущено... Чтобы такого не произошло у вас с культуризмом, давайте договоримся, ваша личная жизнь и профессиональная деятельность - это одно, а культуризм - другое. И не будем смешивать эти совершенно разные вещи. Давайте оставим коктейли для баров!

Вы должны установить для себя одно непререкаемое правило: только смерть может заставить вас отказаться от культуризма!

Культуризм - это не только большие мускулы, но еще и здоровье. А оно не бывает лишним ни в интимной жизни, ни на работе.

У вас, действительно, не может быть серьезных аргументов, чтобы отказаться от тренировки, ну а если настроение ни к черту, то посмотрите фильм с участием Арнольда, полистайте культуристические журналы. Или посмотрите свой дневник. Вы увидите, каких потрясающих результатов вы добились всего за полгода! Еще через полгода они удвоятся! Потом утроятся! Сколько же это будет? Посчитайте-ка с карандашом в руке! Не правда ли, впечатляет?

Тренируйтесь не жалея себя. Успех никогда не приходит без борьбы!

ОСНОВЫ ДИЕТЫ

Ваши достижения во многом будут зависеть от того, как вы питаетесь. Почему-то диету культуристов представляют состоящей чуть ли не из одного мяса. Это неверно. Многие суперзвезды, например, Билл Перл, Рой Халлиген и Андреас Каллинг вообще не употребляют мясных продуктов. Потребность организма в белках они восполняют молоком, бобами и орехами.

Если у вас нет предубеждения против мясной пищи, то говядина, птица и рыба

Кристина Зан за годы супружества стала не меньшим специалистом в диетологии, чем сам Фрэнк. Она начала заниматься бодибилдингом и теперь может сидеть с Фрэнком за одним столом.

обязательно должны присутствовать в вашем дневном рационе.

Помните, что организм в состоянии усвоить не более 30 г белка. Поэтому не перегружайте желудок: чем больше вы съедите, тем больше будет выведено из организма.

Регулярно ешьте овощи и фрукты.

Включите в суточный рацион продукты, содержащие растительные жиры, например, орехи.

Как бы полноценно вы не питались, обязательно принимайте поливитамины и микроэлементы в таблетках.

Старайтесь сделать свое питание разнообразным.

Научитесь готовить и готовьте себе самостоятельно.

Принимайте пищу не менее трех раз в день, лучше 5-6 раз.

Пейте минеральную воду.

Следует избегать

- мучной пищи, жаренного, сладких блюд;
- животных жиров (когда готовите мясо, срезайте с него весь жир);
- алкоголя;
- острых приправ, излишне соленых блюд.

О СНЕ

Без полноценного отдыха рост мышц невозможен. Особое внимание следует уделить сну. Если спортсмену не удается выспаться перед тренировками, то его неизбежно ждет перетренированность.

На начальном этапе я советую забыть на несколько месяцев все вечерние соблазны, отказаться от телевизора и ложиться спать вовремя. Вы должны разобраться, сколько часов полноценного сна вам необходимо. Я знаю культуристов, которые спят по 10-11 часов.

Если вас тянет ко сну в течение дня, не сопротивляйтесь этому желанию. Тренировки - большое испытание для организма. Дайте ему возможность решить за вас, когда и сколько нужно отдыхать.

ГАРМОНИЯ

Если вы хотите иметь атлетическое телосложение, то не делите свои мышцы на любимые и нелюбимые.

Некоторые считают, что впечатление силы складывается из одних только бицепсов и грудных мышц, и старательно работают только над ними, предав забвению все остальное. Это большая ошибка. Вся фигура приобретает карикатурный вид.

Раздувая бицепс при тонких ногах и сутулой спине, такие "культуристы" своими руками создают в телосложении диспропорции, хотя главная задача бодибилдинга - гармония. Кстати, однобокие тренировки не так уж безобидны. Например, преимущественное развитие грудных мышц перед широчайшими мышцами спины приводит к деформации скелета, известной под названием "сведенные плечи".

С первой же тренировки возьмитесь за все без исключения мышцы. В этом залог того, что вы не станете предметом насмешек среди опытных культуристов и приобретете в будущем силу настоящего спортсмена.

ВОЙТИ В РИТМ

Первые несколько занятий уделите вхождению в ритм тренировок. Сначала делайте каждое упражнение в одном подходе, затем, на втором занятии, добавьте еще один подход. В дальнейшем через две тренировки прибавляйте по нескольку подходов. Когда вы сможете выполнить тренировочную программу по количеству подходов в каждом упражнении, приступайте к увеличению веса снарядов.

Любая попытка нарушить это правило приводит к перетренированности.

РАЗМИНКА

В культуризме практикуют две разновидности разминки. Одна перед началом тренировки: прыжки, растяжки, приседания с выпрыгиванием и т. д. Вторая проводится непосредственно перед выполнением упражнения и представляет собой несколько повторений с малым весом.

Разминка необходима для разогрева мышц и подготовки их к нагрузкам. Попытка делать упражнения на "холодной" мышце обычно оканчивается травмой: растяжением или даже разрывом связок.

УПРАЖНЕНИЯ ПЕРВОГО УРОВНЯ

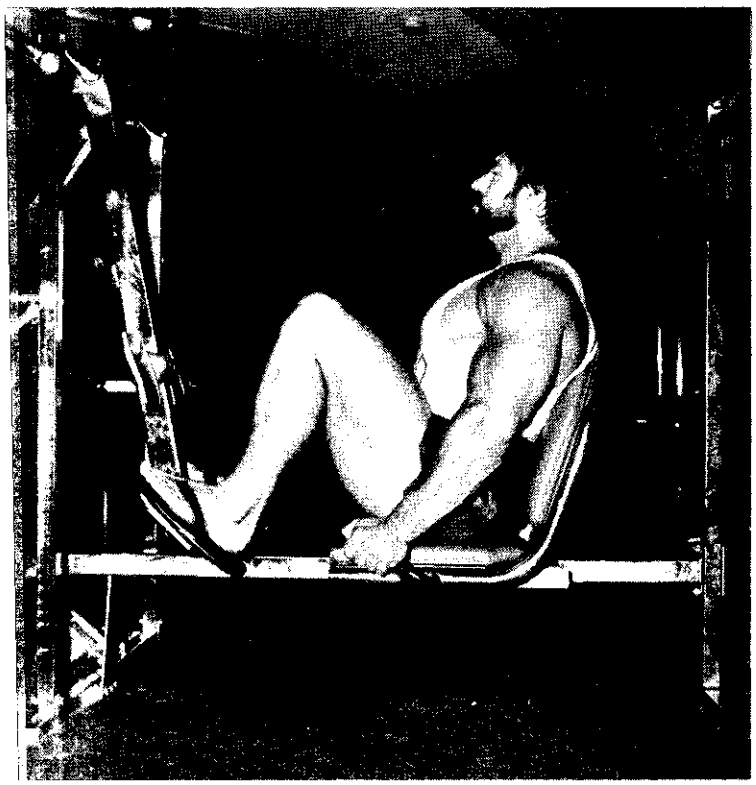
В этом разделе я расскажу об основных упражнениях, выполняемых как со штангой, гантелями, так и на тренажерах. Каждое упражнение иллюстрировано одной или двумя фотографиями.

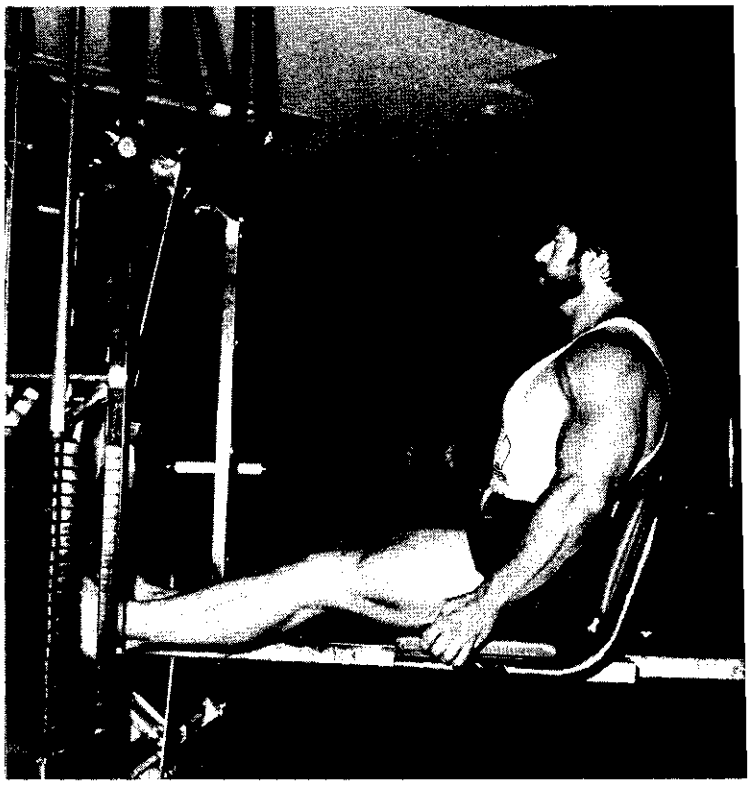
Ноги

Жим ногами на тренажере сидя. Садитесь, как показано на фото, на сиденье и упритесь ногами в подставки для ступней. Руками возьмитесь за ручки по бокам сиденья. Держитесь за них крепко, чтобы во время выполнения упражнения вы не сползли с сиденья, и спина все время оставалась прямой. Теперь начинайте разгибать ноги. Вы видите, как отягощения поползли вверх. Полностью выпрямите ноги и начинайте обратное движение, сохраняя напряжение мышц ног. Возвращайтесь в исходное положение медленно, стараясь плавно опустить отягощения. Это продлит жизнь тренажеру, и сделает упражнение более эффективным.

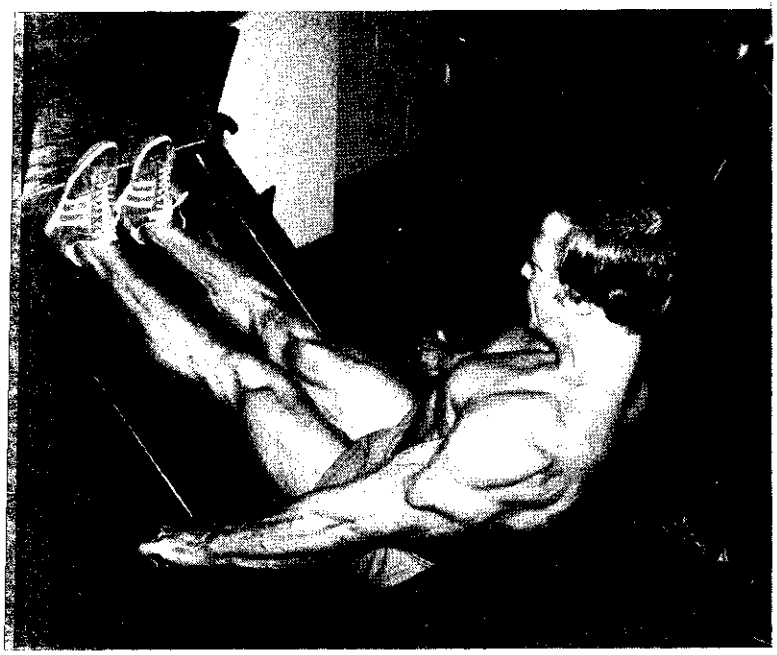
Усложнить упражнение можно, придвинув сиденье ближе к рычажному устройству. В этом случае амплитуда движения возрастет, а значит и увеличится нагрузка на четырехглавую мышцу.

Жим ногами на тренажере сидя: старт(слева), финиш(справа).

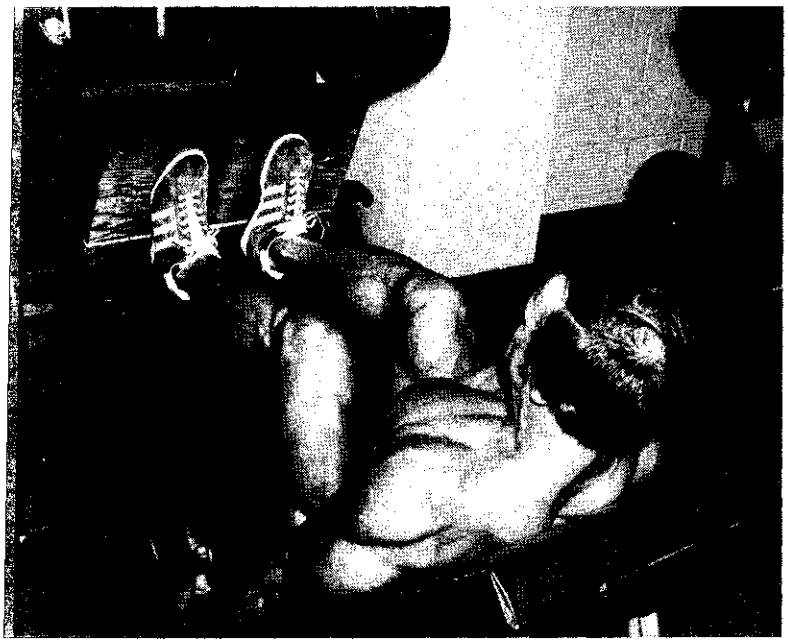




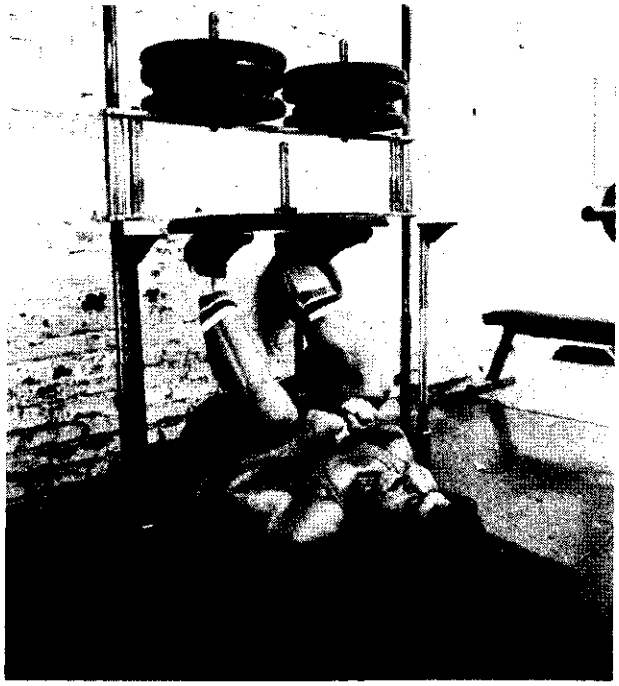
Жим ногами на тренажере вверх. Встречается два вида тренажеров, на которых выполняют жим ногами вверх. В первом случае спортсмен лежит спиной на скамье, наклоненной под углом в 45 градусов. Такой жим способствует проработке внешних боковых пучков четырехглавой мышцы. Что же касается второго варианта тренажера, то он пред-



Жим ногами на тренажере вверх под углом: старт(вверху), фнниш(внизу).



Вертикальный жим ногами: старт(вверху), финиш(внизу).



назначен для развития всего мышечного массива бедра, особенно его внутренней поверхности.

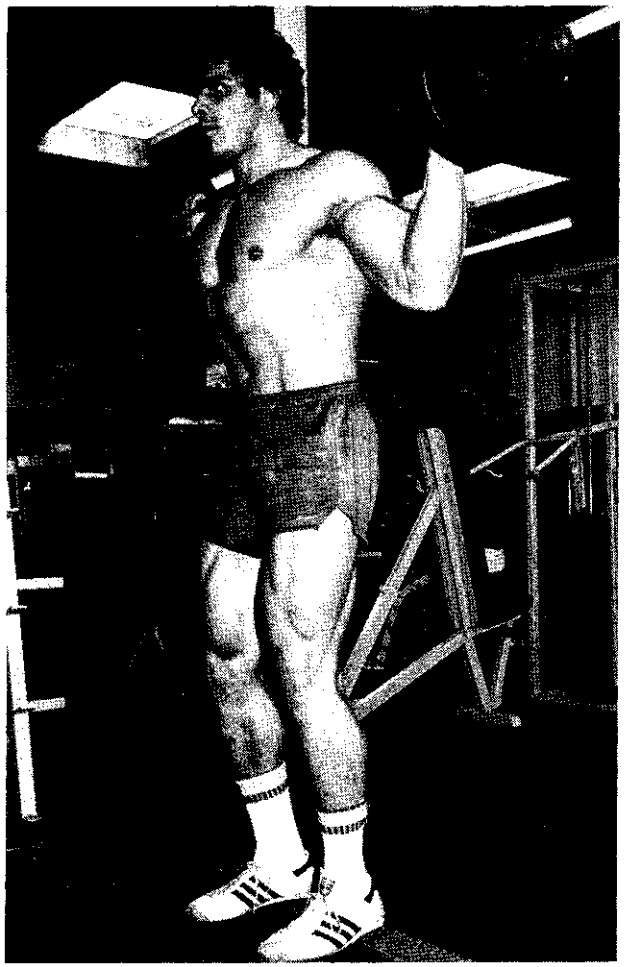
Приседания со штангой. Это одно из лучших базовых упражнений, способствующих развитию сразу нескольких мышечных групп: бедер, спины и пресса. Вы, наверное, не раз слышали, что приседания, будто бы, травмируют коленные суставы. Поверьте, это не так. Присев со штангой, никогда резко не вставайте! Только из-за попытки резко распрямиться с весом спортсмен наносит себе травму! Если же вы будете подниматься медленно, то никогда не повредите коленные чашечки и не порвете связки.

Итак, снимите штангу со стоек и положите на плечи. Повторяю, на плечи, а не на шею! Выпрямитесь, поставьте ноги на ширину плеч. Начинайте приседание, пытаясь удержать корпус прямым. Если вы чувствуете, что вам трудно удерживать равновесие, то положите под пятки брусок. Высота его с одного края должна быть 5 см, а с другого - 10 см.

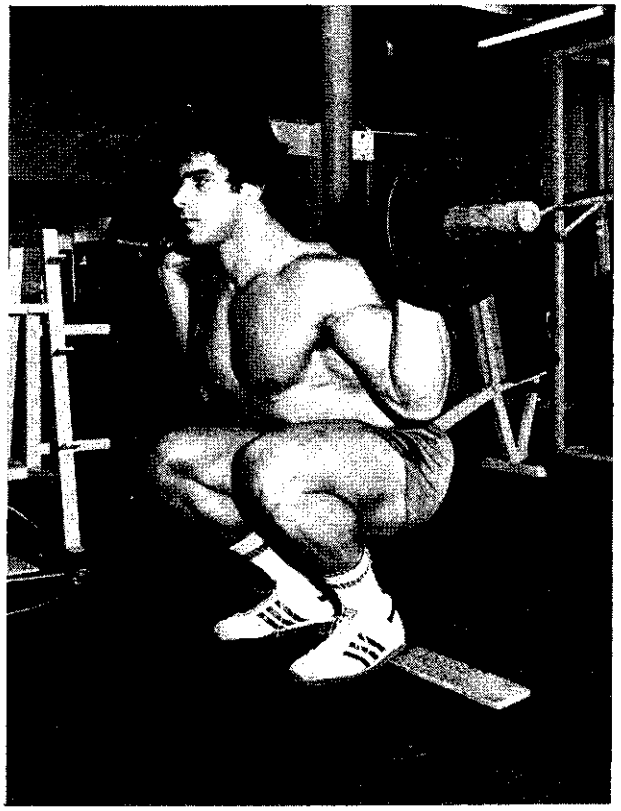
Запомните, ваша главная задача - научиться держать спину прямо. Если вы пытаетесь присесть со скругленной спиной, то подвергаете себя риску травмы. Межпозвоночные диски могут деформироваться и защемить нерв. Это шоковое ощущение! Иногда травма бывает настолько серьезной, что приходится делать операцию!

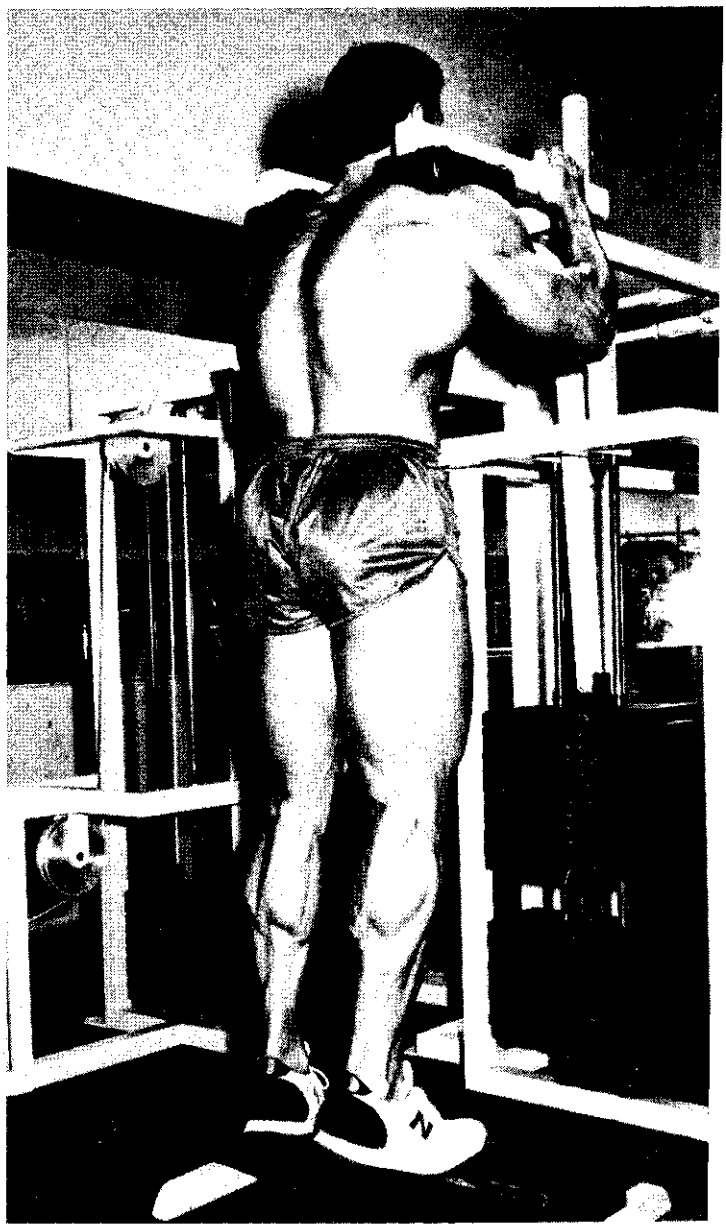
Понаблюдайте за тяжелоатлетами. Спортсмены всегда держат спину идеально прямой. Копируйте их движения!

Для начала нанесите на стену перед собой черную точку выше уровня глаз и при выполнении приседаний постоянно смотрите на нее. Это поможет удержать корпус прямым.



Приседания: старт(слева), финиш(справа).





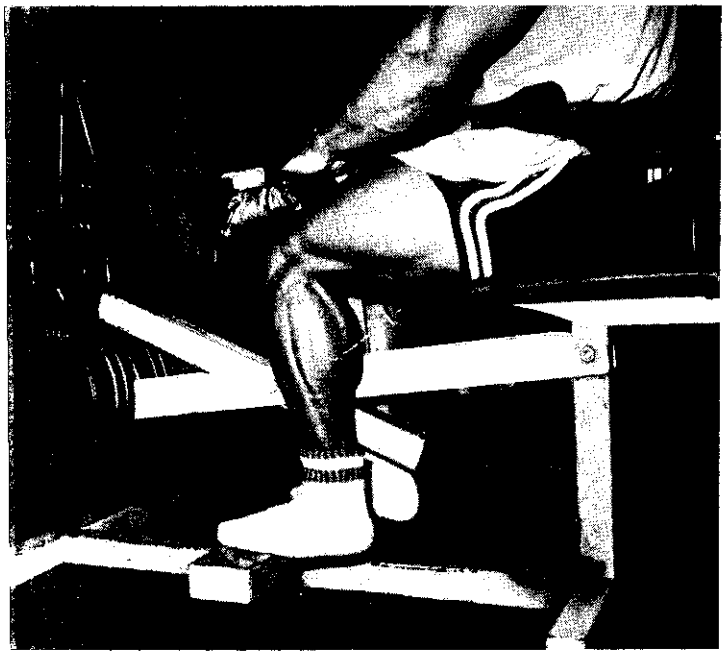
Подъемы на носки на тренажере стоя: старт(слева), финиш(справа).

Икры

Подъемы на носки стоя. В тренажере это упражнение выполнить легко. Встаньте носками на возвышение, уперев плечи в рычаги, связанные с отягощением. Теперь поднимитесь на носки как можно выше и опуститесь вниз.

Есть три варианта выполнения этого упражнения в зависимости от положения стоп. Вы можете держать их параллельно друг другу, носками внутрь и наружу. В зависимости от того, какое положение вы избрали, вы прорабатываете внешнюю, внутреннюю или среднюю области икроножной мышцы. Как правило, упражнение делают в трех вариантах в одном подходе.

Если в зале данный тренажер отсутствует, то упражнение выполняют со штангой на плечах или с гантелей в опущенной руке.

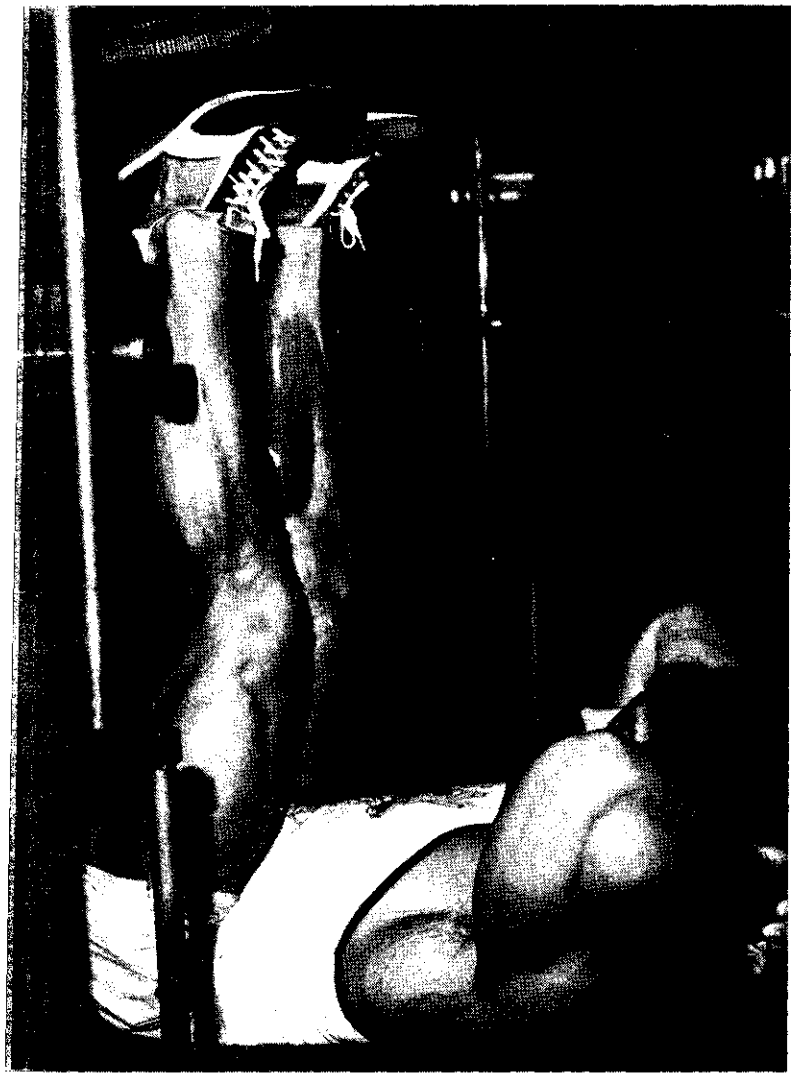


Подъемы на носки сидя: старт(вверху), финиш(внизу).

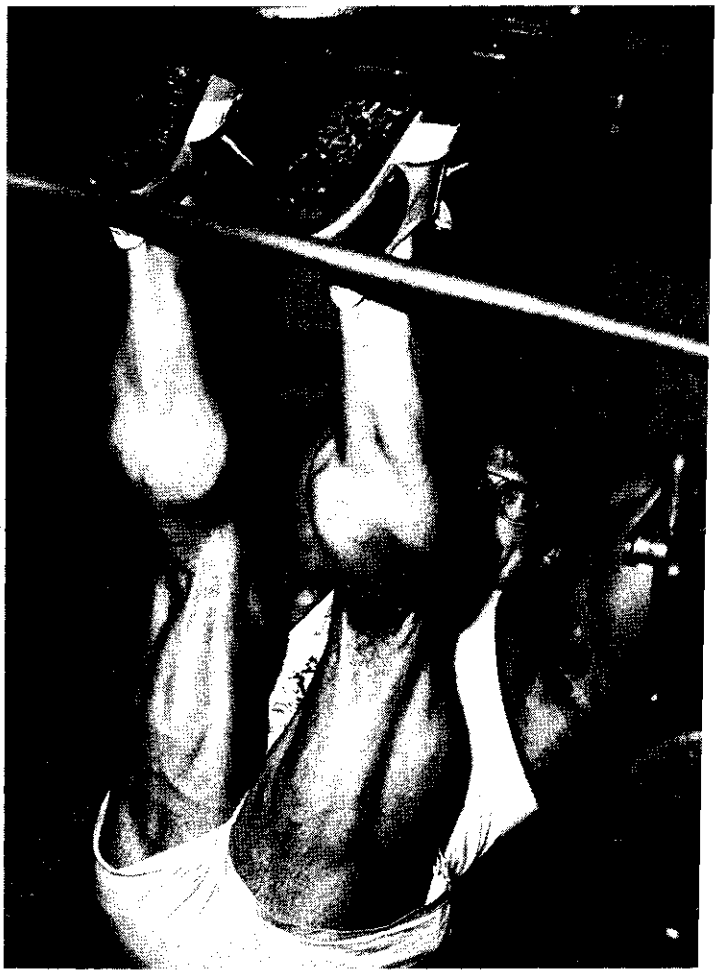
Подъемы на носки сидя. Я уже объяснял вам, что это упражнение рассчитано на те мышцы, которые пролегают под икроножными мышцами. Его можно выполнять либо в специальном тренажере, либо положив на колени штангу и удерживая ее руками. Очевидно, что тренажер более удобен. Садитесь, как показано на фото. Коленями упритесь в перекладину. Поставьте носки ног на подставку. Чуть приподняв ноги на носки, освободите фиксатор веса и начинайте делать упражнение.

Здесь также необходимо использовать три варианта расположения ступней.

Жим икроножными мышцами. Для выполнения этого упражнения следует использовать уже известные вам тренажеры для жима ногами, как вертикального, так и под углом 45 градусов. В отягощение нужно упереться не всей ступней, а только носками, и в таком положении выполнять упражнение. Также можно использовать три варианта положения ступней.

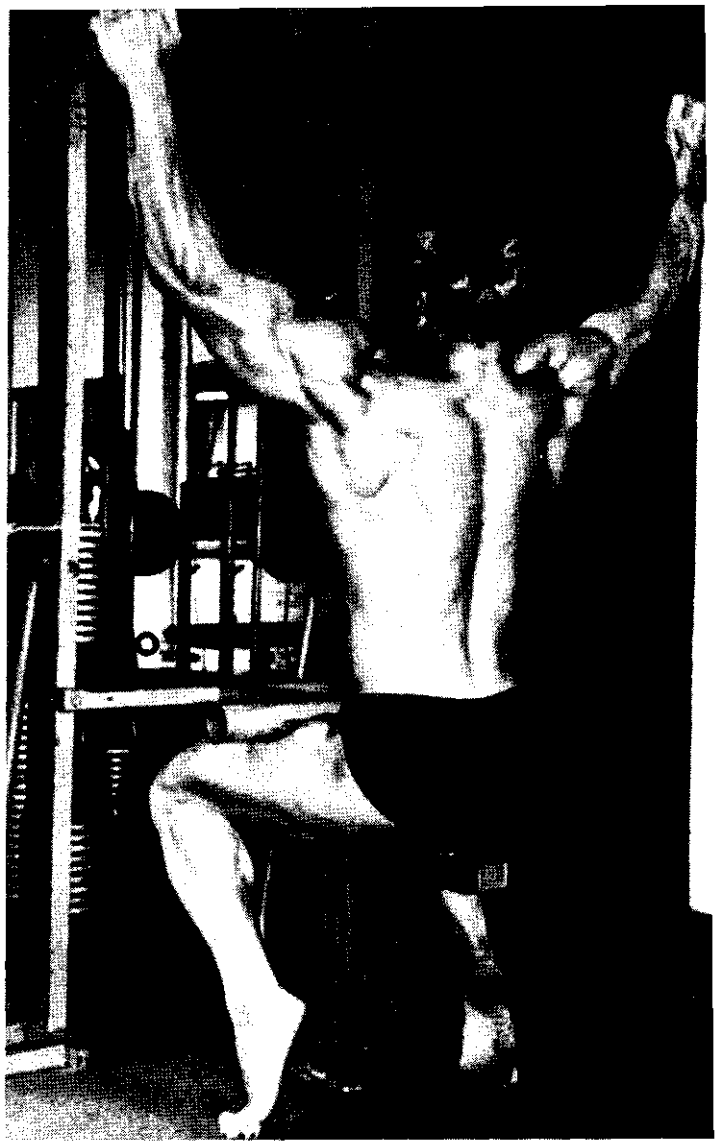


Подъемы на носки лежа на тренажере: старт(слева), финиш(справа).



Спина

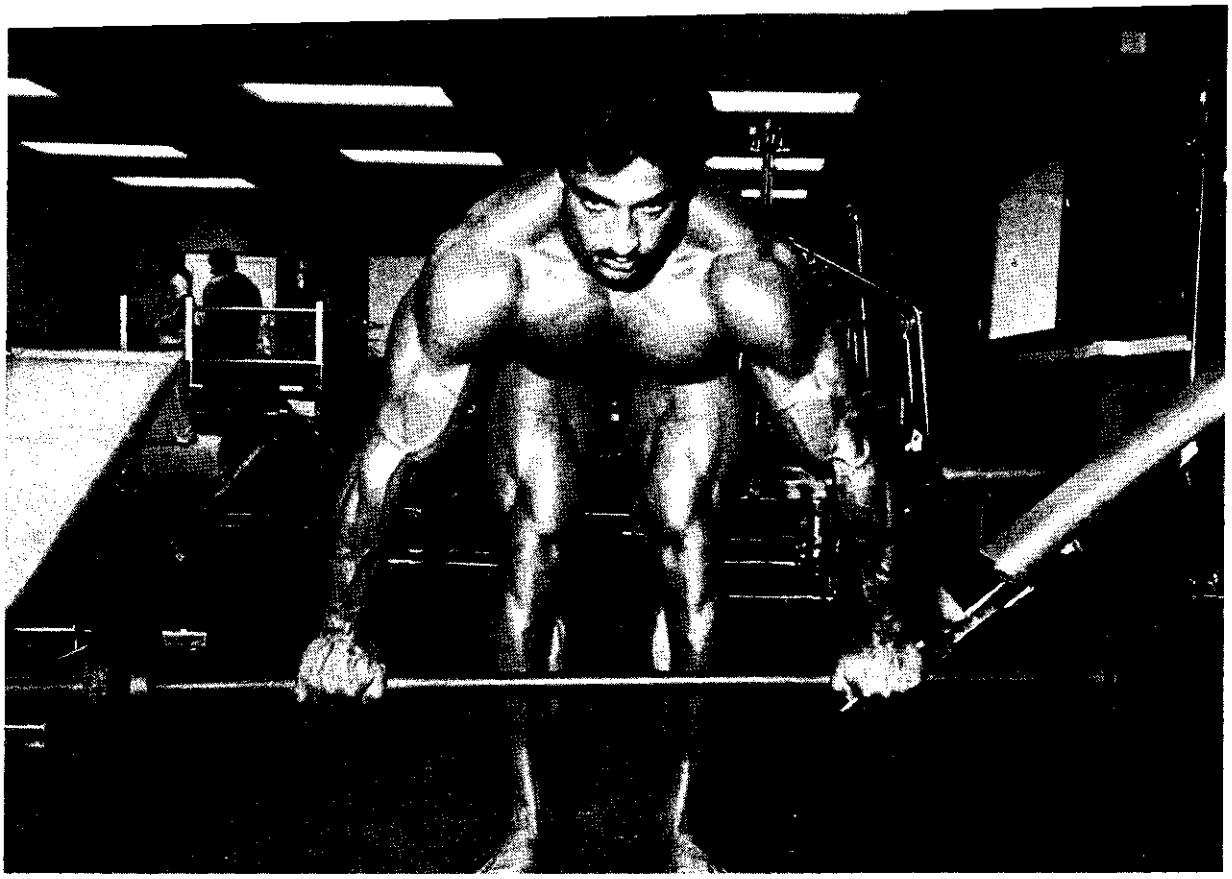
Тяга блока вниз за голову. Это упражнение имитирует подтягивания на перекладине. Многие не любят подтягивания из-за того, что они трудны. В этом случае выходом будет выполнение упражнения на блоке. Итак, сядьте на скамью и возьмитесь хватом сверху за рукоятку блока. Тяните ее поочередно то за голову, то к груди. Следите за тем, чтобы локти были направлены назад, и мощные широчайшие вам обеспечены!



Тяга блока вниз за голову: старт(вверху), финиш(внизу).

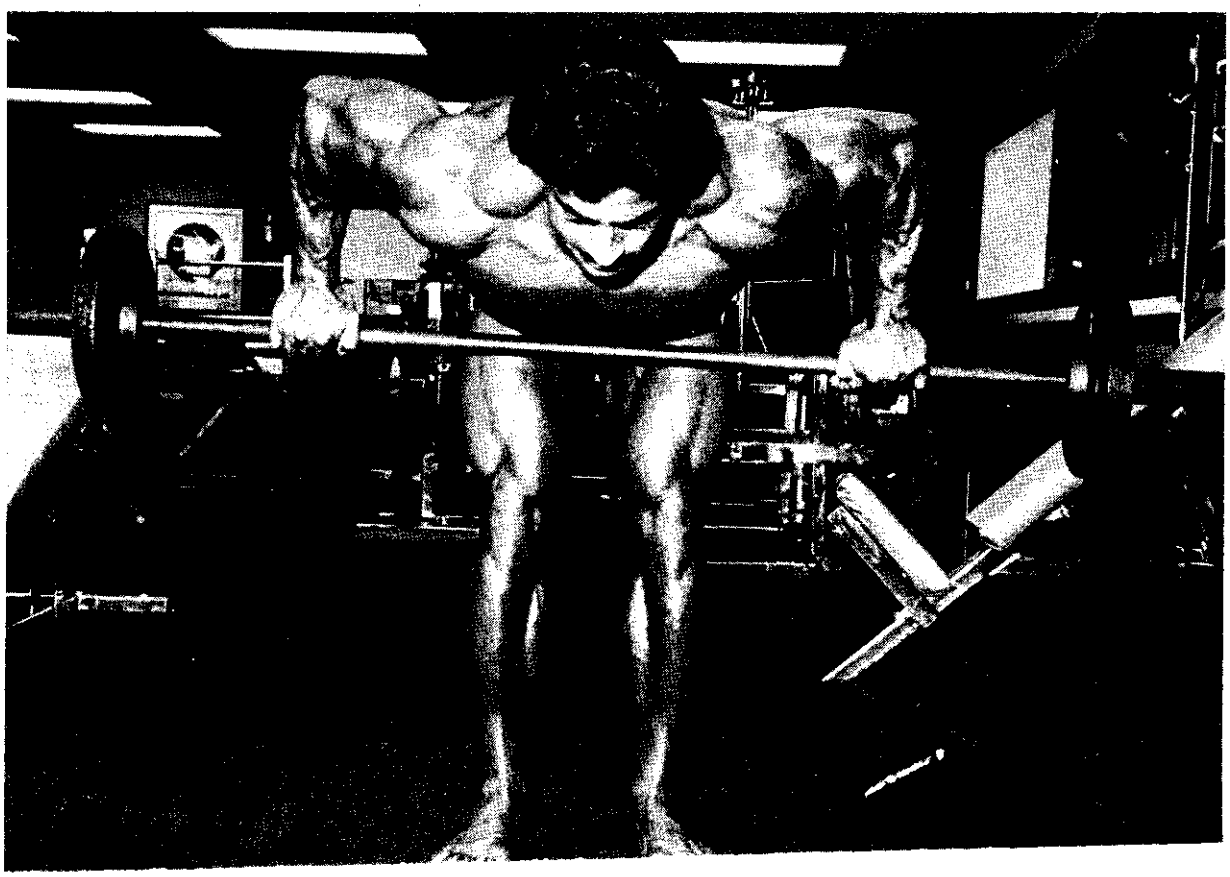
Тяга блока к животу сидя: старт(вверху), финиш(внизу).

Тяга блока к животу сидя. Это упражнение похоже на греблю и нацелено на формирование мощной срединной части широчайших мышц спины. За рукоять блока следует взяться узким хватом и слегка наклониться вперед. Начинайте тянуть рукоять к себе, к области солнечного сплетения, и немного отклонитесь назад. Возвращая вес в исходное положение, наклонитесь вперед, насколько возможно.

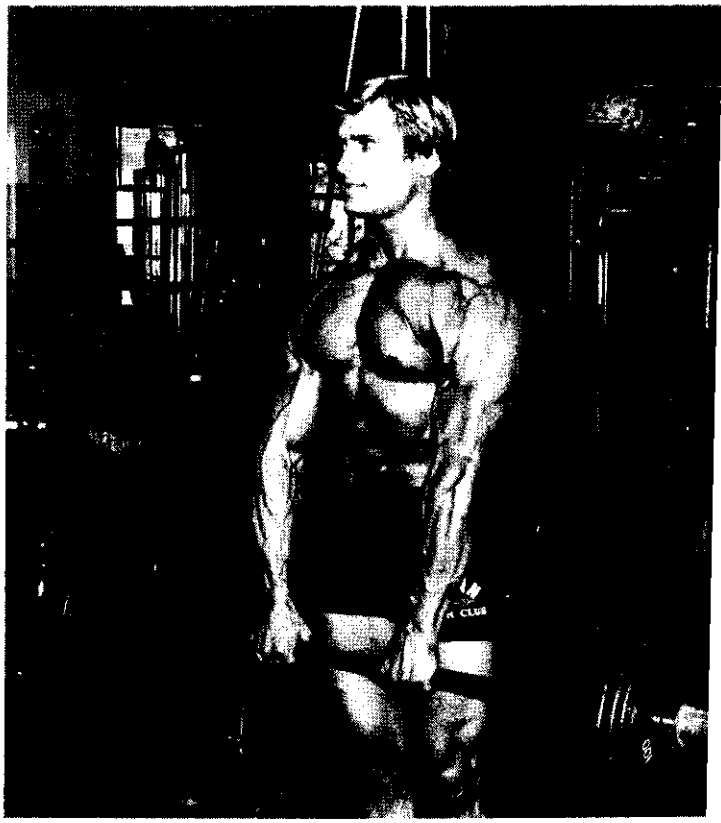


Тяга штанги в наклоне. Это еще одно упражнение, эффективно воздействующее на широчайшие мышцы спины. Правда, его эффект целиком зависит от того, сумеете ли вы научиться держать спину прямой во время его выполнения. Колени, наоборот, следует слегка согнуть, чтобы уменьшить нагрузку на низ спины. На фото вы видите широкий хват, однако не менее результативным является и узкий хват ладонями к себе. Штангу нужно поднимать до касания солнечного сплетения.

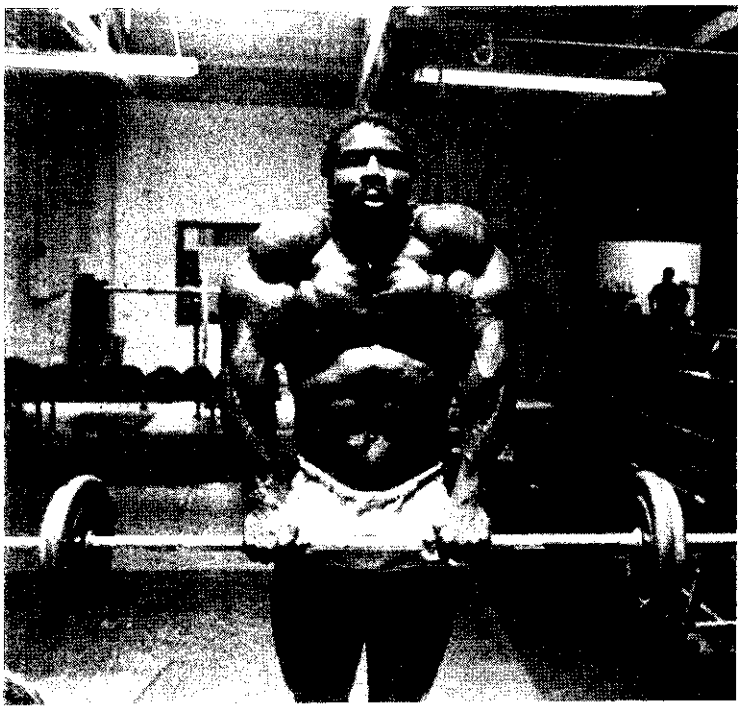
Тяга штанги в наклоне: старт(вверху), финиш(внизу).



Подъемы плеч (шраг). Это упражнение предназначено для трапециевидных мышц спины. Возьмите штангу хватом сверху и полностью распрямитесь. Максимально сведите лопатки! Начинайте поднимать плечи кверху, пока не почувствуете боль в шее. Если боли нет, то упражнение в чем-то делается неправильно. Опять займите исходное положение и начинайте все сначала, пока не почувствуете боль.

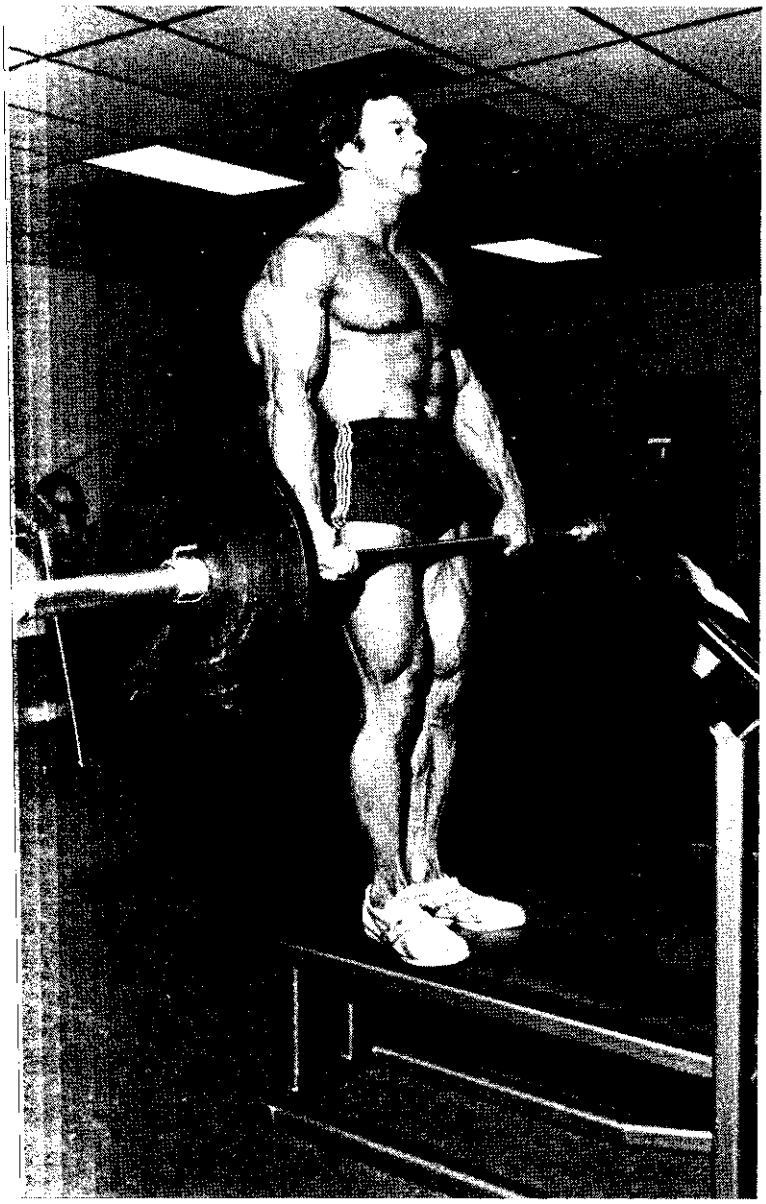


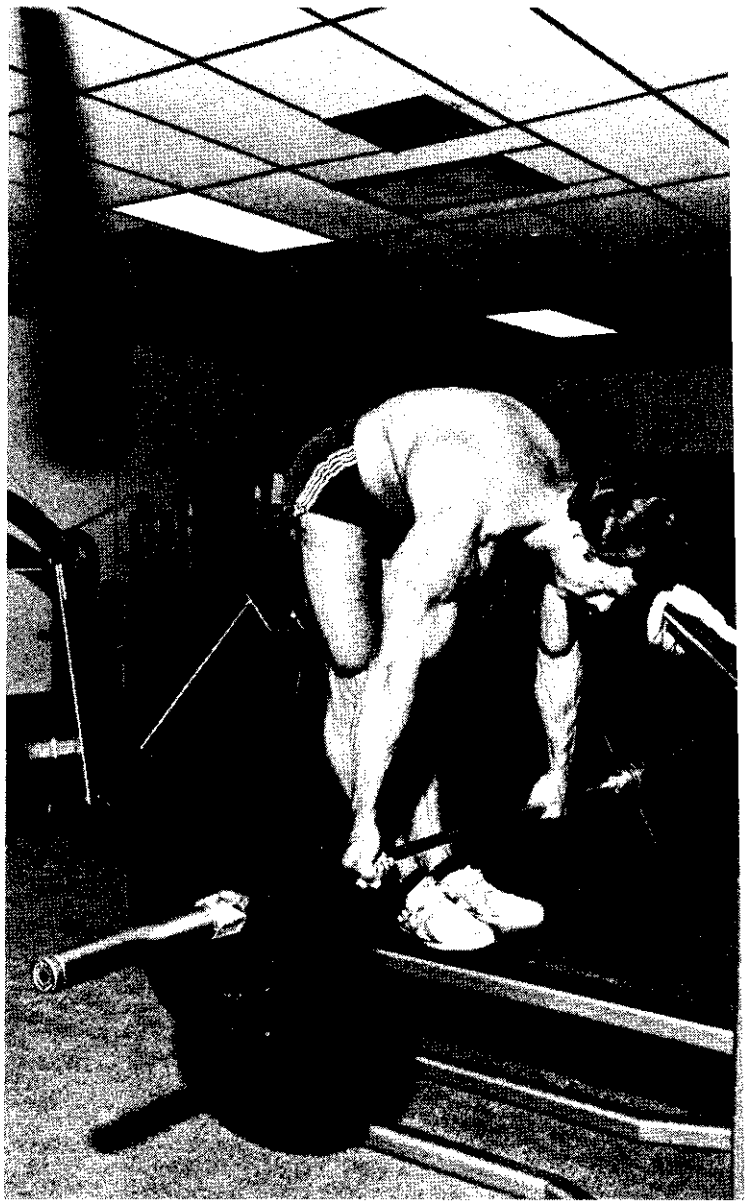
Подъемы плеч: старт(вверху), фиииш(внизу слева), вариант с гантелями(внизу справа).

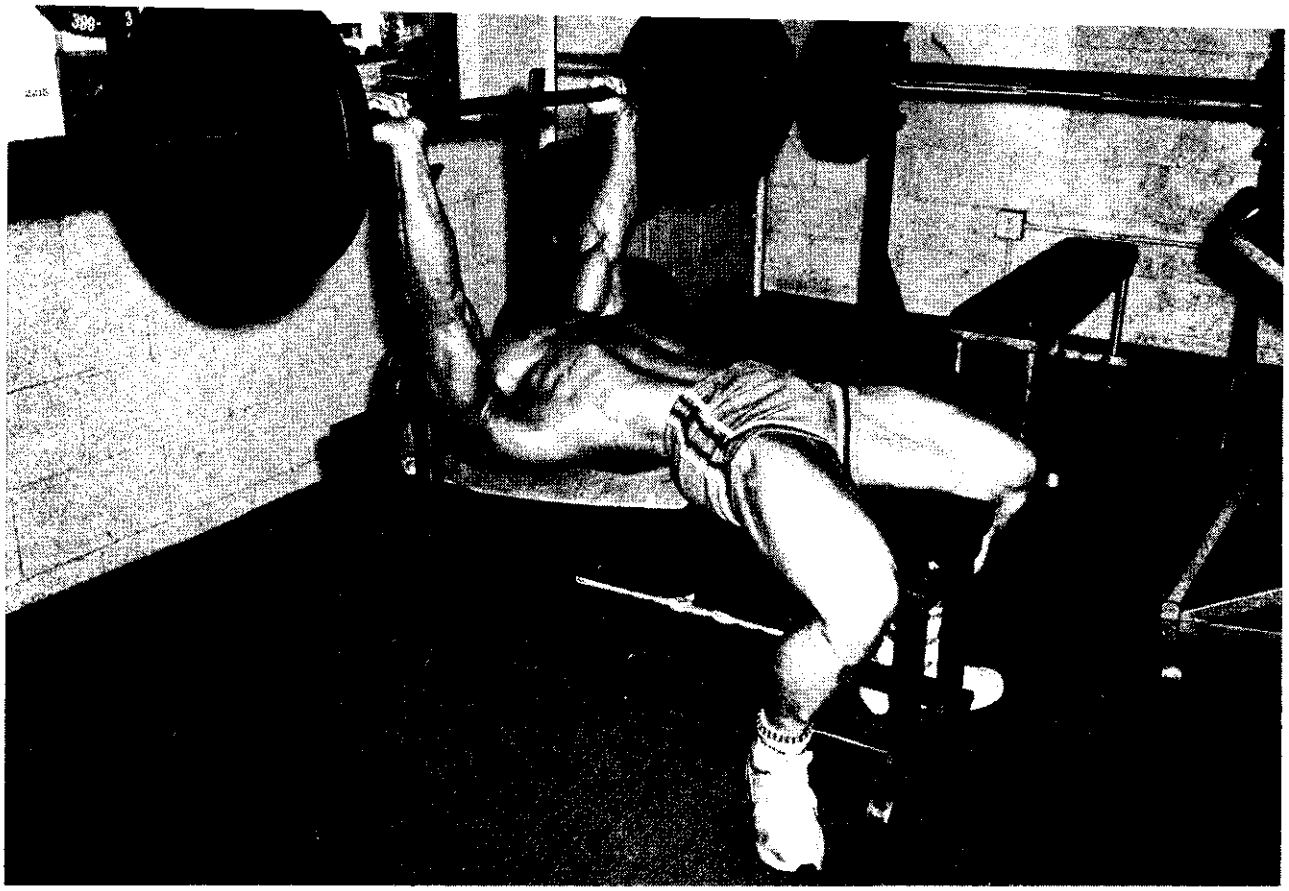


Становая тяга. Это замечательное упражнение для мышц низа спины. Рекомендую выполнять его стоя на скамье, чтобы увеличить амплитуду движения. Итак, возьмите штангу разнохватом примерно на ширине плеч. Медленно поднимите и так же медленно опустите до касания грифом ступней или поверхности скамьи.

Становая тяга: старт(слева), финиш(справа).



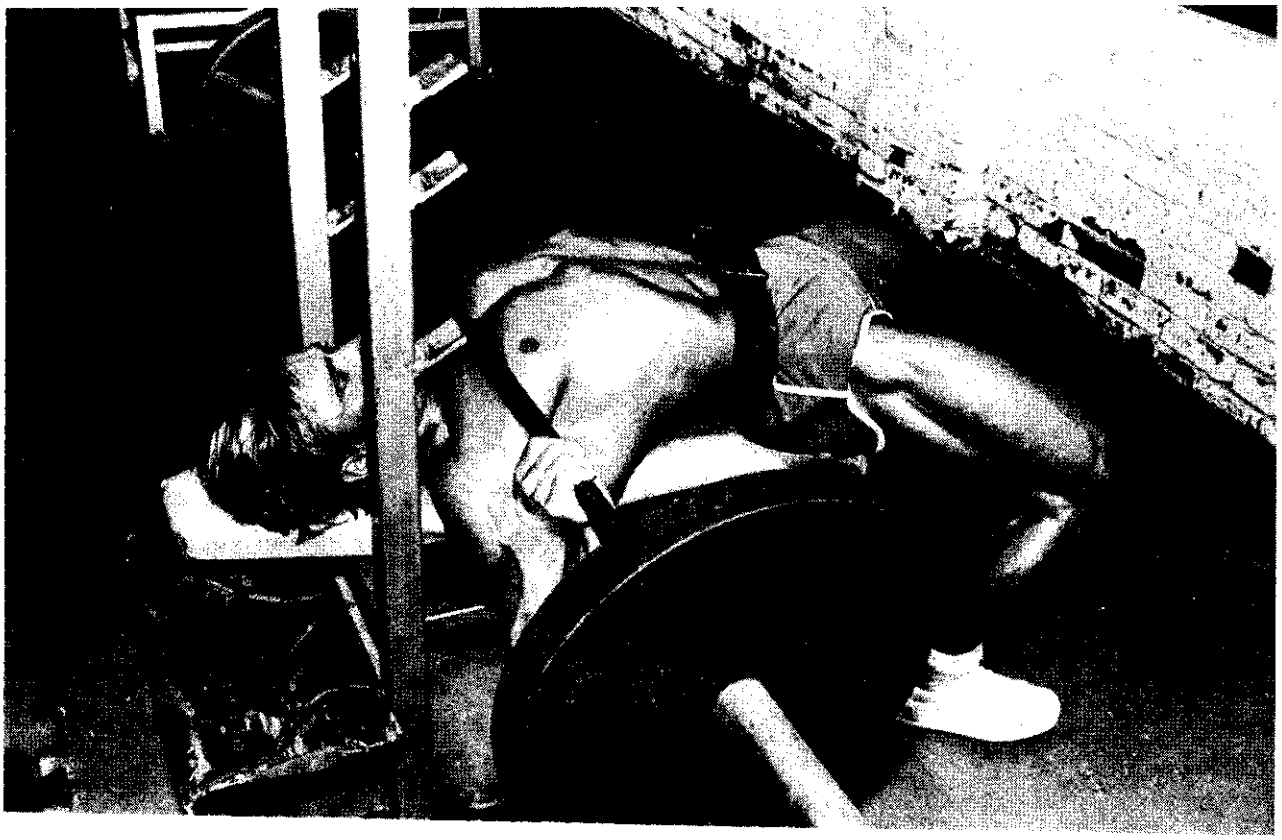




Грудь

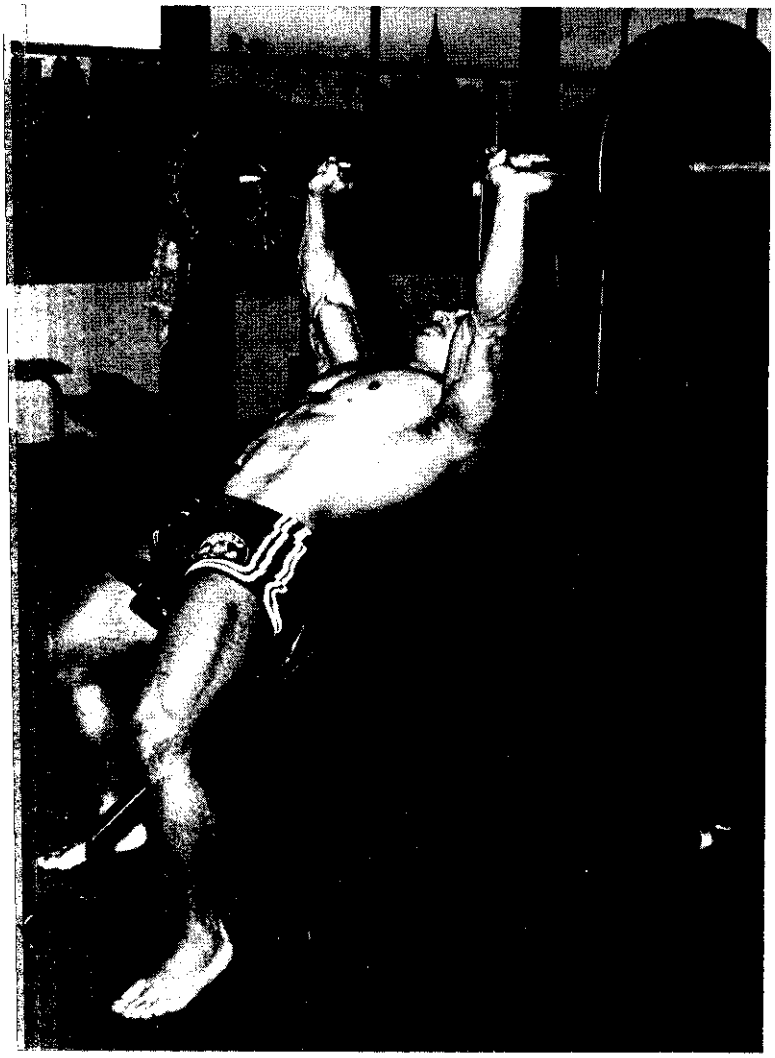
Жим штанги лежа. Это главное упражнение для развития мышц груди. Ложитесь спиной на скамью и возьмитесь за гриф штанги средним хватом, как показано на фото. Обратите внимание: большой палец не обхватывает гриф, а поддерживает его снизу, как и остальные пальцы. Такое положение помогает дольше "продержаться" предплечью, которое устает быстрее, чем грудные мышцы, и мешает полной их проработке. Поначалу следует браться за гриф обычным хватом, иначе вы рискуете травмироваться. Снимите штангу со стоек и медленно опустите к груди до касания. Снова верните штангу на стойки.

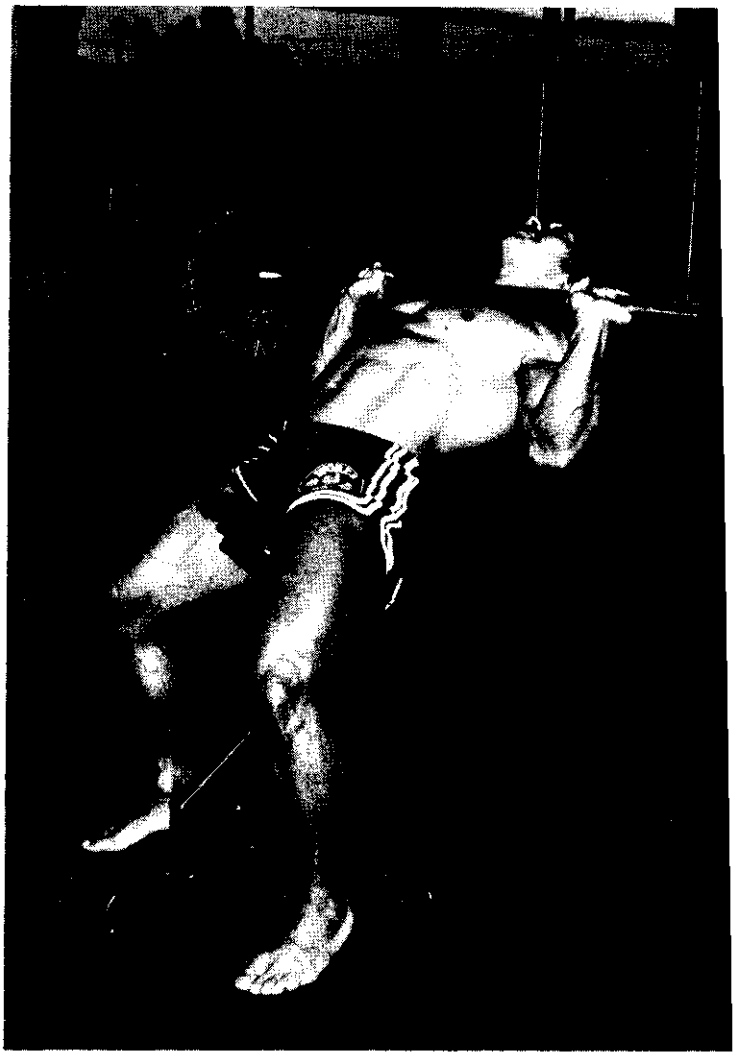
Жим штанги лежа: старт(вверху), финиш(внизу).



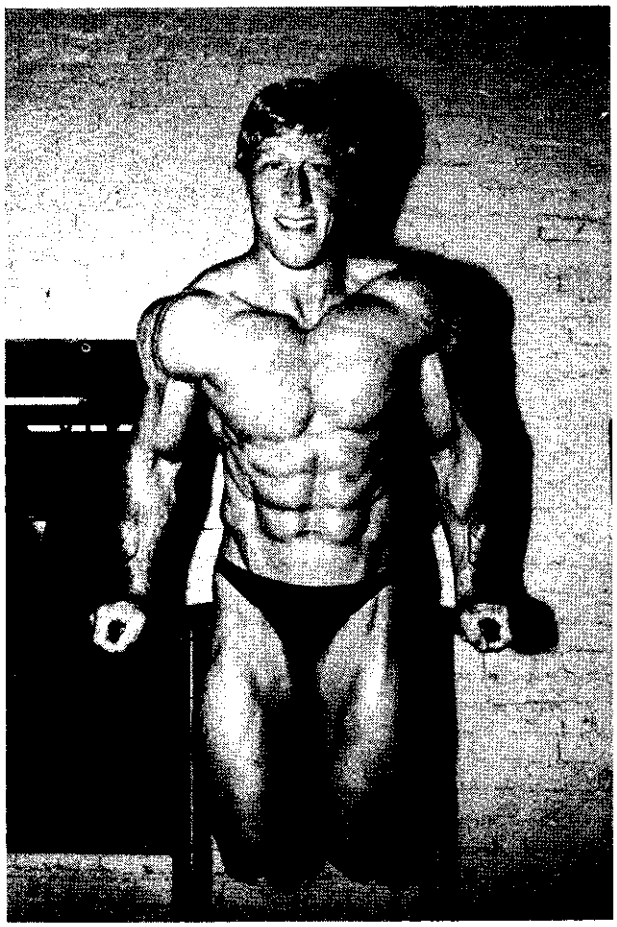
Жим на наклонной скамье головой вверх. Это упражнение воздействует на верхние пучки грудных мышц и выполняется так же, как и предыдущее, с той лишь разницей, что скамья установлена под углом 45 градусов. Опускайте штангу строго к ключицам. Поначалу вам будет трудно поднять ее прямо вверх. Уделите этому аспекту выполнения упражнения особое внимания и добейтесь правильного движения штанги.

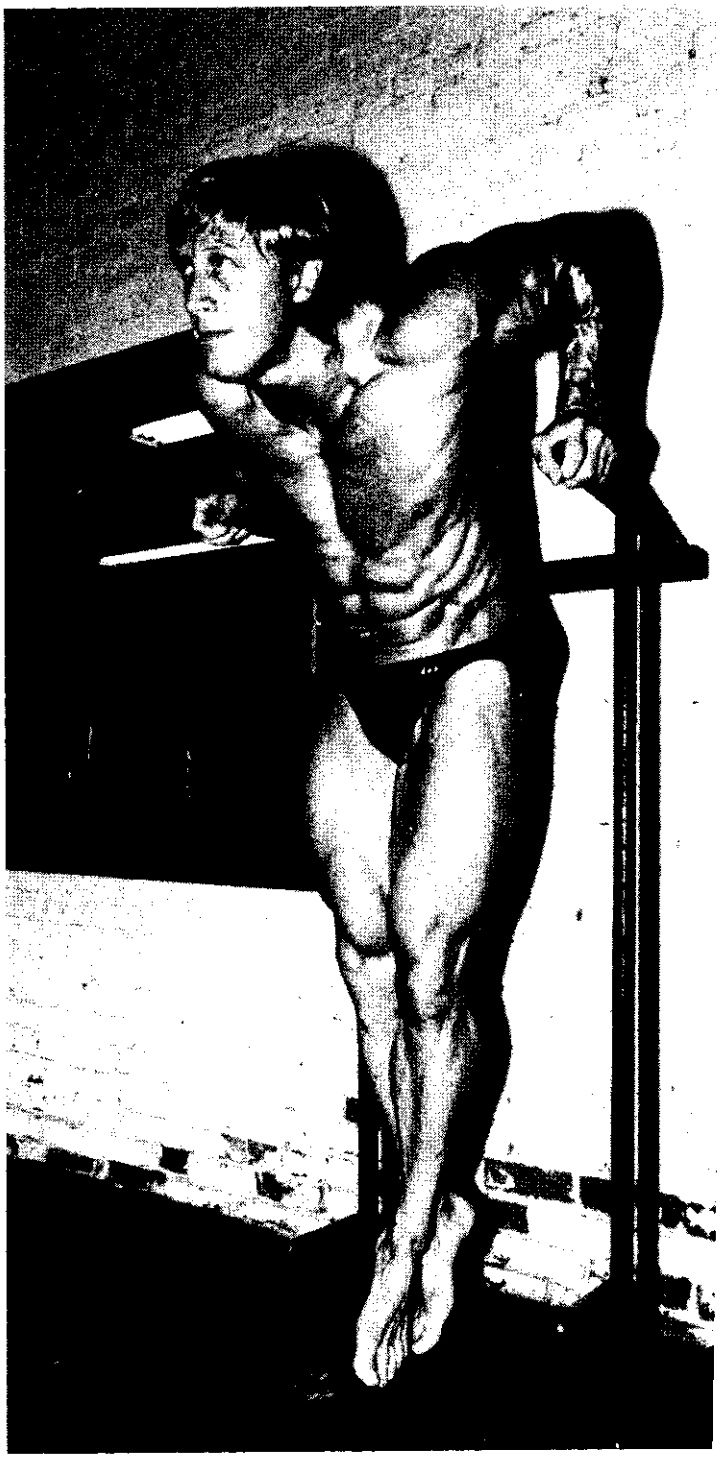
Жим штанги на наклонной скамье: старт(слева), финиш(справа).



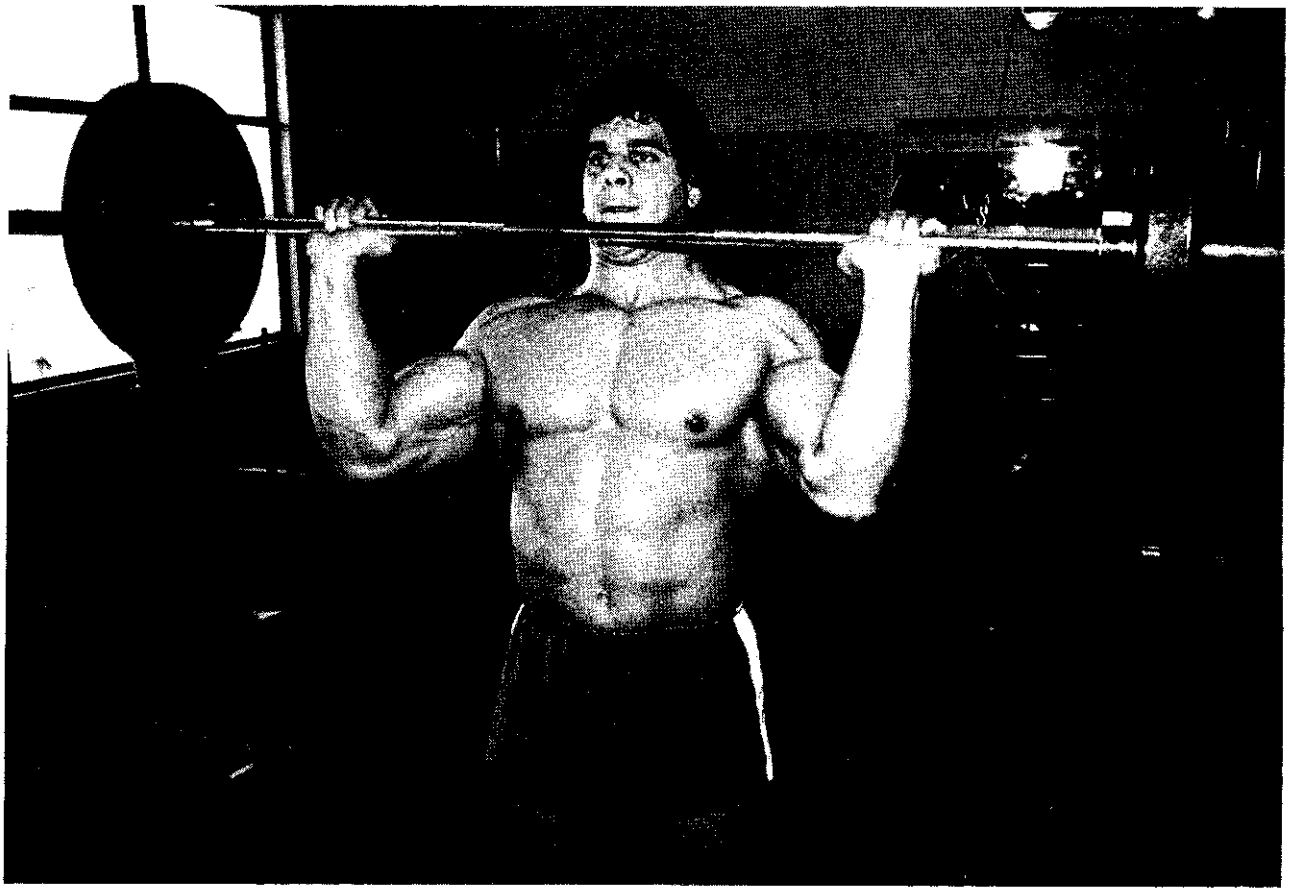


Отжимания на брусьях. Вам, конечно же, знакомо это упражнение из школьных уроков физкультуры. В культуризме его используют для развития нижних и внешних пучков грудных мышц. Можно согнуть ноги в коленях - так проще держать равновесие. Опускайтесь возможно ниже и возвращайтесь в исходное положение медленно, без рывков и толчков.

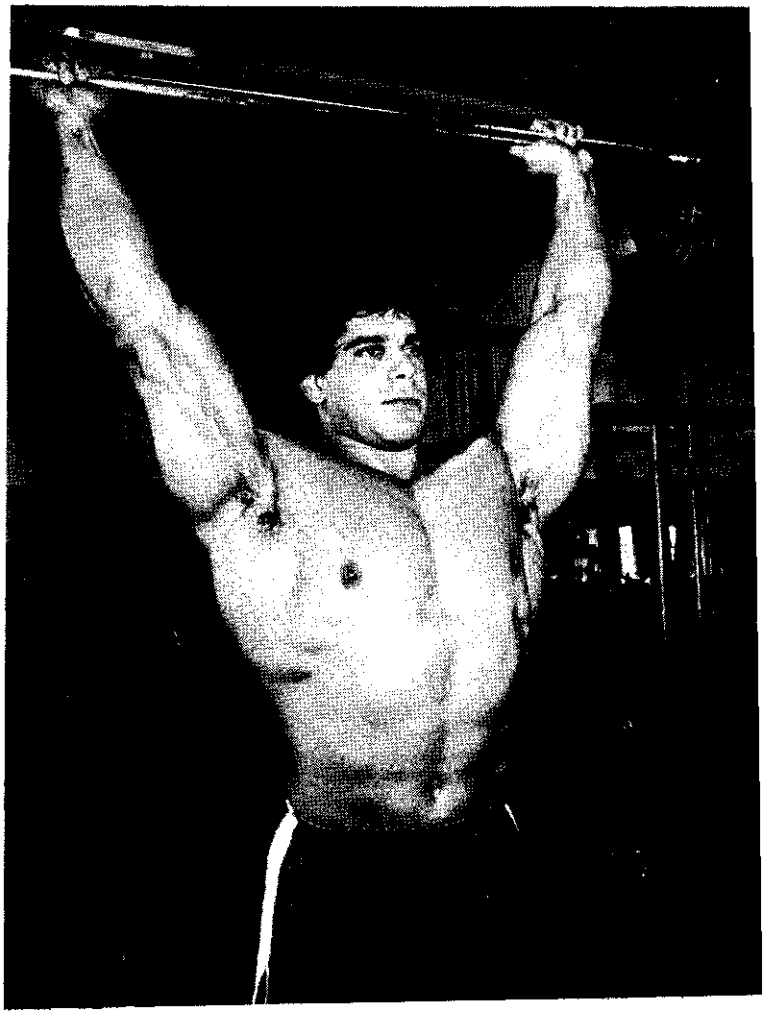




Отжимания на брусьях: старт(слева), финиш(справа).

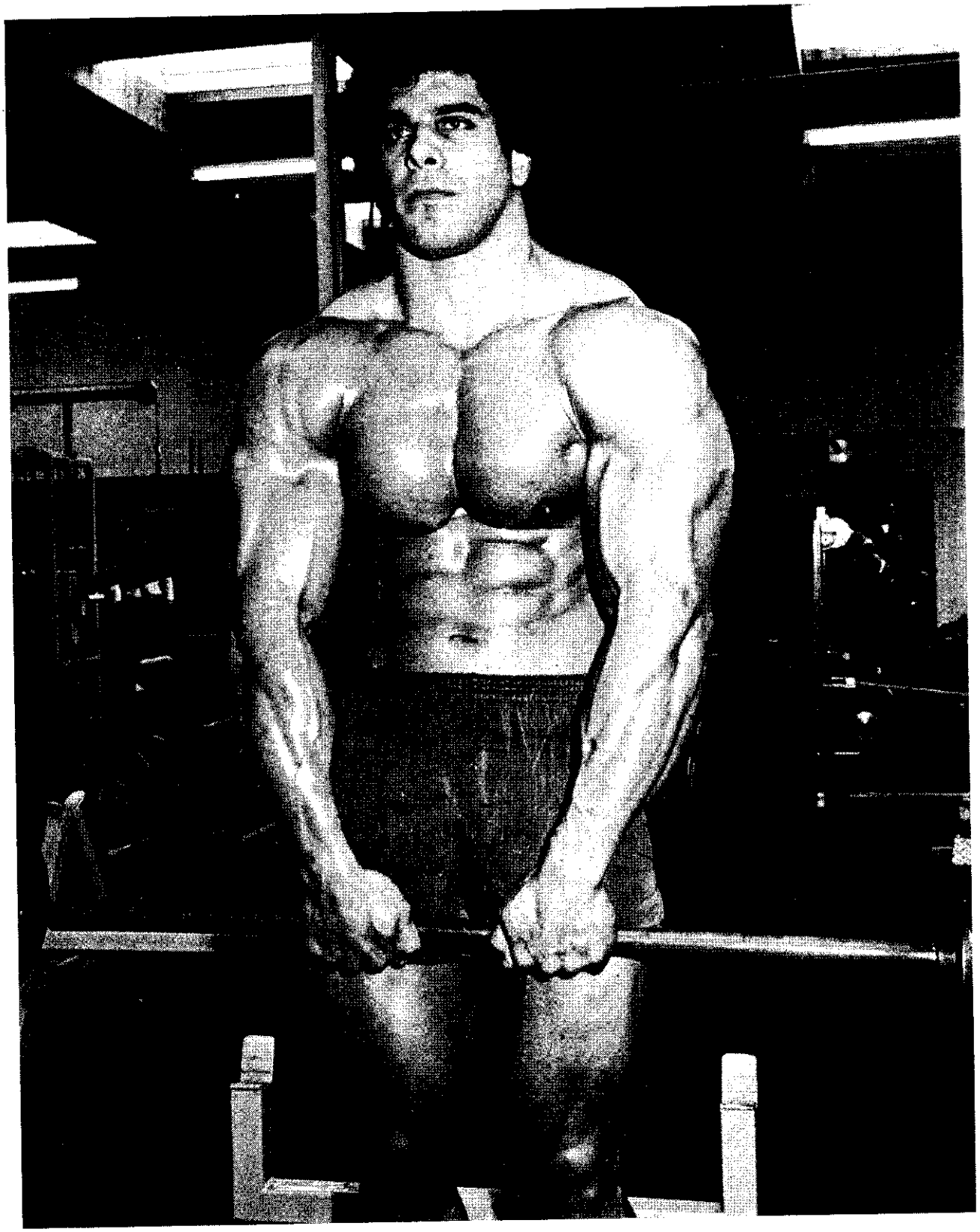


Жим штанги стоя: старт(вверху), финиш(внизу).



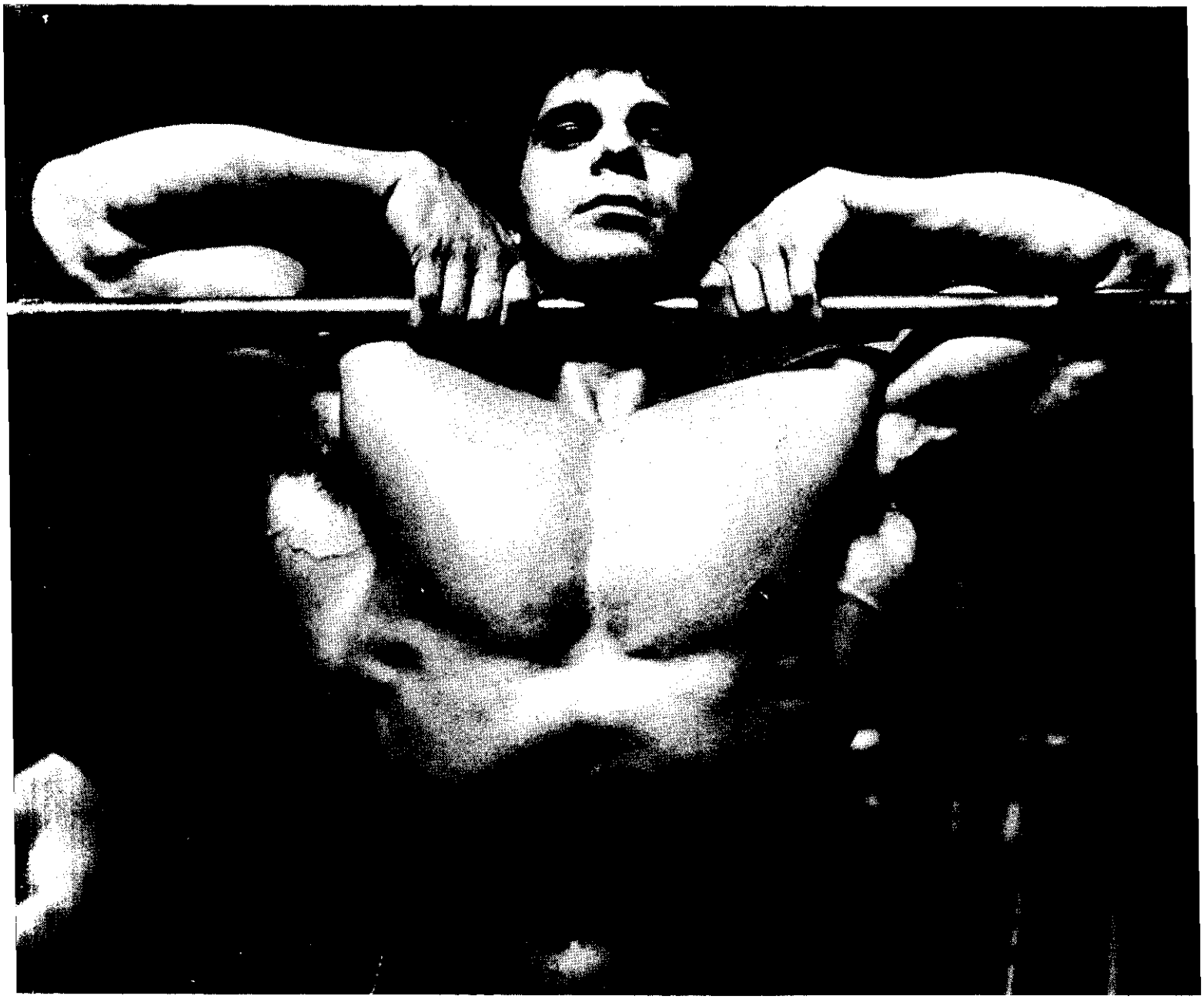
Плечи

Жим штанги стоя. Поднимите штангу в положение, показанное на фото. Ноги поставьте на ширину плеч. Поднимите штангу вверх до полного распрямления рук. Опустите в исходное положение, как на фотографии. Следите за тем, чтобы держать корпус прямо. Когда штанга находится в вытянутых руках, проконтролируйте ее положение: она должна быть строго над головой. Когда поднимаете и опускаете штангу, не зацепите ею себя по носу.



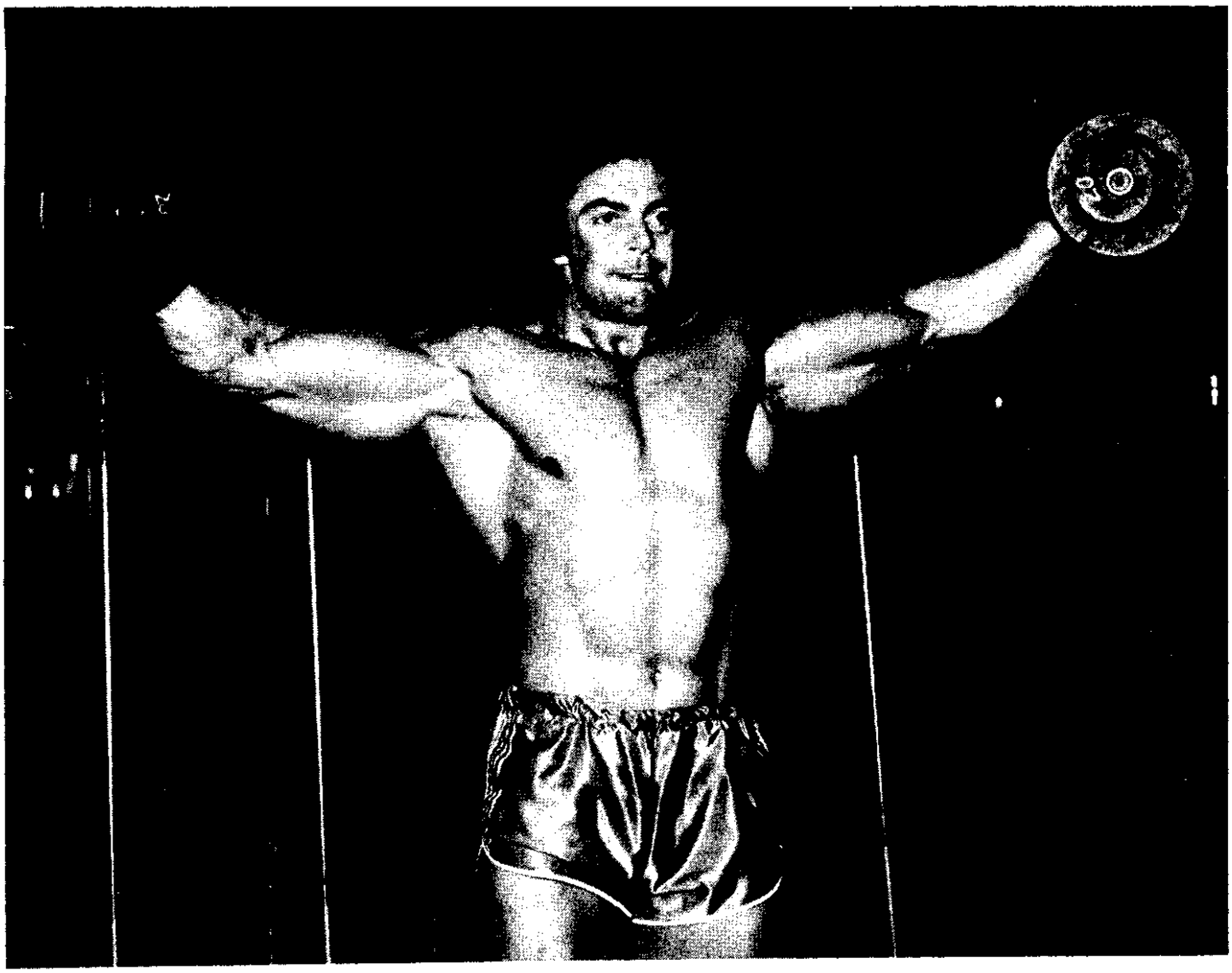
Тяга штанги к подбородку. Это очень эффективное упражнение не только для дельтовидных мышц, но и для бицепсов, трапециевидных мышц и предплечий. Возьмите штангу хватом сверху. Между кистями рук должно быть не более 15 см. Выпрямитесь со штангой в опущенных руках. Теперь поднимайте ее строго вверх до касания грифом подбородка. В таком положении задержите штангу на пару секунд и начинайте обратное движение.

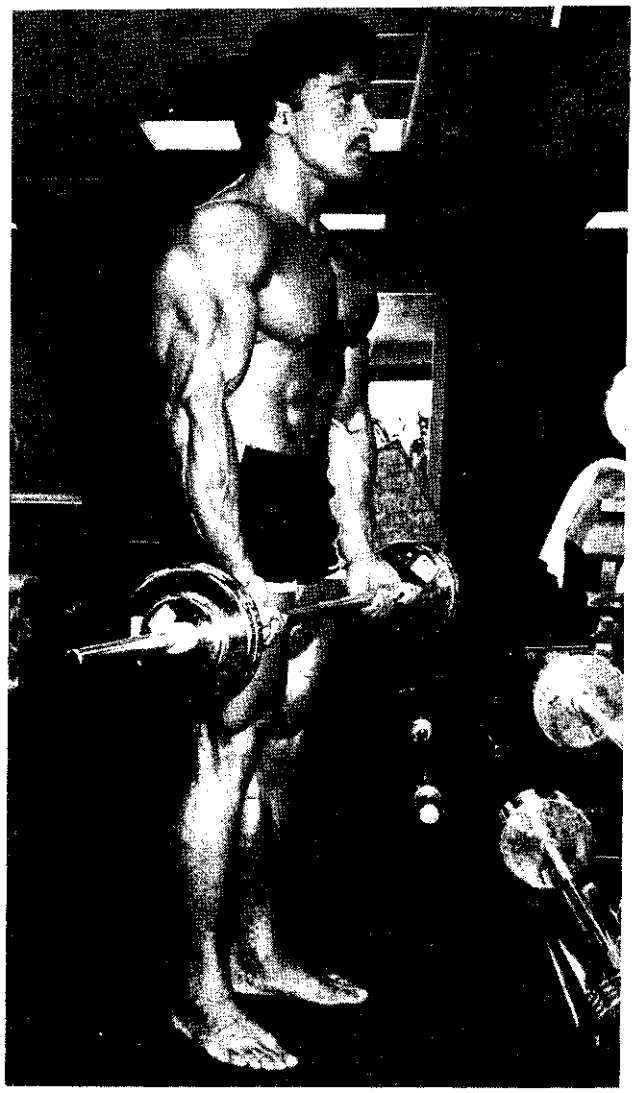
Тяга штанги к подбородку: старт(слева), финиш(справа).



Подъемы гантелей через стороны вверх. Это упражнение способствует расширению плеч. Возьмите в руки гантели, локти чуть согнуты. Начинайте поднимать гантели. Когда вы поднимите их до уровня плеч, немного наклоните гантели вперед так, чтобы большие пальцы рук "смотрели" в пол. Это необходимо для того, чтобы максимум нагрузки пришелся именно на средний пучок дельтовидных мышц, отвечающих за визуальную ширину плеч.

Подъемы гантелей через стороны вверх.

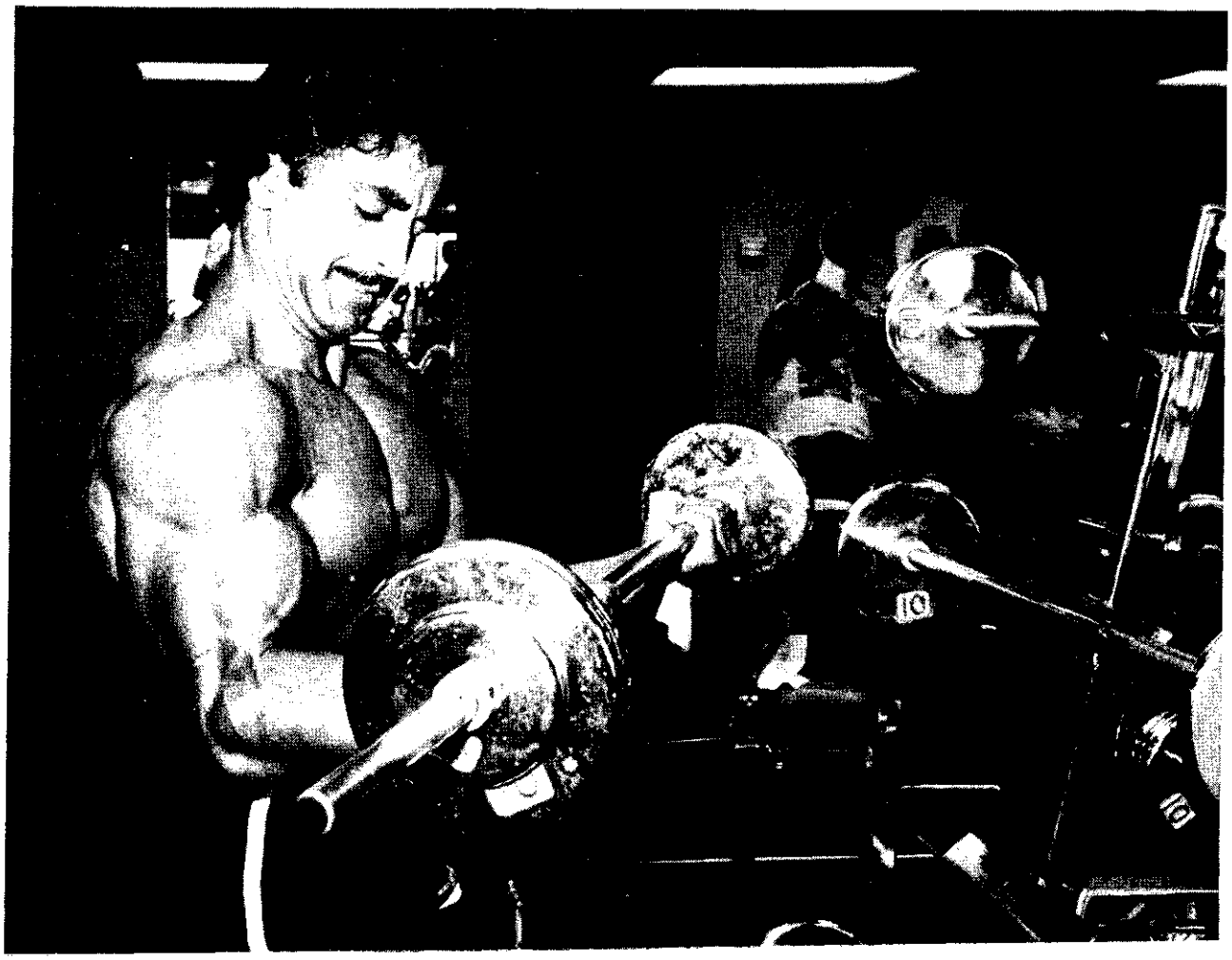




Руки

Подъемы штанги на бицепс. Возьмите штангу хватом снизу на ширине плеч. Выпрямитесь со штангой в опущенных руках. Локти нужно прижать к туловищу и удерживать в таком положении на протяжении всего упражнения. Поднимайте штангу вверх. Локти неподвижны! В верхней точке движением одних кистей наклоните штангу к себе. Это необходимо для того, чтобы усилить нагрузку на предплечья. Дело в том, что предплечья, уступающие в силе и выносливости бицепсу, мешают предельно "нагрузить" бицепс. Ключ к эффективности данного упражнения - в сильных предплечьях.

Подъемы штанги на бицепс: старт(вверху), финиш(внизу).



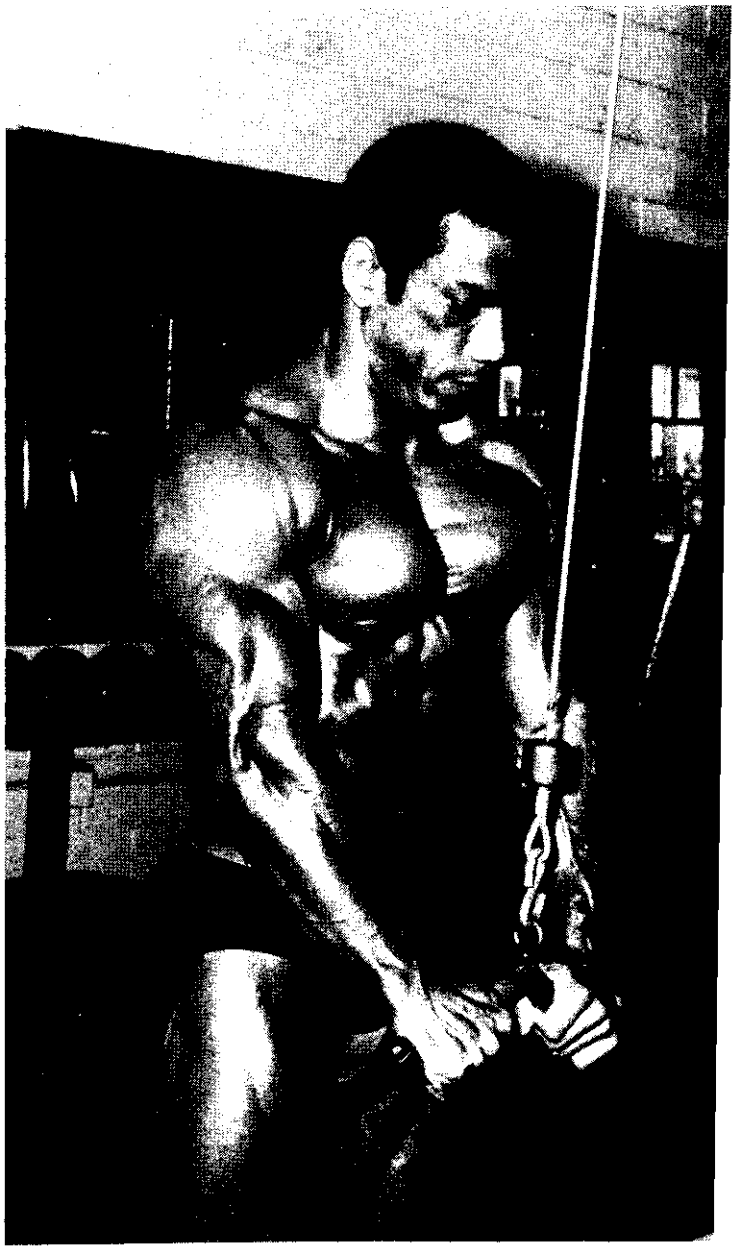
Подъемы гантелей на бицепс. Некоторые культуристы предпочитают это упражнение предыдущему, потому что оно не причиняет боли запястьям. В начале упражнения гантели должны быть параллельны друг другу. Когда вы начинаете подъем гантелей, разверните кисти максимально наружу. Подобный прием называется супинацией. Он помогает максимально нагрузить бицепс.

Подъемы гантелей на бицепс: старт(вверху), финиш(внизу).

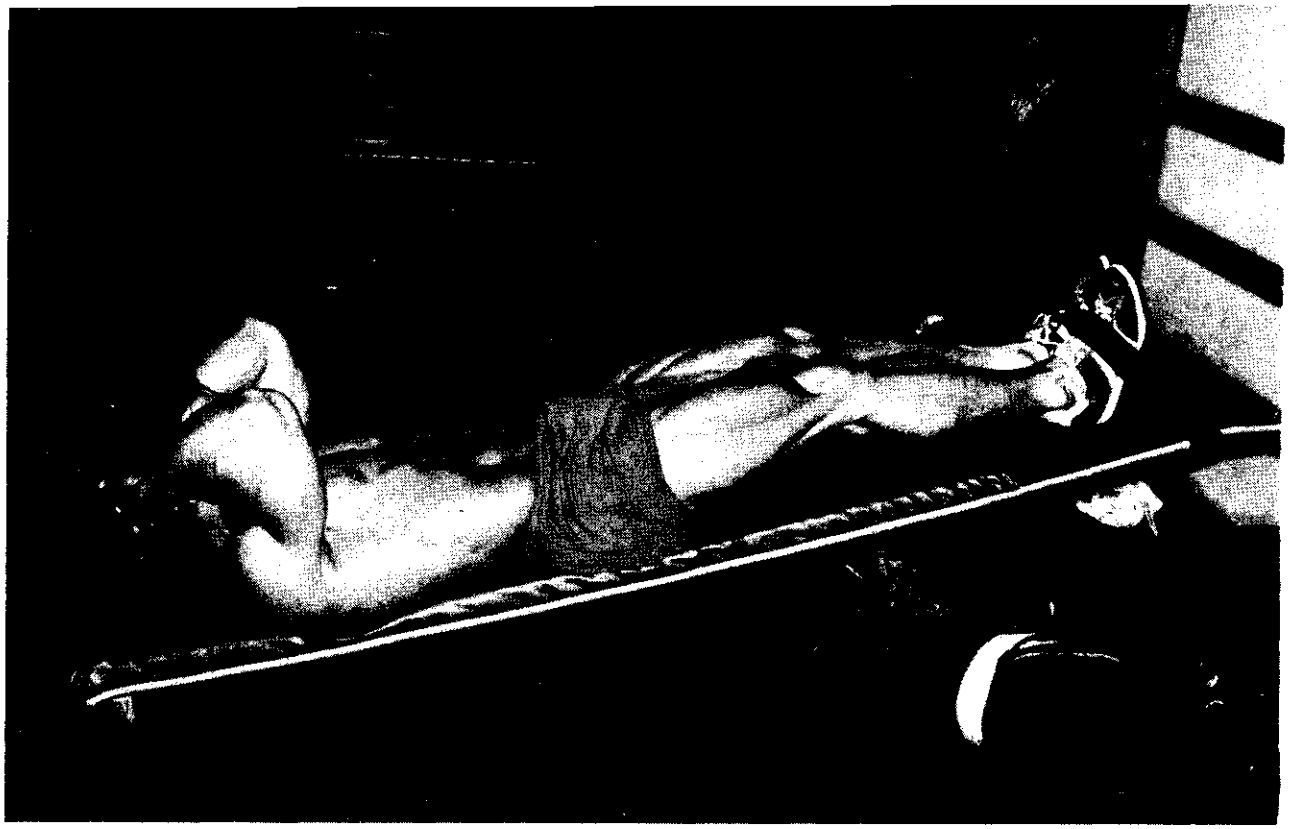
Разгибания рук со штангой лежа (французский жим лежа). Это одно из немногих упражнений, которые действуют избирательно на одну мышцу. В этом залог его необыкновенной эффективности. Ложитесь на скамью, возьмите штангу узким ухватом снизу, как показано на фото. Сначала распрямите руки со штангой перед грудью. Это исходное положение напоминает конечную фазу жима штанги от груди. Теперь опустите штангу к переносице. Следите за тем, чтобы работали только локтевые суставы! И возвращайте штангу в исходное положение.

Разгибания рук со штангой лежа: старт(вверху), финиш(внизу).

Разгибание рук на блоке книзу (трицепсовый жим). Еще одно не менее эффективное упражнение для трицепсов. Во время его выполнения должны двигаться только предплечья! Возьмите рукоять блока хватом сверху, как Крис Дикерсон на фото, и разгибайте руки книзу силой одних трицепсов. В исходное положение возвращайтесь медленно, не бросайте отягощение. Стремитесь к тому, чтобы на протяжении всей амплитуды движения трицепсы были напряжены.



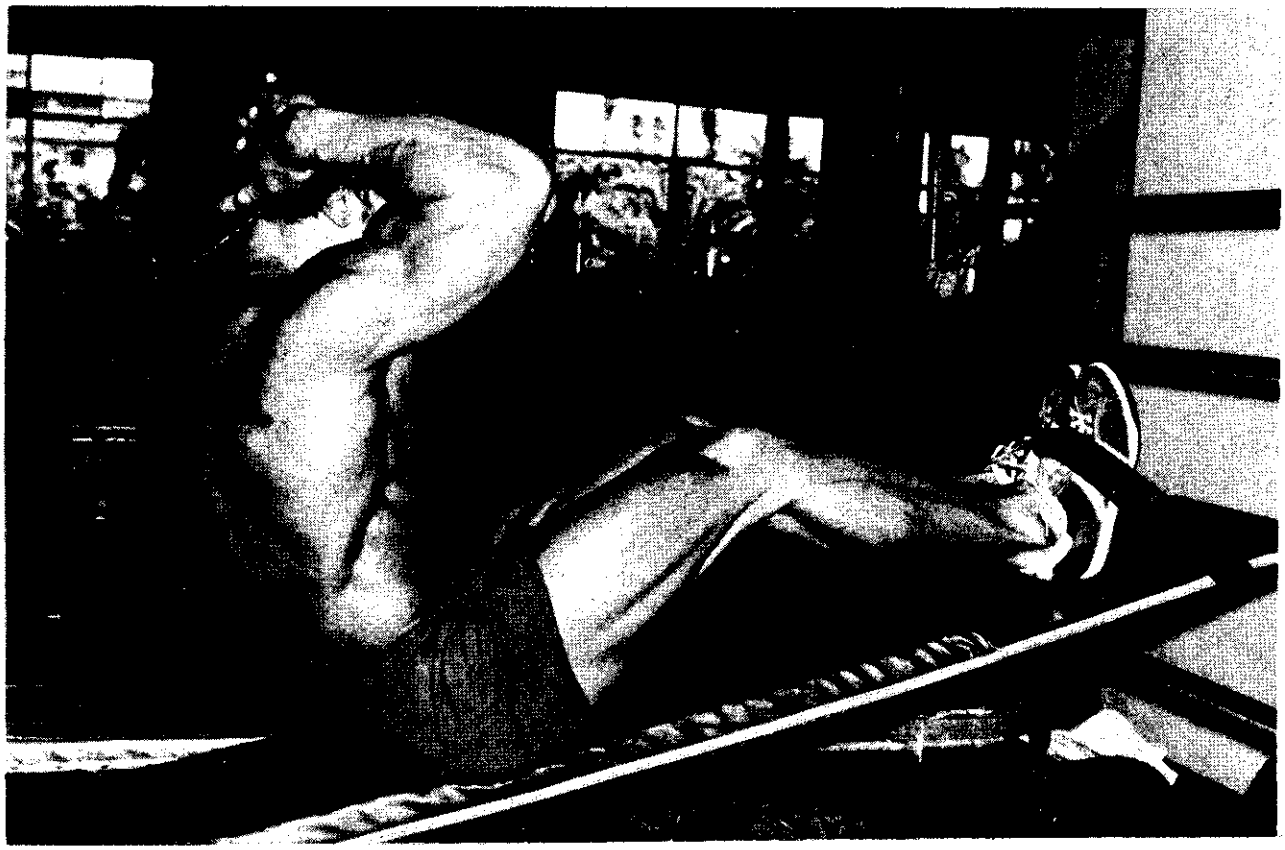
Разгибание рук на блоке книзу: старт(справа), финиш(слева).

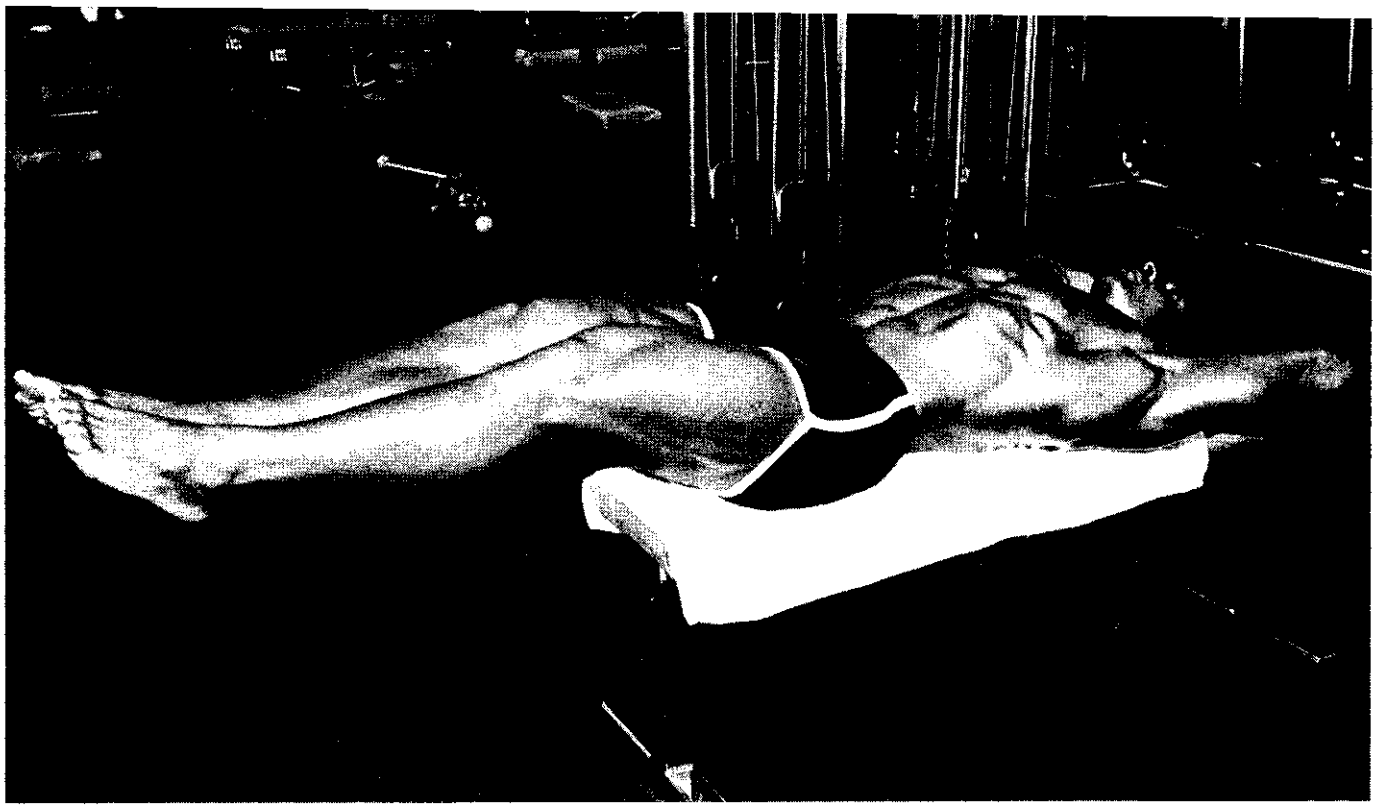


Пресс

Подъемы туловища на наклонной скамье. Выполняя упражнение обязательно согните ноги в коленях. Не слушайте тех, кто будет советовать вам выпрямить ноги. Такое положение ног может стать причиной травмы низа спины. Потом боль будет преследовать вас при малейшем наклоне туловища. Если вам легко выполнять упражнение с подобным наклоном скамьи, увеличьте наклон.

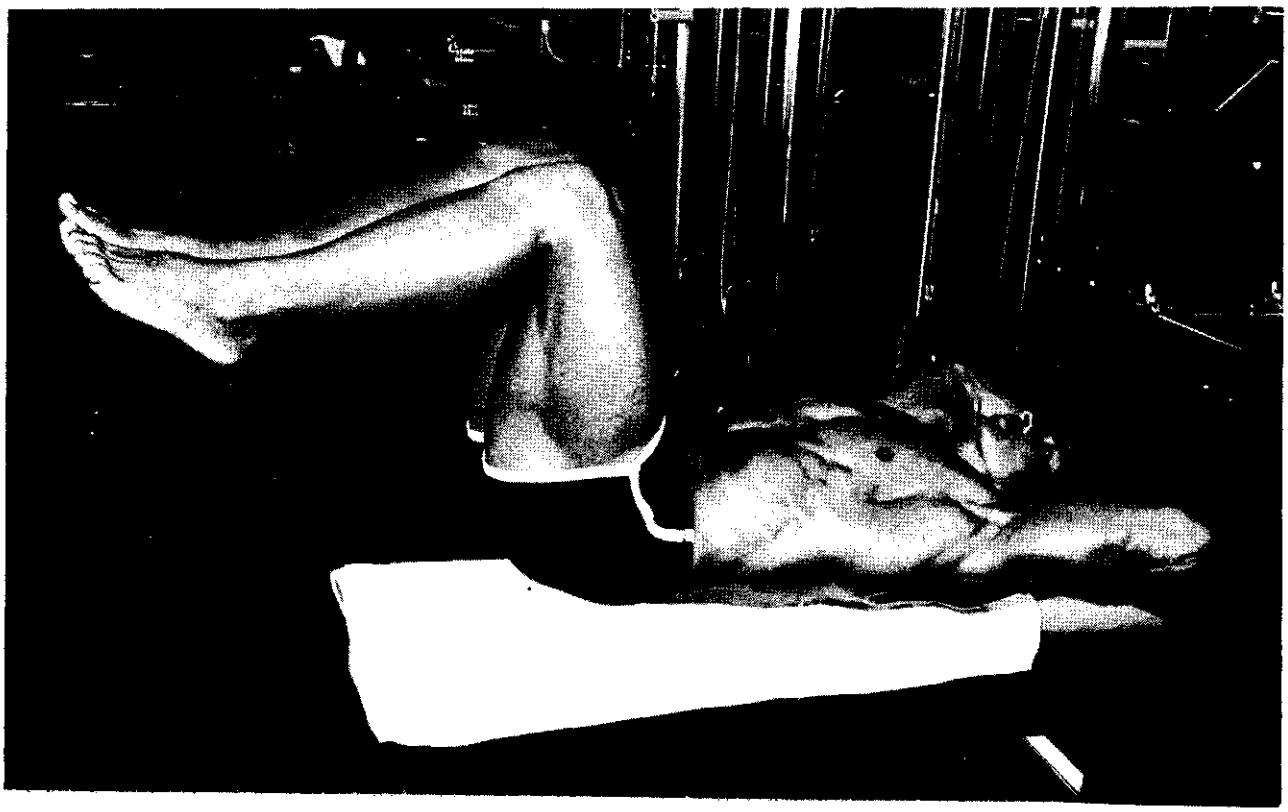
Подъемы туловища на наклонной скамье: старт(вверху), финиш(внизу).





Подъемы ног на скамье лежа. Согните ноги в коленях и тяните их к груди. Руками следует держаться за какой-либо упор для сохранения равновесия. Если это упражнение вы делаете без особых усилий, то попробуйте сделать его на наклонной скамье.

Подъемы ног на скамье: старт(вверху), финиш(внизу).



ТРЕНИРОВОЧНЫЕ ПРОГРАММЫ ПЕРВОЙ СТУПЕНИ

Я предлагаю вам две тренировочных программы для первых полутора месяцев занятий. Зачем так много? Потому что у вас должен быть выбор! Определите, что вам больше подходит: программа со штангой и гантелями или программа с блоками. Помните, что начинать нужно с одного подхода. Увеличив количество подходов до нужного уровня, начинайте прибавлять вес.

После полутора месяцев занятий переходите ко второму комплексу, который станет связующим звеном между тренировочными программами первого уровня и второго, которые вы найдете в конце следующей главы. Я опять предлагаю вам два варианта: со штангой и гантелями и с блоками.

Комплекс с гантелями и штангой (1,5 месяца)

Упражнения	Подходы	Повторения	Вес(%)*
1. Подъемы на носки сидя	3	15-20	60
2. Приседания	3	10-15	60
3. Становая тяга	1	10-15	40
4. Тяга штанги в наклоне	3	10-15	40
5. Жим штанги лежа	3	8-12	35
6. Тяга штанги к подбородку	2	8-12	30
7. Французский жим лежа	2	8-12	20
8. Подъемы гантелей на бицепс	3	8-12	30
9. Подъемы ног на скамье	1	25-50	(без веса)

* в процентах от максимального

Комплекс с гантелями, штангой и блоками (1,5 месяца)

Упражнения	Подходы	Повторения	Вес(%)*
1. Подъемы на носки стоя	3	15-20	60
2. Жим ногами на тренажере сидя	3	10-15	60
3. Становая тяга	1	10-15	40
4. Тяга блока к животу сидя	3	8-12	35
5. Жим штанги на наклонной скамье лежа	3	8-12	30
6. Подъемы гантелей в стороны	3	8-12	5
7. Трицепсовый жим	2	8-12	25
8. Подъемы штанги на бицепс	3	8-12	30
9. Подъемы туловища на наклонной скамье	1	25-50	(без веса)

* в процентах от максимального

Комплекс с гантелями и штангой (1 месяц)

Упражнения	Подходы	Повторения
1. Подъемы на носки стоя	3-5	15-20
2. Приседания	3-5	10-15
3. Становая тяга	1-2	10-15
4. Тяга штанги к подбородку	3	8-12
5. Тяга штанги в наклоне	3	8-12
6. Жим штанги лежа	3	8-12
7. То же на наклонной скамье	2	8-12
8. Французский жим лежа	3-4	8-12
9. Подъем гантелей на бицепс	3-4	8-12
10. Подъемы гантелей в стороны	3-4	8-12
11. Подъемы ног на скамье	1-2	25-50
12. Подъемы корпуса на наклонной скамье	1-2	25-50

Комплекс с гантелями, штангой и блоками (1 месяц)

Упражнения	Подходы	Повторения
1. Жим икрами лежа	3	15-20
2. Подъемы на носки сидя	2	15-20
3. Жим ногами на тренажере сидя	3-5	10-15
4. Становая тяга	1	10-15
5. Тяга блока вниз за голову	3	8-12
6. Тяга блока к животу сидя	2	8-12
7. Жим штанги лежа	3	8-12
8. То же на наклонной скамье	2	8-12
9. Подъемы гантелей в стороны	3-4	8-12
10. Французский жим лежа	3-4	8-12
11. Подъемы гантелей на бицепс	3-4	8-12
12. Подъемы корпуса на наклонной скамье	2-3	25-50

В комплексах, расчитанных на месяц занятий, я не даю никаких указаний о величине весов: оптимальное отягощение вы должны подобрать самостоятельно.

ВПЕРЕД!

В третьей главе я расскажу о том, как нужно тренироваться следующие полгода. В конце срока я гарантирую вам прирост 4-5 кг мышечной массы! Более того, тренировочные веса возрастут вдвое! На вас начнут обращать внимание на улице и вы услышите первые комплименты от девушек. О, эти девушки, если бы они знали, что их ждет впереди!

Братья Майк(слева) и Рэй(справа) Ментцеры - один из наиболее преуспевающих семейных кланов в бодибилдинге. Оба сумели выиграть титул "Мистер Америка", а Майку покорился даже титул "Мистер Юниверс".

3

УРОВЕНЬ II: ЕЩЕ ШЕСТЬ МЕСЯЦЕВ ТРЕНИРОВОК!

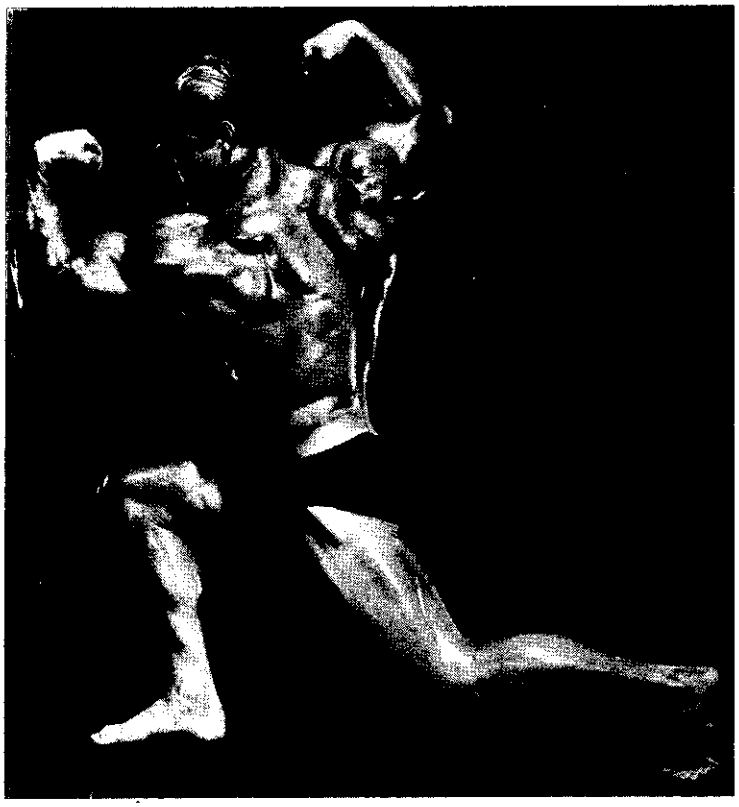
Пожалуйста, не становитесь рабом конкретных сроков в бодибилдинге! Любой срок здесь является всего лишь указанием на некий средний уровень достижений, хотя, сказать по правде, за всю мою тренерскую биографию я ни разу не встретил так называемого "среднего культуриста". Каждый мой подопечный оказывался уникальным словно снежинка, падающая с небес, и вы, мой читатель, можете потратить всего три месяца на то, чтобы одолеть второй уровень, а, может быть, это отнимет у вас и год.

Если вы продвигаетесь медленнее, чем ожидали, не тревожьтесь. Главное, не допускать методических ошибок, а все остальное приложится. В культуризме существует значительный разброс временных дистанций, затрачиваемых спортсменами на достижение серьезных результатов. Так, Эд Корни трудился в поте лица 15 лет, прежде чем завоевал свое первое чемпионское звание.

Поздний плод в культуризме более сладок и вот почему. Относительно нескорый рост результатов обещает спортивное долголетие, а это означает, что вы будете сохранять блестящую форму и тогда, когда остальные уже начнут понемногу сдавать. Конечно, если вам 16, трудно проникнуться глубиной этого аргумента, поэтому я просто предложу правило, которому вы должны неукоснительно следовать: скажите "нет" своему нетерпению.

Нетерпение, стремление форсировать результаты - самая большая проблема в бодибилдинге. Многие парни, приступив к занятиям, рассуждают примерно так же, как в том известном анекдоте: если одна лошадь бежит со скоростью 20 миль в час, то две лошади - со скоростью 40 миль. Они некоторое время занимаются по обычному комплексу, состоящему из 10-12 упражнений, а потом говорят себе: если один комплекс дает такой результат, то нужно делать два комплекса, и результат будет вдвое больше! В итоге они не получают ничего.

Нужно запомнить, что способность организма к выработке энергии практически не поддается тренировке, особен-



Ларри Скотт, двухкратный "Мистер Олимпия", пример того, как можно стать чемпионом, не имея природных задатков.

Серджио Олива, выходец с Кубы, живет в Чикаго. Он трижды завоевывал звание "Мистер Олимпия".

но на первом этапе занятий бодибилдингом. И если вы стремительно опустошаете свой энергозапас несуразно тяжелыми весами или чрезмерным количеством упражнений, то его восполнение вам, увы, не удастся пришпорить никакими средствами. А это означает, что через 2-2,5 месяца вы придете в состояние полного упадка физических и душевных сил, называемое перетренированностью.

В главе 4 мы подробно обсудим проблему перетренированности, ну, а пока вы должны точно соблюдать то количество повторений и сетов, которое я указываю для каждого комплекса. И очень осторожно увеличивать вес отягощения! Иначе вас ожидает банкротство: вы будете тратить больше, чем поступает на ваши счета.

Если же вы чувствуете, что вам никак не совладать со своим энтузиазмом, лучше направьте его на более тщательную проработку мышц во время выполнения каждого сета. Это та дорога, которой идет "Мистер Юниверс" Майк Ментцер. Каждому подходу он уделяет столько внимания, что за 4-5 подходов наращивает больше мышечной массы, чем его соперники за 20-25!

ОТ БОГА

Хотя я не устаю повторять, что бодибилдинг, как вид спорта, очень демократичен и не требует врожденных способностей, надо признать, что хотя бы одного из ста тысяч спортсменов можно назвать "прирожденным культуристом". Уже через несколько лет тренировок такой культурист претендует на высшие чемпионские титулы. Его мускулатура словно камера, накачиваемая мощным насосом. Впрочем, означает ли это, что чемпионами становятся наиболее одаренные?

Первый "Мистер Олимпия" Ларри Скотт от природы был довольно-таки узкоплечим. Незавидную картину довершали широкие бедра. Однако Ларри отличало необыкновенное упорство, и в итоге он завоевал звание "Мистер Олимпия" дважды.

Братья Ментцеры помогают друг другу выполнять упражнение в уступающем режиме.

Любая генетика ничто в сравнении с всепоглощающей любовью к бодибилдингу. Так же, как и любовь к женщине, она окрыляет и придает второе дыхание. И если у вас есть такое чувство, которое распирает грудь, мешает спать ночами и наполняет жизнь счастливым смыслом, то подойдите к зеркалу и вглядитесь в него. Перед вами лицо будущего чемпиона!

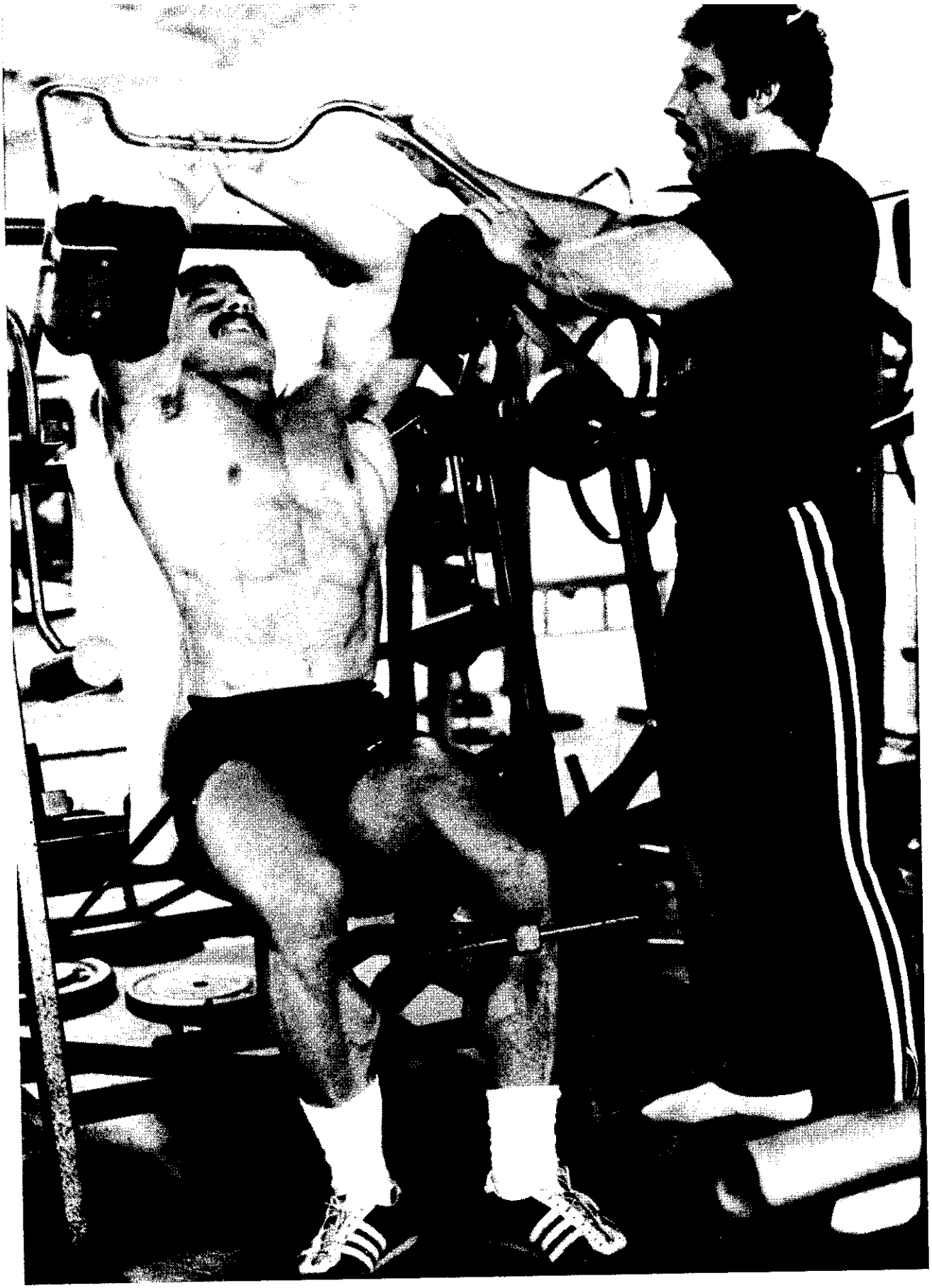
ПАРТНЕРЫ

Возможно к настоящему моменту вы уже тренируетесь вместе с кем-то в атлетическом зале. Если нет, то давайте сначала обсудим слабые и сильные стороны работы с партнером, и заодно решим, нужен ли он вам.

Существует два негативных момента совместных тренировок. Первый состоит в некоторой потере концентрации при выполнении упражнений. Это естественно, ведь вы тренируетесь в паре, и партнер оттягивает на себя какую-то часть вашего внимания. Во-вторых, вы попадаете в зависимость от партнера и бесцельно слоняетесь по залу, если он не пришел вовремя, или, хуже того, пропускаете тренировку, если он попросту ленив.

Да, работа с партнером не дает возможности проявить свою индивидуальность, поскольку построена на компромиссах, когда приходится согласовывать продолжительность, частоту тренировок и их интенсивность. Именно по этой причине некоторые "звезды", например, Фрэнк Зан, предпочитают тренироваться в одиночку.

Что же касается преимуществ совместной тренировки, то возможно вам повезет, и вы будете заряжаться чувством вдохновения, исходящим от вашего друга. Когда же вы вступите в предсоревновательный период, возрастет потребность в больших нагрузках. Ваш партнер в данном случае станет дисцип-



Когда тренируешься на пределе своих возможностей, помощь и страховка партнера обязательна. На фото: "Мистер Америка" 1940 г. Кент Ках (справа) работает в паре с Майком Ментцером.

линирующим фактором и поможет выполнить программу до конца.

Лу Ферриго и Андреас Каллинг являются горячими сторонниками тренировок с партнерами. Оба уверяют, что наедине с самим собой не добьешься и половины результата.

В заключение мне хотелось бы рассказать о такой многообещающей форме тандема, как совместные тренировки мужчины и женщины. Рядом с женщиной, как выяснилось, тренироваться намного легче: откуда только берутся силы. Но если серьезно, то организм женщины наделен большей выносливостью, поэтому занятие и на заключительных фазах отличает высокий и ровный темп.

НЕГАТИВНЫЕ ПОВТОРЕНИЯ

Физиологи строго научно доказали, что опускание веса, сопровождающееся сокращением мышцы, более стимулирует ее рост, нежели подъем веса. Взяв за основу этот тезис, я разработал принцип негативных повторений, который показал себя достаточно эффективным. Но как это часто бывает, мера в использовании этого принципа была нарушена, и в начале 70-х многие культуристы выполняли комплексы, которые едва ли не полностью состояли из упражнений, выполняемых в негативном режиме. Такие тренировки требовали постоянного присутствия рядом страхующего партнера, особенно при жиме с груди. Ясно, что не каждый мог себе это позволить, и популярность негативных упражнений упала. Между тем они прочно обосновались в арсенале "звезд".

Как правило, "звезды" не перекраивают свои тренировочные программы, заменяя одни упражнения другими, негативными, а модифицируют их, чтобы акцент приходился именно на негативную фазу движения отягощения.

Майк Ментцер каждое упражнение старается выполнять так, чтобы опускание отягощения происходило вдвое медленнее, чем его подъем. Проще всего проиллюстрировать этот прием на примере подъема штанги на бицепс стоя. В начале 70-х это упражнение выполнили бы так: сверхтяжелый вес пришлось бы взять со стойки и зафиксировать в верхнем положении, потом, следуя заповеди преимущества негативного движения, начали бы опускать, вероятно, при помощи и страховке партнера.

Майк, его отличие от других состоит в творческом подходе, начинает упражнение, как обычно, подъемом штанги к плечам. Но затем, чтобы акцентировать негативную фазу и заставить мышцу трудиться более интенсивно, он опускает штангу медленно, примерно в два раза удлиняя временной интервал движения.

Тот же подход Майк сохраняет при выполнении любого другого упражнения. Особенно интересен его способ разгибания ног на тренажере: платформу с грузом он выталкивает вверх двумя ногами, а возвращает в исходное положение одной, заставляя ее испытывать в негативной фазе движения удвоенную нагрузку.

В конце тренировки Майк, при помощи брата Рэя, выполняет несколько чисто негативных упражнений. Это требует от них нечеловеческого напряжения сил, сопровождающегося настоящей болью, зато на каждую группу мышц Майк выполняет не более одного-двух упражнений, что уникально для профессионалов, которые обычно "бомбят" одну и ту же мышцу целым комплексом. Судя по титулам Майка его методика эффективна!

ЧИТИНГ

Это один из первых принципов культуристической тренировки, разработанных мною, и к нему я отношусь с ностальгической любовью. Хотя, признаюсь, это было самое начало пути, и в своем первоначальном виде принцип читинга оказался сплошным заблуждением.

Итак, я был совершенно уверен в том, что при выполнении упражнения нужно

полностью исключить инерцию в движении отягощения. Это казалось мне разумным, ведь инерция уменьшала нагрузку на мышцы. И тут я обнаружил, что забрасывая рывком штангу к плечам при выполнении подъема на бицепс, и потом медленно опуская ее, я получаю куда большие результаты. Мне показалось, что я нахожусь на грани какого-то большого парадоксального открытия! Думаю, вы уже догадались, в чем тут дело. Просто вторая фаза моего читинга представляла собой чистейшей воды негативное упражнение. Впрочем тогда о преимуществах негативного режима работы мышц еще ничего не было известно. Разгадка пришла спустя годы, но это не значило, что принцип читинга я сдал в утиль. Напротив, я нашел ему чрезвычайно удобное применение. Допустим, вы делаете шесть подъемов штанги на бицепс, причем последнее повторение является предельным. Как повысить ваш силовой потенциал? Методом читинга! Используя инерцию, рывком забросьте штангу к плечам и медленно опустите в уступающем режиме. Проделайте два-три таких упражнения в конце каждого подхода, и вы увидите, как результаты поползут вверх!

ОТДЫХ

Заранее хочу предупредить, что если вы ставите перед собою цель тренироваться, тренироваться и тренироваться, то это у вас не получится. Подведет психика, которая так уж устроена, что не выдерживает однообразия. Однажды вы почувствуете, что устали, что просто больны от тренировок, совершенно измотаны и физически, и душевно. Это значит, что пришло время устроить перерыв на 2-3 или даже 4-6 недель.

Во время периодов отдыха держитесь от зала подальше. Займитесь каким-то иным видом физической активности: плавайте, крутите педали велосипеда, поиграйте в баскетбол...

К исходу второй недели вы почувствуете себя так, будто постояли под освежающем душем. Со временем вернется желание тренироваться, и если вы куда-то уезжали, то будете с нетерпением ждать дня возвращения, чтобы наконец-то вернуться в зал. Ну, а в зале вы ощутите прилив удесятеренной энергии!

Конечно, вы потеряете часть своей формы, но это не должно беспокоить. Форма вернется уже через одну-две тренировки, и вы будете выглядеть несравненно лучше.

Я советую не дожидаться пика усталости, а устраивать себе регулярный месячный отдых, оттолкнувшись от какой-то даты спортивного расписания. Франко Коломбо регулярно прекращает тренировки после участия в самых значительных соревнованиях года. Фрэнк Зан проводит легкие восстановительные тренировки, не опасаясь того, что утратит мышечную массу, в течение 3-4 месяцев после соревнований, иногда полностью прекращая занятия на 1-1,5 месяца. В эти дни он занимается стрельбой из лука. Затем он вновь отдает всего себя напряженной работе. Зан - трехкратный "Мистер Олимпия", и его схеме можно доверять.

ТРАВМЫ

Короткий перерыв в занятиях - вот один из способов лечения легких травм. Есть еще один способ, самый эффектный, - не допускать травмы. В отличие от других видов спорта, где спортсмены подчас подвергаются серьезному риску, культуризм становится причиной растяжения мышц или повреждения связок в единственном случае: если культурист пренебрегает разминкой и не разогревает мышцы перед выполнением комплекса. Когда вы делаете перерывы не дольше 60-90 секунд между сетами, то тепло сохраняется в мускулатуре и предохраняет от травмы. Но на более поздних этапах культуристической карьеры, когда спортсмен использует большие веса, ему требуется более длительный отдых. В этом случае разминка перед началом тренировки уже

не будет надежной гарантией, поэтому культуристы со стажем, как правило, проводят мини-разминку перед началом каждого нового упражнения, делая по нескольку повторений с легким весом.

В том случае, когда травма все-таки произошла, начните лечение с оказания себе элементарной первой помощи: положите лед на место растяжения и меняйте его каждые 10-15 минут, исключая, конечно, сон. Этим вы уменьшите размеры опухоли и ускорите лечение.

После 24 часов постоянного охлаждения сделайте перерыв примерно на 12-24 часа и затем начинайте прикладывать согревающий компресс. Делать это нужно несколько раз в день, используя грелку, завернутую во влажное полотенце: так тепло лучше проникает в глубину тканей. Прикладывать компресс необходимо на 4-5 минут.

Что касается тренировок, то вам, видимо, придется сделать перерыв на неделю. Если вы решите продолжать упражняться, то делать нужно только те движения, которые полностью исключают воздействие на поврежденный участок.

В дальнейшем вы можете начать нагружать и его, т.е. примерно через 7-8 дней после травмы, но делать это нужно постепенно, начав с минимальной нагрузки. Так вы сделаете свою мышцу или сустав снова крепкими и даже более устойчивыми к травмирующим воздействиям.

Если же случилась серьезная травма, сопровождающаяся очень сильной болью и даже невозможностью самостоятельно передвигаться, то тут нужно как можно скорее попасть к врачу. Часто бывает так, что профессиональная врачебная помощь, оказанная в первые минуты после травмы, помогает намного сократить срок излечения и уберегает от осложнений.

ДИЕТА

Вам, наверное, приходилось слышать, что диета культуриста - 80 процентов его успеха. Это не значит, что в культуризме действует простое правило "чем больше, тем лучше". Значение питания в нашем виде спорта куда более сложно. Допустим, вы решили тренироваться более интенсивно. Казалось бы, вы должны увеличить в своем рационе удельный вес углеводов и есть побольше сладостей. Но сладкое ухудшает пищеварение! А это значит, что белковый обмен замедлится, причем именно тогда, когда вы рассчитываете на больший прирост мышечной массы! К тому же все эти торты, мороженное и пр. содержат жиры: их только вам и не хватало!

Между тем, интенсивная тренировка, действительно, невозможна без повышенного количества углеводов. Как же быть? Вот здесь-то и проходит граница между любительским и профессиональным культуризмом, который основывается на знании данных диетологии. Опытным культуристам известно, что источником углеводов является не только сладкий чай и булочка, намазанная вареньем. Используя свои знания, они особым образом подбирают рацион питания, который отвечает поставленным задачам. Бывает и так, что диеты, нацеленные на рост мышечной массы, делаются полностью вегетарианскими. Не удивляйтесь, некоторые из суператлетов, обладателей титула "Мистер Олимпия", вообще никогда не употребляли мяса.

Начинающие всегда хотят знать, что именно им нужно есть и в каких количествах. Хотя невозможно дать ответ, который подходил бы всем, тем не менее ниже мы поговорим о некоей усредненной диете. Пока я предложу вашему вниманию три универсальных правила приема пищи:

1. Постарайтесь прислушаться к своему телу. Возможно, вы обнаружите, что ваш личный график приема пищи не соответствует общепринятому. Тогда вам придется проявить изобретательность и начать питаться так, как нужно вашему организму. Есть культуристы, которые начинают день с плотного

завтрака. Есть культуристы, чьи желудки, наоборот, не выносят обилия пищи по утрам. Фактор индивидуальности, как и везде, поражает своим разнообразием. В любом случае, вы должны получать удовольствие от питания.

Найденная вами оптимальная схема приема пищи не должна стать догмой. После нескольких месяцев тренировки процессы обмена в организме пойдут иначе. Так что постоянно прислушивайтесь к своему желудку и следуйте его пожеланиям.

2. Не ешьте много только потому, что как вам кажется, вы потеряли много сил на тренировке. За один прием пищи организм способен усвоить не более 30-35 граммов белков. Продукты питания стоят немало, и переедая вы добьетесь только того, что ваши экскременты станут самыми дорогими в окрестностях.

3. Культуристу обычно не подходит трехразовый прием пищи. Более полезно частое питание - примерно 4-6 раз в день. Кстати, сегодня можно услышать, что такая схема питания вообще более полезна. Ее рекомендуют всем, и не только тем, кто интенсивно тренируется. Меня это не удивляет. Я привык к тому, что правила нашего образа жизни рано или поздно перекочевывают в повседневное существование остального человечества.

Итак, питайтесь чаще! Кстати, это у вас не получится, если вы решите "ударить по мясу" в своей диете. Поневоле вам придется выйти на овощной рацион, каким бы любителем мяса вы не были. Утешьтесь, это избавит вас от излишков холестерина, оздоровит желудок и печень.

Если вы решили быть культуристом, то вам обязательно нужно стать экспертом по питанию. Это не так уж сложно: достаточно прочитать несколько популярных книг по диетологии и всегда иметь под рукой справочник, где указывается количество белков, жиров, углеводов и других веществ в тех или иных продуктах.

У всех у нас питание достаточно однообразно, поэтому будет разумно подсчитать, сколько жизненно важных веществ содержится в повседневном рационе и внести в него коррективы. Это лучше, чем составлять заведомо нереальные диеты из каких-то особенных блюд.

Каким бы индивидуальным не был организм спортсмена, потребляемые им за сутки жиры, белки, углеводы и получаемые с пищей калории, примерно соответствуют следующим показателям:

белки	200-250 гг.
жиры	100-250 гг.
углеводы	200-250 гг.
калории	3500-4000 ккал

Эти данные получены на основе обобщения диет 50 лучших культуристов Америки. Так что теперь вам есть с чем сравнить.

Ниже я приведу примерную диету культуриста-американца, который, как и вы, недавно взялся за штангу. Вы не должны пытаться копировать своего коллегу во всем, хотя бы потому, что, как стало известно совсем недавно, наиболее полезно для организма то, что произрастает в родных краях. Так что если вы не находите в предлагаемой диете картофеля или риса, это не означает, что они бесполезны.

ЗАВТРАК

Омлет из 3 яиц

Гамбургер или вареное (жареное) рыбное филе

Фрукт (апельсин, ломтик дыни, яблоко, немного клубники...)

Стакан обезжиренного молока, лучше сырого, а не пастеризованного

ВТОРОЙ ЗАВТРАК

Орехи, семечки (ломтик мяса на бутерброде)

Стакан кефира, йогурта

ЛАНЧ

Рыба, мясо, птица

Овощное блюдо

Зеленый салат
Яблоко
Стакан обезжиренного сырого молока

ПЕРЕД ТРЕНИРОВКОЙ

2-3 фрукта, желательно разных (это хороший способ накопления энергии)

ОБЕД

Мясо, рыба, птица
Овощное блюдо
Зеленый салат
Стакан обезжиренного сырого молока

УЖИН

80-100г. сыра
1 фрукт
Стакан обезжиренного сырого молока

Эта диета включает молоко, что, возможно, не подходит всем, поскольку определенный процент людей страдает непереносимостью молока. Если вы относитесь к их числу, то замените молоко стаканом сока или минеральной воды.

Молоко очень благотворно влияет на рост мышц, однако если ваш организм не переносит молока, ни в коем случае не вливайте его внутрь насильно. Никакой пользы не будет, а вы, оказавшись в приличном обществе, подвергнете свою репутацию ненужному риску, ведь молоко, как вы, наверное, успели заметить, вызывает у вас усиленное газообразование.

ВИТАМИНЫ И МИКРОЭЛЕМЕНТЫ

В будущем вам обязательно придется принимать особые комплексы витаминов, поскольку тренировки станут крайне тяжелыми, и организму понадобится поддержка извне. Однако пока вам не нужно задумываться над тем, какие именно витамины вам нужны и в каком количестве. Купите в аптеке упаковку обычных поливитаминов и принимайте их, удвоив дозу, указанную в инструкции. Кроме витаминов вам понадобятся микроэлементы. В аптеках есть и такие препараты. Купите одну упаковку и также удвойте ежедневную дозу приема.

Вы можете спросить меня о специальном спортивном питании, которое, как вы слышали, очень эффективно для накачки мышц. Да, такое питание существует. Оно представляет собой смесь сухих белков, углеводов, микроэлементов, витаминов, другими словами, всего самого ценного, что нужно культуристу от пищи. Однако подобные смеси не используются постоянно. Как правило, к ним прибегают при выполнении особых тренировочных задач, например, перед соревнованиями, когда спортсмену нужно почти полностью избавиться от подкожного жира. В этот период он сидит на жесткой диете, сократив употребление обычных продуктов питания до минимума, поскольку даже в овощах содержится какое-то количество растительного жира. Одновременно спортсмен проводит тяжелейшие тренировки, и его организм остро нуждается в белках, углеводах, витаминах и микроэлементах. Вот тогда и приходит черед пищевых добавок. Спортсмен выбирает ту смесь, которая содержит все, что ему необходимо, кроме жиров.

ТАЙНА КУЛЬТУРИЗМА

Наконец-то мы приблизились к тому, что составляет величайшую тайну успеха в культуризме. Простую как все гениальное, но тем не менее недоступную для тех твердолобых ребят, которые хотят стать подобными Арнольду всего лишь копируя его тренировочные программы. "Золотое правило" бодибилдинга состоит в том, что в нем нет никаких "золотых правил". То, что подходит Коломбо или Зану, не обязательно подходит вам. Но среди тех тренировочных схем, которые когда-то отбросили как бесполезные Зан и Коломбо, обязательно есть такая, которая "разнесет" вас за считанные месяцы. Правда, найти этот волшебный ключ к своему телу не удастся иначе, кроме как испытав на себе в течение 1-1,5 месяцев самые разные методики. Сущность культуризма - эксперимент! Не правда ли, просто?

Конечно, на первом этапе занятий культуризмом вы будете прогрессировать и с помощью достаточно универсальных комплексов. Но со временем, так уж устроены мышцы, добиться увеличения объемов будет все труднее. Вот тогда придет очередь экспериментов, где успех зависит не только от того, насколько вы знакомы с различными способами тренировок, но и от вашей индивидуальной чувствительности. Вы должны выработать у себя то, что я называю "шестым" чувством в бодибилдинге, когда достаточно одного-двух повторений нового упражнения для его оценки. Такое, действительно, возможно. Все "звезды" обладают этим удивительным чувством.

Впрочем, вернемся к эксперименту. В бодибилдинге вы подобны одинокому пилоту, который ведет самолет в бескрайних небесных просторах и сам перед собой отвечает за точность курса. Только вы принимаете решение и потом несете ответственность за его исполнение. Единственное, чем может помочь вам тренер - это предложить как можно более широкий набор методик. Окончательный выбор остается за вами.

Свобода выбора - это всегда нелегко, но трудности эти стоят восхищенного женского взгляда и уж тем более чемпионского титула.

БЕЗ ОШИБКИ

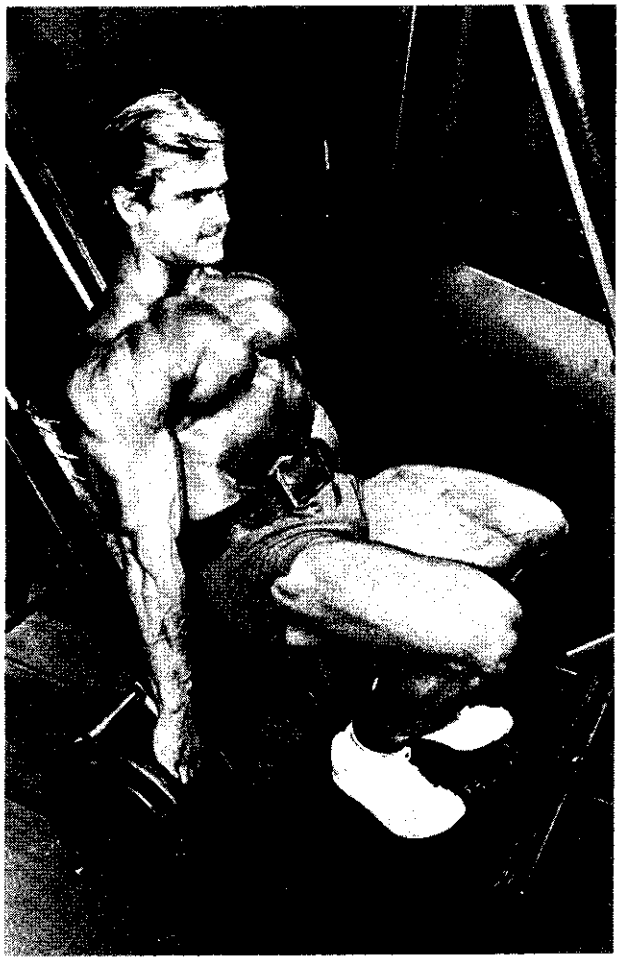
Начав экспериментировать, не делайте распространенной ошибки - не устраивайте первую, вторую и даже третью тренировки по новому комплексу с большими тренировочными весами. Дайте своим связкам привыкнуть к новому характеру нагрузок. Даже однотипные упражнения не действуют на мышцу одинаково. И мышца, и связки должны опробовать новые амплитуды движений, углы воздействия, поэтому правилом для начальных тренировок по очередной методике должны быть легкие веса.

УПРАЖНЕНИЯ ВТОРОГО УРОВНЯ

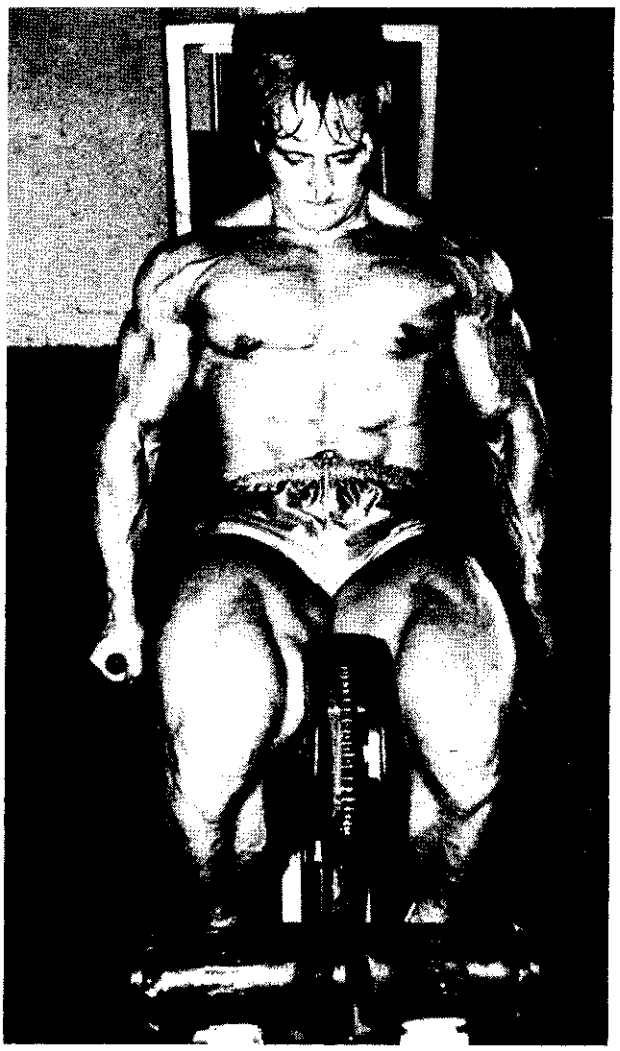
Ноги

Разгибания ног в хэк-мэшин. Упражнения на этом тренажере имитируют приседания со штангой. Расставьте ноги примерно на 25 см, причем носки должны быть развернуты под углом 45 градусов. Теперь возьмитесь руками за ручки по обеим сторонам платформы, скользящей по направляющим, и разгибайте ноги. Платформа с отягощением двинется вверх. Сгибайте ноги - платформа опустится в исходное положение.

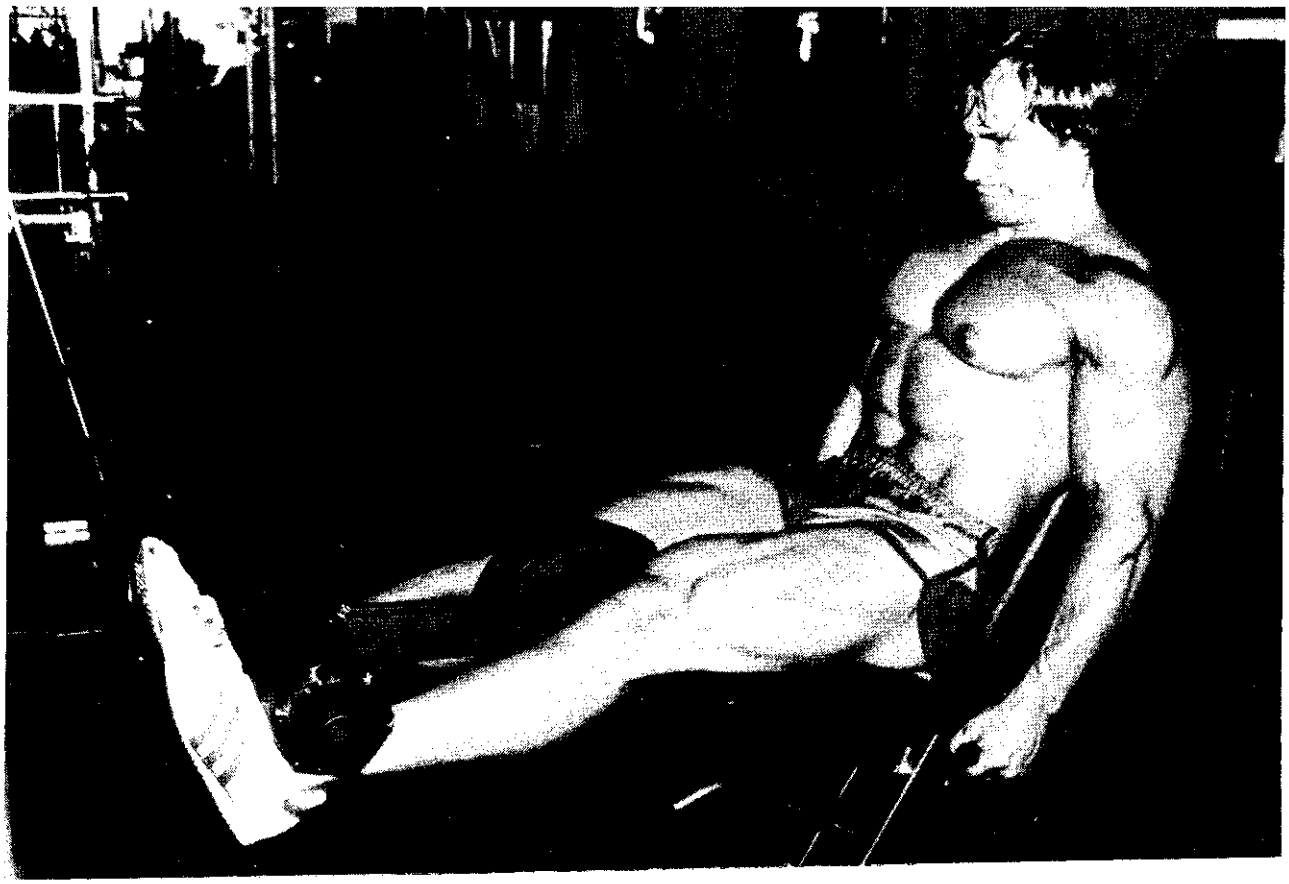
Приседания в хэк-мэшин.

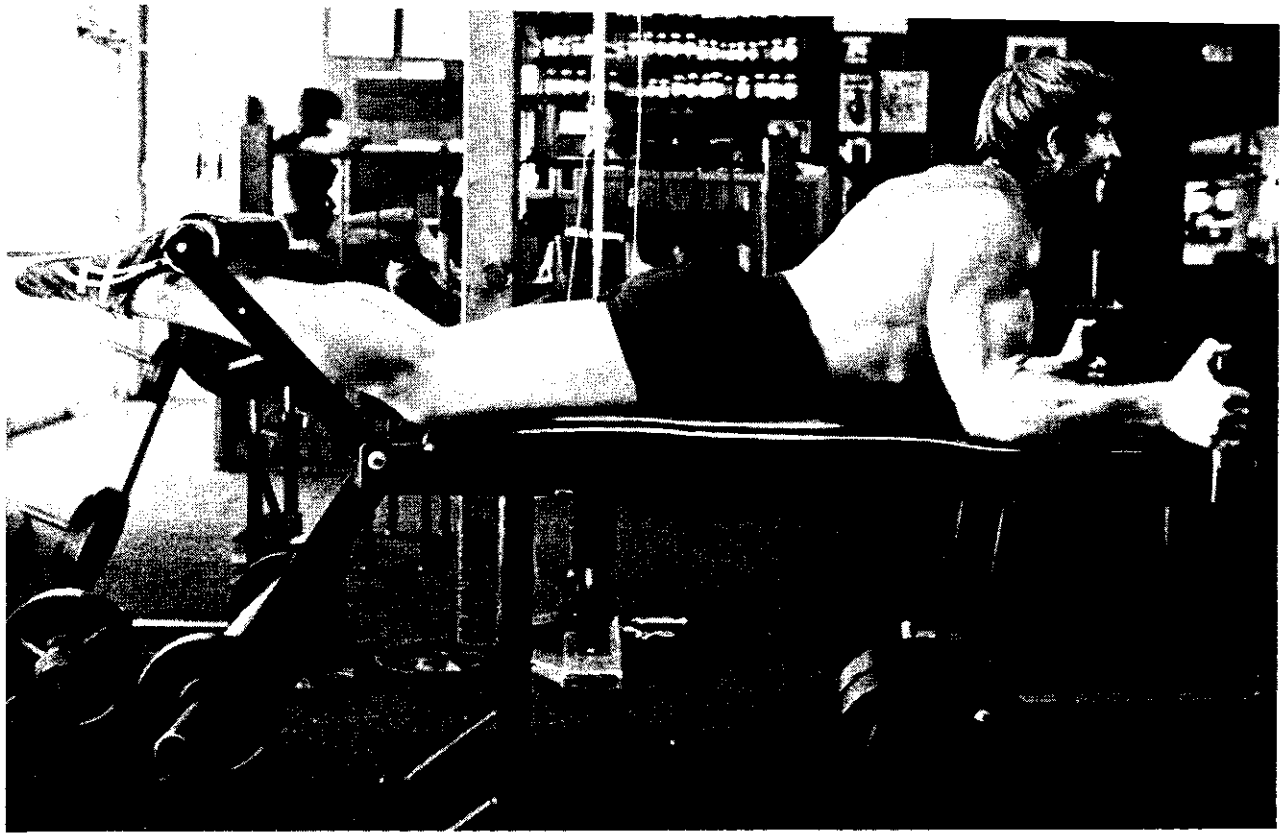


Разгибания ног в коленях сидя. Это отличное упражнение для фронтальной поверхности бедер. Садитесь на край скамьи и заведите ступни ног под мягкий валик. Теперь крепче возьмитесь за край скамьи и начинайте медленно разгибать ноги в коленях. Задержите их в крайнем верхнем положении на счет раз-два и медленно вернитесь в исходное положение.



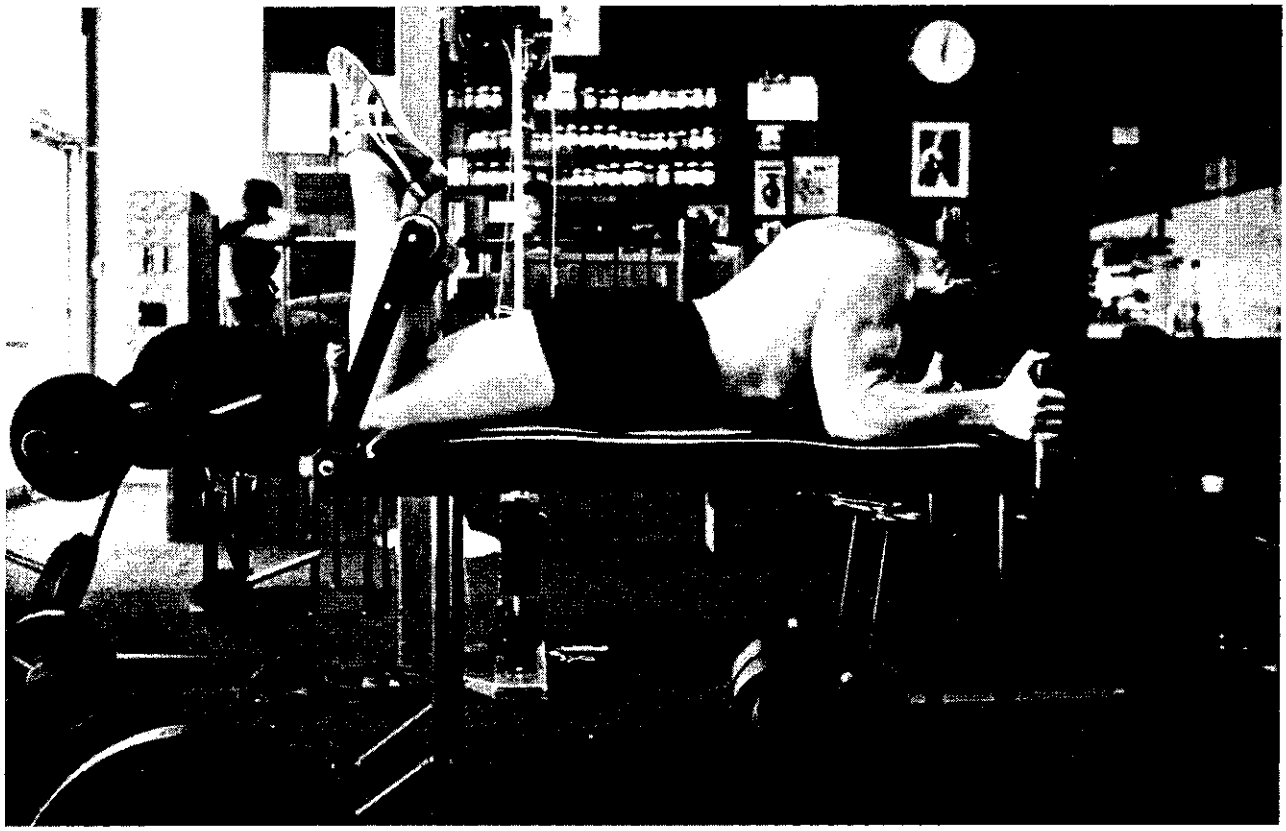
Разгибания ног в коленях сидя: старт(вверху), финиш(внизу).

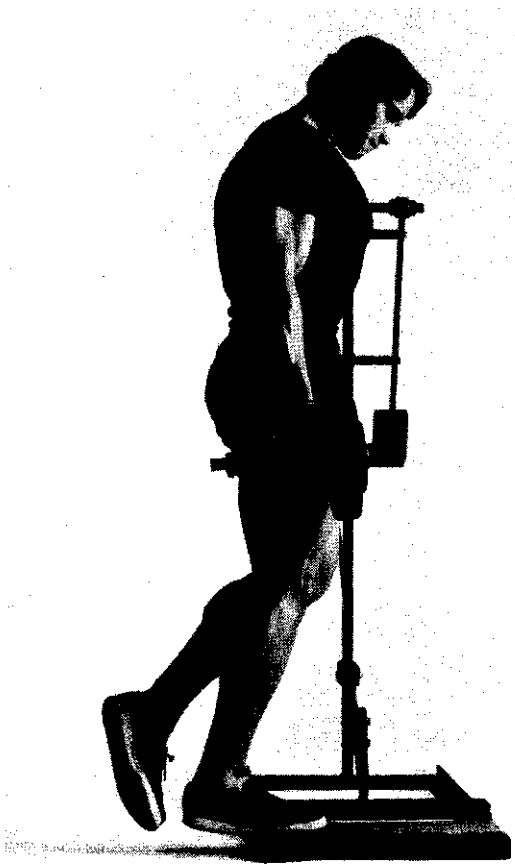




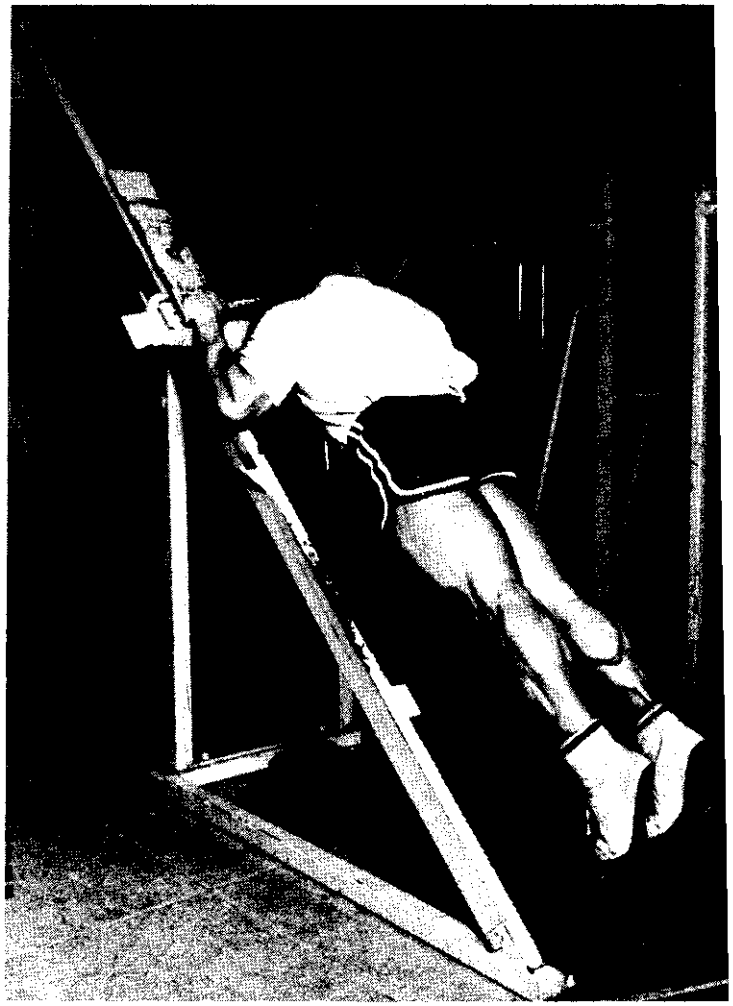
Сгибания ног в коленях лежа. Это упражнение точно воздействует на двуглавую мышцу бедра. Упражнение делается на том же тренажере, что и предыдущее. Ложитесь на скамью лицом вниз, ступни должны занять положение, указанное на фото. Теперь сгибайте ноги в коленях.

Сгибания ног в коленях лежа: старт(вверху), финиш(внизу).





Подъемы на носок одной ноги.

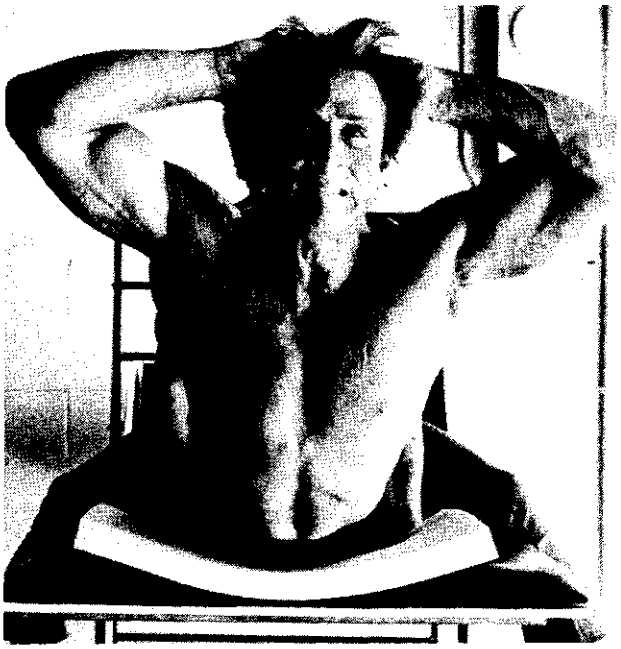


Подъемы на носки в хэк-мэшин.

Подъемы на носок одной ногой. На данном этапе тренировок вам понадобится раздельная, более углубленная "прокачка" парных мышц. Упражнение дает хорошую возможность полностью сосредоточиться на икроножной мышце одной ноги. В одноименной руке следует удерживать отягощение, а другой рукой взяться за устойчивый предмет, сохраняя равновесие. Сделав необходимое количество повторений одной ногой, сделайте подъемы другой ногой. Упражнение займет больше времени, однако эффект того стоит.

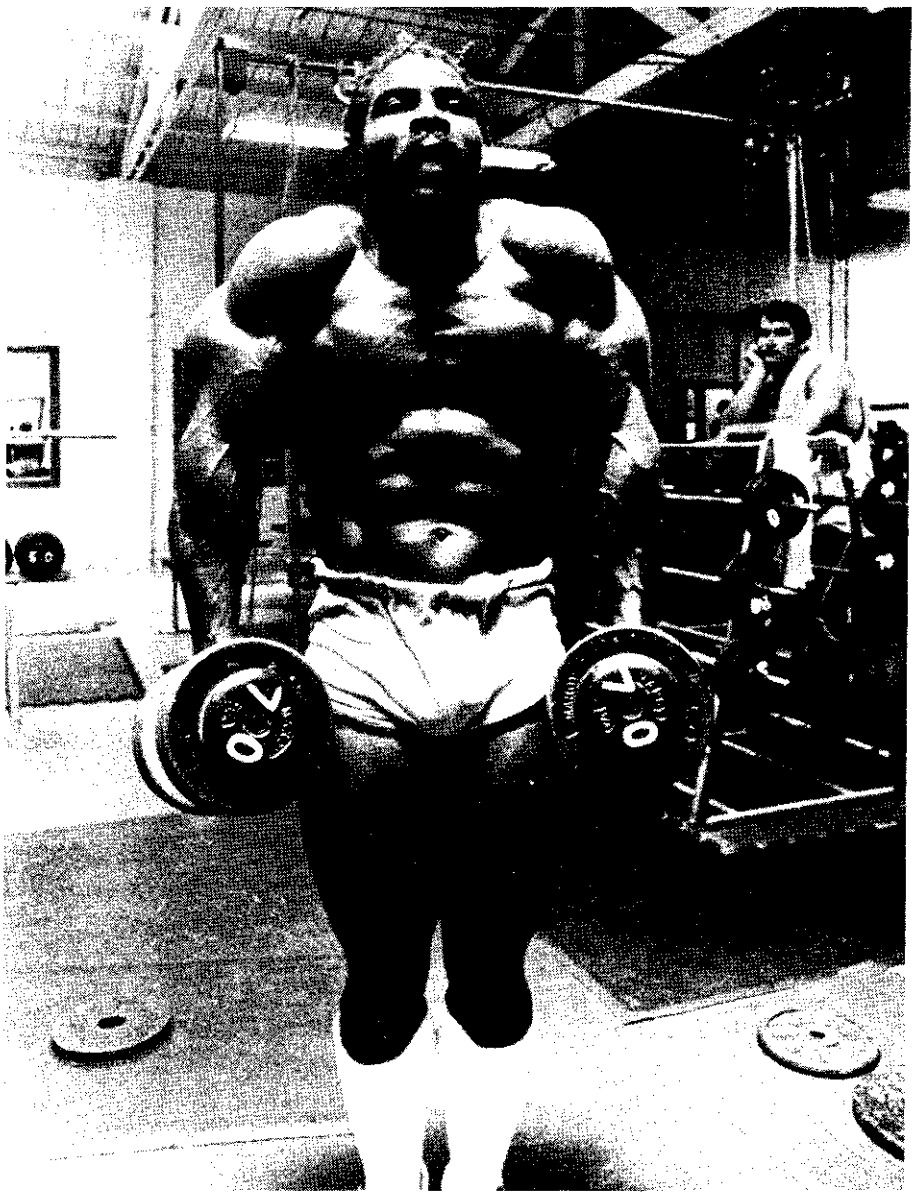
Подъемы на носках в хэк-мэшин. Ложитесь лицом вниз на движущуюся платформу тренажера. Вам будет нелегко держаться за ручки: они расположены слишком низко для этого упражнения. Поэтому сдвиньте платформу вверх, чтобы хват был удобным. Теперь попытайтесь подняться на носки. Вы сразу почувствуете икрами огромную нагрузку. Делайте подъемы, сколько вам необходимо, используя все три известные вам положения ступней.

Разгибания туловища на "римском стуле"(гиперэкстензия): старт(вверху), финиш(внизу).



Спина

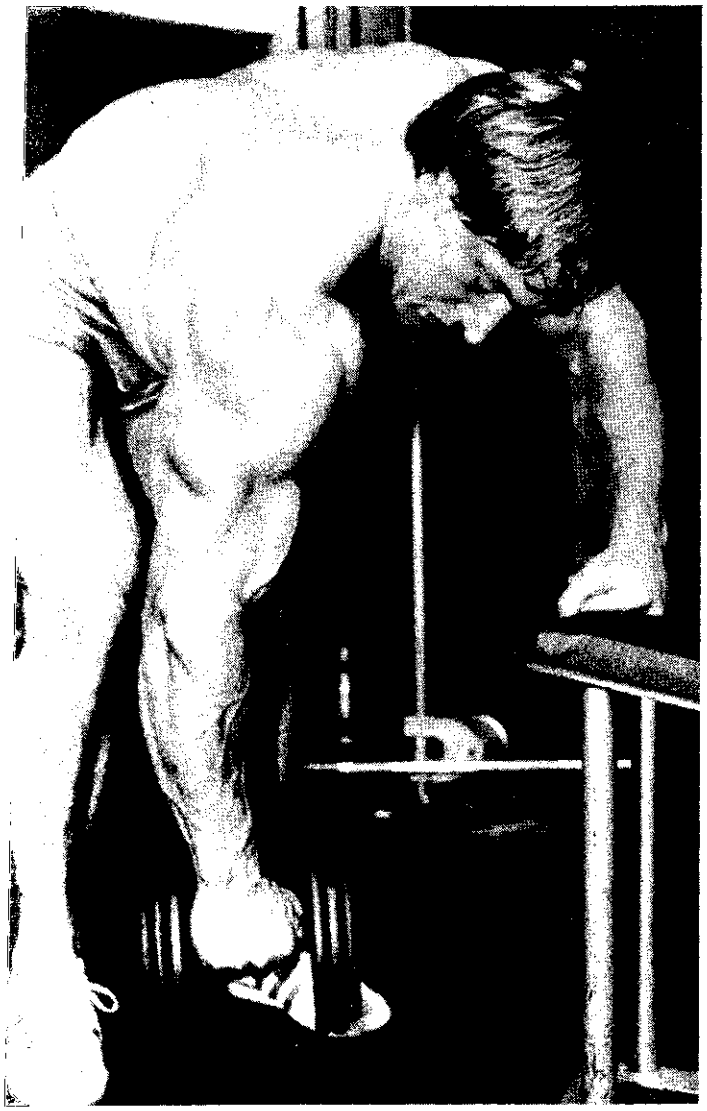
Разгибания туловища на "римском стуле"(гиперэкстензия). Займите положение, как на первом фото. Если у вас есть партнер для выполнения этого упражнения, то он должен держать вас за щиколотки. Если нет, возьмите обычный ремень, застегните его с запасом вокруг скамьи и просуньте в образовавшуюся петлю ступни. Руки за головой. Туловище поднимайте не выше воображаемой линии, параллельной полу. Если вы не будете следовать этому указанию, то, используя отягощение, рискуете травмировать низ спины. В качестве отягощения используйте диск от штанги. Удерживайте его в руках за головой.

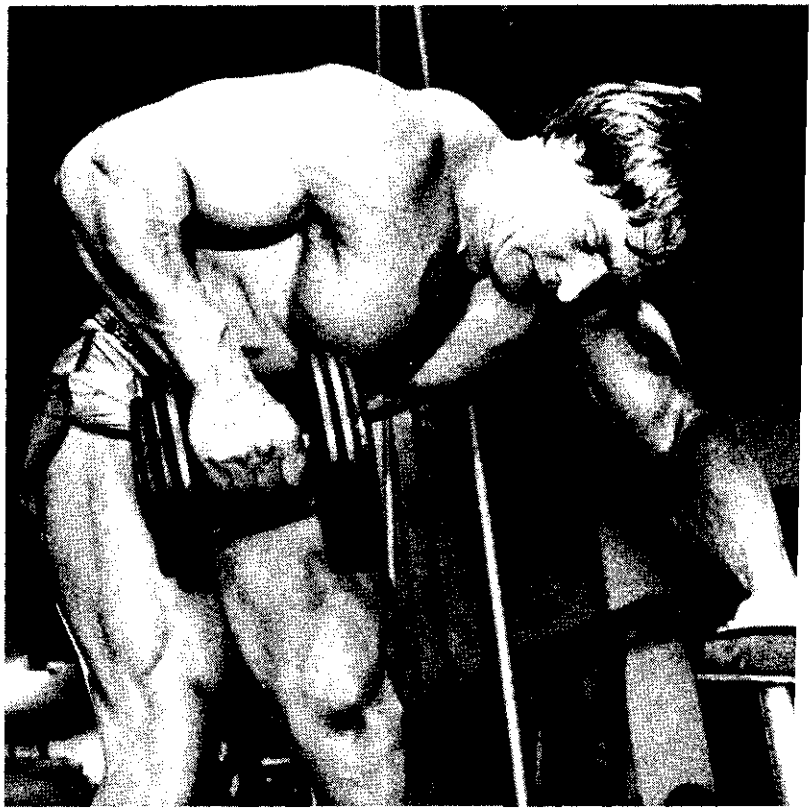


Вращение плеч (полный шраг): крайняя верхняя позиция.

Вращение плеч с отягощением в руках (полный шраг). Это упражнение комплексно воздействует на все мышцы плечевого пояса, хотя его основное предназначение - развитие трапециевидной мышцы. Возьмите гантели большого веса и опустите плечи как можно больше вниз и вперед. Данное положение будем считать стартовым. Теперь поднимите плечи вверх, отведите назад и верните в исходное положение. Вращайте плечами и в обратном направлении.

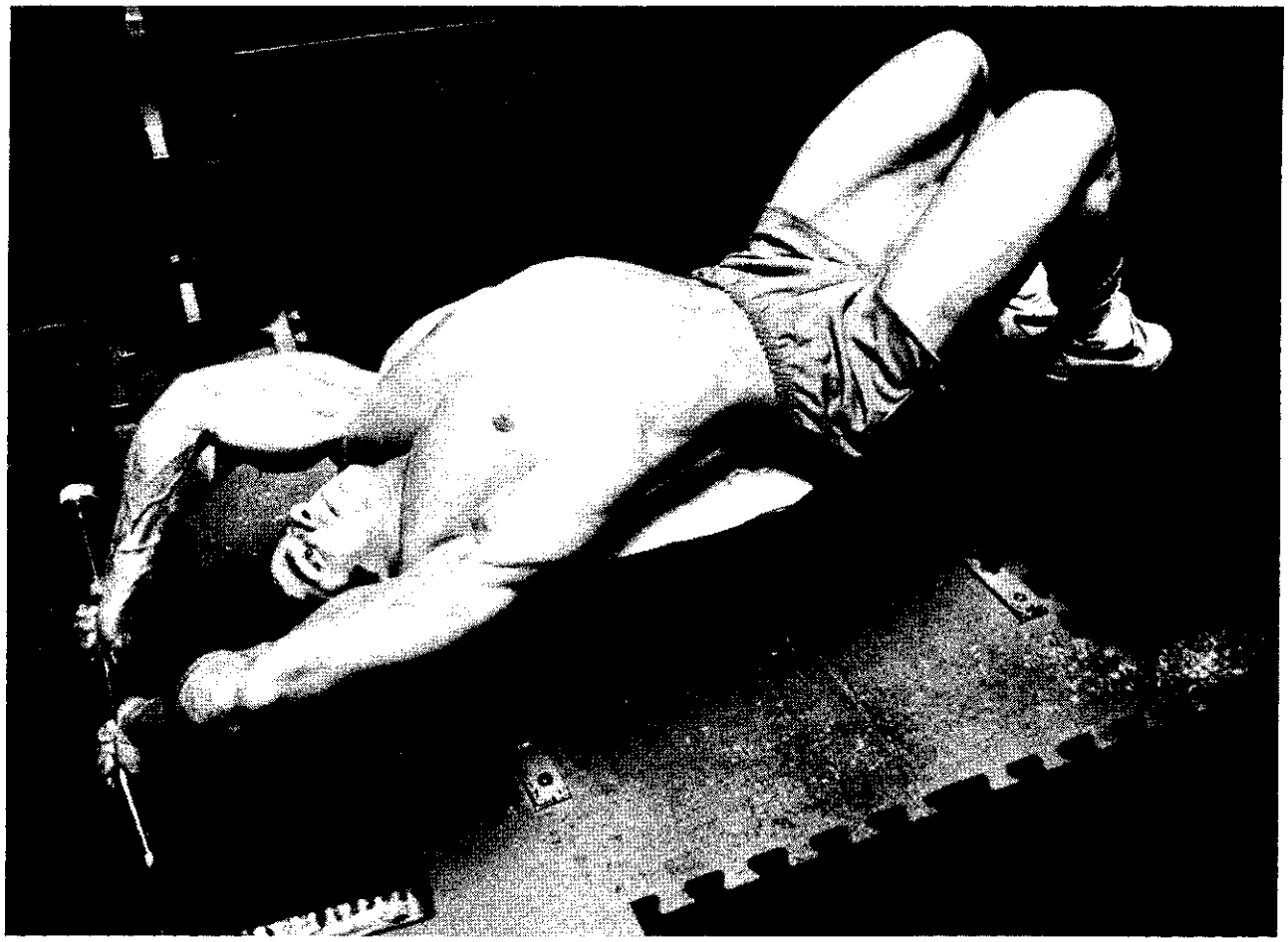
Тяга одной рукой в наклоне. Это упражнение потребует от вас умения концентрироваться. Наклонитесь и упритесь одной рукой в горизонтальную скамью, удерживая туловище в неподвижном положении. В другую руку возьмите отягощение. Поднимайте его как можно выше и медленно опускайте. Упражнение развивает верхнюю и среднюю области спины.



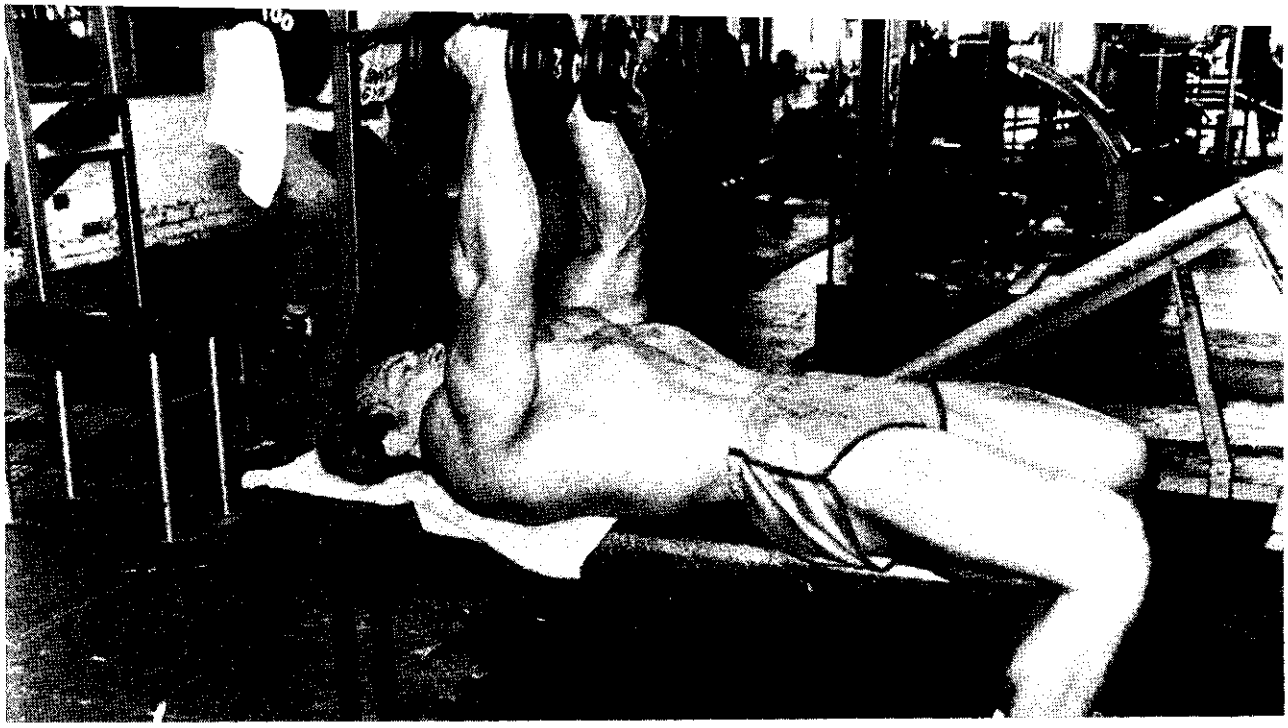


Тяга гантели одной рукой в наклоне: старт(слева), финиш(справа).

Пулл-овер. Многие считают, что это упражнение предназначено для мышц груди, однако его главная цель - трапециевидная мышца. Ложитесь на горизонтальную скамью так, чтобы голова свисала с ее края. Штангу возьмите узким хватом и удерживайте ее перед грудью, как во время жима с груди. Теперь перенесите штангу за голову, не разгибая локти, и опять верните в исходное положение.



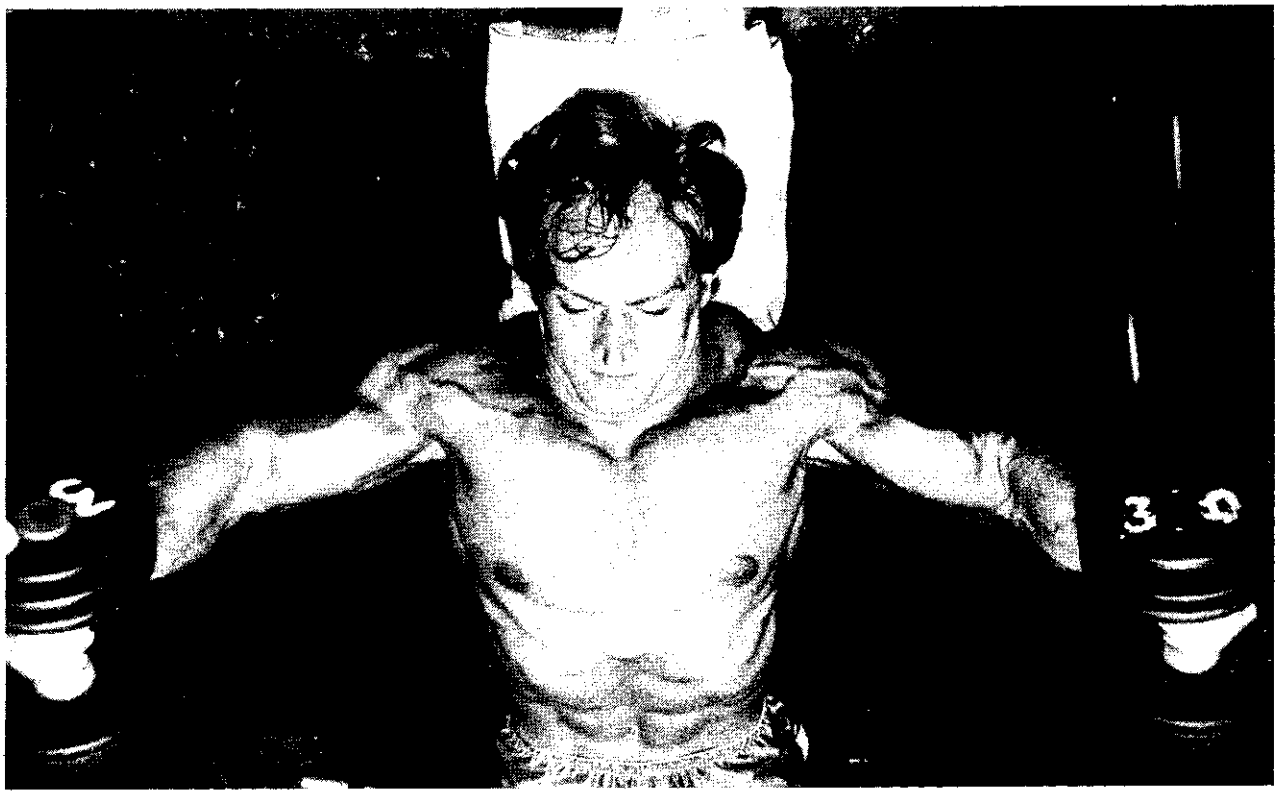
Пулл-овер: финиш.



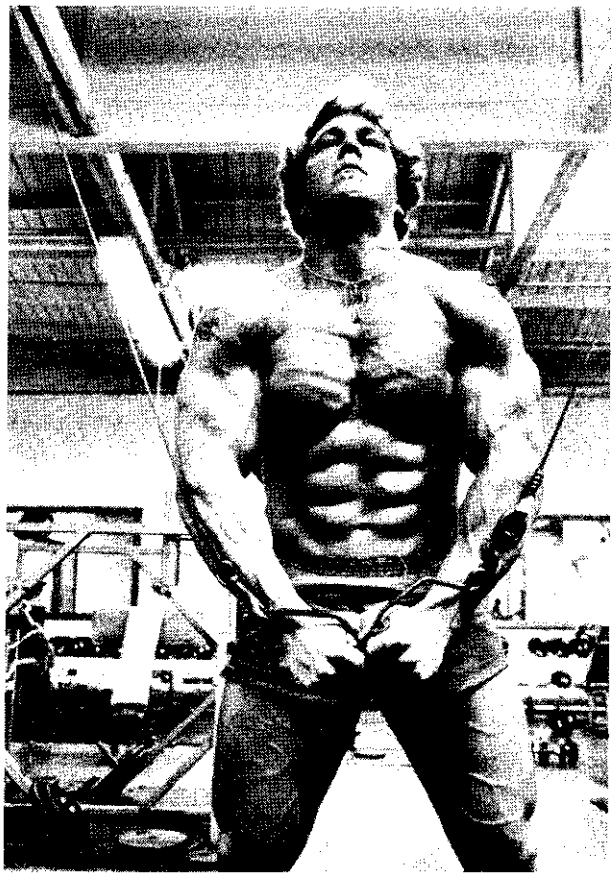
Разведение гантелей в стороны лежа: старт(вверху), финиш(внизу).

Грудь

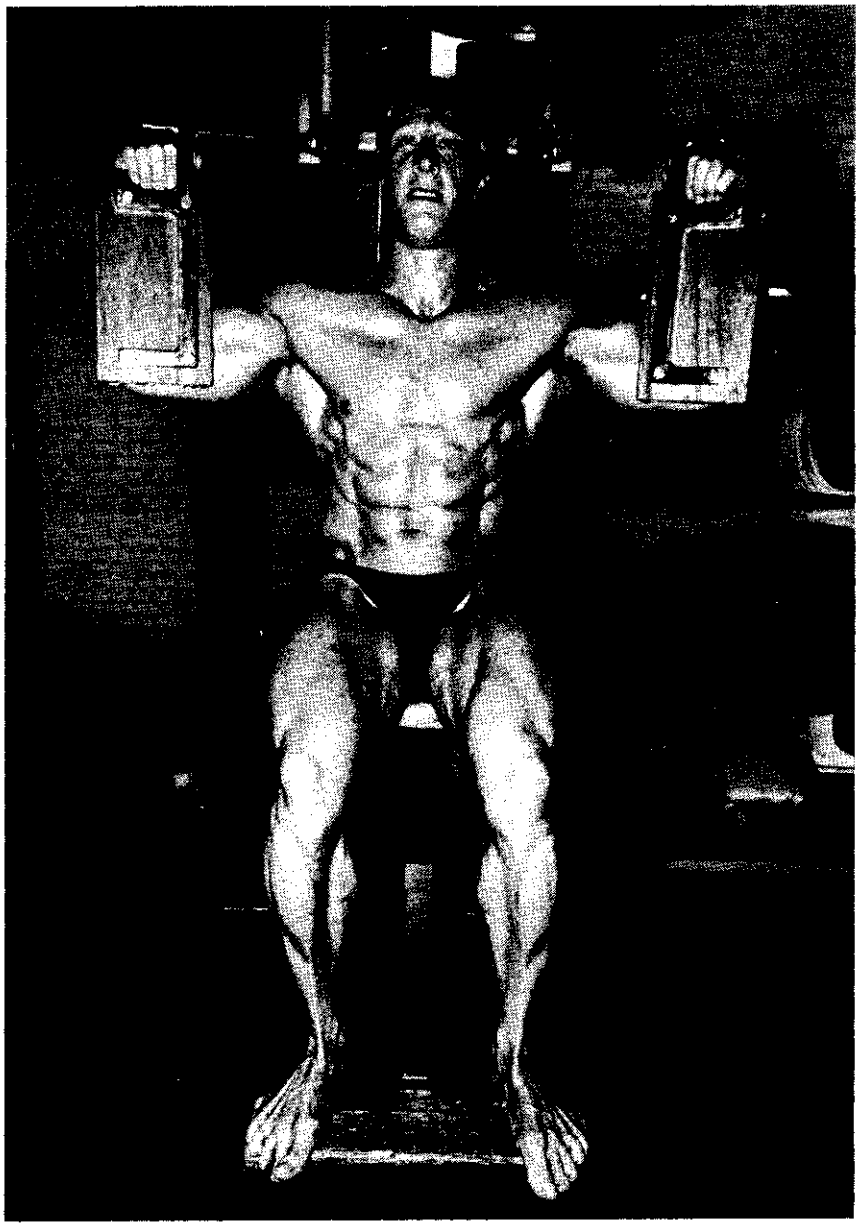
Разведение гантелей в стороны лежа. Каким должно быть исходное положение, хорошо видно на фото. Гантели должны соприкасаться прямо перед грудью. Из этой точки, чуть согнув локти, опускайте гантели в стороны, как можно ниже уровня грудной клетки. Упражнение способствует наращиванию объемов грудных мышц.



Сведение рук на блоках скрестно: старт(вверху), финиш(внизу).

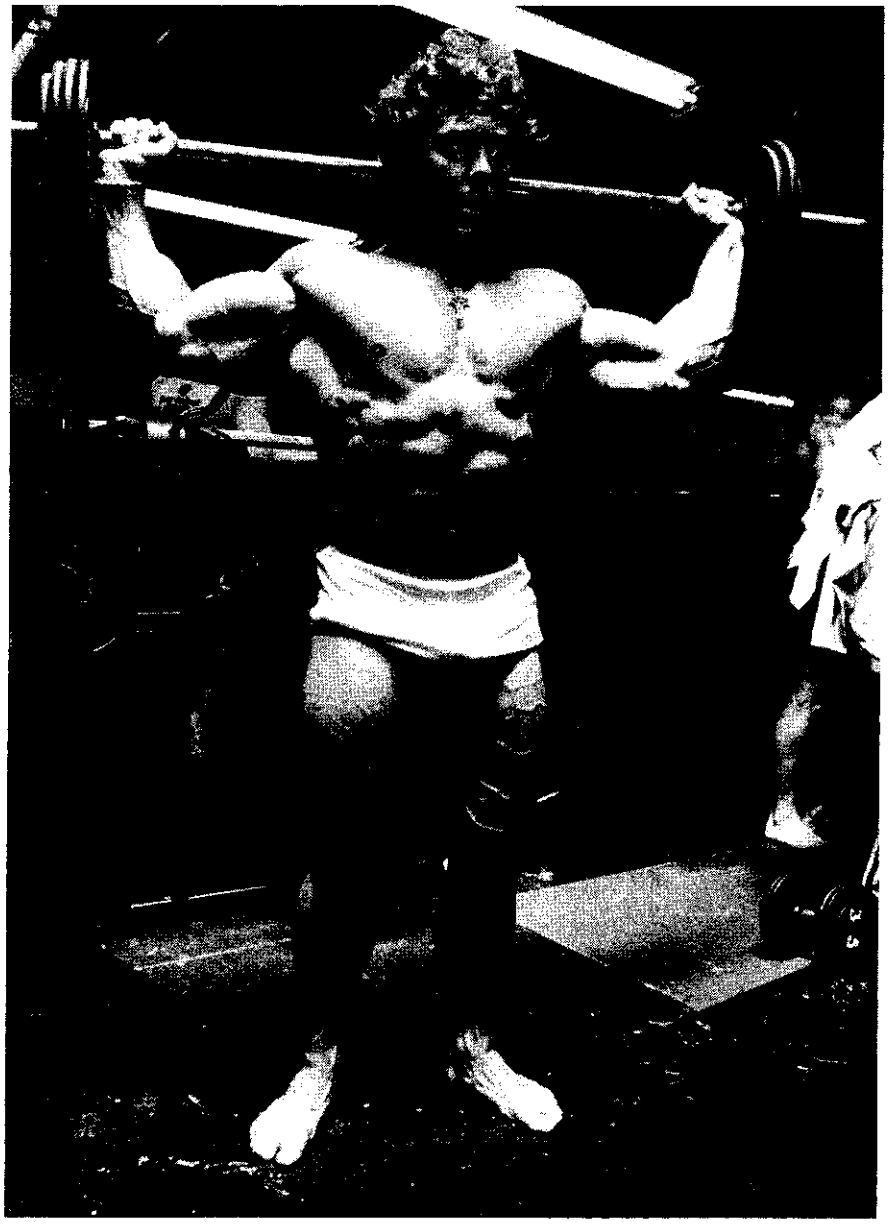


Сведение рук на блоках скрестно. Вариант выполнения этого упражнения стоя вы видите на фото. Возможен и другой способ: в положении наклона туловища вперед, примерно под углом в 45 градусов к горизонтали. В этом случае ваши кисти также должны соприкоснуться.



Сведение рук в тренажере: старт.

Сведение рук на тренажере. Это прекрасное упражнение для нижних пучков грудных мышц. На протяжении всего движения грудные мышцы остаются напряженными, а значит эффективность упражнения очень высока. Видимо, поэтому оно стало любимейшим у культуристов Западного побережья, где к подобным тренажерам выстраиваются очереди. Руки следует сводить медленно до касания упоров друг друга.

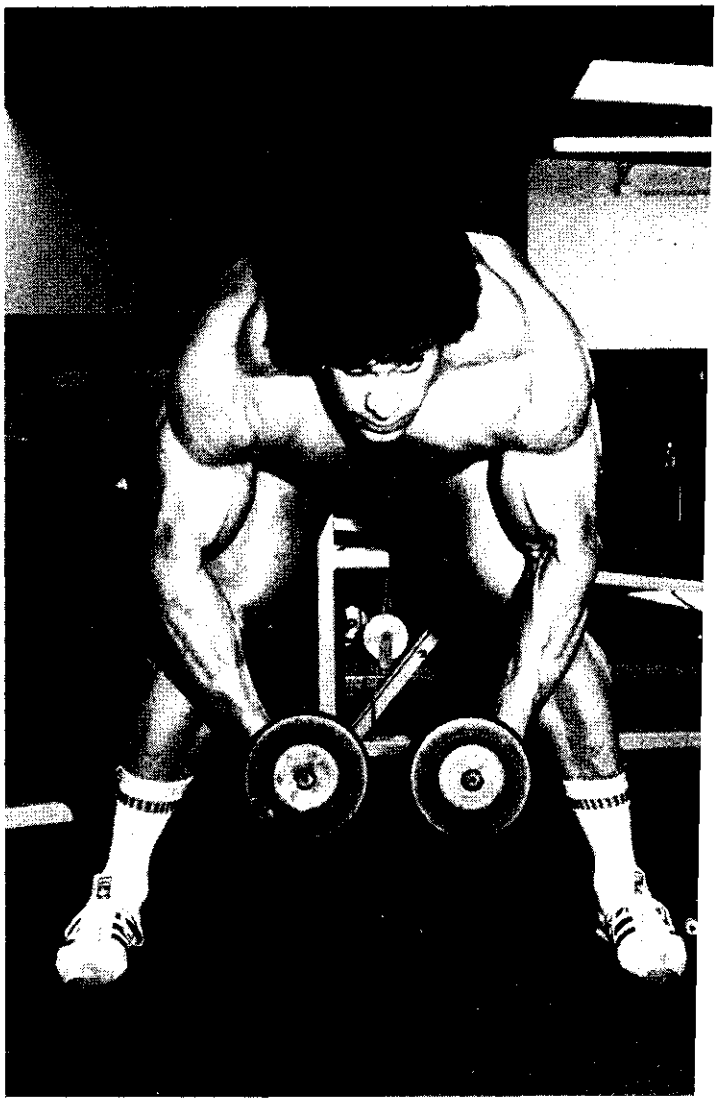


Жим штанги из-за головы: старт.

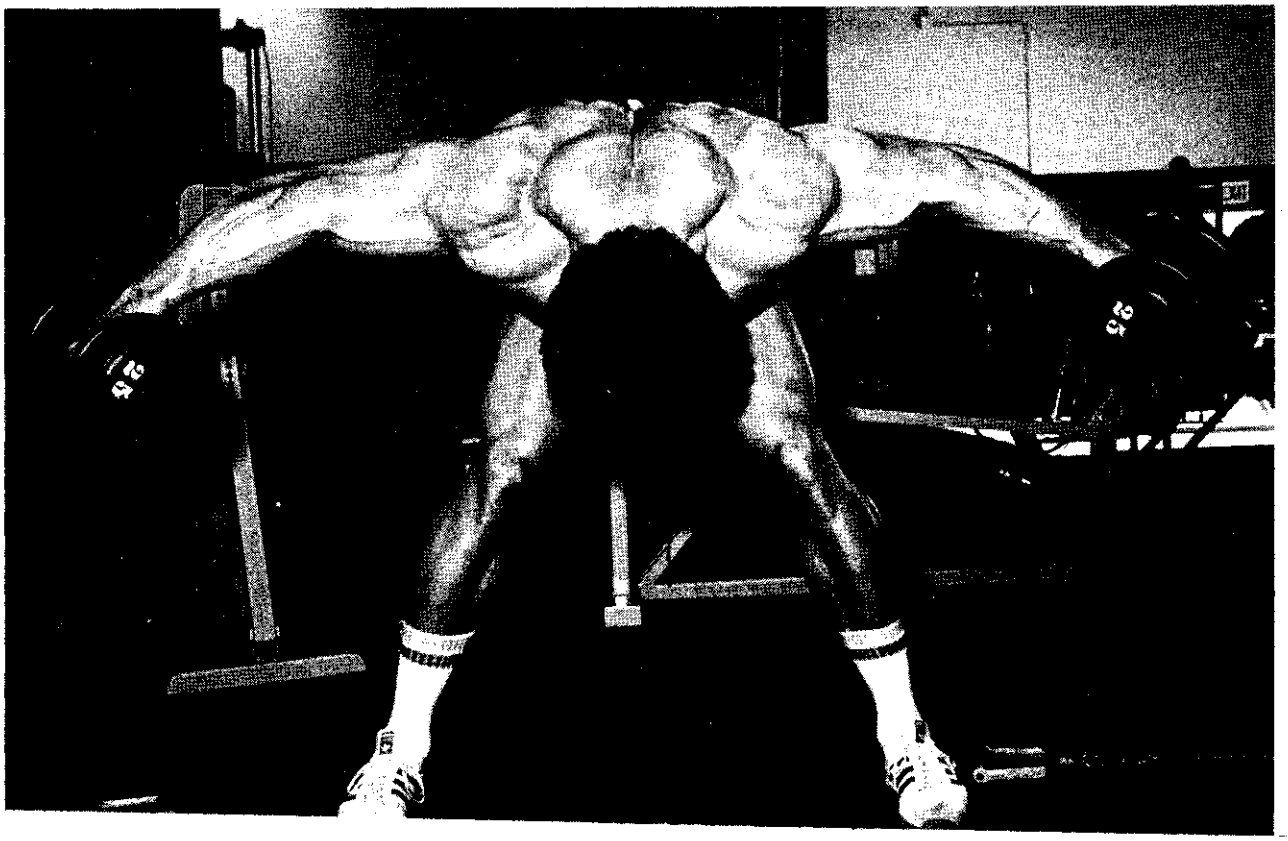
Плечи

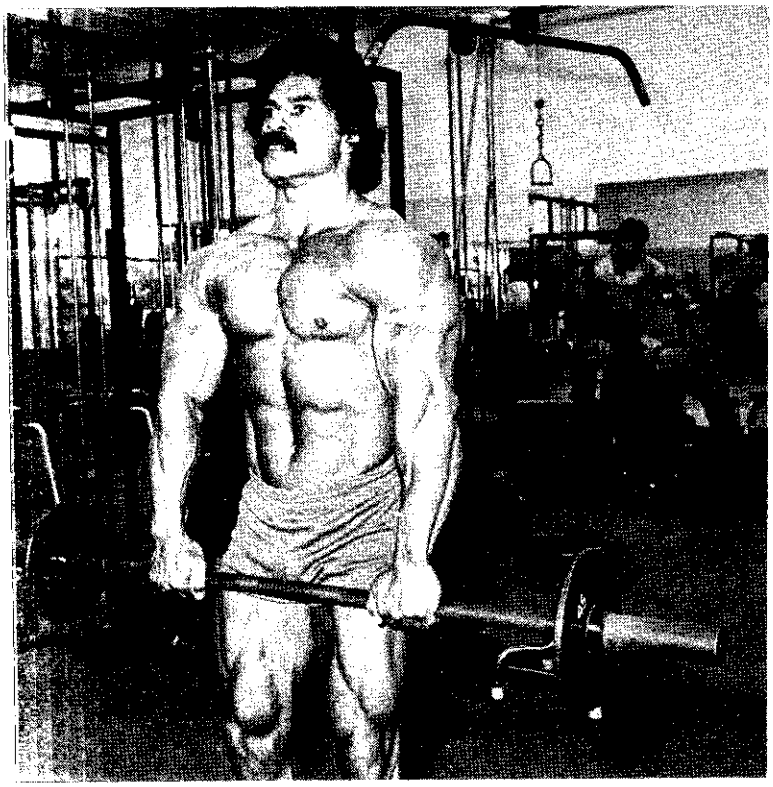
Жим штанги вверх из-за головы, стоя. Это упражнение напоминает известный жим штанги от груди стоя, с той лишь разницей, что штангу опускают за голову. Как только штанга прикоснется к трапециевидной мышце, начинайте движение вверх, не задерживаясь ни на секунду. Выжимать штангу следует до полного распрямления рук. Упражнение воздействует преимущественно на передний пучок дельтовидных мышц. Возможен и такой вариант выполнения жима из-за головы: сидя. Вес необходимо уменьшить на 10-15 процентов.

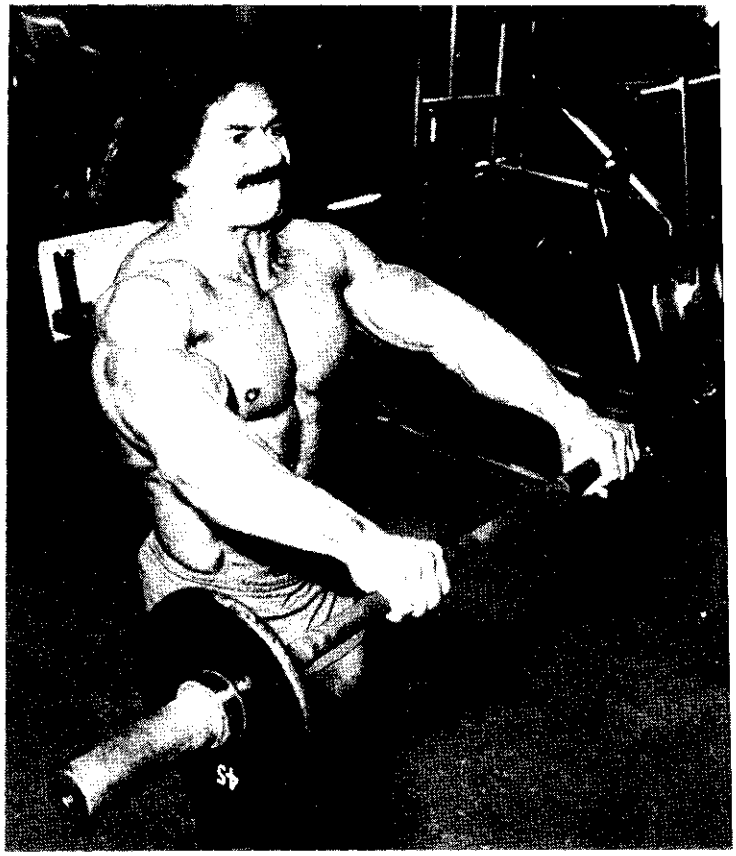
Подъемы гантелей в стороны в наклоне. Это упражнение развивает задние пучки дельтовидных мышц. Гантели не должны быть чрезмерно тяжелыми, иначе вы не сможете правильно выполнить движение. Наклонив туловище, пытайтесь поднять руки как можно выше. Темп медленный. Любопытно выполняет это упражнение Арнольд Шварцнеггер. Он садится на край скамьи и сильно наклоняет корпус, упираясь грудью в колени. Из такого положения он и начинает делать разводку рук.



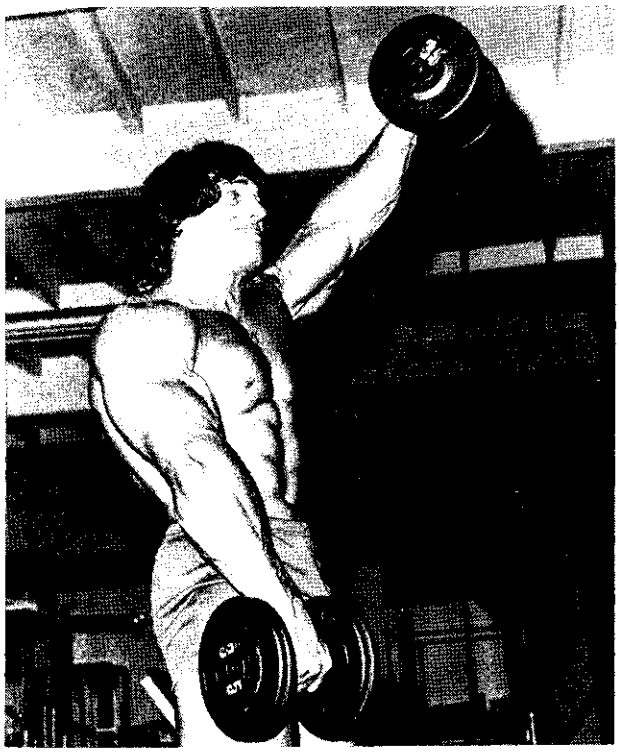
Подъемы гантелей в стороны в наклоне: старт(вверху), финиш(внизу).







Подъемы штанги перед собой: старт(слева), финиш(справа), вариант с гантелями(внизу).



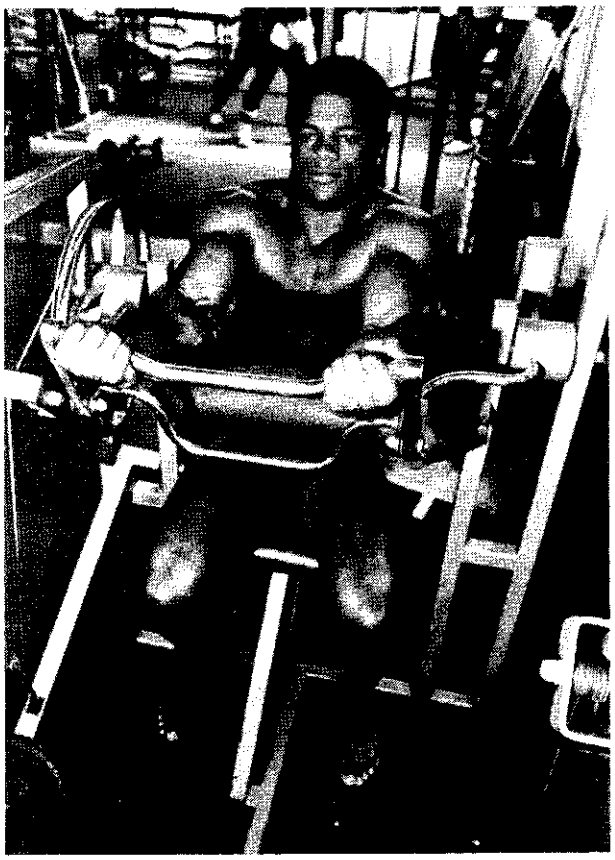
Подъемы штанги, гантелей перед собой. Данное упражнение - для передних пучков дельтовидных мышц. Как оно делается, вы поймете из фото. Главное, не помогать себе корпусом. Возможность читинга исключает выполнение этого упражнения с гантелями попеременно каждой рукой.

Руки

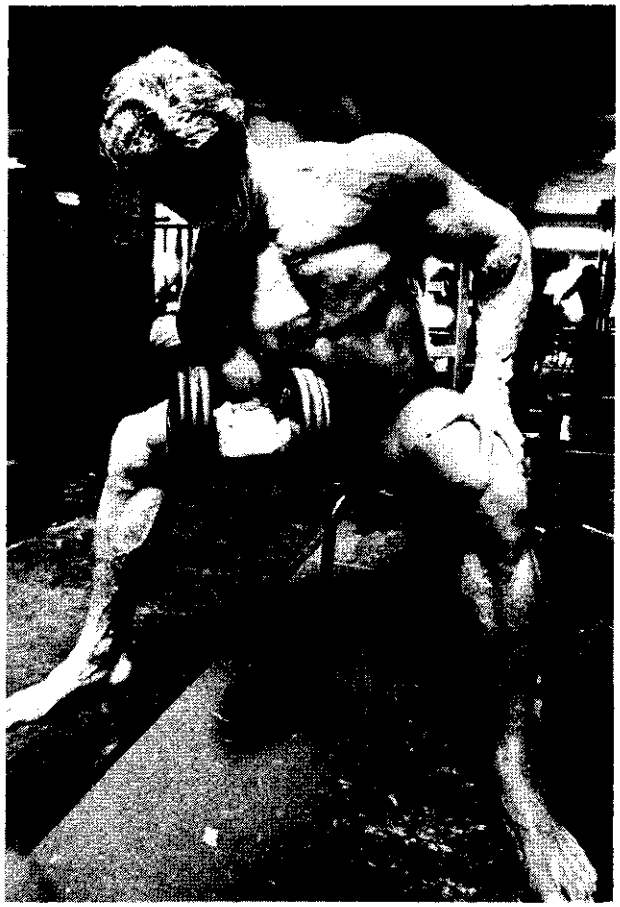
Подъемы на бицепс в тренажере. Это упражнение очень результативно, поскольку мышца напряжена в течение всей амплитуды движения. Однако не стоит думать, что оно может заменить собой все другие упражнения. Пропорциональное развитие бицепса достигается сочетанием штанги, гантелей, блоков и тренажеров.

Концентрированное сгибание рук. Рекомендую вам выполнять это упражнение на каждой тренировке. Дело в том, что оно развивает сократительную способность бицепса, благодаря которой он и выглядит столь эффектно. Возьмите гантель среднего веса и примите упор о внутреннюю поверхность бедра. Чуть наклонитесь вперед и начинайте подъем гантели на бицепс к плечу. Задержитесь в верхнем положении на секунду, затем начинаете обратное движение. Сделав упражнение одной рукой, выполните подход с равным количеством повторений для другой руки.

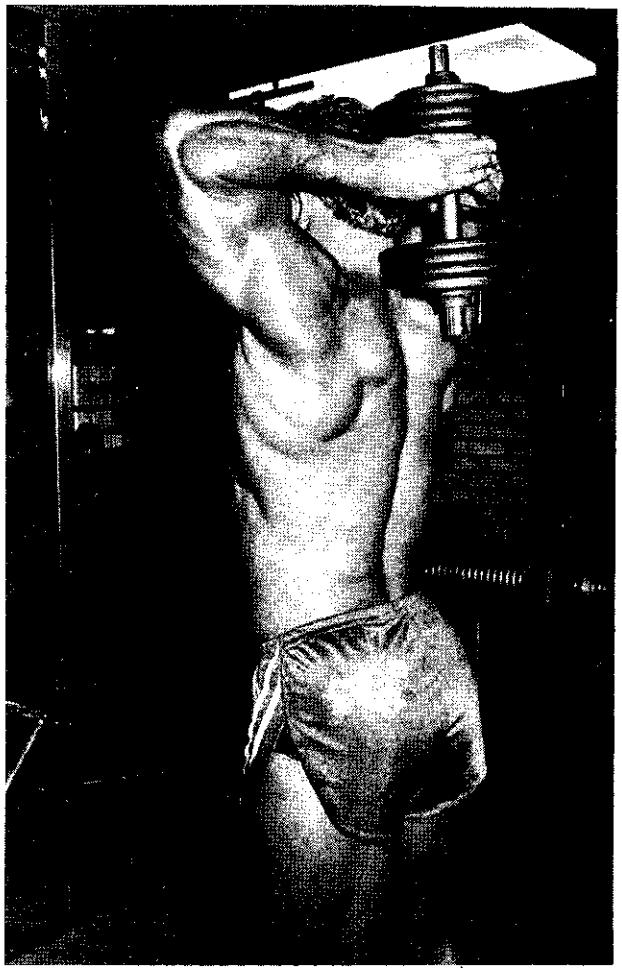
Подъемы на бицепс на тренажере.

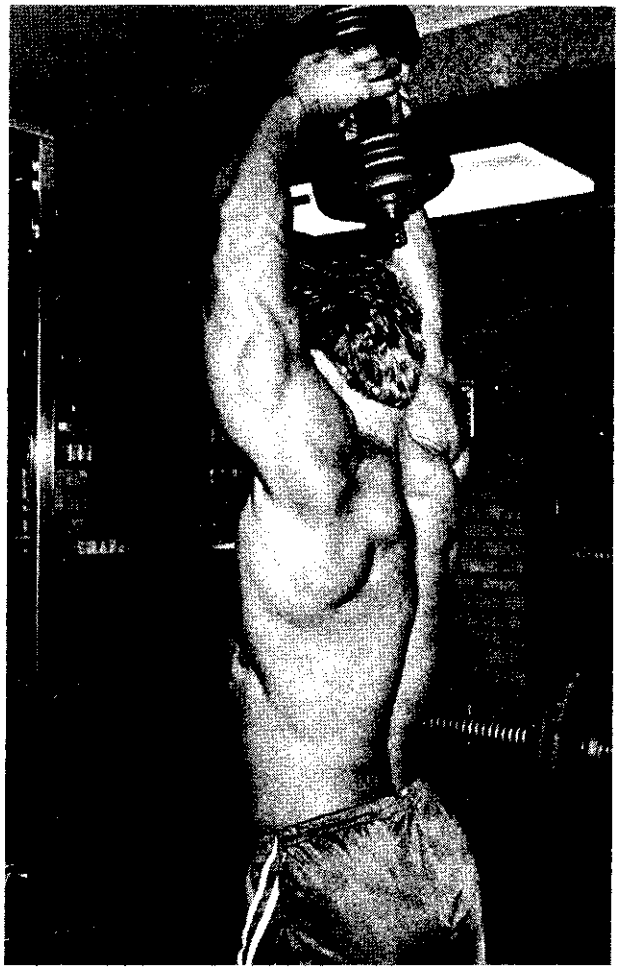


Концентрированное сгибание рук.

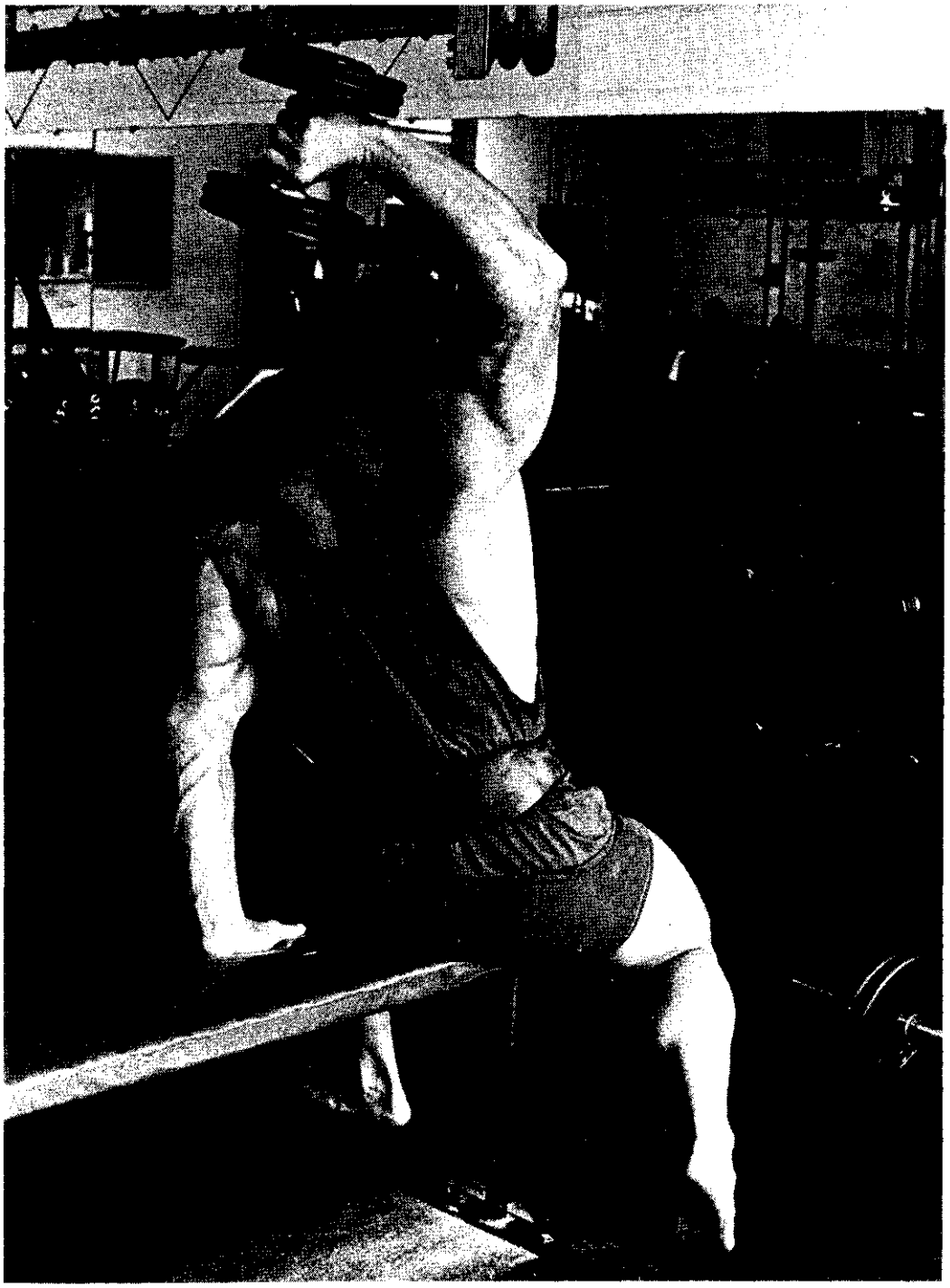


Подъем гантели из-за головы стоя двумя руками. При выполнении этого упражнения следите за тем, чтобы ваши локтевые суставы были неподвижны. Разгибайте руки до полного распрямления. Со временем вы убедитесь, что упражнение незаменимо для ударного развития трицепса.



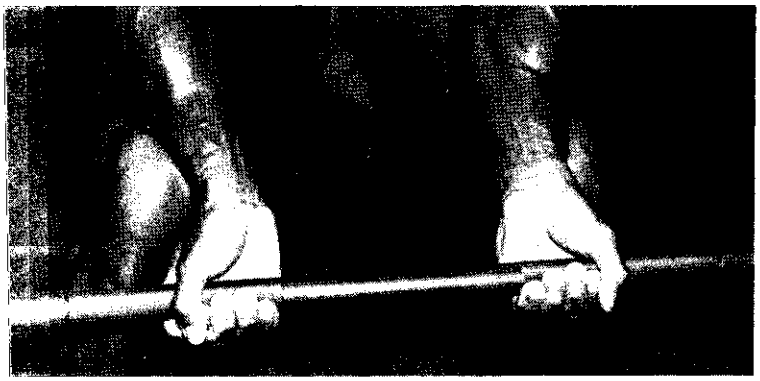


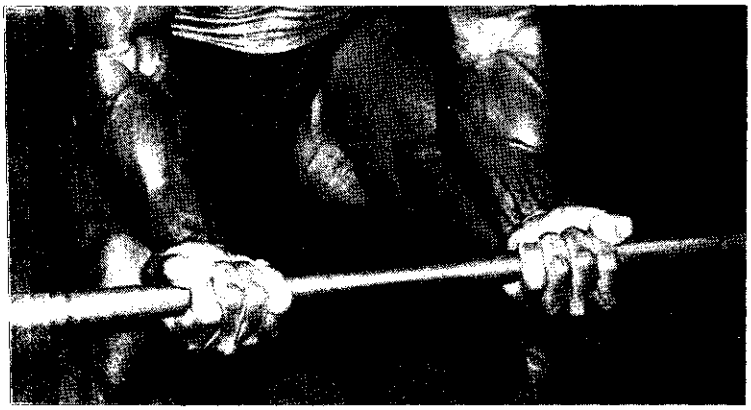
Подъемы гантелей из-за головы стоя: старт(слева), финиш(справа).



Подъемы гантелей одной рукой из-за головы сидя.

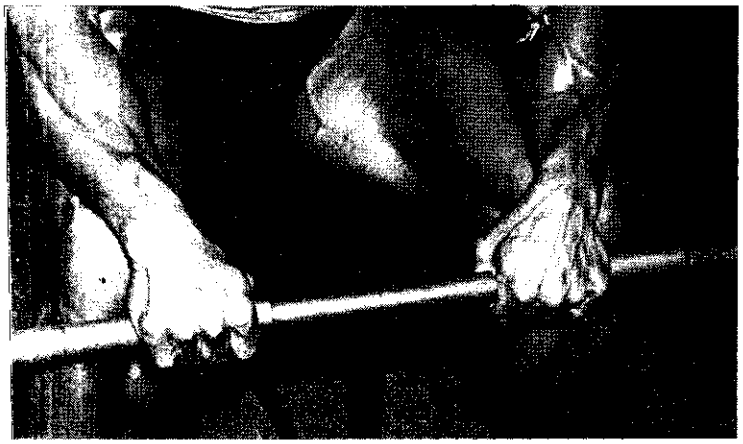
Подъем гантели из-за головы одной рукой. Это упражнение позволит вам полностью сосредоточиться на сокращении трицепса одной руки. Техника выполнения упражнения та же: локтевые суставы должны быть неподвижны. Если предыдущее движение развивает преимущественно внутренний пучок трицепса, то здесь ударное развитие получают внешний и средний пучки.

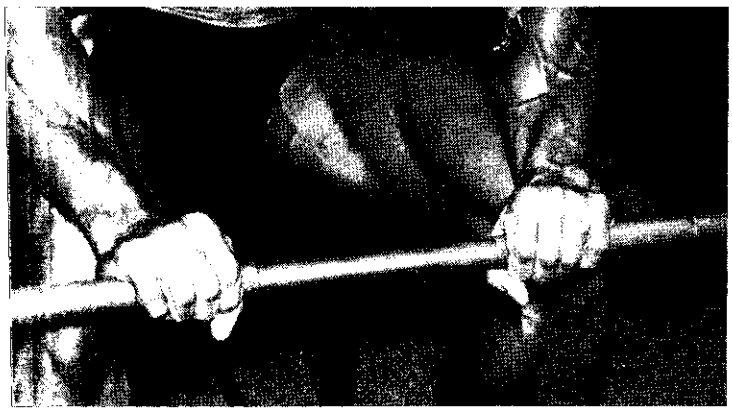




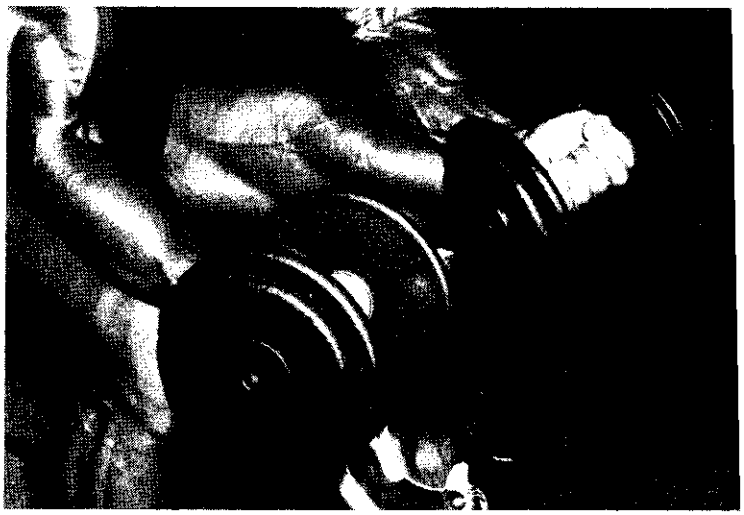
Предплечья

Сгибания кистей рук со штангой. Я намеренно не советовал вам тренировать предплечья на первой ступени подготовки, поскольку они хорошо отзываются на нагрузку при выполнении любых упражнений. Однако теперь предплечья стали сильнее и перестали откликаться на упражнения, которые впрямую на них не нацелены. Пришел их черед. Сядьте на скамью, кисти выходят за линию коленей. Поднимайте штангу только силой предплечий. Хват снизу развивает внутреннюю часть, а хват сверху - внешнюю часть предплечья.



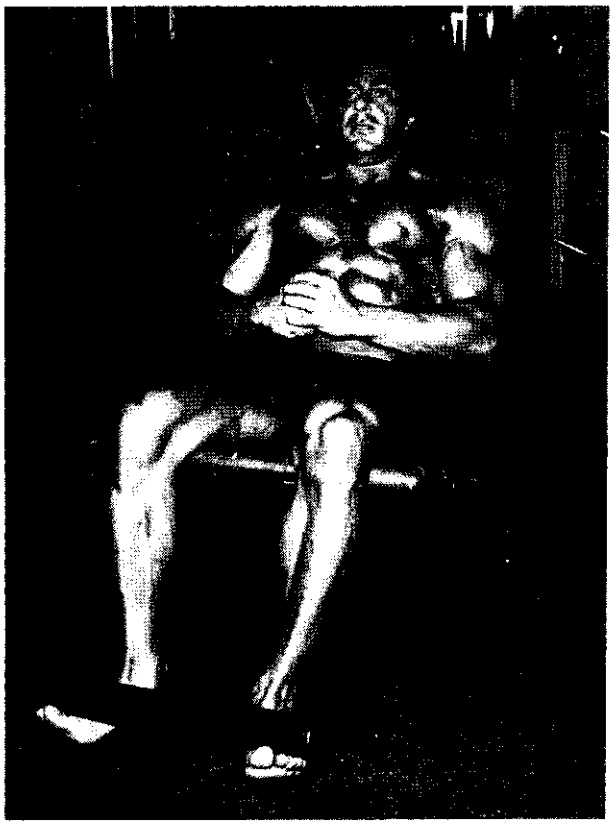


Сгибание кистей (сверху вниз): хватом снизу (старт, финиш), хватом сверху (старт, финиш), вариант с гантелями.



Пресс

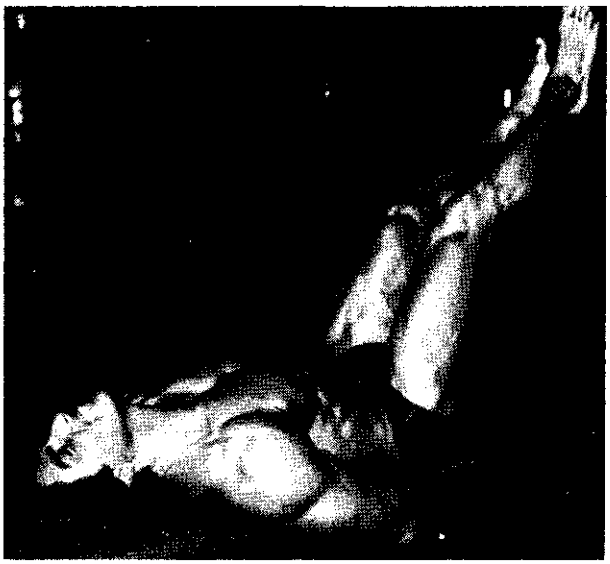
Подъемы корпуса на "римском стуле". Это упражнение напоминает подъемы на наклонной скамье, однако воздействует на верхнюю область пресса несравненно сильнее. Руки скрестите на животе и опустите туловище назад, едва не касаясь пола головой. Теперь начинайте подъем до вертикального положения корпуса. Выполнять упражнение нужно до появления жжения в мышцах пресса.



Подъемы туловища на "римском стуле".

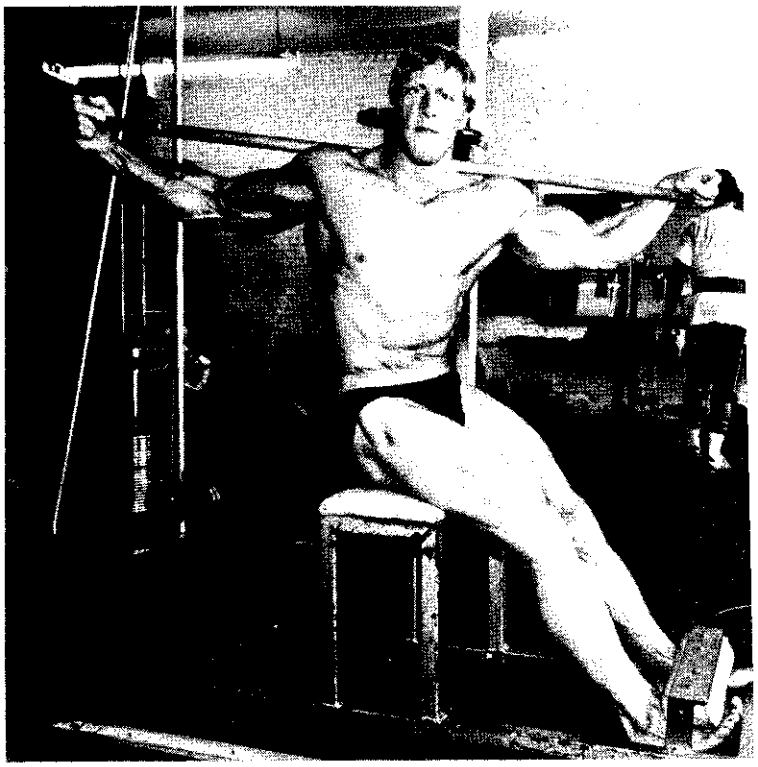
Подъемы ног на скамье.

Подъемы ног на скамье. Упражнение воздействует на нижнюю область пресса. Ложитесь на скамью, ее край должен прийтись примерно на середину вашего таза. Оторвите ноги от пола и согните в коленях, подтянув к груди. Опять примите исходное положение, но теперь уже не опускайте ноги на пол, а удерживайте на весу. Это упражнение позволяет больше "нагрузить" пресс, чем подъемы ног, выполняемые на полу или на наклонной скамье.



Повороты туловища на "римском стуле": старт(вверху), финиш(внизу).

Повороты корпуса на "римском стуле". Упражнение предназначено для косых мышц живота. При его выполнении необходимо добиться максимально большой амплитуды движения. Следите за тем, чтобы таз оставался неподвижным - это важное условие правильного выполнения упражнения. Делайте повороты медленно, сопротивляясь инерции отягощения.



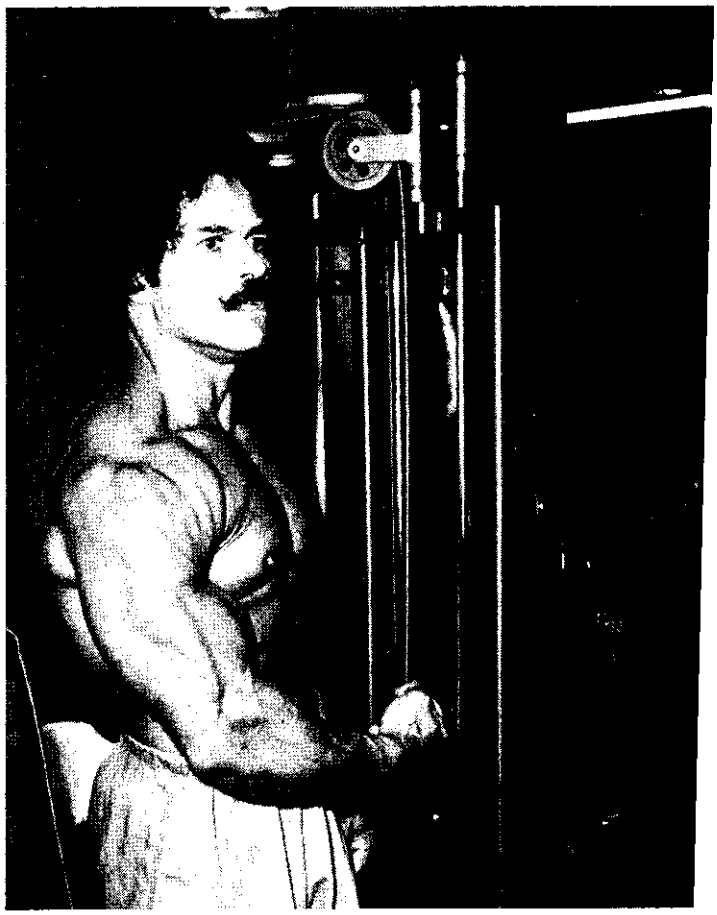
ТРЕНИРОВОЧНЫЕ ПРОГРАММЫ ВТОРОГО УРОВНЯ

На данном этапе тренировок вы должны неуклонно наращивать интенсивность тренировок. Тут уж нечего жалеть себя. Я верю, что вы вошли во вкус тренировок и буквально рветесь в спортзал в день занятий. Замечательно! Но не забывайте об отдыхе. Внимательно следите за своим самочувствием. При малейшем признаке усталости принимайте экстренные меры: массаж, горячие ванны, возвращайтесь к легким весам, удлиняйте паузу отдыха между тренировками.

На этом этапе я уже не указываю величину отягощения, с которым вам предстоит работать в том или ином упражнении: у вас есть опыт, и вы самостоятельно решите эту проблему. Единственное, на чем я буду настаивать, так это на определенной продолжительности тренировки. Она должна длиться не более 1,5 часа! Это не значит, что я проявляю заботу о вашем свободном времени. Просто именно такая продолжительность занятия свидетельствует о том, что вы тренируетесь с максимальной интенсивностью. Если подобный темп вам не по силам, то сократите по одному подходу в каждом упражнении, но и тогда отдых между подходами не должен быть больше 60 сек.!

Итак, программы. Они рассчитаны приблизительно на 6 месяцев. Этот период разделите на три равных временных отрезка. Для каждого из них я опять предлагаю вам по два комплекса упражнений А, В, С. У вас опять есть возможность выбора. Особенно сложным вам покажется тренировочная программа С, но здесь ничего не поделаешь. Она служит мостиком к тренировочным программам третьего уровня, куда более интенсивным, чем все известное вам до настоящего времени. Эти программы - что-то неописуемое по степени нагрузок, но их продолжительность не превышает часа. Конечно, когда вы возметесь за упражнения второго периода, вам некогда будет думать о подобных парадоксах, ваша голова будет занята одним: как бы вообще дожить до третьего уровня. Напрягите силу воли! Одной ногой вы уже в волшебной стране культуристов-профессионалов. Это страна боли и усталости, травм и отчаяния, и одновременно восторгов, оваций, головокружительных поворотов судьбы, спортивного золота, тугих бумажников и романов, о каких можно только мечтать...

Эд Корни, ставший "Мистером Олимпия" в 43 года, позирует перед зеркалом. Он считает, что это отличный способ контроля за мускулатурой.



УРОВЕНЬ II-А (вариант 1)

Упражнения	Подходы	Повторения
1. Подъемы на носок одной ногой	3	15-20
2. Жим икрами лежа	3	15-20
3. Приседания со штангой за головой	4	10-15
4. Сгибание ног в коленях лежа	3	10-15
5. Гиперэкстензии	2-3	10-15
6. Тяга блока к животу сидя	3	8-12
7. Пулл-овер	3	8-12
8. Полные шраги	2	10-15
9. Жим штанги лежа на наклонной скамье	3	6-10
10. Разводка гантелей в стороны лежа	3	8-12
11. Жим штанги из-за головы стоя	3	6-10
12. Подъемы гантелей в стороны в верх в наклоне	2	8-12
13. Подъемы на бицепс в тренажере	3	8-12
14. Подъемы штанги на бицепс	2	8-12
15. Трицепсовый жим	3	8-12
16. Подъем гантели из-за головы двумя руками	2	8-12
17. Сгибания кистей (хват снизу)	3	15-20
18. То же, но хват сверху	3	15-20
19. Подъемы корпуса на "римском стуле"	2-3	25-50
20. Повороты корпуса сидя на "римском стуле"	2-3	50-100*

* (В каждую сторону)

УРОВЕНЬ II-А (вариант 2)

Упражнения	Подходы	Повторения
1. Подъемы на носки стоя на тренажере	3	15-20
2. То же, сидя	3	15-20
3. Разгибания ног в хэк-мэшин	4	10-15
4. Сгибания ног в коленях лежа	3	10-15
5. Становая тяга	2-3	10-15
6. Тяга гантели к животу в наклоне	3	8-12
7. Тяга блока вниз за голову	2	8-12
8. Тяга штанги к подбородку	2-3	8-12
9. Жим штанги лежа	3	8-10
10. Сведение рук на тренажере	2	8-12
11. Жим штанги стоя	3	6-10
12. Подъемы гантелей в стороны вверх	2	8-10
13. Подъемы штанги на бицепс	3	8-10
14. Концентрированные сгибания рук	2	8-10
15. Французский жим лежа	3	8-10
16. Подъем гантели из-за головы одной рукой	2	8-10
17. Сгибание кистей (хват снизу)	3	15-20
18. То же, хват сверху	3	15-20
19. Подъемы ног на скамье	2-3	15-25
20. Повороты туловища на "римском стуле"	2-3	50-100

УРОВЕНЬ II-В (вариант1)

Упражнения	Подходы	Повторения
1. Подъемы на носки на тренажере	5	15-20
2. Подъемы на носки в хэк-мэшин	3	15-20
3. Жим ногами на тренажере сидя	4	10-15
4. Разгибания ног в коленях сидя	3	10-15
5. Сгибания ног в коленях лежа	3-4	10-15
6. Становая тяга	3	10-15
7. Тяга блока к животу сидя	3-4	8-12
8. Тяга блока вниз за голову	3	8-12
9. Жим штанги лежа на наклонной скамье	3-4	6-10
10. Сведение рук на блоках скрестно	3	10-15
11. Жим штанги из-за головы	4-5	6-10
12. Подъемы гантелей в стороны вверх	3	8-12
13. Подъемы гантелей в стороны вверх в наклоне	3	8-12
14. Подъемы на бицепс на тренажере	3-4	8-12
15. Концентрированные сгибания рук	3-4	8-12
16. Подъем гантели из-за головы сидя	3-4	8-12
17. Трицепсовый жим	3-4	8-12
18. Сгибания кистей хватом снизу	3-4	15-20
19. То же, хватом сверху	3-4	15-20
20. Подъемы туловища на наклонной скамье	3	15-25
21. Повороты туловища на "римском стуле"	2-3	50-100

УРОВЕНЬ II-В (вариант 2)

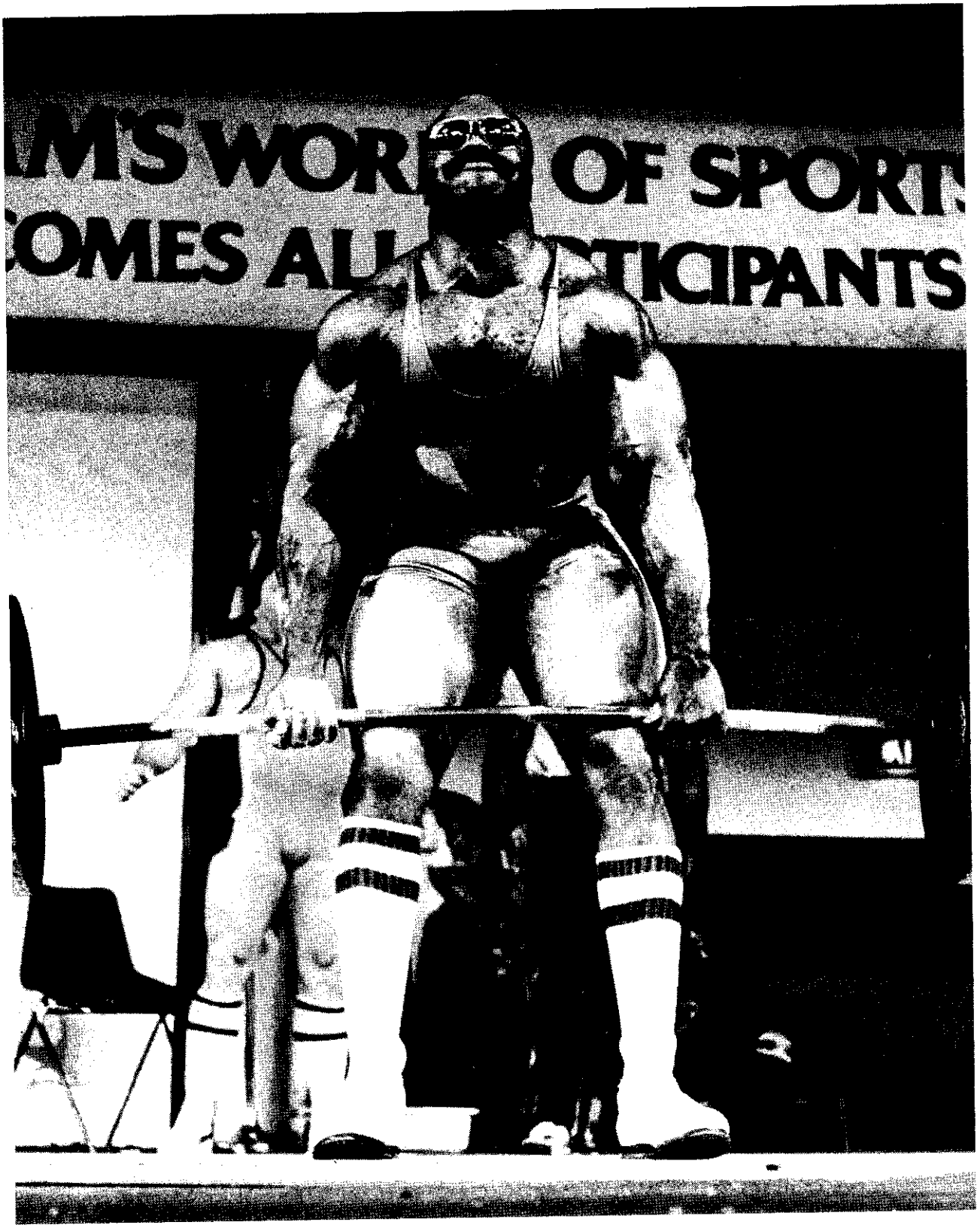
Упражнения	Подходы	Повторения
1. Подъемы на носки на тренажере стоя	4-5	15-20
2. Жим икрами лежа	4-5	15-20
3. Приседания	4-5	10-15
4. Разгибания ног в коленях сидя	3	10-15
5. Сгибания ног в коленях лежа	3-4	10-15
6. Гиперэкстензии	3	10-15
7. Пулл-овер	4-5	8-12
8. Тяга гантели одной рукой в наклоне	3-4	8-12
9. Полные шаги	3	10-15
10. Жим штанги лежа	4-5	6-10
11. Отжимания на брусьях	3	8-12
12. Жим штанги из-за головы стоя	4-5	6-10
13. Подъемы гантелей в стороны в наклоне	3	8-12
14. Подъемы гантелей в стороны вверх стоя	3	8-12
15. Подъемы гантелей на бицепс	3-4	8-12
16. Подъемы на бицепс на тренажере	3-4	8-12
17. Подъем гантели из-за головы стоя	3-4	8-12
18. Трицепсовый жим	3-4	8-12
19. Сгибание кистей, хват снизу	3-4	15-20
20. То же, хват сверху	3-4	15-20
21. Подъемы ног на наклонной скамье	3	15-25
22. Повороты туловища на "римском стуле"	3	50-100

УРОВЕНЬ II-С (вариант 1)

Упражнения	Подходы	Повторения
1. Жим икрами лежа	5	15-20
2. Подъем на носки в хэк-мэшин	5	20-30
3. Приседания в хэк-мэшин	5	10-15
4. Разгибания ног в коленях сидя	4	10-15
5. Сгибания ног в коленях лежа	4-5	10-15
6. Гиперэкстензии	3	10-15
7. Тяга блока к животу сидя	5	8-12
8. Тяга гантели к животу в наклоне	4-5	8-12
9. Полные шраги со штангой	3-4	10-15
10. Жим штанги лежа на наклонной скамье	5	6-10
11. Отжимания на параллельных брусьях	4-5	8-12
12. Подъемы гантелей перед собой	3	8-12
13. Подъемы гантелей в стороны вверх	3	8-12
14. Подъемы гантелей в стороны вверх в наклоне	3	8-12
15. Подъемы гантелей на бицепсы	4	8-12
16. Концентрированные сгибания рук	4	10-15
17. Трицепсовый жим	4	8-12
18. Подъем гантели из-за головы одной рукой	4	8-12
19. Сгибания кистей, хват снизу	4-5	15-20
20. То же, хват сверху	4-5	15-20
21. Подъемы туловища на "римском стуле"	3-5	25-50
22. Повороты туловища на "римском стуле"	3-5	50-100

УРОВЕНЬ II-С (вариант 2)

Упражнения	Подходы	Повторения
1. Подъемы на носки сидя	5	15-20
2. Жим икрами лежа	5	20-30
3. Приседания	5	10-15
4. Разгибания ног в коленях сидя	4	10-15
5. Сгибания ног в коленях лежа	4-5	10-15
6. Становая тяга	3	10-15
7. Тяга штанги в наклоне	5	8-12
8 .Пулл-овер	4-5	8-12
9. Тяга штанги к подбородку	3	8-12
10. Жим штанги лежа на наклонной скамье	5	6-10
11. Сведение рук на тренажере	4-5	8-12
12. Жим штанги из-за головы сидя	4-5	6-10
13. Подъемы гантелей в сторону вверх	3	8-12
14. Подъемы гантелей в стороны вверх в наклоне	3	8-12
15. Подъемы штанги на бицепс	4	8-12
16. Подъемы гантелей на бицепс сидя	4	8-12
17. Подъемы гантели из-за головы	4	8-12
18. Сгибания кистей хватом снизу	4-5	15-20
19. То же, хват сверху	4-5	15-20
20. Подъемы ног на скамье	3-5	20-30
21. Повороты туловища на "римском стуле"	3-5	20-30



Бодибилдинг и пауэрлифтинг - родственные виды спорта. Чтобы это понять, достаточно взглянуть на обладателя мирового рекорда в пауэрлифтинге культуриста Дэвида Шоу.

4

ВЫ СТАНОВИТЕСЬ ОПЫТНЫМ КУЛЬТУРИСТОМ

Думаю, что к настоящему моменту, если вы последовательно выполняли все мои рекомендации, вы уже не раз и не два ловили на себе заинтересованные взгляды. Это понятно: внешне вы отличаетесь от окружающих. Будьте готовы к тому, что некоторые попытаются уязвить ваше достоинство. Они будут делать это от бессилия. Ревнуя к тому впечатлению мужественности, которое вы производите, особенно на женщин, они не могут ничего противопоставить и впадают в беспомощную истерику. За вашей спиной они будут говорить, что вы тупица, импотент, что вы ограничены и ничего не знаете в жизни, кроме своей штанги...

Если время от времени до вас доходят подобные вопли, радуйтесь. Это значит, что вам удалось по-настоящему многого добиться.

Но не впадайте в амбицию. Говоря по правде, вам еще далеко до истинных чемпионов, поэтому будьте скромны. В нашем виде спорта, как и везде, люди делятся на две категории: с извилинами и без. Вторых легко узнать. В любую погоду они ходят в майках, выпятив напоказ свою лихую мускулатуру. В компании они так пыжатся, что готовы лопнуть. Вот из-за таких наш спорт недолюбливают и делают предметом насмешек вполне нормальные люди. Всегда нужно помнить, что мускулы не могут заменить собой другие достоинства, но нет таких достоинств, которые, соединившись с красотой и силой мышц, не стали бы более притягательными для окружающих.

Так что почаще думайте о будущем, занимаясь культуризмом, тогда трезвее будет оценка ваших нынешних успехов. Они не должны кружить вам голову. Всегда нужно помнить, что можно добиться большего, и хотеть этого.

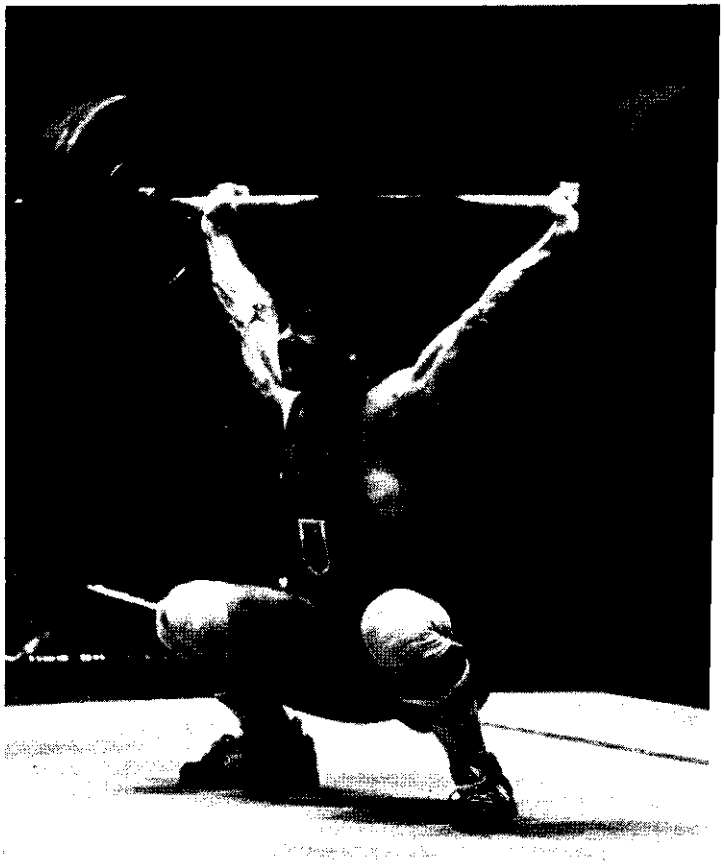
СИЛОВЫЕ ВИДЫ СПОРТА

На данном этапе занятий, когда занимающийся понимает, что вырос в подлинного спортсмена, ему хочется показать выдающиеся силовые результаты. Почти все "звезды" прошли через этот этап, когда они оставляли культу-

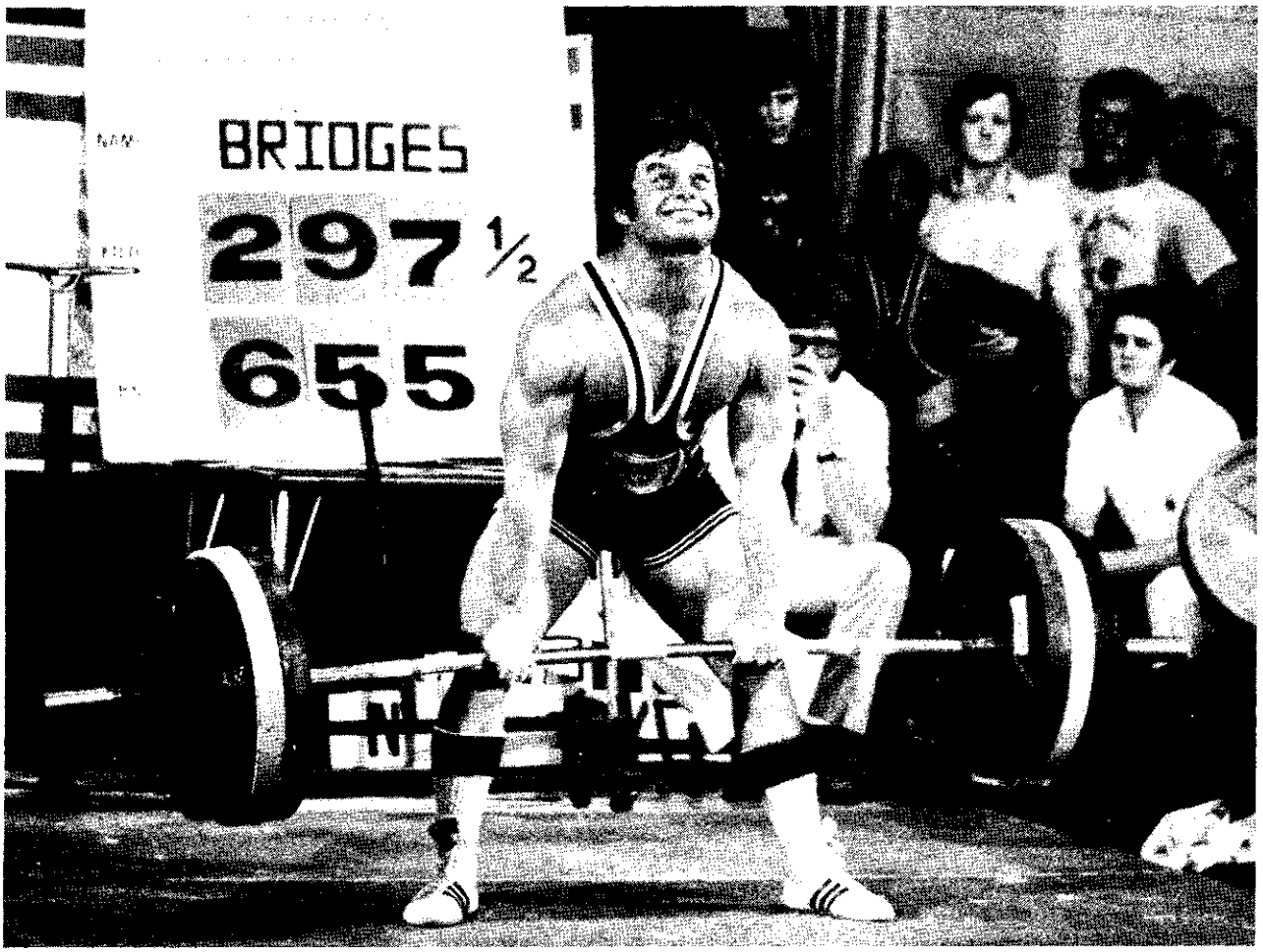
ризм и с головой окунались в тяжелую атлетику, силовое троеборье или пауэрлифтинг.

Я голосую за это обеими руками. Когда вы вернетесь в культуризм, ваши достижения несравненно улучшатся.

После нескольких месяцев силовых тренировок у вас отлично разовьются ноги и спина, увеличится объем груди и укрепятся плечи. Пример тому легендарный Арнольд, увлекавшийся пауэрлифтингом. Взгляните на его неимоверную грудную клетку, и вы поймете значение силового тренинга!



Чемпион США по бодибилдингу в легком весе Дж.Бенджамин регулярно участвует в тяжелоатлетических соревнованиях(вверху).
На нижнем фото мировой рекордсмен тяжелоатлет Майк Бриджес. Он пришел в большой спорт из культуризма.



РАЗДЕЛЬНАЯ ТРЕНИРОВКА

Итак, настало время тренироваться четыре раза в неделю по методу так называемой сплит-тренировки: в понедельник и четверг вы будете прорабатывать верхнюю половину тела, во вторник и пятницу - нижнюю. Поскольку количество упражнений в комплексе сокращается, то тренировка становится короче. А раз так, то можно повысить ее интенсивность. Такой технический прием разработан мною и носит название принципа раздельной тренировки Уайдера.

В бодибилдинге практикуется несколько сплит-программ, рассчитанных на четырехразовые тренировки в неделю.

Понедельник-Четверг

Грудь
Плечи
Трицепс
Икры, пресс, предплечья

Вторник-Пятница

Ноги
Спина
Бицепс
Икры, пресс, предплечья

Понедельник-Четверг

Грудь
Спина
Плечи
Икры, пресс, предплечья

Вторник-Пятница

Ноги
Бицепс
Трицепс
Икры, пресс, предплечья

Понедельник-Четверг

Ноги
Спина
Икры пресс, предплечья

Вторник-Пятница

Грудь
Плечи
Бицепс, трицепс
Икры, пресс, предплечья

Некоторые тренируются все шесть дней в неделю. Ясно, что такой график можно выдержать только еще более сократив продолжительность занятий. Как правило, нагрузке подвергаются только две мышечные группы, не считая пресса и икр. Такой метод использовал Деннис Тинерино - "Мистер Юниверс" - в канун соревнований.

Понедельник-Четверг

Грудь
Спина
Икры, пресс

Вторник-Пятница

Плечи
Бицепс, трицепс
Икры, пресс

Среда-Суббота

Ноги
Предплечья
Икры, пресс

Со временем вы можете попробовать тренироваться по схеме двойного сплита, т.е. дважды в день. На такие нагрузки способен не каждый даже после 2 лет тренировок.

Вот пример двойного сплита Арнольда Шварцнеггера.

Понедельник-Среда-Пятница (утро)

Грудь
Спина
Икры

Понедельник-Среда-Пятница (вечер)

Ноги
Трицепс
Пресс

Вторник-Четверг-Суббота

Плечи
Бицепс
Икры, пресс

Арнольд тренирует мышечные группы три раза в неделю и всякий раз с максимальной интенсивностью, поскольку по продолжительности занятия сокращаются до минимума.

Есть культуристы, которые тренируются шесть раз в неделю дважды в день. Это те, кто занимается бодибилдингом более трех лет. Раньше этого срока к подобным тренировкам приступать нельзя, поскольку только после трех лет занятий наступает полная адаптация

всех систем организма к тяжелым физическим нагрузкам, в том числе и сердца. Попытки выжать из себя максимум на ранних этапах приведут к надрыву сердечной мышцы и превратят вас в инвалида. Так что не торопите события: к умеющему ждать все приходит вовремя.

КОНЦЕНТРАЦИЯ

Во время тренировки очень важно "отключиться" от окружающего мира и полностью отдаться субъективным физиологическим ощущениям, которыми сопровождается выполнение упражнений.

Некоторые полагают, что сосредоточиться нужно на правильном исполнении движения. Это верно только отчасти. Главное, вообще "забыть", что у вас в руках гантели или штанга. Ваш мысленный взор должен погрузиться в глубину напрягающейся мышцы. Перед глазами в осязаемой реальности должна развернуться картина мышечных волокон, все более разбухающих под действием волевого усилия... Вы должны чувствовать, как мышцы увеличиваются в объеме, наполняясь упругой тяжестью крови, несущей волокнам белковый строительный материал...

Такое умение сразу не приходит. Его нужно постоянно развивать на тренировке. Если в зале много отвлекающих факторов, то дополнительно тренируйтесь дома. Несколько минут напряженно думайте о каком-либо предмете, пытаясь воспроизвести его в воображении с мельчайшими подробностями. Спустя несколько таких занятий вы заметите, что во время мысленного сосредоточения перестаете слышать посторонние звуки. Это означает, что степень концентрации достигла высокого уровня. Продолжайте тренироваться.

Следующая задача - научиться непрерывно удерживать внимание на предмете в течение 10-15 минут. Когда вы одолеете и эту задачу, забудьте о домашних тренировках: вы выработали у себя уникальный навык, который в дальнейшем будут развивать и поддерживать тренировки в культуризме.

Теперь вам, наверное, понятно, почему те, кто добился чемпионских титулов, относительно легко покоряют вершины образования, бизнеса и даже литературы. Культуризм приучает их ставить перед собою цель, чего большинство окружающих, как ни странно, делать не умеют, и методично, забыв обо всем, работать над ее достижением. Они умеют концентрироваться, а это основное условие успеха в нашем мире, полном отвлечений и соблазнов.

Если у вас есть соответствующие условия, то я посоветовал бы вам заняться медитацией. Фрэнк Зан придает очень большое значение этой любопытной форме самогипноза и уверяет, что медитация облегчает достижение выдающихся результатов в бодибилдинге.

ИЗОЛИРУЮШИЕ УПРАЖНЕНИЯ

Как вам известно, мышцы состоят из нескольких пучков. Так называемые базовые упражнения действуют на мышцу в целом, увеличивая ее силу и объем, а изолирующие упражнения - на какой-то один пучок мышцы. Очевидно, что рельефной мускулатуры можно добиться только изолирующими упражнениями. Так, жим с груди на горизонтальной скамье сказывается на всей грудной мышце, но ее верхний или нижний пучки можно очертить только жимами на наклонной скамье.

Применяя оба вида упражнений, базовые и изолирующие, культуристы добиваются быстрых успехов, однако есть одна тонкость, которую надо знать, объединяя упражнения в суперсеты. Сначала делайте изолирующее, потом - базовое упражнение. Многие вам будут говорить, что сочетать упражнения нужно наоборот, но это ошибочное мнение. Поэкспериментируйте, и вы сразу почувствуете разницу.

Предлагаемый мною порядок лежит в основе принципа предельных нагрузок

Уайдера. Попробуйте проделать на тренировках следующие серии упражнений:

Ноги: Разгибания ног в коленях сидя + Приседания с опорой одной рукой + Приседания со штангой за головой.

Грудь: Сведение рук на тренажере + Сведение рук на блоках скрестно + Жим штанги лежа.

Плечи: Подъем гантелей через стороны вверх + Жим штанги из-за головы стоя.

О БОЛЬШИХ И МАЛЫХ ВЕСАХ

В культуризме до сих пор непримиримо сражаются две школы, придерживающиеся прямо противоположного взгляда на величину веса, с которым следует заниматься. Сторонники одного взгляда утверждают, что тренироваться нужно с максимальными весами. Да, это так, если у культуриста за плечами как минимум 5-летний стаж занятий. В противном случае спортсмена вынесут из зала вперед ногами уже после двух недель таких тренировок.

Как ни парадоксально, исключительно большие мышцы имеют сторонники легких весов. Они советуют делать упор на технические приемы, усиливая интенсивность воздействия на мышцу за счет научно разработанных методик. Вторая точка зрения мне больше по душе, хотя бы потому, что исключает риск несчастного случая на тренировке.

СПЕЦИАЛИЗАЦИЯ

Каждый, кто занимается бодибилдингом, сталкивается с проблемой медленного роста какой-то одной группы мышц. Такие отстающие мышцы нужно подвергнуть ударному воздействию. "Качайте" их до отказа! Правда, помните, что мышца не выдерживает ударных нагрузок больше одного месяца.

Принцип приоритетных нагрузок Уайдера гласит, что тренировку нужно всегда начинать с отстающих мышц.

Нет боли, нет результата - это философия Майка Ментцера.

Это позволяет повысить интенсивность воздействия на них, что, в свою очередь, стимулирует их рост.

Можно посвятить таким мышцам целую тренировку. Так, Лу Ферриго, у которого были слабые ноги, "качал" их на протяжении всего занятия, а остальные мышцы прорабатывал на следующей тренировке. Это здорово ему помогло! Возможно, поможет и вам.

СУПЕРСЕТЫ

Принцип объединения упражнений в суперсеты родился в 50-е годы. Этот принцип сразу стал необыкновенно популярен, и в наши дни нет ничего, что может хотя бы отдаленно соперничать с суперсетом по эффективности воздействия на мышцу.

Суть суперсета состоит в том, что упражнения на мышцы-антагонисты следуют друг за другом без перерыва.

Например, за подъемами штанги на бицепс сразу следует упражнение на трицепс...

Этот принцип настолько пришелся по душе культуристам, что они модифицировали его, начав объединять в суперсеты даже упражнения для одной мышцы. Так, вслед за разводкой гантелей лежа на горизонтальной скамье они делают жим с груди. Такая техника оказалась очень действенной, когда речь идет о проработке отстающих групп мышц.

Однако на данном этапе тренировок выполняйте суперсеты только для мышц-антагонистов. Суперсеты для одной группы мышц следует держать про запас в своем арсенале технических приемов, чтобы не дать организму адаптироваться к ним, и использовать только в канун соревнований для ударной проработки мускулатуры.

ВЫНУЖДЕННЫЕ ПОВТОРЕНИЯ

На данном этапе тренировок пора применить принцип вынужденного повторения. Напомню, что вынужденное повторение делается с помощью партнера уже после того, как вы сделали последнее предельное повторение в серии самостоятельно.

Самое главное здесь - найти такого партнера, который бы чувствовал, насколько вам необходима помощь и не снимал с вас часть веса. Если вам повезет с партнером, то результаты сразу же скажутся.

УВЕЛИЧИВАЕМ ВЕС ТЕЛА

Пришло время рассказать, как культуристы увеличивают массу своего тела. Я имею ввиду тот случай, когда несмотря на месяцы тренировок, ваша фигура сохраняет впечатление той астеничности, другим словом, худощавости, которая была характерна вам от природы.

Преимущество этого ударного метода в том, что он, действительно, намного увеличивает общую массу тела, однако вместе с мышечной массой будет расти и жировая прослойка. Особенностью жировых клеток является то, что они неуничтожимы. Даже жесточайшие диеты создают лишь видимость отсутствия жира на теле. Стоит дать себе свободу в питании, как утончившиеся жировые клетки вновь набухают.

Тем не менее, я советую вам попробовать потренироваться по данной схеме, хотя бы для того, чтобы проверить, как она действует на вас.

Набор веса тела состоит из двух составляющих: особого питания и особых тренировок. Давайте начнем с питания.

Можно есть все, включая мороженое и торты. Одновременно нужно принимать витамины группы В, которые стимулируют аппетит. Также необходимо принимать поливитамины и микроэлементы.

Есть нужно не менее шести раз в день, иначе вы растянете желудок.

Купите яичный порошок. Смешайте его с обезжиренным молоком в пропорции 1:1,5, добавьте фруктовую приправу для вкуса. Все это залейте в термос и носите с собой. При появлении хотя бы малейшего желания что-то положить в рот, выпивайте несколько глотков смеси, даже если это происходит во время тренировки.

Вот примерная диета, которой вы должны придерживаться:

Завтрак:

Яичница из 6 яиц с ветчиной и сыром
200 г отбивной говядины
Два-три стакана молока (желательно сырого)

Второй завтрак:

Ростбиф с хлебом крупного помола
Молочная смесь, мороженое

Обед:

Половина жареного цыпленка
Овощи

Фрукты
Молоко

Полдник:

Фруктовый кефир
Орехи
Молоко

Ужин:

Говядина
Картофель
Овощи
Молоко

Перед сном:

Сыр
Молоко

Обратите внимание на то, что в диете отсутствуют салаты. Это не случайно. Свежие овощи, особенно огурцы и капуста, содержат компоненты, которые мешают росту массы тела. Кстати, перед соревнованиями нужно полностью исключить из рациона молоко и есть побольше свежих салатов.

Теперь о тренировке. Она будет занимать четыре дня в неделю. Веса должны быть большими, а отдых между сетами не менее 1,5-2 минут!

Понедельник-Четверг

1. Подъемы на носки стоя: 6 x 20-10
2. Приседания со штангой за головой: 1 x 20, 1 x 15, 1 x 12, 1 x 10, 1 x 8, 1 x 5, 1 x 20*
3. Становая тяга: 1 x 20, 1 x 15, 1 x 10, 1 x 20*
4. Шраги: 3 x 10-15
5. Тяга штанги к груди в наклоне: 1 x 15, 1 x 12, 1 x 8, 1 x 6, 1 x 20*
6. Пулл-овер: 3 x 8-12
7. Подъем штанги на бицепс: 5 x 8-12
8. То же, но хватом сверху: 3 x 8-12
9. Подъемы корпуса на наклонной скамье: 1-3 x 25-50

* "Пирамида"

Вторник-Пятница

1. Подъемы на носки сидя: 6 x 20-10
2. Жим штанги на наклонной скамье: 1 x 15, 1 x 10, 1 x 6, 1 x 4*
3. Жим лежа: 1 x 15, 1 x 10, 1 x 6, 1 x 4, 1 x 20*
4. Тяга штанги к подбородку: 5 x 6-8
5. Разводка гантелей в стороны вверх в наклоне: 3 x 8-12
6. Французский жим лежа: 5 x 8-12
7. Подъемы ног лежа на скамье: 1-3 x 25-50
8. Сгибание кистей хватом снизу: 3-5 x 10-15

* "Пирамида"

Особое внимание уделите прессу, чтобы он не заплыл жиром. Я рекомендую делать не менее трех подходов на пресс в этот период.

По данной программе следует заниматься не более двух месяцев. Далее потребуется индивидуальная тренировочная программа. Как составляются подобные программы, я расскажу в следующей главе.

Запомните свой опыт тренировок на увеличение массы тела. Вы будете прибегать к нему время от времени, если хотите набрать исключительно массивную мускулатуру.

РАСШИРЕНИЕ ГРУДНОЙ КЛЕТКИ

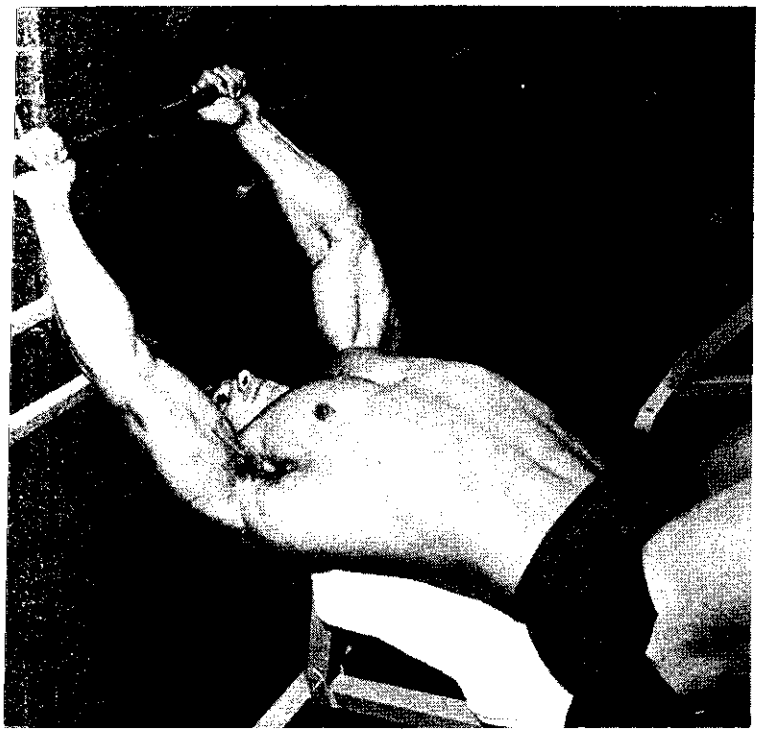
Если вам еще нет двадцати, то вы просто обречены на успех в этом деле, поскольку ваш скелет еще не окончательно сформировался. Если же вам за двадцать, то приготовьтесь к тяжелой работе.

Расширение грудной клетки достигается методом комбинаций упражнений, вызывающих глубокое дыхание, например, приседаний со штангой, и упражнений, которые непосредственно воздействуют на грудную клетку.

Начинать тренировку вам предстоит с трех суперсетов, составленных из приседаний со штангой и пулл-оверов. Это не вполне обычные упражнения: при их выполнении нужно дышать особым образом.

При приседаниях на каждые первые десять повторений нужно сделать три глубоких вдоха и выдоха, затем на следующие десять приседаний - 4 вдоха-выдоха, и на последние пять приседаний - 5 вдохов-выдохов.

Пулл-оверы вы будете выполнять почти прямыми руками. Кисти должны быть на ширине плеч. Опустите штангу за голову, чуть согнув локти, чтобы не повредить связки. Возвращайте штангу обратно, предварительно сделав сильный вдох. Потом задержите дыхание и, вернув штангу в исходное положение перед грудью, выдохните. И так 25 раз. Очевидно, что на штанге должен стоять легкий вес.



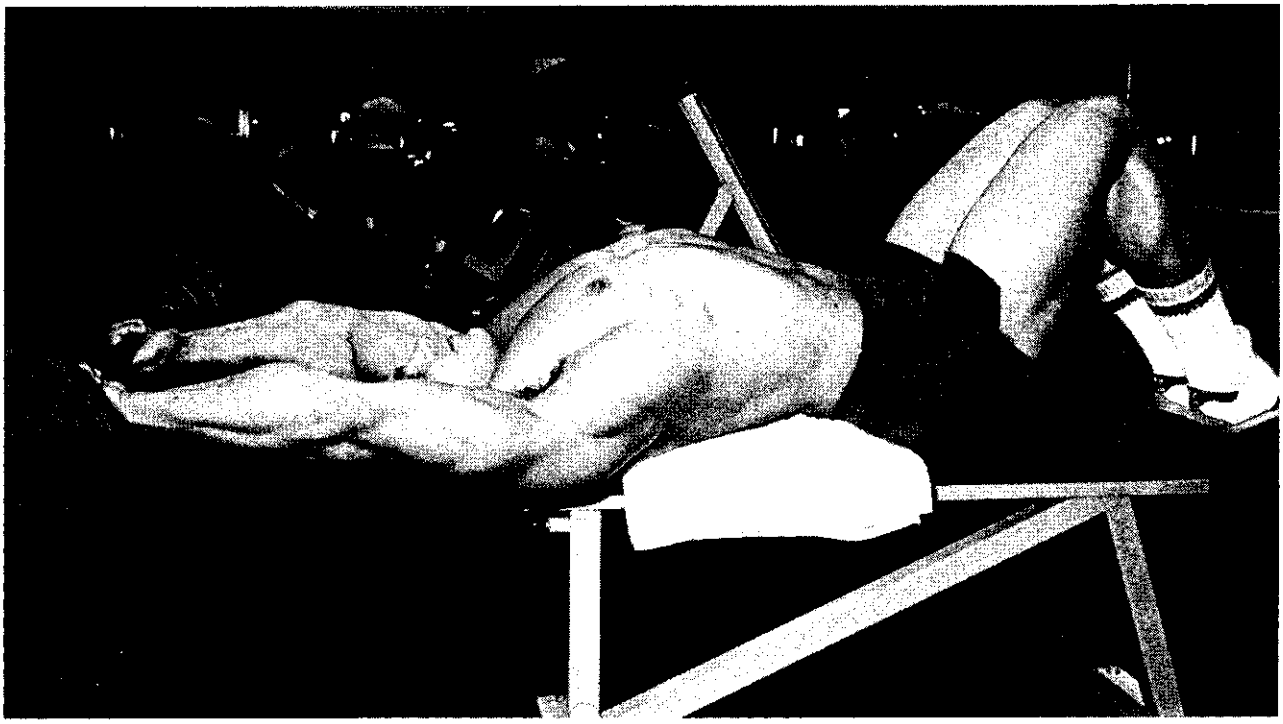
Пулл-овер как дыхательное упражнение: старт(вверху), финиш(внизу).

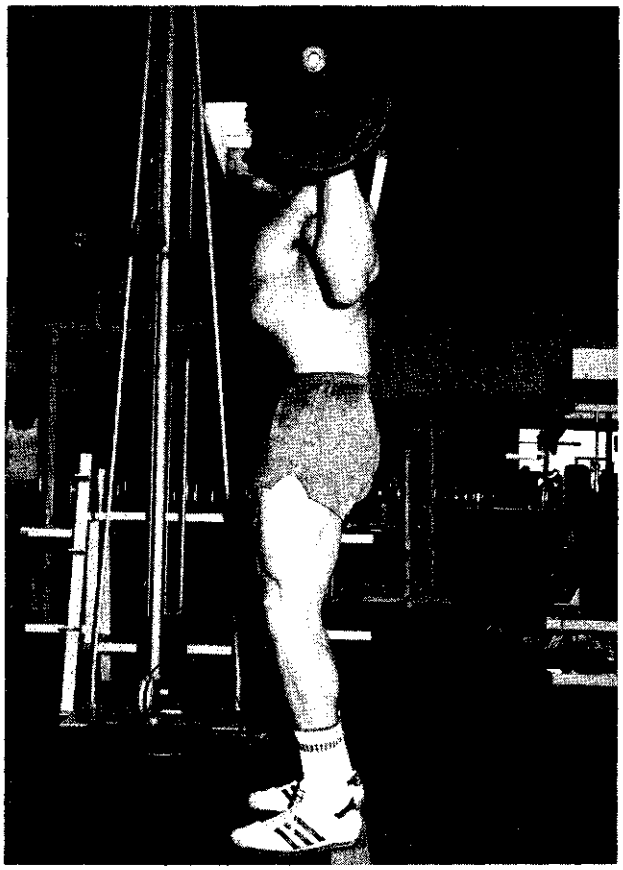
УВЕЛИЧЕНИЕ МАССЫ ТЕЛА ЗА СЧЕТ РАСШИРЕНИЯ ГРУДНОЙ КЛЕТКИ

Метод расширения грудной клетки, соединенный со специально подобранными упражнениями, является вторым способом набрать массу тела. Причем между подходами следует делать не менее 2 минут отдыха.

Понедельник-Среда-Пятница

1. Приседания: 3 x 25
2. Пулл-овер: 3 x 25
3. Тяга блока вниз за голову 5 x 8-12
4. Жим лежа: 5 x 6-10
5. Тяга штанги к подбородку: 5 x 8-12
6. Подъем штанги на бицепс: 5 x 8-12
7. Разгибания рук на блоке книзу: 5 x 8-12
8. Подъемы на носки стоя: 5 x 15-20
9. Подъемы корпуса на наклонной скамье: 2-3 x 15-25





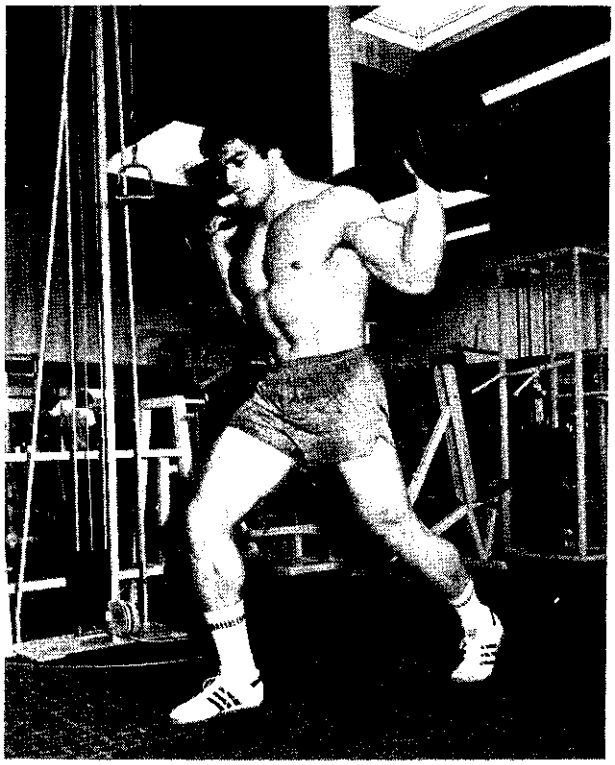
Выпады: старт(вверху), средняя фаза движения(внизу слева), финиш(справа).

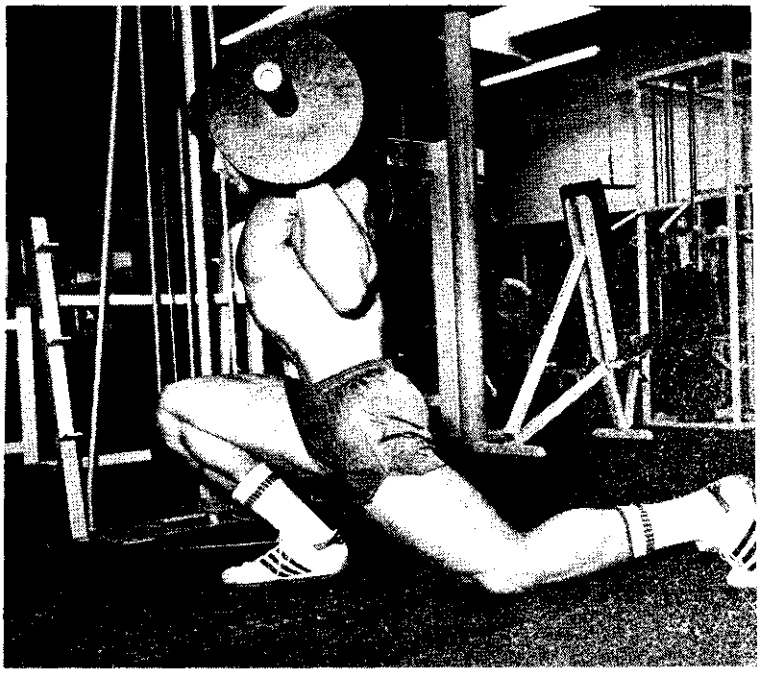
УПРАЖНЕНИЯ ТРЕТЬЕЙ СТУПЕНИ.

Несмотря на простоту, эти упражнения - одни из самых трудных в арсенале культуризма. Это вы сразу же поймете, приступив к их выполнению. В пятой главе я расскажу еще о нескольких упражнениях, и мы завершим знакомство с тренировочными движениями в бодибилдинге. Если в будущем вы увидите что-то новенькое, то это будут лишь разновидности уже известных вам упражнений.

Ноги.

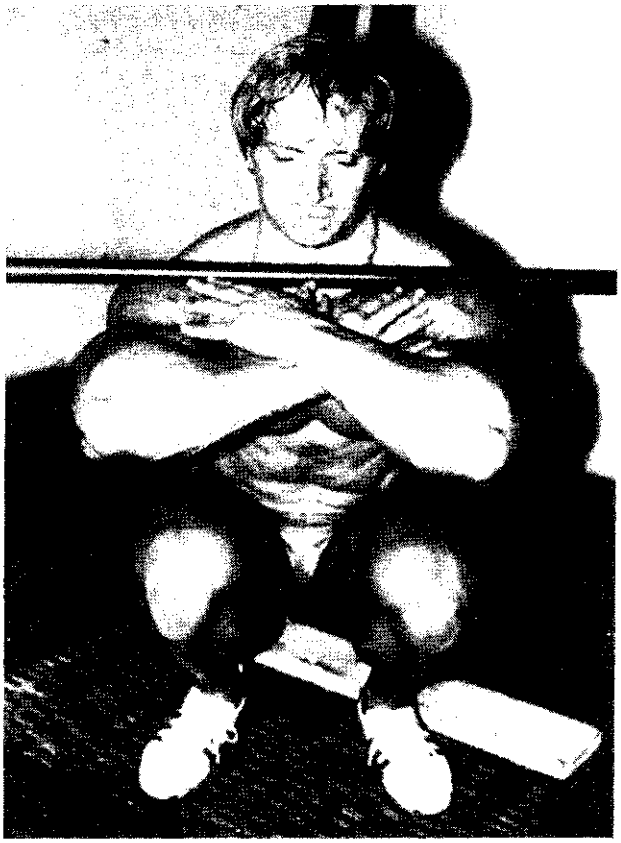
Выпады. Это упражнение отлично прорабатывает четырехглавую мышцу бедра, особенно ее внешнюю область. Поэтому оно входит в тренировки всех чемпионов. Советую выбрать медленный темп выполнения упражнения: это убережет вас от травмы связок и поможет удержать равновесие.





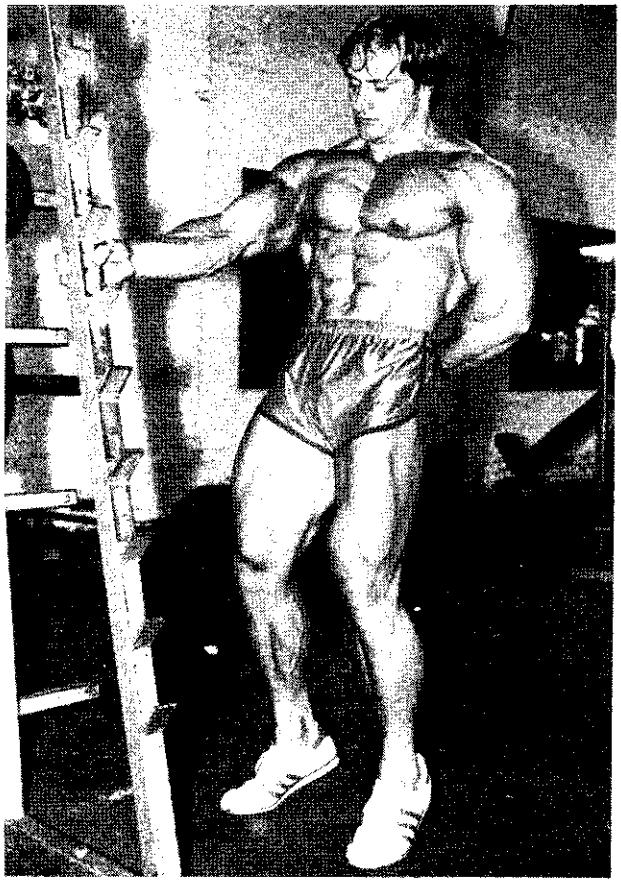
Приседания со штангой на груди. Разница между этим упражнением и приседаниями со штангой за головой заключается в положении грифа. Он должен лежать на передней поверхности дельтовидных мышц, как показано на фото. Брать штангу следует со стоек. Это упражнение более эффективно, чем приседания со штангой за головой, поскольку в данном случае почти вся нагрузка ложится именно на фронтальную область бедер.

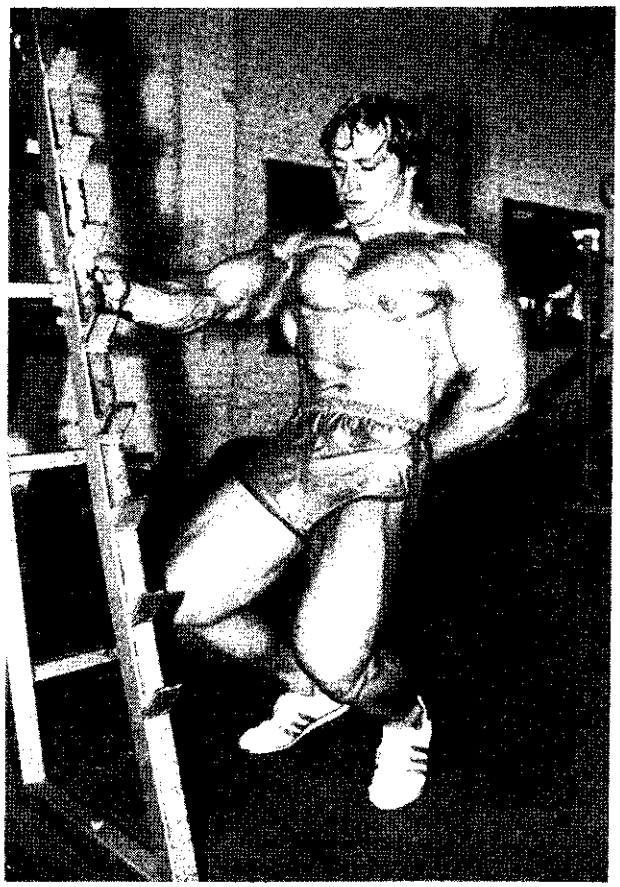
Приседания с опорой руки. Данное упражнение замечательно воздействует на переднюю область бедер, несмотря на то, что выполняется без отягощения. Техника выполнения упражнения показана на фото. Обратите внимание на то, что спортсмен стоит на носках. Делая приседания, отведите корпус максимально назад так, чтобы он принял положение почти параллельное полу. Возвращаться в исходное положение нужно без помощи мышц руки.

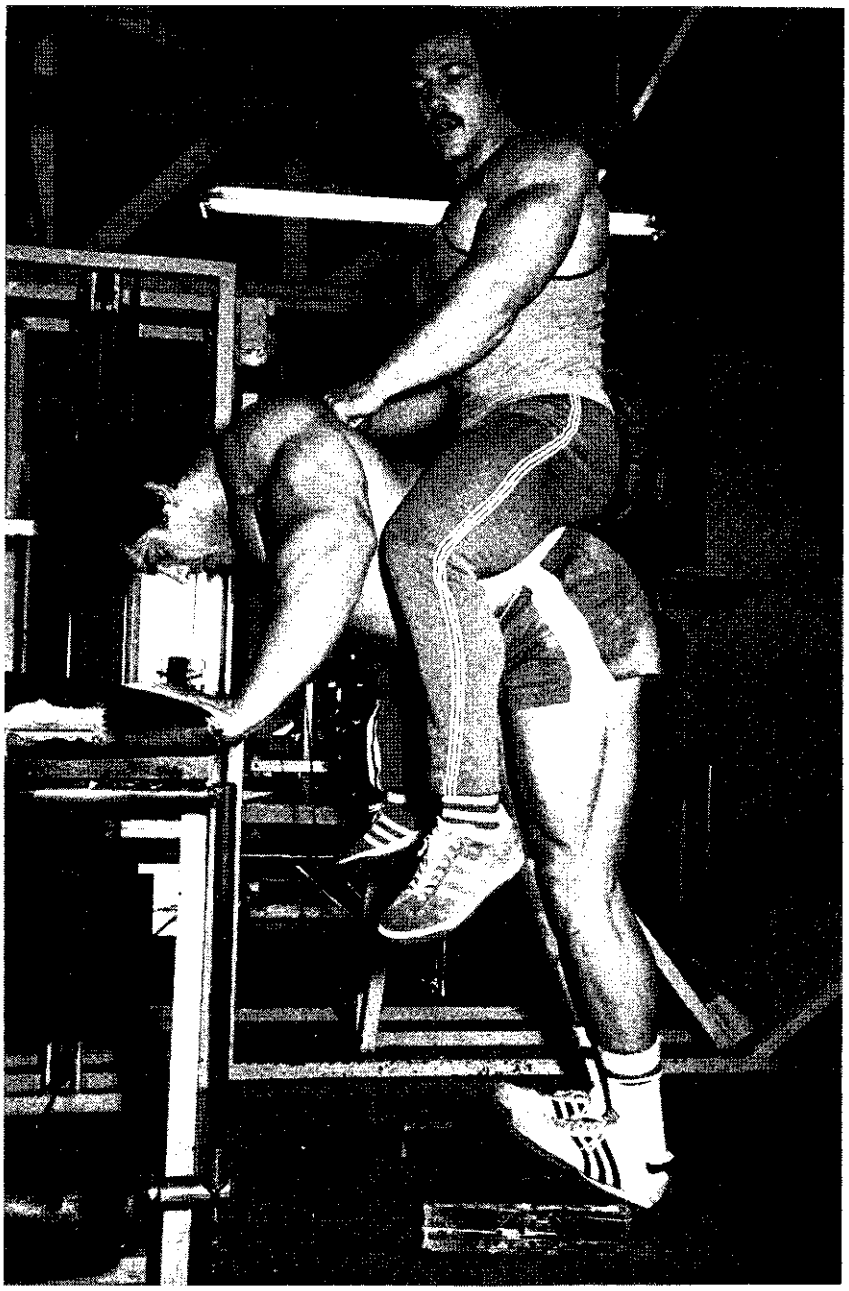


Приседания: нижнее положение.

Приседания с опорой одной рукой: старт(слева), финиш(справа).







Подъемы на носки с партнером.

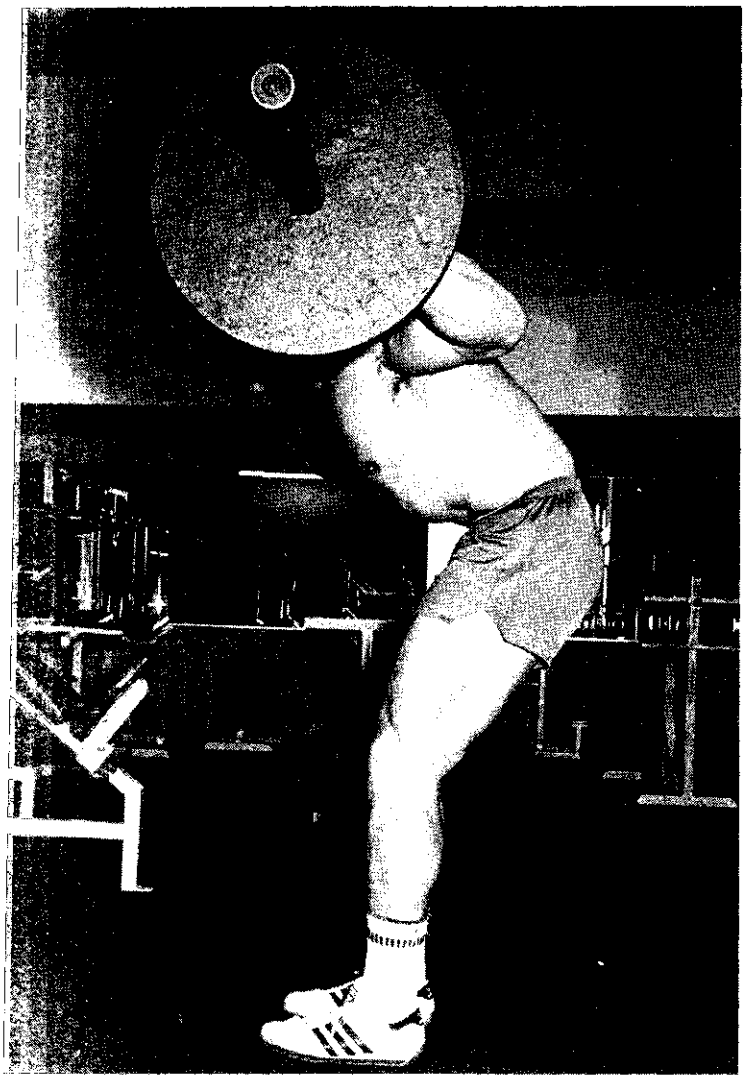
Икры

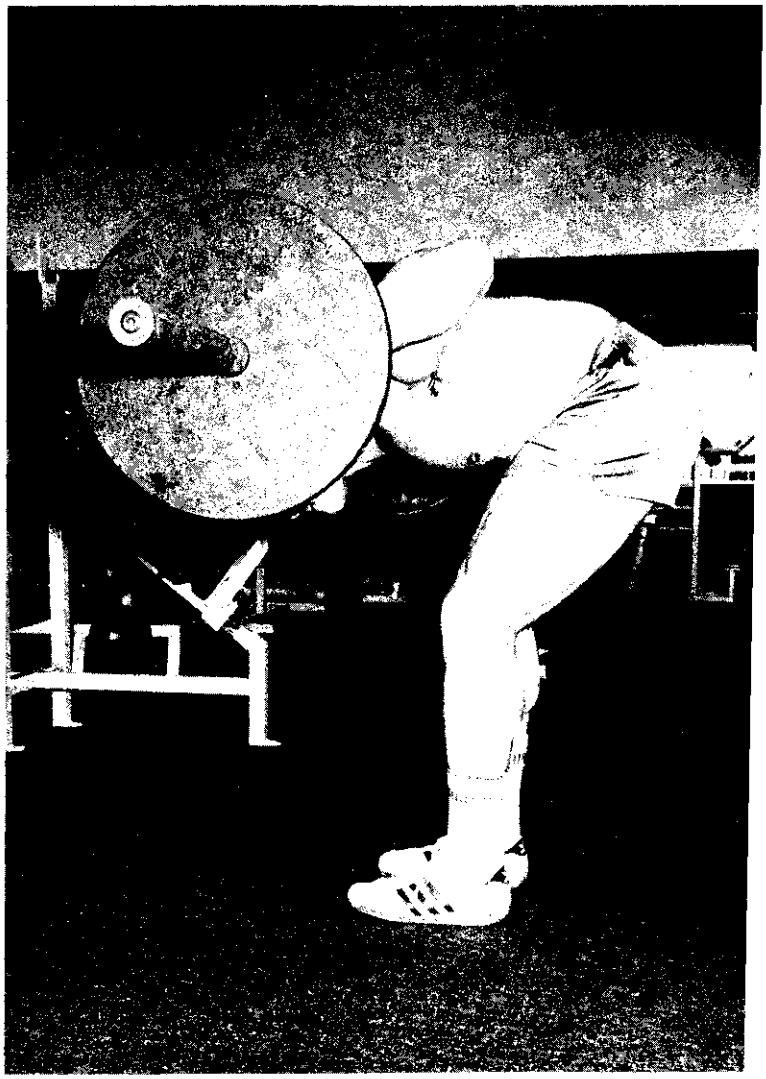
Подъемы на носки с партнером. Под ноги подложите брусок высотой примерно 10 см. Партнер должен сесть вам на спину как можно ниже, чтобы на икроножные мышцы пришелся весь его вес. Если собственный вес партнера невелик, пусть возьмет в руки блины от штанги.

Спина

Наклоны вперед со штангой за головой. Это упражнение развивает мышцы низа спины. Возьмите штангу малого веса и приведите ее в положение "за голову". Теперь начинайте делать наклон. Темп должен быть медленным. Так же медленно вернитесь в исходное положение. Наклон старайтесь сделать глубоким.

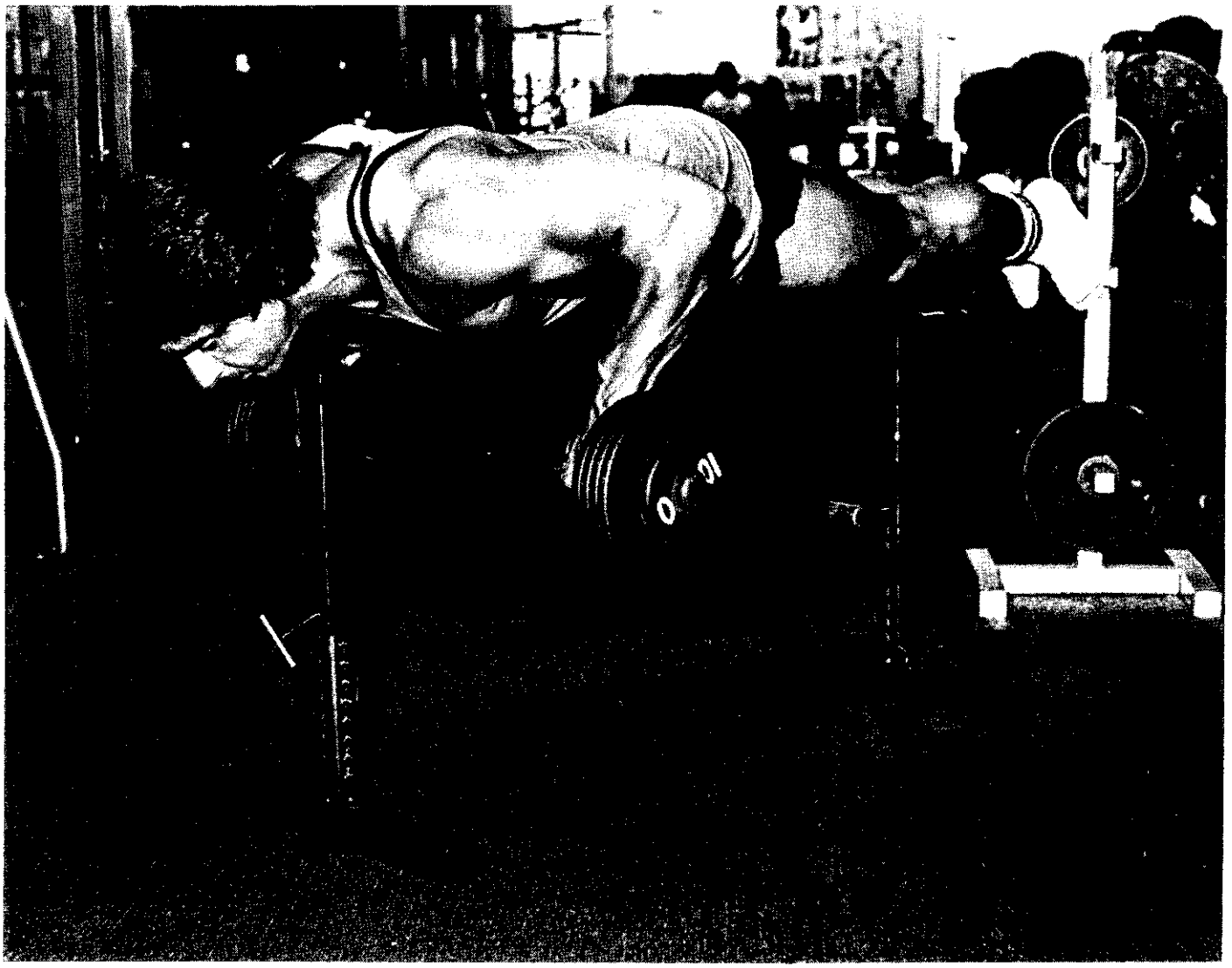
Наклоны вперед со штангой за головой: старт(слева), финиш(справа).

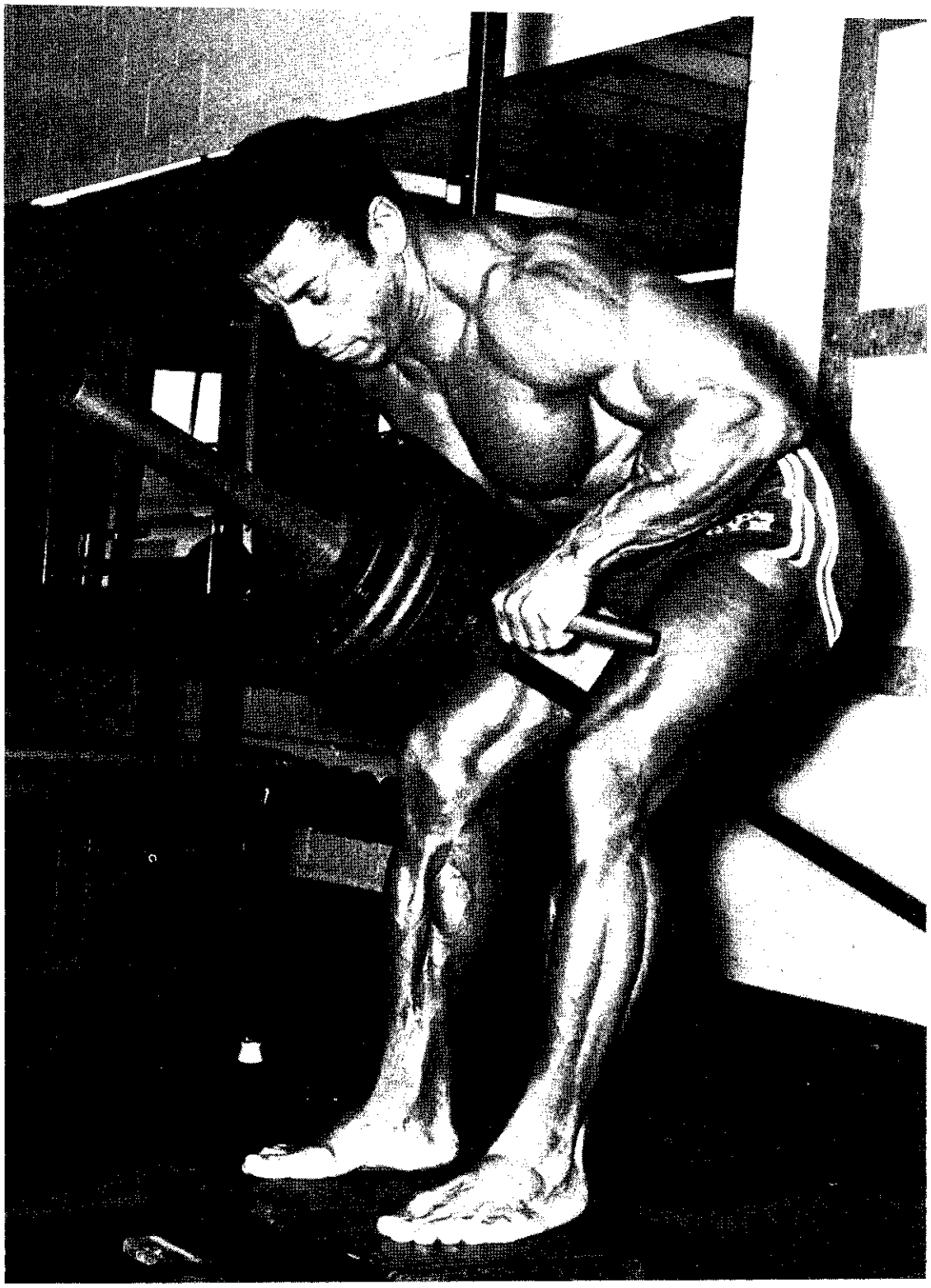




Тяга штанги к груди в положении лежа. Это упражнение очень эффективно для развития широчайших мышц спины. Оно позволяет использовать большие веса без риска травмировать низ спины. Правда, у этого упражнения есть одно не всегда выполнимое условие: скамья должна быть высокой, чтобы движение можно было выполнить с полной амплитудой.

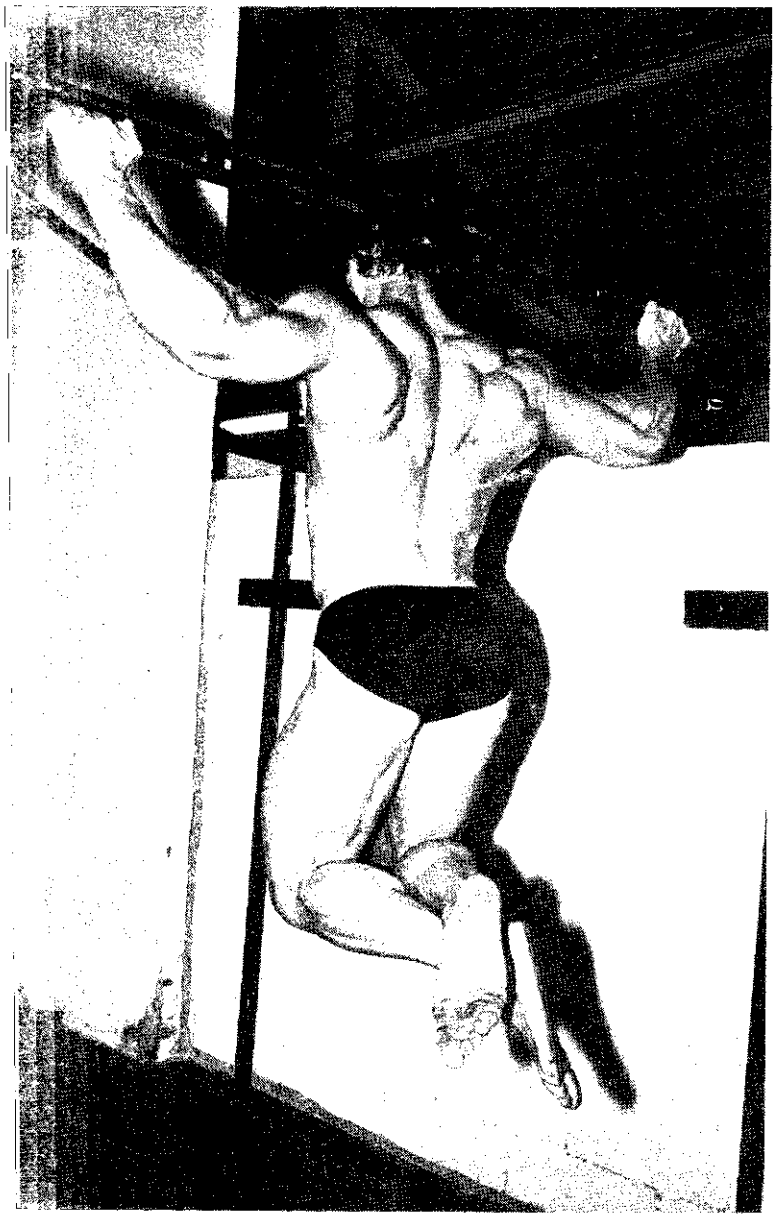
Тяга штанги к груди лежа: средняя фаза.

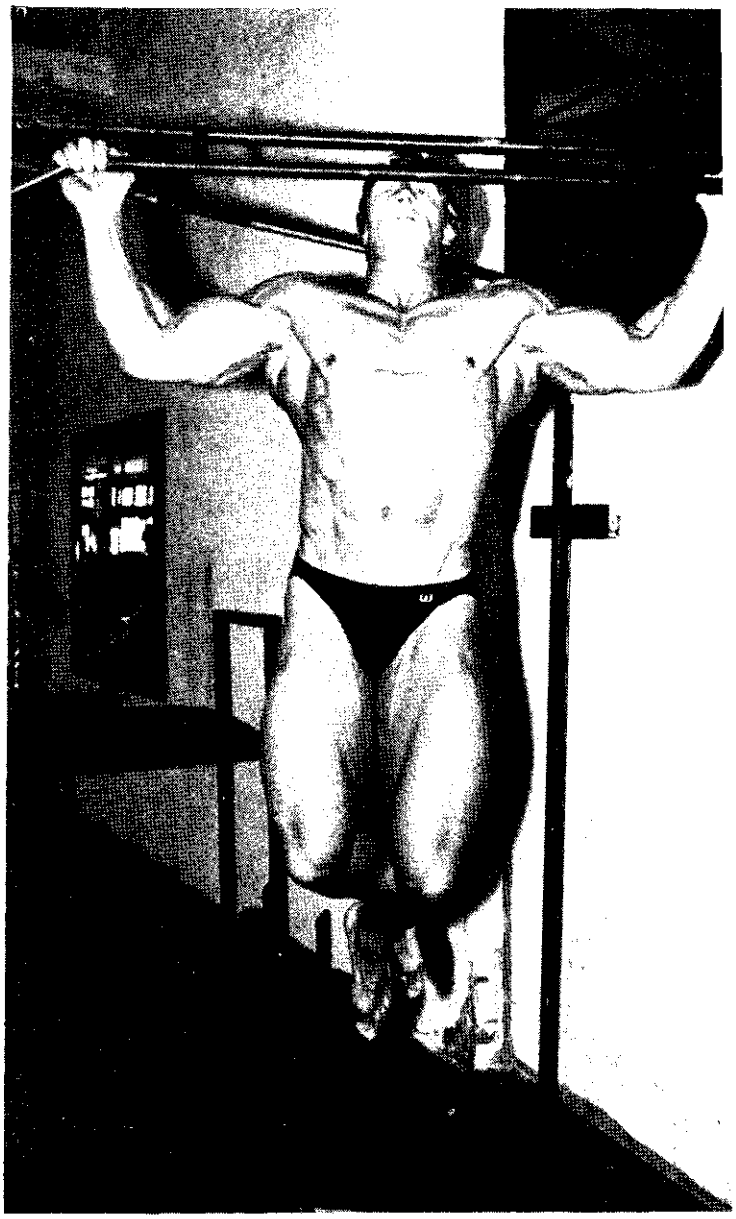




Тяга Т-штанги к груди в наклоне: финиш.

Тяга Т-штанги к груди в наклоне. Очень эффективное упражнение для развития широчайших мышц спины. Оно позволяет использовать огромные веса без риска травмироваться. К тому же оно менее утомительно, чем обычные тяги, поскольку не требует абсолютно неподвижного корпуса.





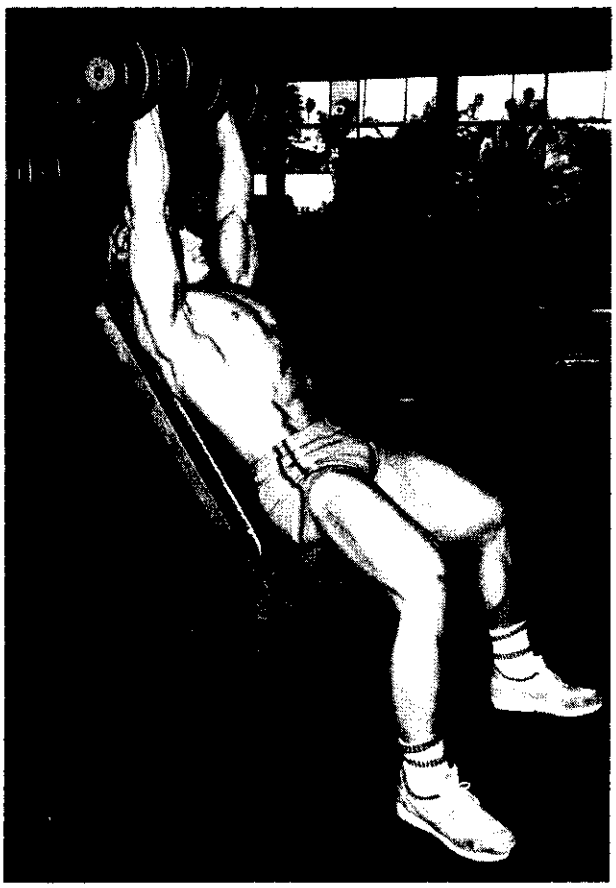
Подтягивания: за голову(слева), к груди(справа).

Подтягивания. Примерно лет десять назад это упражнение называли главным для широчайших мышц спины. Сегодня с изобретением тренажеров значение этого упражнения не так велико. Однако вы многое сможете выжать из него, если у вас хватает сил и выносливости на 8-10 повторений таким же широким хватом, как на фото. Вы должны подтягиваться до касания перекладиной груди, причем как можно ниже, или трапециевидных мышц за шеей.

Грудь

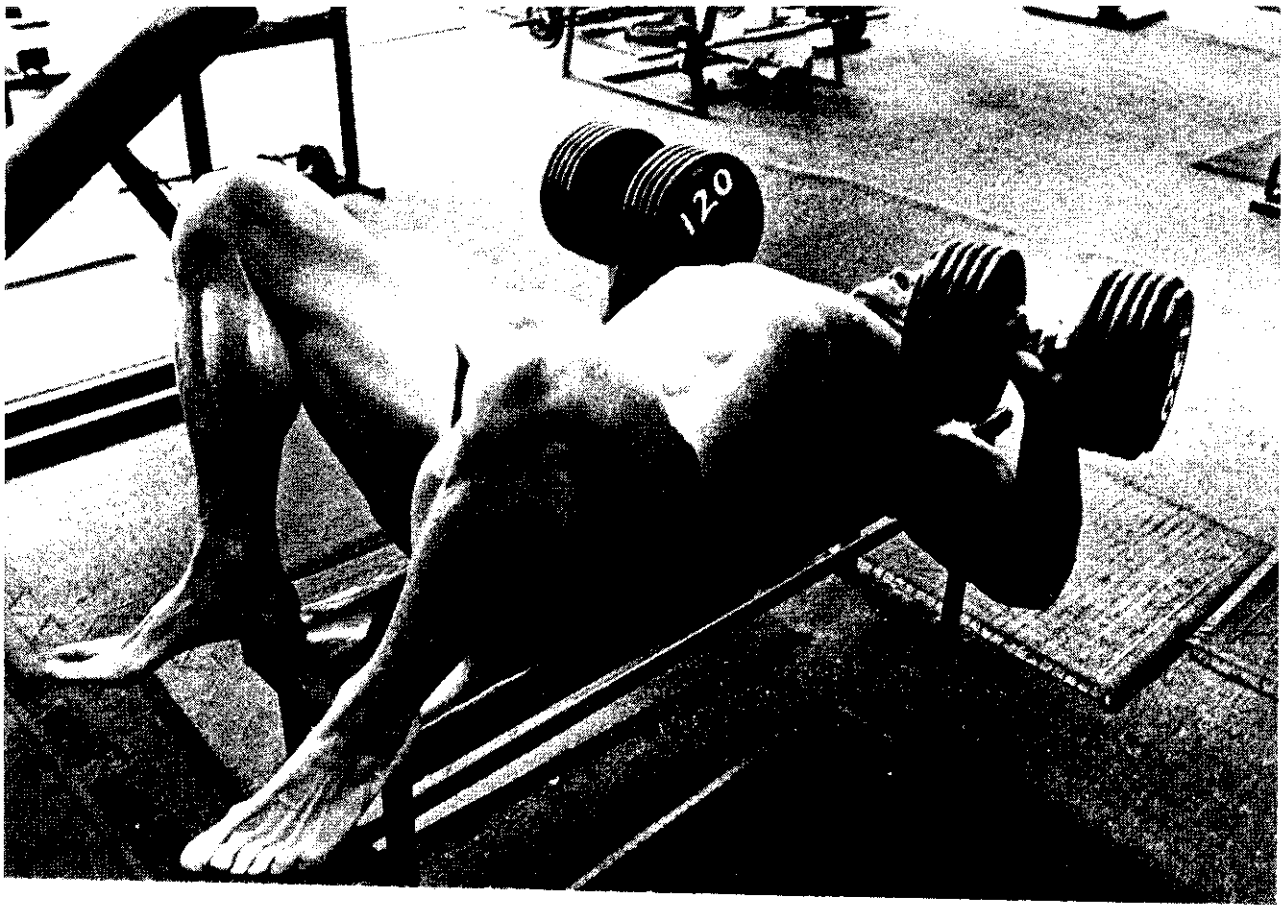
Жим гантелей на наклонной скамье. Использование гантелей при наклоне скамьи под любым углом дает вам больше, чем жим штанги, поскольку ее гриф, упираясь в грудь, сокращает амплитуду движения. С гантелями вы сможете опустить руки ниже линии груди, а значит возрастет эффективность воздействия жима.

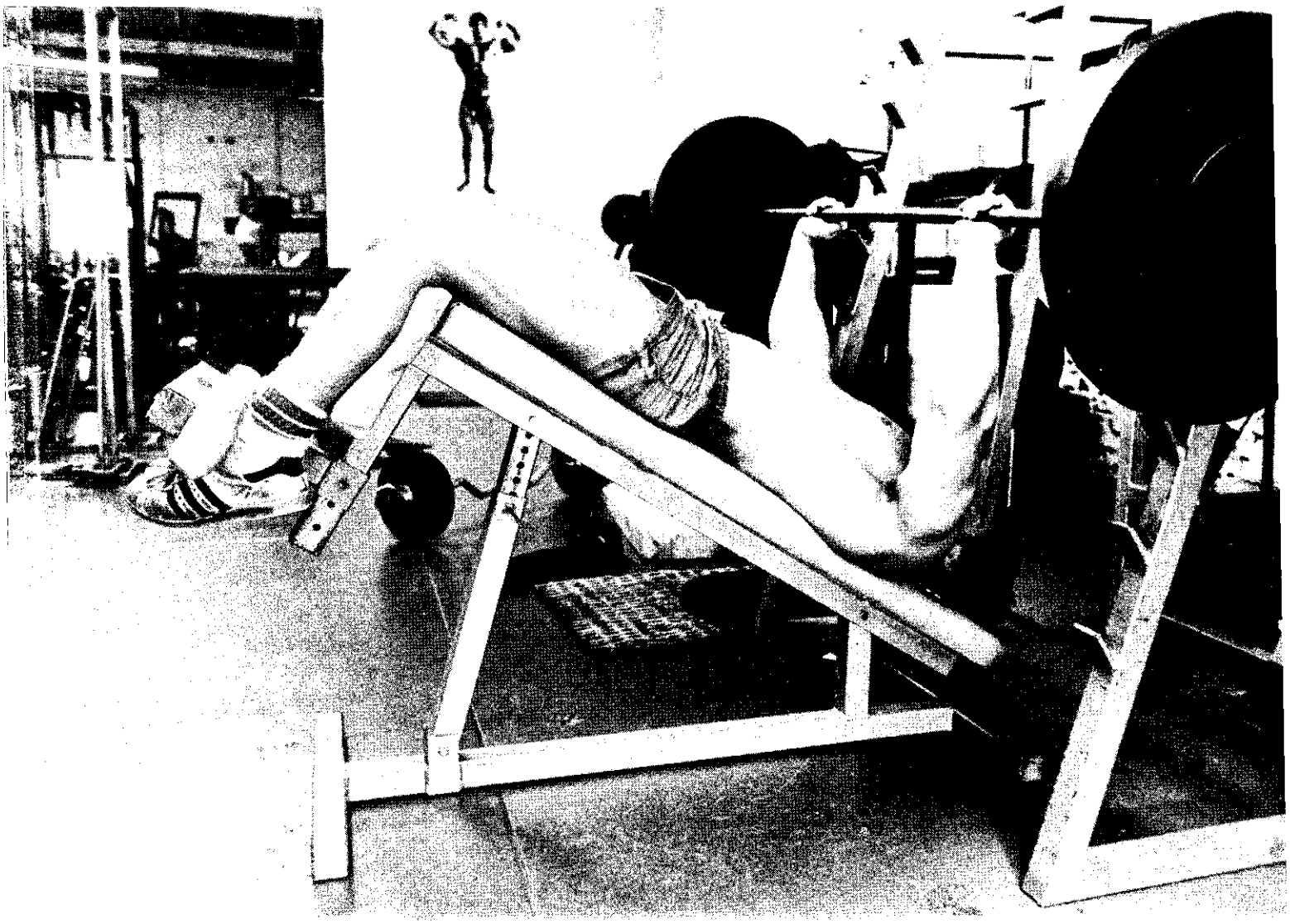
Жим на горизонтальной скамье. Результативность этого упражнения предопределяется уже описанной мною особенностью выполнения жимов с гантелями. Проблемой может стать приведение гантелей большого веса в исходное положение, изображенное на фото. Опытные культуристы делают это так. Садитесь на край скамьи и кладите гантели на бедра. Теперь, не разгибая коленей, опрокидывайтесь на спину. Закончив упражнение, остается повторить это движение в обратном направлении.



Жим гантелей на наклонной скамье: старт.

Жим гантелей лежа: финиш.





Жим штанги на наклонной скамье головой вниз: старт.

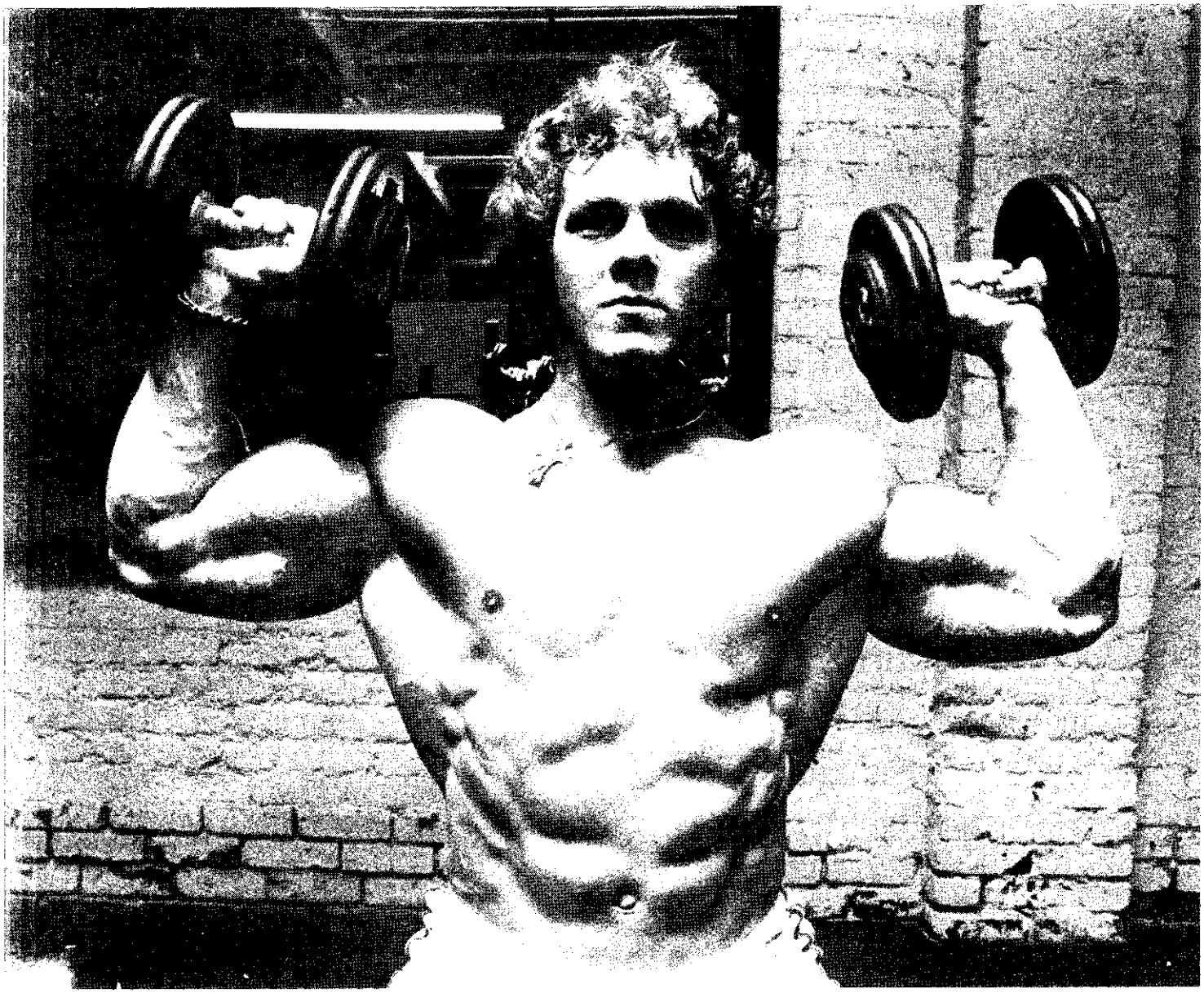
Жим штанги на наклонной скамье головой вниз. Данное упражнение, как вы понимаете, можно выполнять и с гантелями. Основная нагрузка приходится на нижнюю и внешнюю области грудных мышц. Скамья для такого жима должна иметь одну особенность: сужаться в своей нижней части, чтобы ее края не ограничивали движения рук.

Жим штанги узким хватом. Подобное упражнение вы можете проделать на наклонной и горизонтальной скамье. Оно предназначено для придания объемов внутренним пучкам грудных мышц, от которых в немалой степени зависит впечатление мощной грудной клетки. Вам следует поэкспериментировать с различными углами наклона скамьи и найти такое положение, при котором внутренние пучки испытывают максимальную нагрузку.

Плечи

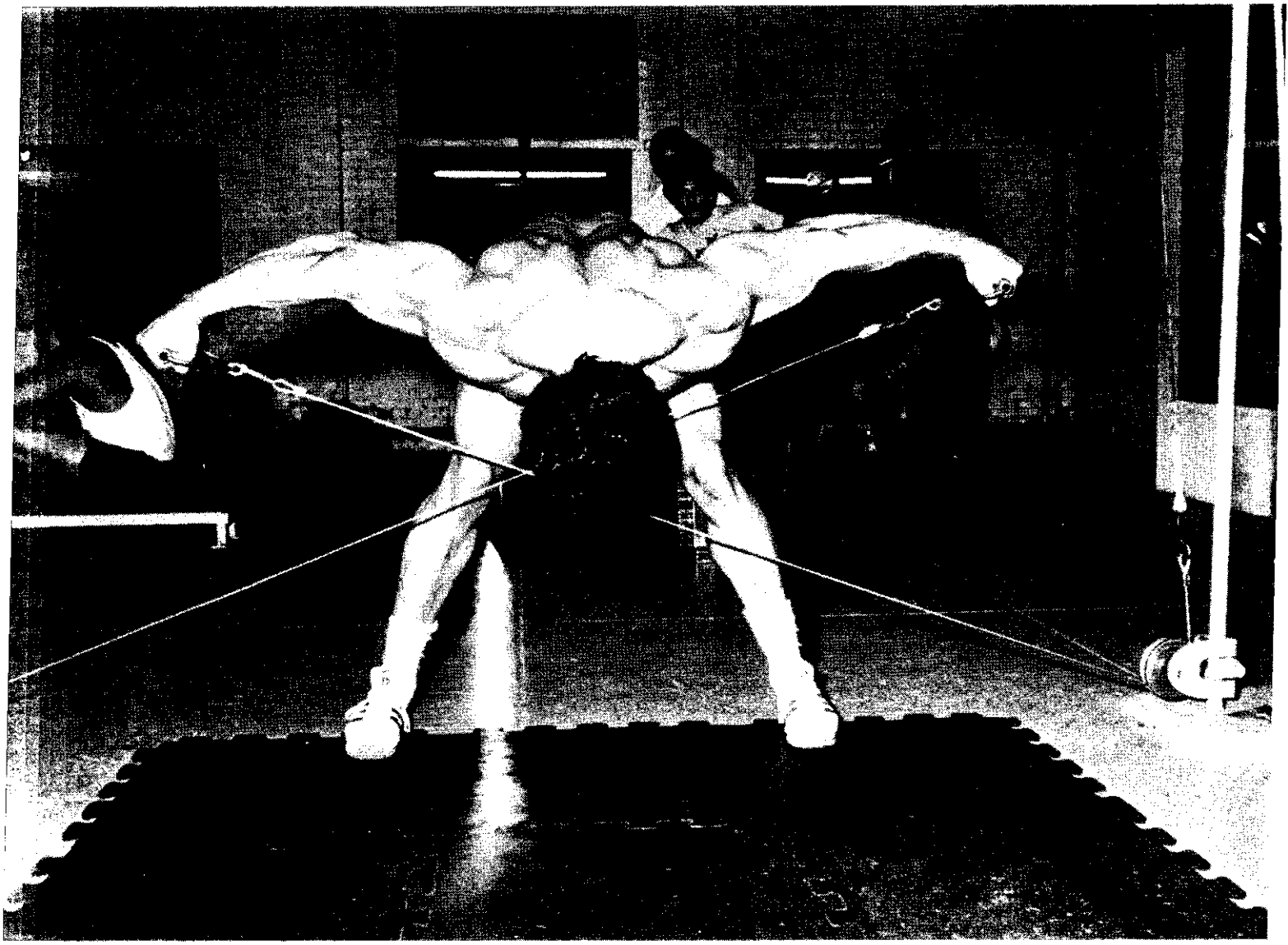
Жим гантелей стоя. Используя гантели, вы опять-таки увеличиваете амплитуду движения. К тому же вы получаете возможность делать жим, развернув ладони друг к другу. Выжимая гантели попеременно, вы сможете бороться с невольным читингом. Если вы захотите выполнять это упражнение сидя, то вес гантелей следует уменьшить.

Жим гантелей стоя: старт.



Тяга блока одной рукой: финиш.

Тяга блока одной рукой. Это упражнение ударно воздействует на средний пучок дельтовидной мышцы. Встаньте боком к блоку, возьмите ручку блока одной рукой и тяните в сторону-вверх. Другая рука должна быть на поясе.



Тяга блоков в наклоне: финиш.

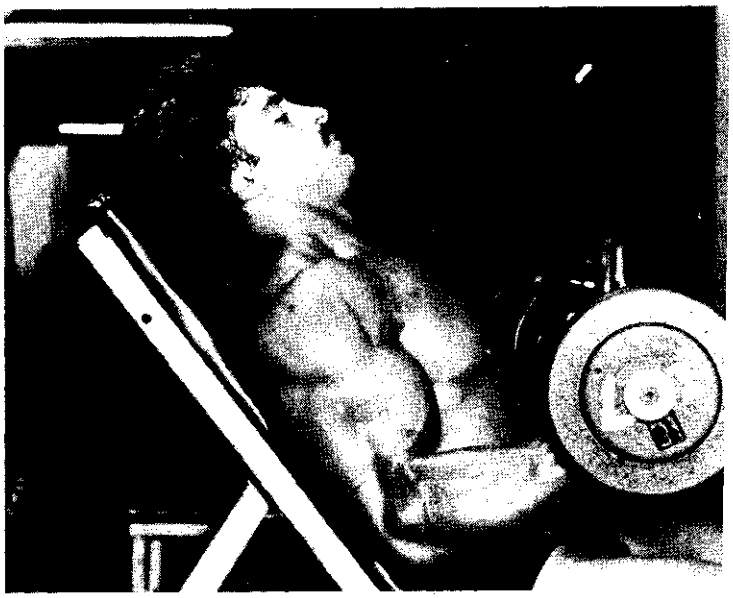
Тяга блоков в наклоне. Это упражнение можно выполнять и одной рукой. Оно прекрасно воздействует на задние пучки дельтовидных мышц.

Руки

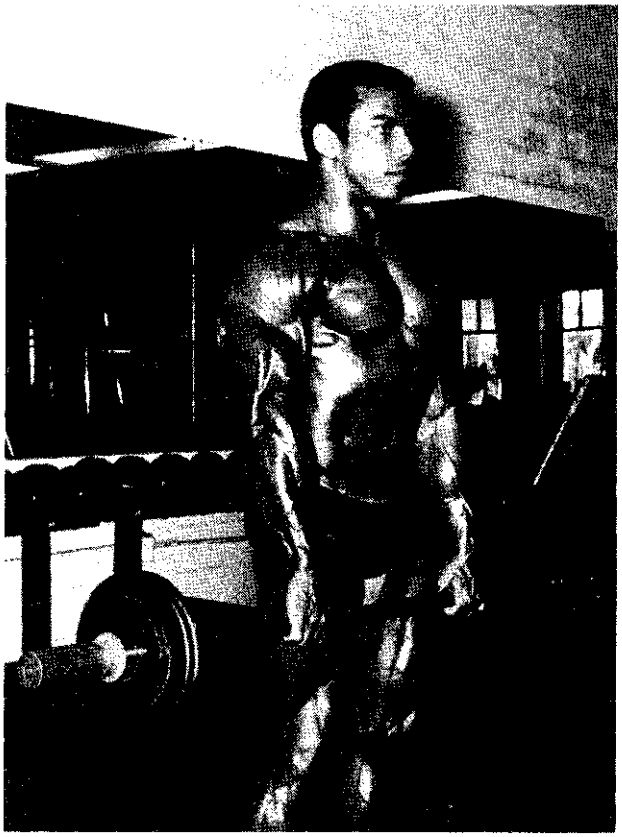
Подъем на бицепс на скамье Скотта. Вероятно, это самое удачное упражнение для развития бицепса. Оно особенно хорошо воздействует на нижнюю его область. Хват штанги обычно шире плеч примерно на 5-8 см с каждой стороны. Что же касается амплитуды движения, то она должна быть максимальной: опускать штангу следует до полного разгибания рук и поднимать как можно выше.

Подъем на бицепс на скамье Скотта.

Подъем гантелей на бицепс сидя: старт(вверху), средняя фаза(внизу).

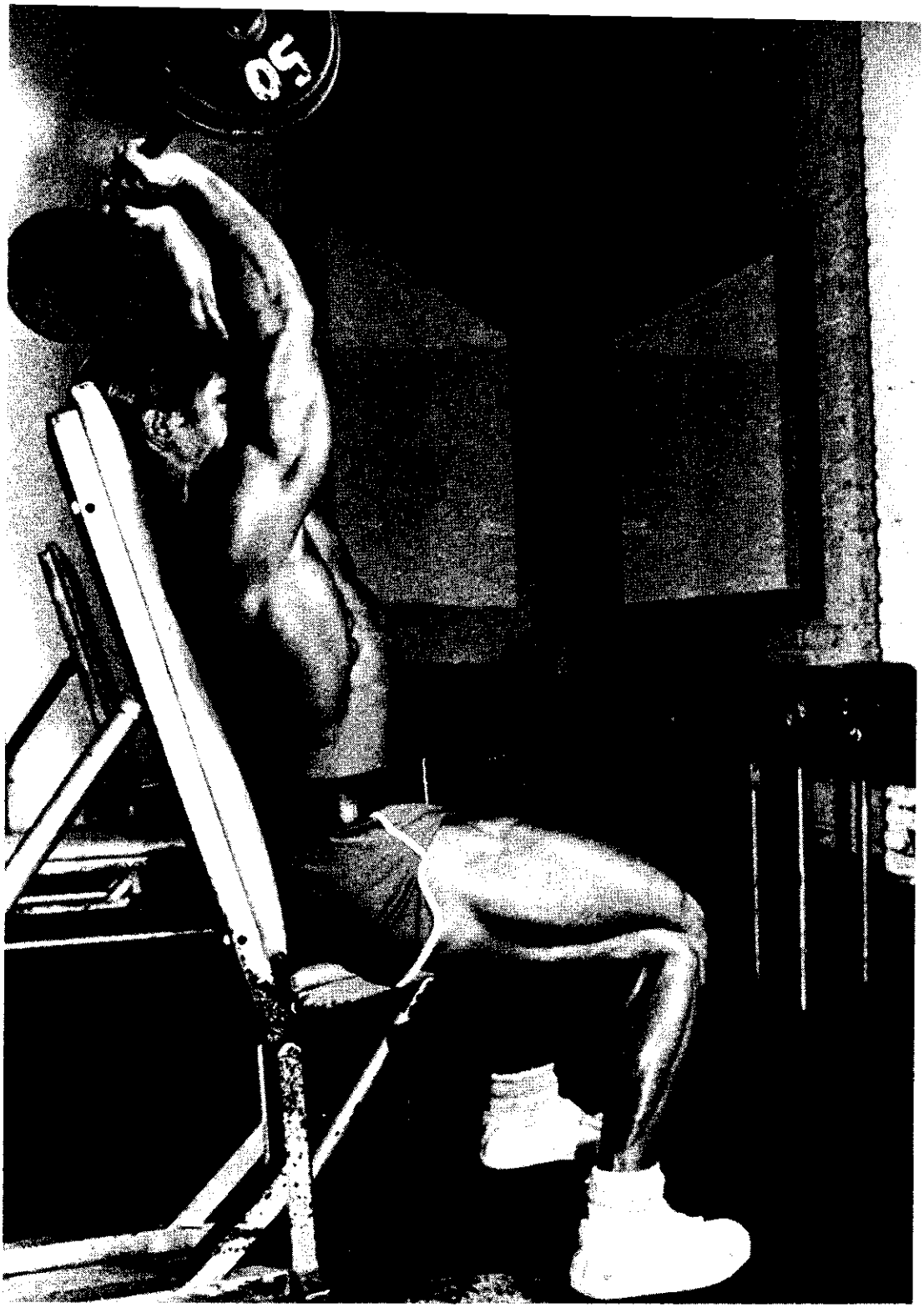


Подъем гантелей на бицепс сидя. Данное упражнение особенно способствует росту общего мышечного объема бицепса, поскольку в положении опоры спиной вы можете выполнить упражнение "чисто", не помогая себе корпусом. Подъем гантелей следует делать одновременно.



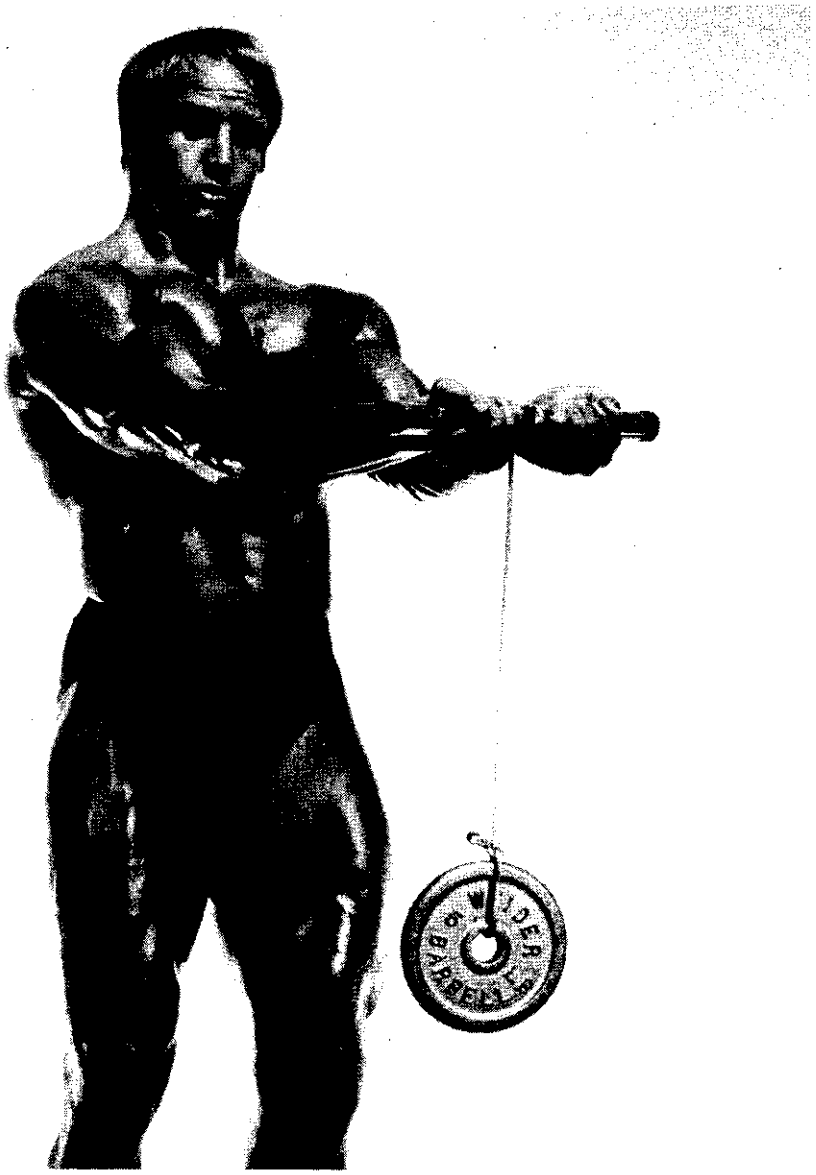
Подъем штанги на бицепс хватом сверху. Это одно из старейших упражнений для развития предплечий. Когда вы начнете его выполнять, вы обнаружите, что вес штанги нужно уменьшить на 30-40 процентов в сравнении с тем весом, который вы используете в подъеме на бицепс обычным хватом. Как показывает опыт, наиболее эффективным упражнение становится при выполнении его узким хватом: не более 10 см между указательными пальцами рук.

Подъем штанги на бицепс хватом сверху: старт(вверху), финиш(внизу).



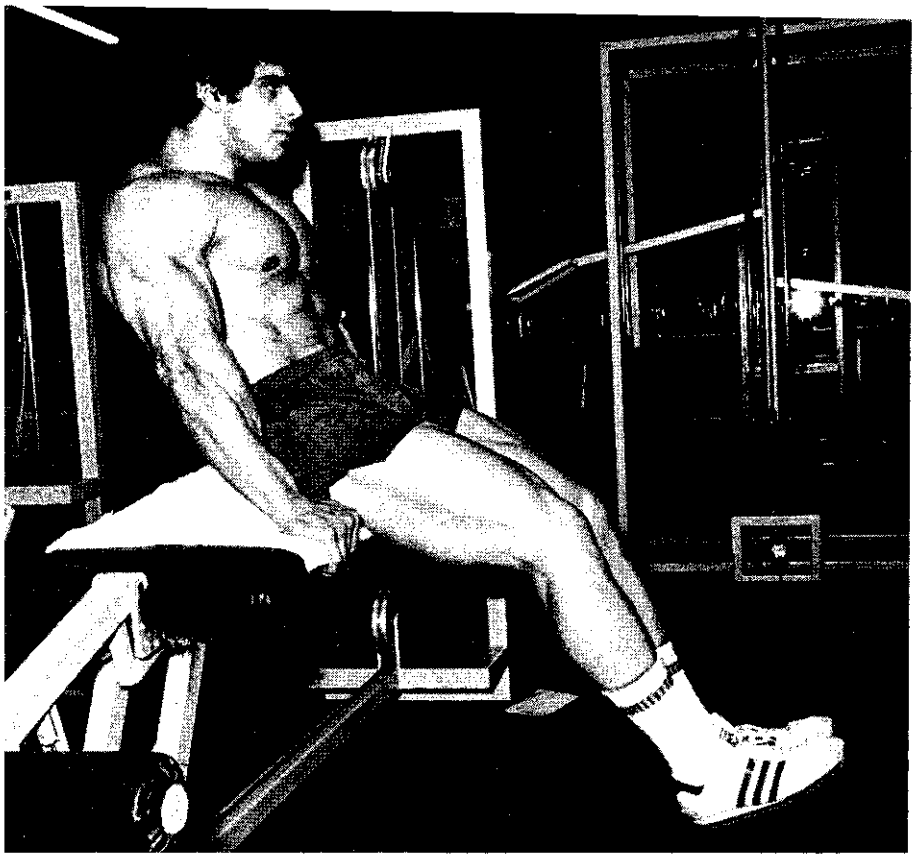
Разгибания рук со штангой из-за головы: финиш.

Разгибания рук со штангой из-за головы. Данная форма выполнения упражнения позволяет полностью сосредоточиться на работающих трицепсах. В самом упражнении нет никаких секретов, однако я советую вам попробовать вместо штанги с прямым грифом EZ-штангу.



Роллер (вверху), фиксированный роллер (внизу).

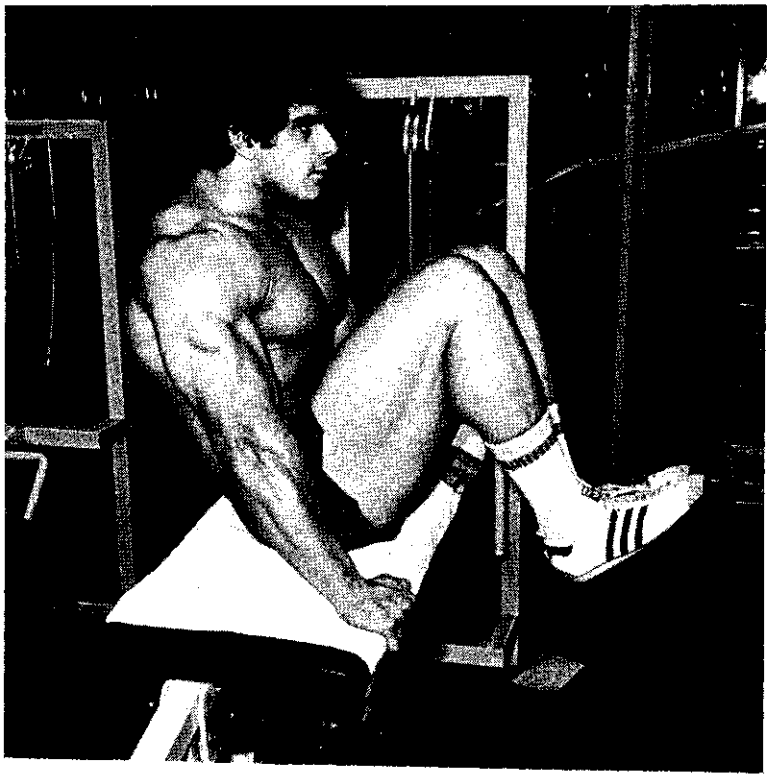
Роллер. Вы уже знакомы с этим упражнением. Более выраженный эффект дает укрепление тренажера на неподвижной опоре. Снимается нагрузка с плеч, которая часто не дает полностью сосредоточиться на мышцах предплечья.



Пресс

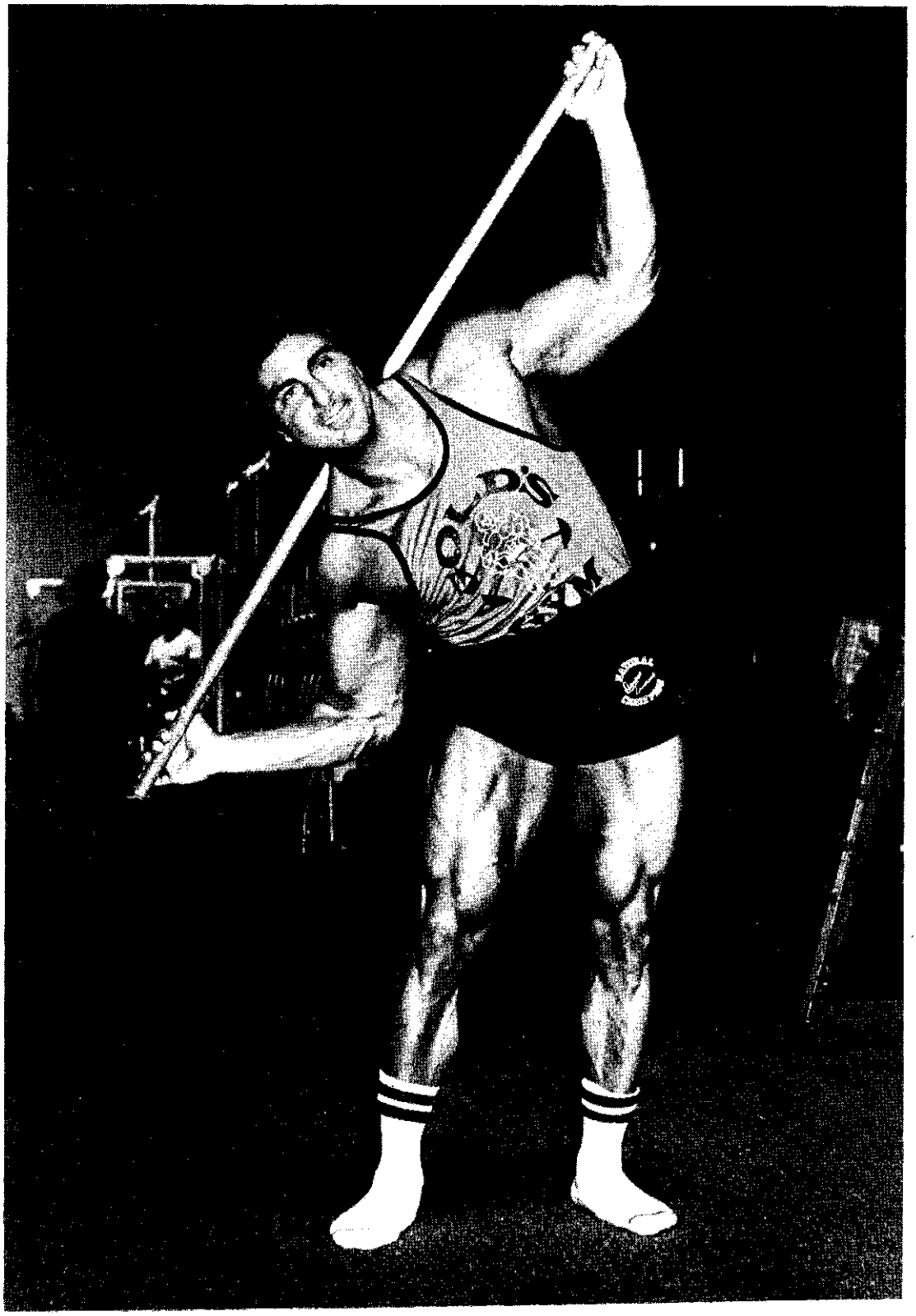
Подъемы коленей к груди сидя. Это упражнение - для нижней области пресса. Оно требует большого числа повторений, поскольку само по себе не отличается высокой интенсивностью нагрузки. В исходном положении ваша спина должна составлять с поверхностью скамьи угол в 45 градусов. Ноги вытянуты и образуют с корпусом прямую линию.

Подъемы коленей к груди сидя: старт(вверху), финиш(внизу).

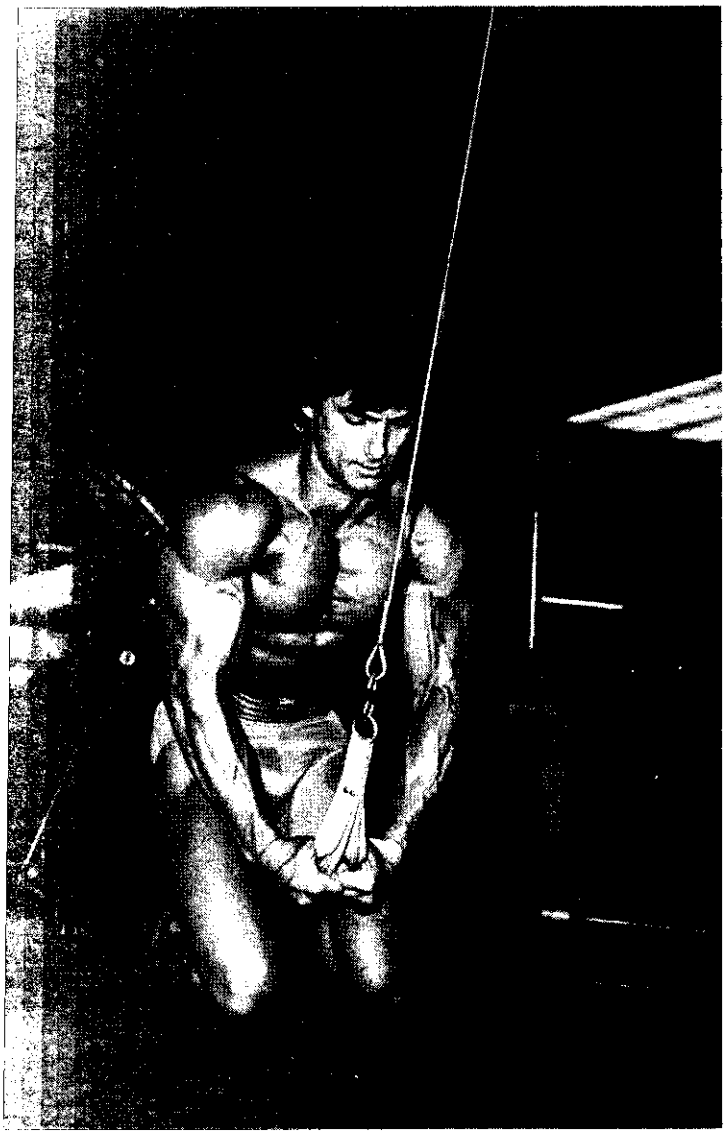


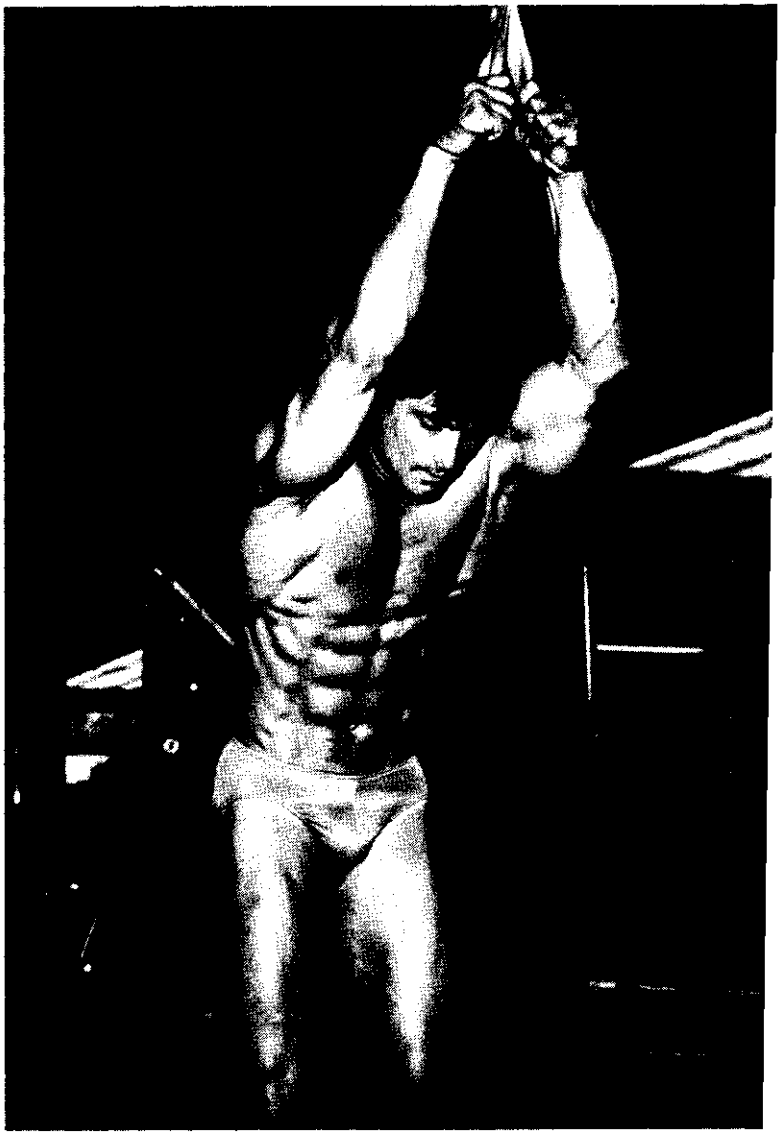
Наклоны корпуса в стороны. При выполнении этого упражнения следите за тем, чтобы таз оставался неподвижным.

Наклоны корпуса в стороны: старт.



Тяга блока книзу стоя на коленях. Схема выполнения этого упражнения относительно проста: нужно взяться за блок и тянуть его, сосредоточившись на мышцах пресса, вниз к полу. Сначала вам придется сделать что-то вроде упражнения на трицепс, выполнив тягу блока книзу, но затем, пытаясь коснуться пола кистями рук, вы включите в работу весь комплекс мышц пресса.





Тяга блока книзу на коленях: старт(вверху), финиш(внизу).

СУПЕР!

Да, вы вступили в самый многообещающий период занятий бодибилдингом - период ударных, очень жестких тренировок. Вы стали опытным культуристом и знаете, как выжать из своих мускулов максимум. Вы умеете не только тренироваться, но и отдыхать, поэтому я со спокойным сердцем предлагаю вам шестимесячный курс, состоящий из шести комплексов возрастающей трудности. Двигаясь от комплекса к комплексу, вы словно по ступеням лестницы подниметесь на самый пик интенсивности тренировочных нагрузок. Комплексы рассчитаны на четырехразовые занятия по принципу раздельной тренировки. Упражнения, выполняемые в суперсетах, объединены фигурной скобкой.

Тренировочная программа третьего уровня завершает базовый цикл культуристической подготовки. Через полгода вы получите уникальный опыт раздельных тренировок и начнете самостоятельно составлять для себя комплексы упражнений предсоревновательного уровня, корректируя пропорции телосложения и "подтягивая" отстающие мышцы. Но об этом - в следующей главе.

ПРОГРАММА 1

Понедельник-Четверг

Упражнения	Подходы	Повторения
1. Подъемы на носки стоя	4	15-20
2. Подъемы на носки с партнером	4	20-30
{ 3. Жим ногами на тренажере сидя	4	12-15
{ 4. Приседания с опорой на руку	4	12-15
5. Сгибания ног в коленях лежа	5	10-15
6. Наклоны вперед со штангой за головой	3	15-20
7. Шраги	4	15-20
8. Тяга Т-штанги к груди в наклоне	4	8-12
9. Пулл-овер	4	8-12
10. Тяга штанги к груди лежа	4	8-12
11. Подъем гантелей на бицепс	4	8-12
12. Подъем гантелей на бицепс сидя	3	8-12
13. Подъем штанги на бицепс хватом сверху	3	8-12
14. Сгибания кистей хватом снизу	4	15-20
15. Сгибания кистей хватом сверху	4	15-20
{ 16. Подъемы корпуса на "римском стуле"	2-3	50
{ 17. Наклоны корпуса в стороны	2-3	50-100
{ 18. Тяга блока книзу стоя на коленях	2-3	20-30

Вторник-Пятница

Упражнения	Подходы	Повторения
1. Подъемы на носки сидя	4	15-20
2. Жим икроножными мышцами	4	15-20
3. Жим штанги лежа	4	12-6
4. Жим гантелей на наклонной скамье	3	6-10
5. Отжимания на брусьях	3	10-15
{ 6. Жим штанги из-за головы стоя	3	6-10
{ 7. Подъемы гантелей в стороны в наклоне	3	8-12
8. Подъем гантелей через стороны вверх	3	12-15
9. Разгибания рук со штангой из-за головы	4	8-12
10. Разгибания рук на блоке книзу	3	8-12
11. Подъем гантели из-за головы одной рукой	3	8-12
{ 12. Подъемы ног на скамье	2-3	20-30
{ 13. Тяга блока книзу стоя на коленях	2-3	20-30
{ 14. Повороты корпуса на "римском стуле"	2-3	50-100

ПРОГРАММА 2

Понедельник-четверг

Упражнения	Подходы	Повторения
1. Подъемы на носок одной ногой	5	15-20
2. Подъемы на носки сидя	5	15-20
3. Жим на наклонной скамье головой вверх	4	10-6
4. Жим на наклонной скамье головой вниз	4	10-6
5. Сведение рук на тренажере	4	8-12
6. Тяга штанги к подбородку	4	8-12
{ 7. Подъемы гантелей, штанги перед собой	4	8-12
{ 8. Подъемы гантелей в стороны в наклоне	4	8-12
9. Тяга блока к животу сидя	4	8-12
10. Тяга блока вниз за голову	4	8-12
11. Пулл-овер	4	8-12
12. Становая тяга	4	10-15
13. Шраги	5	15-20
14. Подъемы туловища на наклонной скамье	3	20-30
15. Тяга блока книзу стоя на коленях	3	20-30
16. Повороты корпуса на "римском стуле"	3	50-100

Вторник-Пятница

Упражнения	Подходы	Повторения
1. Подъемы на носки стоя	5	15-20
2. Подъемы на носки в хэк-мэшин	5	10-15
3. Жим ногами сидя	5	20-10
4. Разгибания ног в коленях сидя	5	15-20
5. Сгибания ног в коленях лежа	5	15-20
6. Подъем штанги на бицепс	4	8-12
7. Разгибания рук со штангой из-за головы	4	8-12
8. Подъемы на бицепс на скамье Скотта	3	8-12
9. Разгибание рук на блоке книзу	3	8-12
10. Подъем штанги на бицепс хватом сверху	3	8-12
11. Подъем гантелей из-за головы стоя	3	8-12
12. Сгибания кистей хватом снизу	5	15-20
13. Сгибания кистей хватом сверху	5	15-20
14. Подъемы ног на наклонной скамье	3	15-25
15. Повороты корпуса на "римском стуле"	3	50-100
16. Наклоны корпуса в стороны	3	50-100

ПРОГРАММА 3

Понедельник-четверг

Упражнения	Подходы	Повторения
1. Подъем на носки сидя	5	10-15
2. Подъем на носки в хэк-мэшин	5	15-20
3. Жим штанги лежа	5	10-6
4. Сведение рук на блоках	5	10-15
5. Жим гантелей на наклонной скамье головой вверх	5	10-6
6. Пулл-овер	5	8-12
7. Тяга блока вниз за голову	5	10-15
8. Тяга штанги к груди лежа	5	6-10
9. Тяга штанги к подбородку	5	8-12
10. Жим штанги из-за головы стоя	5	10-6
11. Тяга блоков в наклоне	5	8-12
12. Подъемы корпуса на "римском стуле"	3	50
13. Подъемы ног на скамье	3	20-30
14. Повороты корпуса на "римском стуле"	2-3	50-100
15. Наклоны корпуса в стороны	2-3	50-100

Вторник-пятница

Упражнения	Подходы	Повторения
1. Подъемы на носки стоя	5	20-25
2. Жим икроножными мышцами лежа	5	10-15
3. Подъемы на бицепс на скамье Скотта	5	8-10
4. Разгибания рук со штангой из-за головы	5	8-10
5. Подъем гантелей на бицепс сидя	4	10-12
6. Французский жим лежа	4	10-12
7. Попеременный подъем гантелей на бицепс	3	12-15
8. Разгибания рук на блоке книзу	3	12-15
9. Подъем на бицепс хватом сверху	5	10-12
10. Сгибания кистей хватом снизу	5	15-20
11. Приседания со штангой	5	10-15
12. Разгибания ног в коленях сидя	5	10-15
13. Становая тяга	5	10-15
14. Сгибания ног в коленях лежа	5	10-12
15. Подъем коленей к груди сидя	3	100
16. Тяга блока книзу стоя на коленях	3	20-30
17. Наклоны корпуса в стороны	3	100

ПРОГРАММА 4

Понедельник-Четверг

Упражнения	Подходы	Повторения
1. Подъемы на носки стоя	6	15-20
2. Подъемы на носок одной ногой	6	15-20
3. Разгибания ног в коленях сидя	3	10-15
4. Приседания со штангой за головой	3	10-15
5. Жим ногами сидя	3	10-15
6. Приседания с опорой на руки	3	10-15
7. Сгибания ног в коленях лежа	5-7	10-15
8. Французский жим лежа	3	10-12
9. Разгибания рук на блоке книзу	3	10-12
10. Подъем гантелей из-за головы стоя	4	8-12
11. Подъем штанги на бицепс	4	8-12
12. Подъемы на бицепс на скамье Скотта	3	8-12
13. Подъем штанги на бицепс хватом сверху	3	8-12
14. Сгибание кистей хватом снизу	5	15-20
15. Сгибание кистей хватом сверху	5	15-20
16. Подъемы ног на наклонной скамье	5	20-30
17. Подъемы туловища на наклонной скамье	5	20-30

Вторник-Пятница

Упражнения	Подходы	Повторения
1. Подъемы на носки сидя	7	15
2. Жим икроножными мышцами лежа	7	20
3. Жим на наклонной скамье головой вверх	5	10-6
4. Отжимания на брусьях	5	10-15
5. Сведение рук на блоках	5	10-15
6. Жим штанги стоя	5	10-6
7. Подъемы гантелей в стороны в наклоне	5	10-15
8. Подъем гантелей через стороны вверх	5	10-15
9. Тяга штанги к груди лежа	5	10-6
10. Пулл-овер	5	10-15
11. Тяга блока вниз за голову	5	8-12
12. Наклоны корпуса в стороны	3	100
13. Повороты корпуса на "римском стуле"	3	100

ПРОГРАММА 5

Понедельник-Четверг

Упражнения	Подходы	Повторения
1. Подъемы на носки сидя	5	6-10
2. Жим икроножными мышцами лежа	4	10-15
3. Подъемы на носки в хэк-мэшин	4	10-15
4. Жим ногами сидя	4	10-15
5. Приседания с опорой на руки	4	10-15
6. Разгибания ног в коленях сидя	4	10-15
7. Приседания	4	10-15
8. Становая тяга	4	10-15
9. Сгибания ног в коленях лежа	4	10-15
10. Тяга штанги к подбородку	3	10-15
11. Шраги	3	10-15
12. Тяга штанги к груди лежа	5	10-6
13. Тяга блока к животу сидя	5	8-12
14. Пулл-овер	5	8-12
15. Подъем на бицепс на скамье Скотта	5	8-12
16. Подъем штанги на бицепс	5	8-12
17. Концентрированное сгибание рук	3-4	10-12
18. Подъем штанги на бицепс хватом сверху	4	8-12
19. Сгибание кистей хватом снизу	4	15-20
20. Подъемы туловища на наклонной скамье	3	20-30
21. Подъемы корпуса на "римском стуле"	3	50-100

Вторник-Пятница

Упражнения	Подходы	Повторения
1. Подъемы на носки стоя	15	15-20
2. Сведение рук на тренажере	4	10-15
3. Жим штанги лежа	4	10-6
4. Жим штанги на наклоненной скамье головой вверх	4	10-6
5. Отжимания на брусьях	4	10-15
6. Тяга блока к животу сидя	10	8-12
7. Тяга блока вниз за голову	5	8-12
8. Подъем гантелей через стороны вверх	5	8-12
9. Жим штанги из-за головы стоя	5	10-6
10. Подъемы гантелей, штанги перед собой	4	8-12
11. Подъемы гантелей в стороны в наклоне	4	8-12
12. Подъемы ног на наклонной скамье	3	20-30
13. Подъем коленей к груди сидя	3	50
14. Повороты корпуса на "римском стуле"	3	100
15. Наклоны корпуса в стороны	3	100

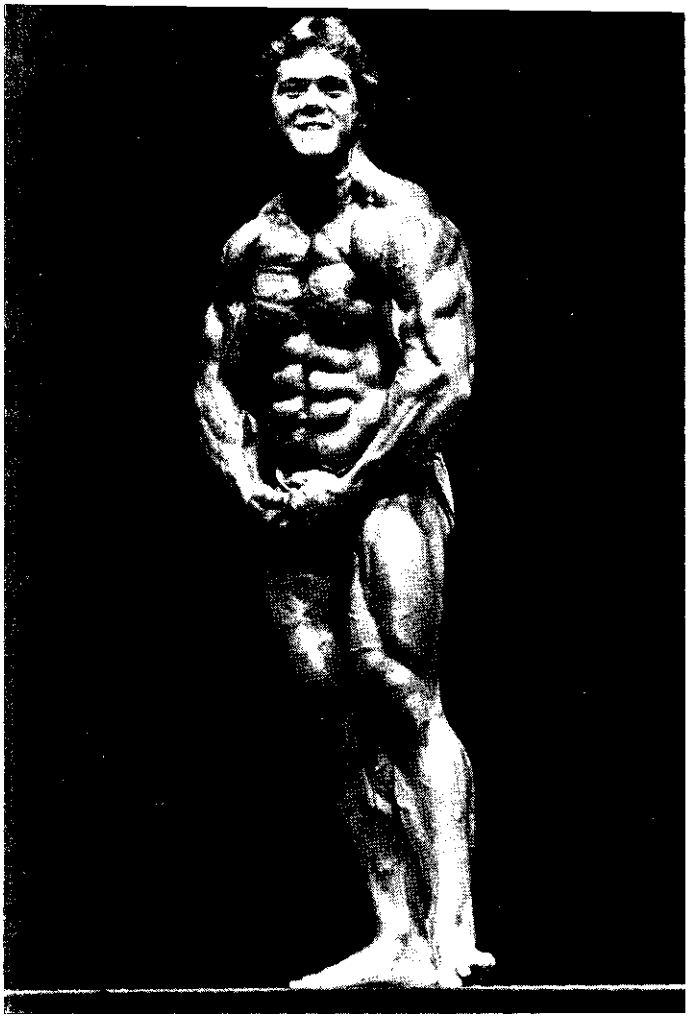
ПРОГРАММА 6

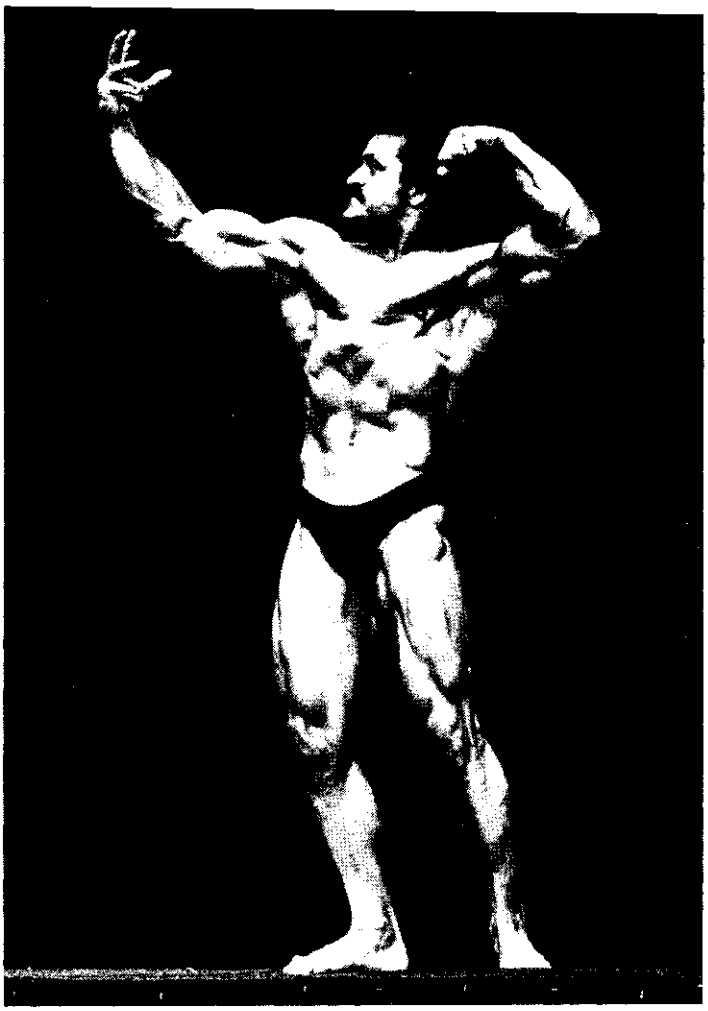
Понедельник-Пятница

Упражнения	Подходы	Повторения
1. Подъемы на носки сидя	8	15-20
2. Жим икроножными мышцами лежа	8	15-20
3. Отжимания	5	10-15
4. Жим гантелей на наклонной скамье	5	10-6
5. Сведение рук на блоках	4	10-15
6. Жим на наклонной скамье головой вниз	4	6-10
7. Тяга штанги к подбородку	4	8-12
8. Шраги	4	10-15
9. Жим штанги из-за головы стоя	10	10-6
10. Подъемы гантелей через стороны вверх	4	10-15
11. Подъемы гантелей в стороны в наклоне	4	10-15
12. Подтягивания	10	8-12
13. Пулл-овер	4	8-12
14. Тяга блока к животу сидя	4	8-12
15. Сгибания кистей хватом снизу	5-7	15-20
16. Сгибание кистей хватом сверху	5-7	15-20
17. Подъемы туловища на наклонной скамье	5	20-30
18. Повороты корпуса на "римском стуле"	5	100

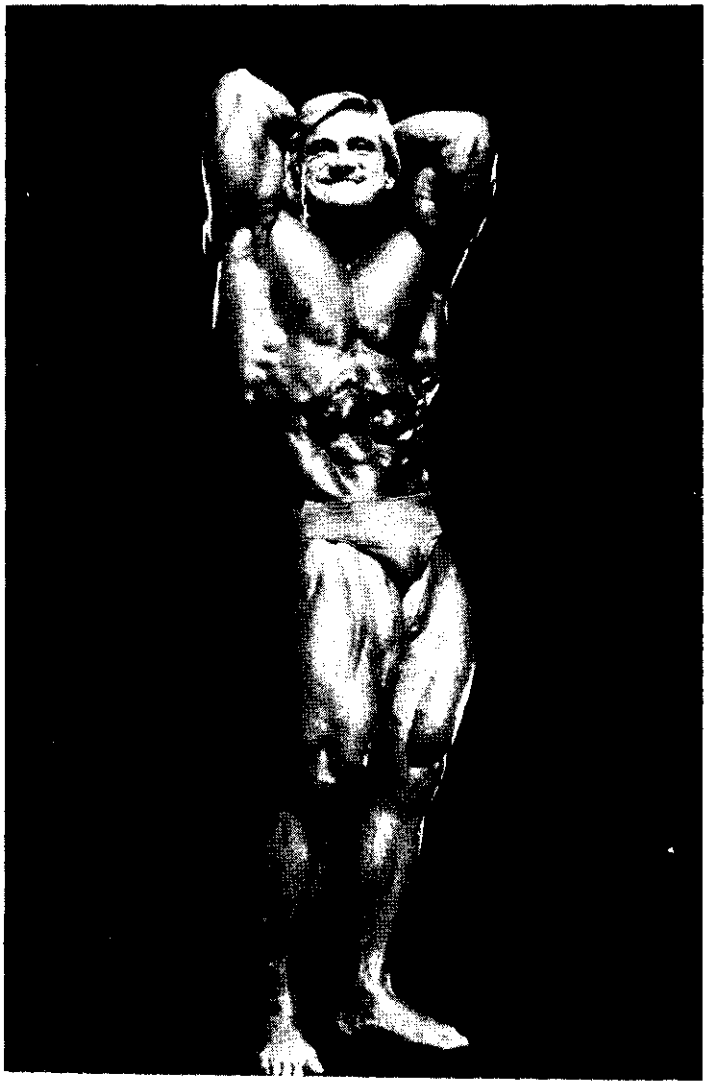
Вторник-Пятница

Упражнения	Подходы	Повторения
1. Подъемы на носки стоя	6	8-10
2. Подъемы на носки в хэк-мэшин	6	10-12
3. Разгибания ног в коленях сидя	5	10-15
4. Приседания с опорой на руки	5	10-15
5. Сгибания ног в коленях лежа	8	10-15
6. Приседания со штангой за головой	8	10-15
7. Разгибания туловища на "римском стуле"	5-7	10-15
8. Подъемы на бицепс на скамье Скотта	5	8-12
9. Попеременный подъем гантелей на бицепс	5	8-12
10. Подъем гантелей на бицепс сидя	3	8-12
11. Подъем штанги на бицепс хватом сверху	3	8-12
12. Разгибания рук со штангой из-за головы	5	8-12
13. Разгибания рук на блоке книзу	5	8-12
14. Подъем гантели из-за головы стоя	3	8-12
15. Французский жим лежа	3	8-12
16. Подъемы ног на наклонной скамье	5	20-30
17. Наклоны корпуса в стороны	5	100





Рон Тейфель(вверху слева), Карлос Родригес(справа) и Том Платц(внизу) - обладатели высших спортивных титулов. Возможно, вы сумеете превзойти этих чемпионов, если же нет, то наградой вашему упорству станут здоровье и сила.



5

ЧЕТВЕРТАЯ СТУПЕНЬ: К СЛАВЕ!

Предсоревновательный этап занятий культуризмом рассчитан на продолжительное время - примерно на два-три года. Ваша мышечная масса еще более увеличится, и вы будете на равных с теми, чьи фотографии печатают в культуристических журналах. Примерно за полтора-два месяца до состязаний вы приметесь за шлифовку своего тела. В итоге на нем не останется ни грамма подкожного жира, и вы явитесь миру во всем своем великолепии.

Тренировки четвертой ступени пройдут по следующим основным направлениям:

- набор максимальной мышечной массы (ваш вес перед соревнованием должен составлять половину роста в сантиметрах, например, при росте 180 см весить вы должны не меньше 85-90кг);
- постепенное неуклонное повышение тренировочных нагрузок;
- постоянное экспериментирование в поисках оптимальной методики тренировок;
- построение идеально пропорционального телосложения;
- наращивание упрямых мышц, прежде всего дельтовидных и икроножных.

Выполните эти пять задач, и победа вам обеспечена! А вы их обязательно выполните, надо только гореть желанием тренироваться и самозабвенно любить бодибилдинг!

ТЕМПЫ РОСТА МЫШЦ

Культурист набирает примерно 3-4 кг мышечной массы в год в течение первых двух-трех лет тренировок. В дальнейшем не более 2-3 кг: темпы роста мышц замедляются. Немало среди культуристов и таких, кто увеличивает свою мышечную массу на 1-1,5 кг в год.

Вероятно, у части читателей сейчас тревожно екнуло сердце: уж не обо мне ли это? Не спешите делать пессимистические выводы. Рост мышц зависит от многих факторов. И если вы набрали за год, действительно, немногим больше полутора килограммов мышечной массы, то это еще не значит, что вы генетически предрасположены к медленному росту мышц. Причина, быть мо-

жет, кроется в неправильной методике, неверной диете, нерегулярном отдыхе.

К тому же главное в культуризме - не достижение каких-то нечеловеческих мышечных объемов. Возьмитесь обмерить культуристов экстракласса и вы увидите, что измерения колеблются вокруг одних и тех же величин. Никто не щеголяет перед соперниками особой величиной бицепса или бедра. Главной проблемой всегда была и остается пропорциональность сложения, а не объем мышц.

Пусть ваши мышцы растут не так быстро, как вам хотелось бы, в итоге вы рано или поздно окажетесь в компании суператлетов, если будете настойчиво тренироваться.

Судя по моим наблюдениям, примерно треть призеров конкурса "Мистер Олимпия" испытывали трудности с темпом роста мышечной массы. Среди них и Майк Ментцер. Он нашел к своим мышцам "золотой ключ". Им оказались короткие высокоинтенсивные тренировки. Длительные занятия, рассказывает Майк, не приносили никаких результатов, только усталость и разочарование. Когда тренировки стали короткими, но интенсивными, мышцы стали полнее восстанавливаться за день отдыха. А как известно, мышца не растет, если не успевает полностью отдохнуть к началу очередной тренировки.

УЗКАЯ КОСТЬ

От дилетантов можно услышать, что, мол, тому, у кого узкая кость, нечего делать в бодибилдинге. Правда состоит в том, что легкий скелет, наоборот, обещает незаурядный успех. Узкая кость означает не только то, что у вас узкие запястья, но и узкие колени, а также бедра. А это здорово!

Фрэнк Зан - один из тех, кто построил великолепную мускулатуру на тонкокостном скелете. И сегодня его фигура считается непревзойденным образцом.

ЛИЧНАЯ ПРОГРАММА

Если вы готовитесь к соревнованиям и хотите выжать из своего тела максимум, вам придется заниматься по форсированной программе. Это не означает, что вы должны добавить веса в тех упражнениях, которые вы практиковали до настоящего момента, или делать в два раза больше повторений. Форсированно - это значит составить индивидуальный комплекс из тех упражнений, которые показали себя наиболее эффективными для вас! Вы уже должны научиться понимать, что для вас хорошо, а что не очень. Поэтому в вопросе конкретных упражнений я вряд ли смогу чем-нибудь помочь, но тем не менее облегчу вам задачу, сделав несколько практических советов.

Составив супер-программу, видоизменяйте ее каждые полтора-два месяца. В противном случае вас ждет перетренированность.

Комплекс должен начинаться с упражнений на отстающую группу мышц.

Не "качайте" шею. Она и так получает хорошее развитие при упражнениях на верхний плечевой пояс.

Составляя тренировочную программу, начинайте с крупных мышц, потом переходите к мелким. Запас энергии ограничен, и когда вы устанете к концу тренировки, вам будет проще "прокачать" бицепс или трицепс, нежели спину или грудь. Данное правило иногда не соблюдают, и это становится причиной медленного прогресса. Очень важно обеспечить полную тренировочную нагрузку крупным мышечным группам, поскольку в них сосредоточена львиная часть мышечного объема.

Ниже я привожу наиболее оптимальную последовательность упражнений:

1. Мышцы ног
2. Широчайшие мышцы спины
3. Мышцы груди, икроножные мышцы
4. Трапециевидные мышцы
5. Дельтовидные мышцы

6. Трицепс, бицепс, предплечья
7. Пресс

Конечно, данная схема - не догма. Стив Ривз, легендарный исполнитель роли Геракла, говорит, что сумел добиться прогресса потому, что сначала тренировал дельтовидные мышцы, потом грудные. Что ж, попробуйте. Вдруг, это подойдет и вам.

ПРИНЦИП ВТОРОГО СЕРДЦА

Это довольно любопытный способ развития мускулатуры, разработанный "Мистером Америка" Бобом Гайдой. Боб обучался в колледже и как-то услышал на лекции, что мышцы играют в организме роль второго сердца.

Оказывается, труднее всего нашему первому сердцу протолкнуть кровь в тонкие периферийные сосуды конечностей. Сокращения мышц рук и ног вызывают прилив крови в периферийную капиллярную сеть, облегчая тем самым работу сердца. Боб задумался: нельзя ли оказать сердцу сознательную помощь, особым образом подобрав культуристические упражнения? Не будет ли это означать улучшение общей циркуляции крови в организме, а значит и более полноценное питание мышц кровью?

Как культурист Боб знал, что усиление кровотока в мышцы означает их рост, и потому решил на практике проверить свои предположения: игра стоила свеч. Положительное решение в самом деле стало бы своего рода сенсацией: рост мышц был бы обеспечен не за счет увеличения весов или повышения интенсивности тренировок, а всего лишь за счет особого сочетания упражнений.

Боб объединил упражнения в серии. Каждая серия включала по одному упражнению на одну группу мышц. По замыслу Боба такая серия должна была рождать мышечную "волну", облегчающую работу сердца и усиливающую кровообращение, в том числе в мышцах. Серии Боб выполнял одну за другой без перерыва. Со стороны тренировка Боба напоминала круговую тренировку, когда упражнения делаются друг за другом без перерыва для развития выносливости. Но система Боба приводила к росту мышц!

Культурист Стив Ривз, завоевавший в 1947 году титул "Мистер Америка", снялся в десяти "фильмах мускулов", которые во многом способствовали взлету популярности бодибилбинга.

В любительском массовом бодибилдинге система Гайды, довольно сложная для понимания, не удержалась, а жаль. В 60-е годы она была популярной, ее практиковали многие и на деле познали ее эффективность.

Система рассчитана на трехразовые занятия.

Понедельник-Среда-Пятница

Первая серия упражнений:

1. Жим ногами в станке сидя: 5 x 10-15
2. Подъем туловища лежа на наклонной скамье : 5 x 20-30
3. Жим штанги лежа: 5 x 6-10
4. Жим икрами лежа: 5 x 15-20
5. Тяга штанги в наклоне: 5 x 8-12

Вторая серия упражнений:

1. Жим на наклонной скамье головой вверх: 5 x 6-10
2. Наклоны корпуса в стороны: 5 x 50
3. Жим штанги из-за головы стоя: 5 x 6-10
4. Подъем штанги на бицепс: 5 x 8-12
5. Шраги: 5 x 15-20

Третья серия упражнений:

1. Приседания со штангой на плечах: 5 x 10-15
2. Французский жим лежа: 5 x 8-12
3. Подъемы ног лежа на наклонной скамье: 5 x 20-30
4. Сгибание ног в коленях лежа: 5 x 10-15
5. Подъем гантелей на бицепс: 5 x 8-12

Четвертая серия упражнений:

1. Жим штанги узким хватом лежа: 5 x 6-10
2. Подъемы на носки сидя: 5 x 15-20
3. Тяга блока вниз за голову: 5 x 8-12
4. Разгибания рук на блоке книзу: 5 x 8-12
5. Разгибания ног в коленях сидя: 5 x 10-15

Пятая серия упражнений:

1. Тяга блока к животу сидя: 5 x 8-12
2. Повороты корпуса на "римском стуле": 5 x 50
3. Подъемы гантелей через стороны вверх: 5 x 8-12
4. Разгибания туловища на "римском стуле": 5 x 10-15
5. Разведение гантелей в стороны лежа: 5 x 8-12

Шестая серия упражнений

1. Отжимания на брусьях: 5 x 10-15
2. Подъемы на носки стоя: 5 x 15-20
3. Сгибания кистей хватом снизу: 5 x 15-20
4. Подъемы гантелей в стороны в наклоне: 5 x 8-12
5. Пулл-овер: 5 x 8-12

Занимаясь по данной системе, вы вскоре заметите, что выполняете в целом больше упражнений, чем при любой другой методике. Каждое упражнение выполняется в пяти подходах, но после первой недели занятий вы сможете выполнять упражнения в десяти подходах!

ПРИНЦИП ЖЕСТКИХ МЫШЦ

Данный принцип повсеместно используется профессионалами. Он заключается в том, что время отдыха между подходами постепенно сокращается и в итоге составляет не более 10-15 секунд. Ясно, что вес отягощений придется уменьшить и довольно сильно, иначе вы не сумеете довести до конца даже одну серию упражнений. В сочетании с низкокалорийной диетой уменьшение времени отдыха между подходами приведет к проявлению отличного рельефа.

Этот принцип требует присутствия рядом тетради и карандаша, поскольку вам необходимо записать, сколько подходов вы сумели сделать, какое установили отягощение и время между подходами. В дальнейшем, когда вы начнете готовиться к соревнованиям, достаточно будет открыть записи, чтобы вспомнить с каким весом нужно выполнять то или иное упражнение, чтобы интервал отдыха не превышал 10-15 секунд.

ТРИСЕТЫ И ГИГАНТСКИЕ СЕРИИ

Трисеты - это сочетания трех упражнений на одну мышечную группу. Они выполняются одно за другим без перерыва. Трисеты идеальны для мышц, состоящих из трех пучков, например,

дельтовидной мышцы. Трисет в этом случае будет выглядеть так:

1. Подъемы гантелей через стороны вверх (для среднего пучка)
2. Жим штанги из-за головы стоя (для переднего пучка)
3. Подъемы гантелей в стороны в наклоне (для заднего пучка мышц)

Когда вы тренируете мышцу, которая имеет более трех пучков, то следует использовать гигантские серии. Вот пример для грудных мышц:

1. Жим гантелей на наклонной скамье головой вверх (для верхнего пучка)
2. Пулл-овер (для той области мышц, которая прикрепляется к ключице)
3. Разведение гантелей в стороны лежа (для внешней области)
4. Отжимания на брусьях (нижняя область)
5. Сведение рук на блоках скрестно(для внутренней области)

Трисеты и гигантские серии используются, как правило, перед соревнованиями. В межсоревновательный период их применяют только для тренировки отстающих групп мышц.

Гигантские серии иногда составляются для двух мышечных групп. Предлагаю в качестве примера сочетание упражнений для спины и груди:

1. Жим штанги лежа
2. Подтягивания
3. Жим гантелей на наклонной скамье головой вверх
4. Тяга блока к животу сидя
5. Разведение гантелей на наклонной скамье головой вниз
6. Пулл-овер

Технику трисетов и гигантских серий следует держать про запас. Даже чемпионы используют ее только в канун турниров.

ПРИНЦИП ПРЕДЕЛЬНЫХ НАГРУЗОК

Часто бывает так, что упражнения на грудные мышцы приходится завершать раньше срока: отказывают руки. То же с приседаниями: нижняя часть спины устает и не дает полностью нагрузить ноги. Такое положение приводит к тому, что при обычных методах тренировки крупные мышцы хронически недорабатывают, а ведь именно в них сосредоточен главный ресурс силы и массы.

Есть ли такой тренировочный принцип, который позволил бы полноценно "прокачивать" мышцы-гиганты, не впадая в зависимость от сравнительно слабых малых мышц, участвующих в движении?

Да, такой принцип существует. Называется он принцип предельных нагрузок. Его суть заключается в том, что вы сначала развиваете усталость в крупной мышце изолированным упражнением, а затем приступаете к базовому упражнению. В этом случае время утомления свежих мышц и уже работавшей крупной мышцы примерно уравнивается.

Далее я предлагаю вам суперсеты, составленные на основании принципа предельных нагрузок:

Для мышц груди: Разведение гантелей в стороны лежа + Жим лежа

Для верхнего пучка мышц груди: Те же упражнения, но на наклонной скамье лежа головой вверх

Для нижнего пучка мышц груди: Те же упражнения, но головой вниз

Для дельтовидных мышц: Подъем гантелей через стороны вверх + Жим штанги из-за головы

Для широчайших мышц спины: Пулл-овер с согнутыми руками + Тяга блока вниз за голову

Для мышц бедра: Разгибания ног в коленях сидя + Приседания со штангой за головой

Варианты подобных суперсетов, думаю, вы вполне способны составить и самостоятельно.

ПРОТИВ ПРИВЫКАНИЯ МЫШЦ

Человеческий организм отличает высокая степень привыкания к самым неблагоприятным и тяжелым условиям. То же можно сказать и о тренировке с тяжестями. Мышцы привыкают к нагрузкам и перестают отвечать на них ростом.

Даже если вы постоянно повышаете интенсивность занятий, оставляя тренировочную программу без изменений, то увеличение мышечной массы прекращается. Я уже указывал, что использование одного комплекса более 1-1,5 месяцев, становится безрезультатным.

Советую вам не только регулярно менять тренировочные программы, но и менять упражнения от тренировки к тренировке. Так занимается Лу Ферриго. Более того, он постоянно меняет последовательность прорабатываемых мышц, веса и количество подходов. Лу уверяет, что добивается двух целей одновременно. Во-первых, он не дает мышцам адаптироваться к нагрузкам, а во-вторых, тренировки становятся разнообразными, и ему интереснее заниматься.

ПРИНЦИП ОТДЫХ-ПАУЗА

Усталость мышцы... Что это такое? Физиологи говорят, что состояние усталости вызывает переполнение мышцы продуктами распада белковых молекул, которое происходит в момент мышечного напряжения. Примерно половина продуктов распада выводится из мышцы уже через 10 секунд после окончания упражнения, и 75 процентов - через 15 секунд. Эту зависимость я положил в основу принципа отдых-пауза.

Допустим, вы решили повысить интенсивность того или иного упражнения и увеличили вес отягощения, но тут же обнаружилось, что с этим весом вы можете сделать не более одного-двух повторений, тогда как для роста мышц необходимы как минимум шесть или восемь.

Вот здесь-то и наступает черед моего принципа. Вы должны делать 15-секундную паузу между каждым повторением серии или между каждыми двумя повторениями. Этот метод выверен на практике и показал, что он отлично работает.

Майк Ментцер рассказывал мне, что феноменальных успехов он добился именно с помощью этого принципа. Давайте посмотрим, как применяет его Майк, на примере жима с груди.

Сначала он устанавливает на штанге вес, с которым может выполнить одно-два повторения в подходе. Затем делает 15-секундный перерыв и опять жмет вес дважды. Снова делает паузу и, уменьшая вес на 10-20 процентов, выжимает штангу дважды. Опять пауза и новые два повторения.

Данный принцип очень тяжел, поэтому применять его, чтобы избежать перетренированности, нужно не чаще одного раза в неделю для каждой мышечной группы. Причем только в одном упражнении!

ТРЕНИРОВКИ НА ОТКРЫТОМ ВОЗДУХЕ

Конечно, если бы у культуристов была такая возможность, они бы тренировались только на свежем воздухе. Правда, порой такие тренировки превращаются в чистой воды пижонство, как это происходит на Побережье Мускулов в Калифорнии. Толпы зевак осаждают тренировочную площадку, восторженные крики сопровождают каждый подъем штанги, а взгляды девушек настолько горячи, что ни о какой сосредоточенности не может быть и речи.

Если вы собираетесь по-настоящему нагрузить свои мышцы, то я советую заниматься только утром и вечером, когда нет жары. Тем не менее, следует

захватить с собой воду и пить при первом признаке жажды.

Если на улице холодно, то лучше вернуться в спортзал. Быстро остывающие мышцы могут стать причиной травмы.

СОСТЯЗАНИЯ

Участников состязаний в бодибилдинге оценивают семь судей. Каждый из них выставляет спортсмену от 1 до 20 баллов. Причем самый высокий и самый низкий балл отбрасываются, чтобы исключить необъективное судейство, а оставшиеся пять суммируются. Состязания проводятся в три раунда, и в каждом из них спортсмен получает оценку.

Спортсмены подразделяются по весовым категориям 70, 80, 90 и свыше 90 кг. Когда соревнуются не любители, а профессионалы, то весовых категорий бывает только две: до 90 и свыше 90 кг.

В первом раунде каждый из участников демонстрирует четыре позы (руки опущены): лицом к судьям, спиной, правым и левым боком. Затем на сцену выходят все спортсмены, и судьи сравнивают их в тех же четырех позах и выставляют баллы. Первый раунд дает судьям возможность оценить общий вид, пропорциональность телосложения и соответствие его классическому канону.

Во втором раунде участники позируют по одиночке, а потом снова в группе. На этот раз они демонстрируют семь поз: двойной бицепс спереди, широчайшие мышцы спереди, грудь сбоку, двойной бицепс сзади, широчайшие мышцы сзади, трицепс сбоку и наконец "руки за головой, пресс напряжен, одна нога выставлена вперед и напряжена".

Судьи видят спортсменов в состоянии мышечного напряжения.

Третий раунд включает свободное позирование. Оно длится одну минуту у любителей и не более двух-трех минут - у профессионалов.

Позирование представляет собой художественную композицию, где артистизм и изобретательность играют не последнюю роль. Благодаря этому третий раунд становится настоящим шоу, вызывающим наибольший восторг у зрителей.

Как я уже говорил, самая высокая и самая низкая сумма баллов отбрасывается. Предположим, что каждый из пяти судей поставил спортсмену 20 баллов. Это значит, что за раунд он набрал 100 баллов. А если дела спортсмена пойдут также блестяще во втором и третьем раунде, то он в сумме получит 300 баллов.

Пять лучших спортсменов, которых выявляют первые три раунда, участвуют в дополнительном четвертом раунде, где каждый из семи судей имеет право поставить участнику только одно очко.

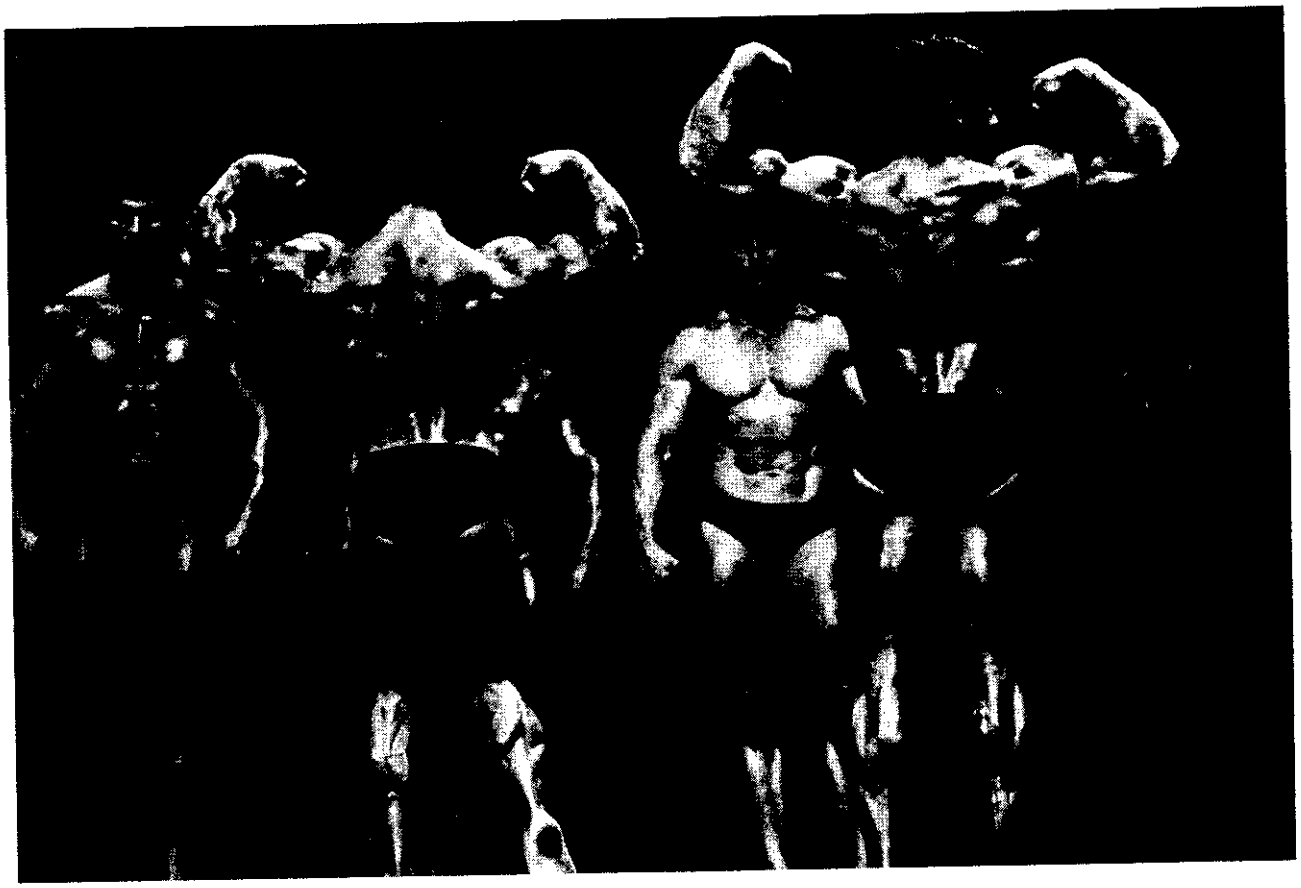
А теперь вообразим, что наш спортсмен так понравился судьям, что каждый из них добавил ему еще по очку в четвертом раунде. Итого он набирает ни много ни мало 307 баллов.

Ну нет, - скажете вы, - этого не может быть. И ошибетесь! Такую сумму на чемпионате мира 1981 года получил Боер Ко - один из лучших культуристов столетия. Пока этот рекорд не повторил ни один из атлетов. Впрочем, может быть, вам попробовать?

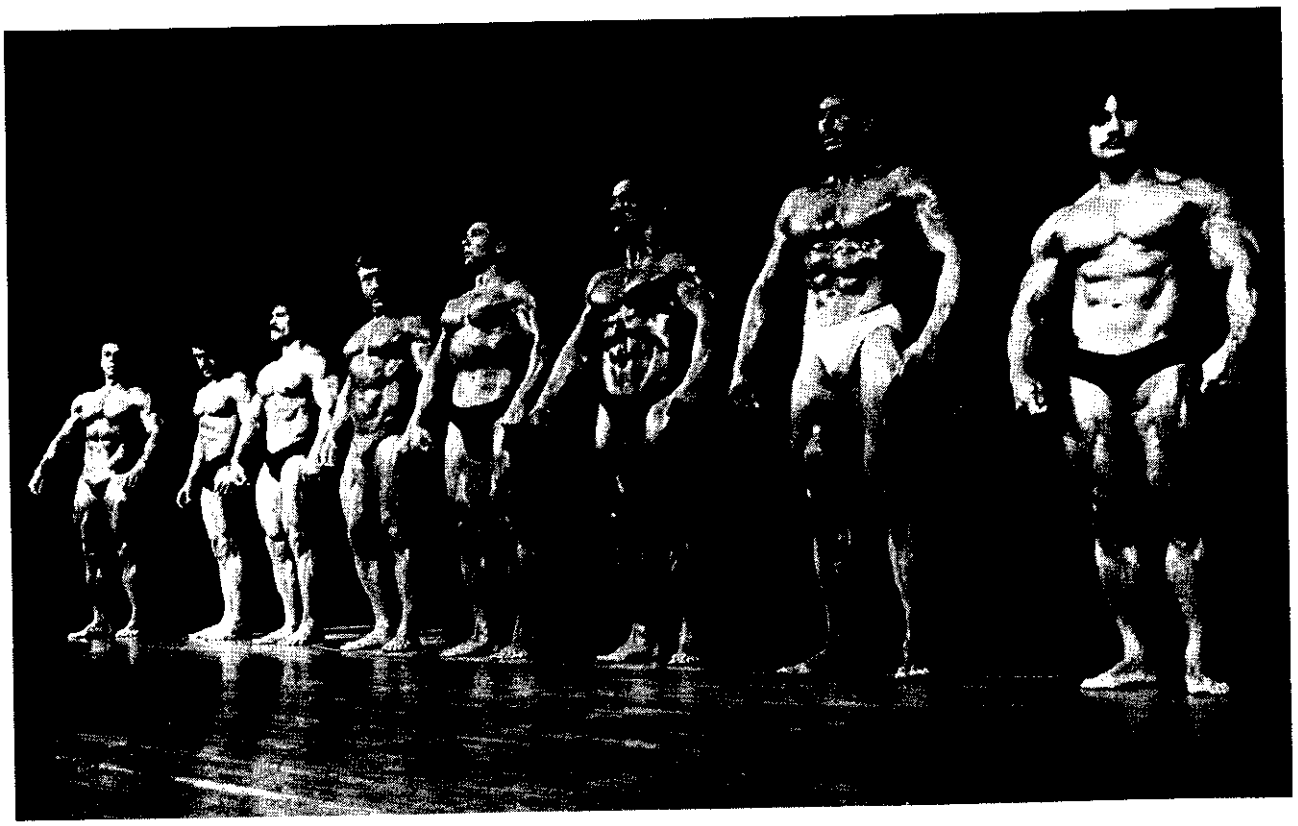
Когда вы смотрите соревнования в первый раз, многое, вероятно, кажется вам сложным и запутанным, а все участники - одинаковыми словно близнецы. Что ж, быть зрителем в бодибилдинге тоже не просто. Со временем полученные впечатления улягутся, и вам станет ясно, что судьи ищут в участниках. Когда вы это поймете, то подготовка к соревнованиям у вас пойдет семимильными шагами.

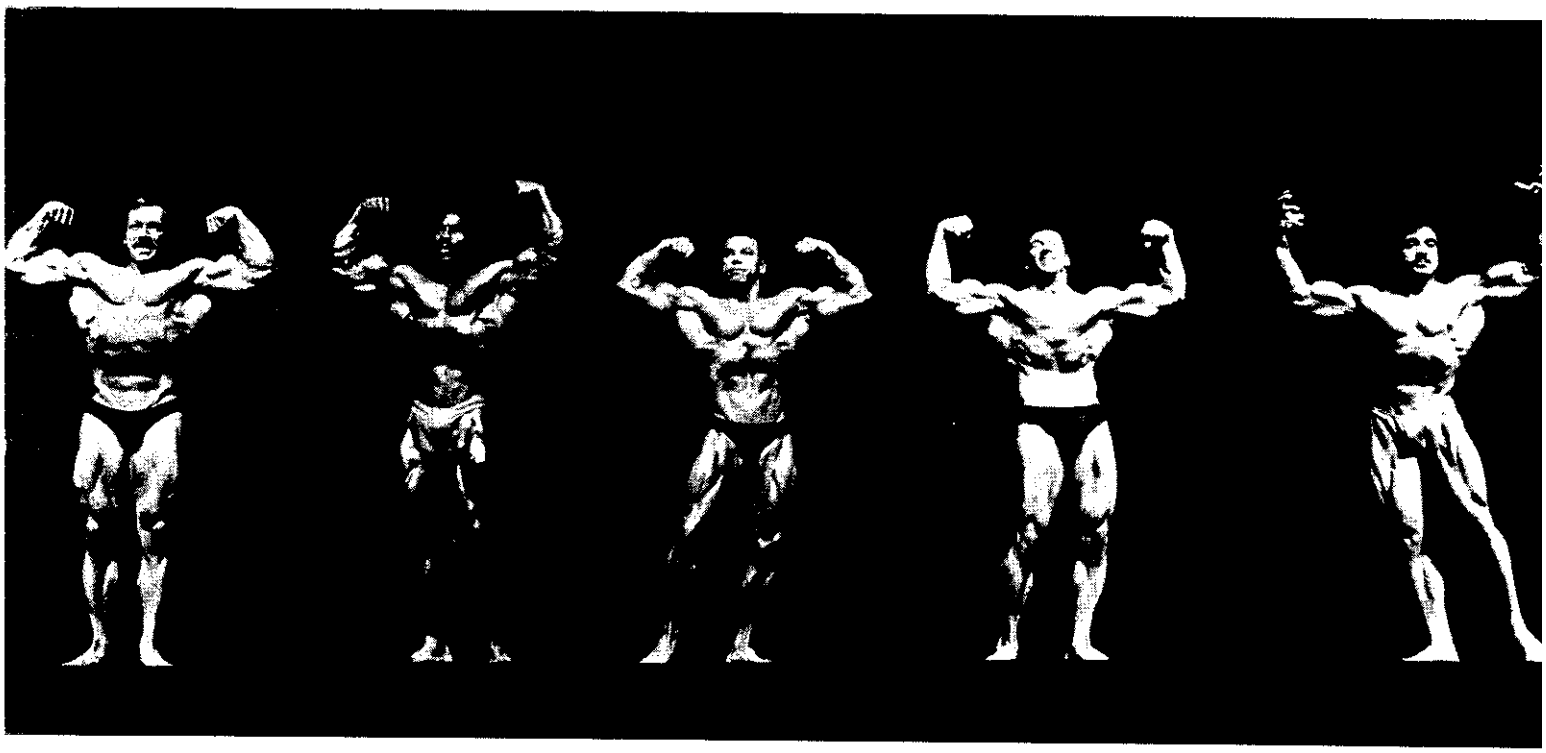
ПРИНЦИП ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОГО СОКРАЩЕНИЯ

При подготовке к соревнованиям особенно важен этот принцип, состоящий в медленном движении отягощения при проработке той или иной мышцы, при-

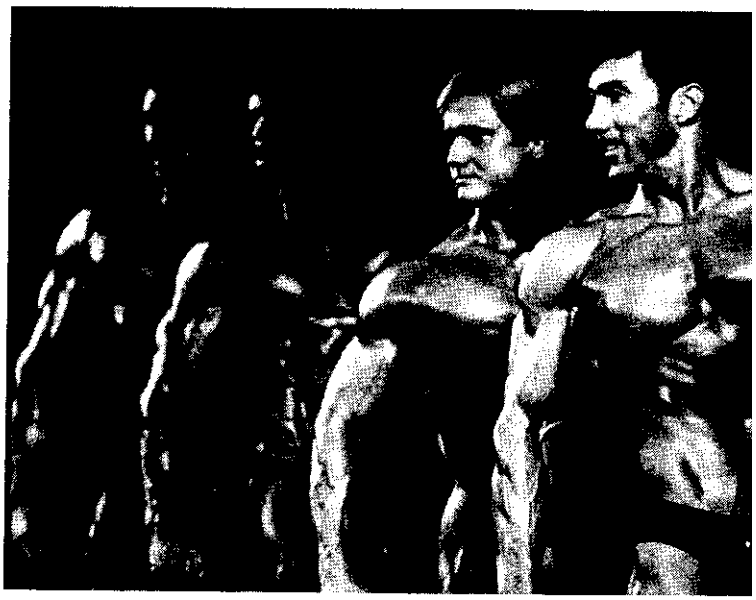


Регулярно Международная федерация бодибилдинга собирает на подиуме лучших культуристов мира. На фото внизу фрагмент первого раунда состязаний, которые в итоге выиграл Крис Дикерсон(крайний слева). Вверху: фрагмент позирования.





Культуристы-профессионалы стараются как можно чаще принимать участие в соревнованиях. На снимках одни и те же атлеты запечатлены на трех разных конкурсах, проходивших в течение одного года в Луизиане, Флориде, и Нью-Йорке.



чем мышца должна находиться в состоянии максимального сокращения. Очевидно, что при быстром выполнении упражнения, мышца не так долго находится в фазе, которая наиболее продуктивна для ее роста. Поэтому следует замедлять движение снаряда, когда вы чувствуете, что мышца максимально напряжена.

Данная методика резко повышает интенсивность занятия, поэтому использовать ее нужно только на поздних этапах предсоревновательной подготовки.

ПИТАНИЕ ПЕРЕД СОРЕВНОВАНИЕМ

Есть два равно действенных способа питания накануне соревнований: сократить количество углеводов либо калорий в суточном рационе. Можете выбрать то, что вам больше по душе.

Пожалуй, наиболее распространенная диета - низкоуглеводная.

Сначала подсчитывают общее количество углеводов в суточном рационе, установив с помощью справочника по диетологии, какие продукты являются источником углеводов. Потом сокращают прием этих продуктов с таким расчетом, чтобы в день внутрь организма поступало не более 120 г углеводов. Далее каждую неделю потребление углеводов сокращают примерно на 10 г. С тем, чтобы в течение последних двух-трех предсоревновательных недель ежедневный рацион включал не более 20-30 гг углеводов.

Пять основных правил низкоуглеводной диеты:

1. Потребление углеводов необходимо сокращать постепенно, иначе вы нанесете вред организму.

2. Составляя низкоуглеводную диету, не переворачивайте свое питание с ног на голову. Внезапное исключение из рациона одних продуктов и замена их другими вредны.

3. Не снижайте количество потребляемых углеводов ниже 20-30 граммов в сутки. В противном случае начнется падение мышечной массы.

Низкокалорийная диета менее популярна у культуристов, поскольку ее труднее выдерживать, хотя есть данные, что она несколько более эффективна, чем низкоуглеводная.

Нетрудно догадаться, что чем меньше калорий содержится в рационе питания, тем быстрее расплавляется жировая прослойка. Научно доказано, что сожженные на тренировке 4500 калорий эквивалентны потере 500 граммов жирового слоя. Один грамм жира содержит девять калорий, тогда как один грамм углеводов всего четыре. Столько же содержит один грамм белков. Поэтому суть низкокалорийной диеты состоит в сокращении приема белков и жиров.

В диету входит небольшое количество мяса цыпленка без кожи, рыбы, овощей и фруктов. В сочетании с тяжелыми тренировками эта диета рождает прямо-таки зверский аппетит, поскольку организм получает усеченную порцию белков. Но результат себя оправдывает.

Обычно количество килокалорий сокращают с 3500-4000 до 1500-2000 в сутки. Правда, отдельные культуристы останавливаются уже на 2500 ккал и тем не менее обретают внушительный рельеф.

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ НАСТРОЙ

Между результатами в культуризме и психологическим настроем существует тесная связь. Это подтверждают такие авторитеты как Арнольд Шварцнеггер, Андреас Каллинг, Фрэнк Зан и Том Платц.

Под психологическим настроем я понимаю не только полную отмобилизованность на достижение поставленных целей, но и применение достаточно тонких приемов психической самонастройки на ту оптимальную волну настроения, которая позволяет вам переносить тяжелые и достаточно однообразные тренировки. Такие приемы глубоко ин-

дивидуальны и вряд ли их можно посоветовать в качестве универсального рецепта. Так, Арнольд, тренируя руки, воображал свои бицепсы... горами. И эти горы по мере выполнения упражнений должы были становиться выше, выше и выше! Некоторые культуристы, делая последнее предельное повторение, громко кричат, приказывая себе выжать вес. И это работает! Другие, наоборот, избегают самоприказов. "Никогда не говорите себе "мне нужно это сделать",- учит Том Платц, - говорите "я хочу это сделать".

Что же, в этом есть своя логика: принуждая себя к тренировкам, вы превращаете их в тяжелую обязанность. Очевидно, что на чувстве долга вам не удастся протянуть более 3-4 месяцев. Формула "Я хочу этого" создает принципиально иной настрой. В этом случае вы получаете возможность связать воедино тренировки и ваши мечты о самом себе.

Тем не менее я рискну предложить вам метод, который действует на многих, правда, в разной степени. Все зависит от того, насколько вы сумеете им овладеть. Он требует умения сосредотачиваться, впрочем, этому вы вроде бы уже научились, и развитого воображения.

Этот метод называется "визуализацией". Он состоит в том, чтобы ежедневно представлять свое тело таким, каким вы хотели бы его видеть. Причем в мельчайших деталях - это очень важно. Спустя недели, быть может, месяцы, образ опустится в подсознательные глубины мозга, и вы начнете чувствовать необъяснимую тягу к определенным упражнениям. Это означает, что подсознание наталкивает вас на самые эффективные упражнения, ведущие к цели, сформулированной в виде зрительного образа.

Думаю вам ясно, что начинать занятия по методу "визуализации" можно только после того, как вы "познакомите" свое подсознание со всем набором упражнений, технических приемов и методик, существующим в бодибилдинге, иначе ему попросту не из чего будет выбрать.

В методе "визуализации" нет ничего мистического. Вспомните, как вы научились ездить на велосипеде: все случилось как бы само собой благодаря подсознательной работе мозга.

Как овладеть этим методом? Уделите занятиям минут пятнадцать перед сном. Это наиболее удобное время, поскольку в данный период мозг более восприимчив к внушению. Закройте глаза и полностью расслабьтесь. Теперь попытайтесь представить свое тело в подробностях. Для этого вам необходимо принять кого-то из "звезд" за образец и тщательно изучить это идеальное для вас тело. Не пытайтесь "подставить" себя на то фото, где изображен ваш герой. Образ должен быть живым: вот вы в спортзале, на улице, на пляже. Вот стоите перед большим зеркалом, отражающим ваши чудовищные мускулы в рост, участвуете в конкурсе и т.д. Но сначала поместите себя в знакомые, легко воспроизводимые воображением, ситуации у себя дома или в спортзале.

В итоге вы должны добиться объемного живого изображения. Если ваши занятия на первых порах сразу же переходят в сон, не отчаивайтесь. Со временем навык неизбежно придет.

Признанным мастером "визуализации" называют Фрэнка Зана. Он активно практикует медитацию и еще целый комплекс психических упражнений, который его друзья именуют в шутку "зан-буддизм". Фрэнк мысленно моделирует не только свое тело, но и предстоящую тренировку, и даже выступление на соревнованиях. Он следует указаниям йоги о том, что мысль может направить будущие события в нужное русло. Думая о предстоящем состязании, Фрэнк воображает себя победителем и, представьте себе, побеждает!

СТИМУЛЯТОРЫ

Я предпочел бы вообще ничего не говорить на эту тему, но раз уж стиму-

ляторы существуют, культуристы будут ими пользоваться. Лучше вы узнаете правду от меня, чем получите малограмотные "советы" от кого-нибудь из коллег по тренировкам.

Хочу вас предупредить: не возлагайте на стимуляторы особенных надежд. Они никогда не смогут заменить собой тяжелую и длительную работу в спортзале. Если бы мышцы могли расти под действием медикаментов, то это была бы величайшая революция в спорте, какую когда-либо знал мир. Но поскольку никто из нас не слышал ни о чем подобном, вы можете догадаться, что пока не изобретено никаких по-настоящему чудодейственных стимуляторов. Что же касается тех допингов, что подпольно применяются в большом спорте, то они не подходят культуристам. Ниже я объясню почему.

Все стимуляторы делятся на пять типов: анаболические стероиды, производные мужских половых гормонов, гормоны щитовидной железы, амфетамины и анальгетики.

Стероиды - это искусственно синтезированные аналоги мужских половых гормонов, обладающие анаболическим эффектом, т.е. стимулирующие процессы анаболизма. Тот же эффект имеет и мужской половой гормон тестостерон, который широко продается в аптеках в виде таблеток.

Как медикаменты все эти гормоны бывают необходимы тем, кто перенес тяжелые операции и долгое время провел в постели в неподвижном состоянии.

В большом спорте такие стимуляторы принимают ради увеличения мышечной массы, например, бегуны на короткие дистанции, где нужна взрывная сила. Прием стимуляторов осуществляется кратковременно: слишком большие мышцы лишь утяжелят спринтера.

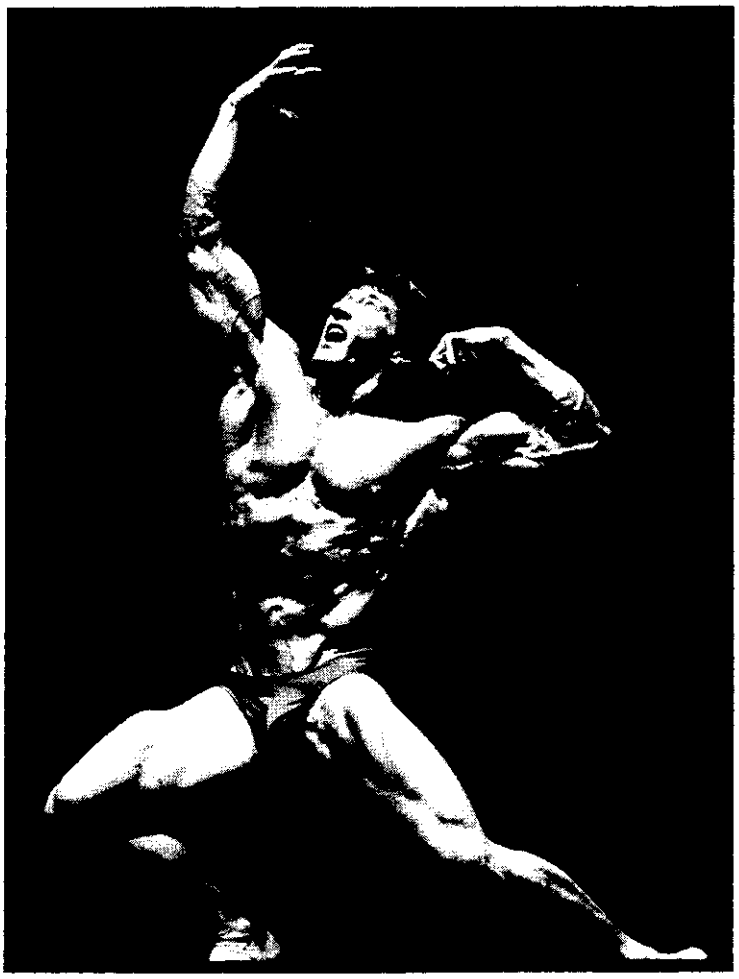
В случае с культуризмом кратковременный прием стероидов не имеет смысла. Ну а если вы возьметесь принимать стероиды регулярно - это будет означать, что вы вколачиваете гвозди в крышку собственного гроба. Инвалидом вы станете уже после первых месяцев употребления стероидного препарата. Сначала вы почувствуете необычные ощущения в печени: вам будет казаться, что она увеличилась в размерах. Потом появятся колики в правом боку. Дело в том, что печень разрушается под действием стероидов. Процесс разрушения не остановится, даже если вы прекратите прием медикамента. После тридцати лет вы превратитесь в настоящего инвалида с желтым лицом и ввалившимися глазами, постоянно держащегося за правый бок.

Подумайте, стоят ли несколько лишних граммов мышц такой перспективы.

К тому же прием стероидов, как правило, вызывает импотенцию. Избыток гормонов в организме воспринимается мозгом как повод к прекращению их выработки внутренними половыми железами. В итоге весь огромный комплекс половой системы угасает, в том числе слабеет, а потом и полностью исчезает потенция.

В свое время я приложил немало сил, разъясняя культуристам пагубность приема анаболических стероидов. При этом я сделал любопытное открытие: есть люди, которые совершенно не умеют смотреть в будущее. Они живут сегодняшним днем и ничего не хотят знать о последствиях своих шагов. Это, как правило, совсем юные спортсмены, для которых мышцы, в прямом смысле слова, важнее жизни. Они принимают анаболики, даже если знают, что через несколько лет превратятся в развалин.

Я был подавлен своим открытием. Выходило, что я, агитируя за культуризм, косвенно способствую тому, что люди теряют здоровье. С профессионалами вопрос решился относительно легко: мы ввели стероидный контроль на всех соревнованиях, включая турнир "Мистер Олимпия". Причем контроль ведется на аппаратуре, которая улавливает применение стероидов, даже если оно произошло шесть месяцев назад! Профессионалы соревнуются много чаще, чем раз в полгода, поэтому всем,



Фрэнк Зан - пример того, как можно стать многократным победителем конкурса "Мистер Олимпия", имея тонкокостный скелет.

кто втайне грешил анаболиками, пришлось забыть, что это такое.

Ну а как же быть с любителями? Теми, кто занимается в многочисленнах частных залах и не собирается принимать участие в каких бы то ни было турнирах?

В Международной федерации бодибилдинга мы долго обсуждали эту проблему и наконец нашли верную стратегию. По нашей просьбе конгресс США одобрил законопроект, по которому внемедицинское употребление стероидов считается уголовным преступлением!

В любом зале в любой момент полиция может произвести простейшую проверку занимающихся. И горе тому, кто решил пойти против закона!

Стимуляторы из группы гормонов щитовидной железы принимают для того, чтобы ускорить метаболические процессы, т.е. обрести "рельеф". Однако последние исследования показали, что эти стимуляторы способствуют распаду белковых малекул в мышцах, а значит падению мышечной массы.

Амфетамины повышают общий энергетический потенциал организма. Их, как правило, можно найти в аварийных комплектах военных летчиков и моряков. Даже при скудном рационе питания человек, принимая амфетамины, чувст-

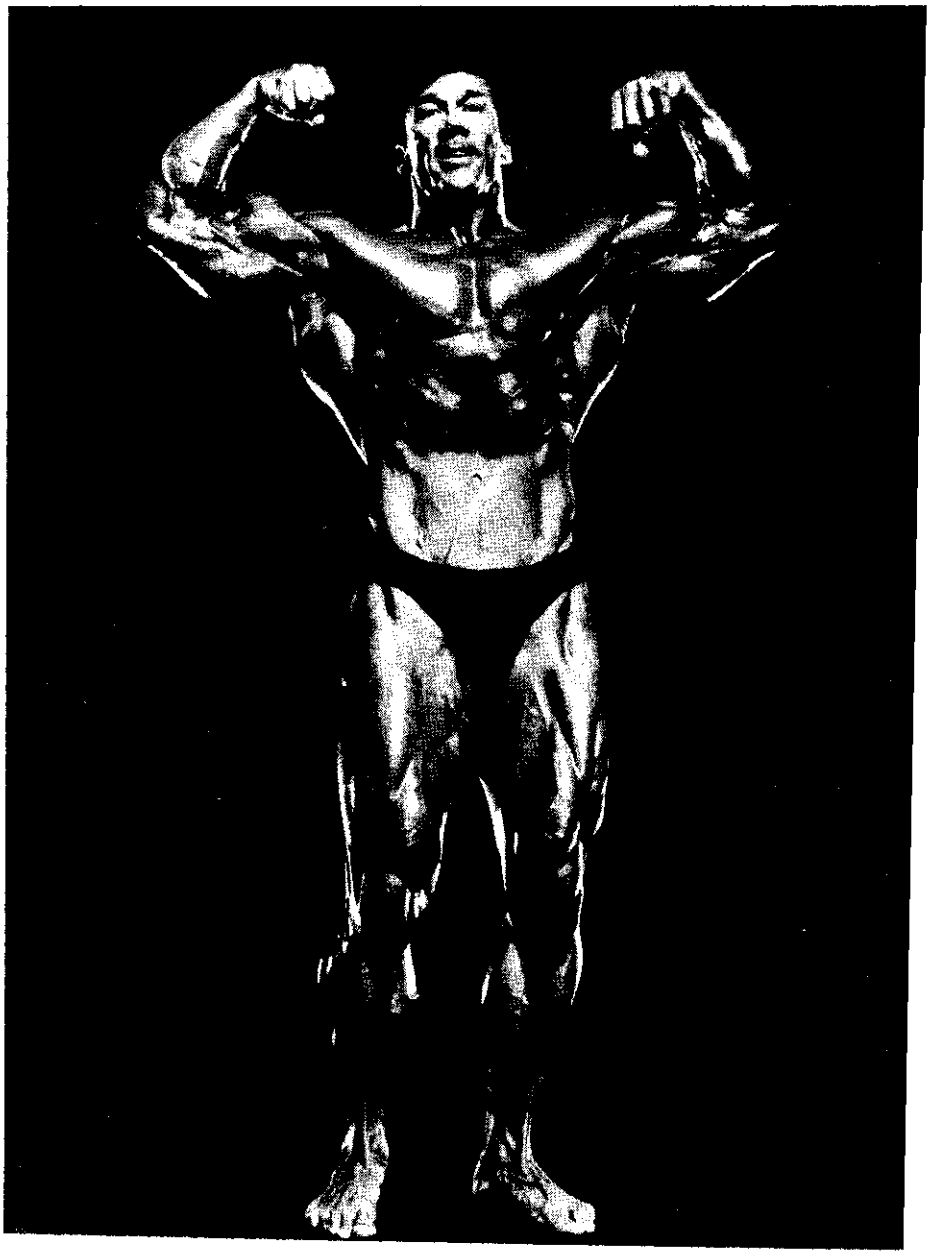
вует прилив энергии и делается более выносливым. Казалось бы, это именно то, что нужно культуристам, чтобы проводить продолжительные и интенсивные тренировки. Однако тщательное исследование механизма действия препарата показало, что энергию он высвобождает обычным путем - стимулируя распад молекул, в том числе и белковых. Поэтому амфетамины не стали чудо-средством в бодибилдинге.

Последняя группа препаратов-стимуляторов - анальгетики. Сюда относится и аспирин. Сегодня стало ясно, что аспирин, я имею ввиду очищенный аспирин, - настоящая загадка. Его прием не только сбивает температуру при простуде, но и уменьшает риск сердечных заболеваний. Что же касается бодибилдинга, то прием аспирина будто бы резко сокращает вероятность растяжения мышц и повреждения связок. Научно это пока не доказано, поэтому не стоит увлекаться аспирином.

Хочу обратить ваше внимание на то, что самым лучшим стимулятором является правильно подобранная диета. Она приводит в гармонию все многочисленные обменные процессы в организме, что способствует росту "натуральных" сильных мышц.

Любая мышца, выращенная искусственно, остается слабой. Причина в том, что быстрый рост мышцы опережает параллельный процесс упрочения связок, которыми эта мышца прикрепляется к костям. Поэтому попытка развить мощное мышечное усилие оканчивается пла-

Выступления Боера Ко - атлета суперкласса - всегда отличались особым артистизмом. Вот он демонстрирует классическую позу "двойной бицепс спереди". На странице рядом вы видите ту же позу, однако Боер добавил в нее кое-что от себя. Не правда ли, попадание в десятку?



чевно: связка разрывается. Таково еще одно зло стероидов: употребляющий стероиды спортсмен увеличивает вес отягощений, загипнотизированный быстрым ростом объема мышц, и в итоге обязательно травмируется.

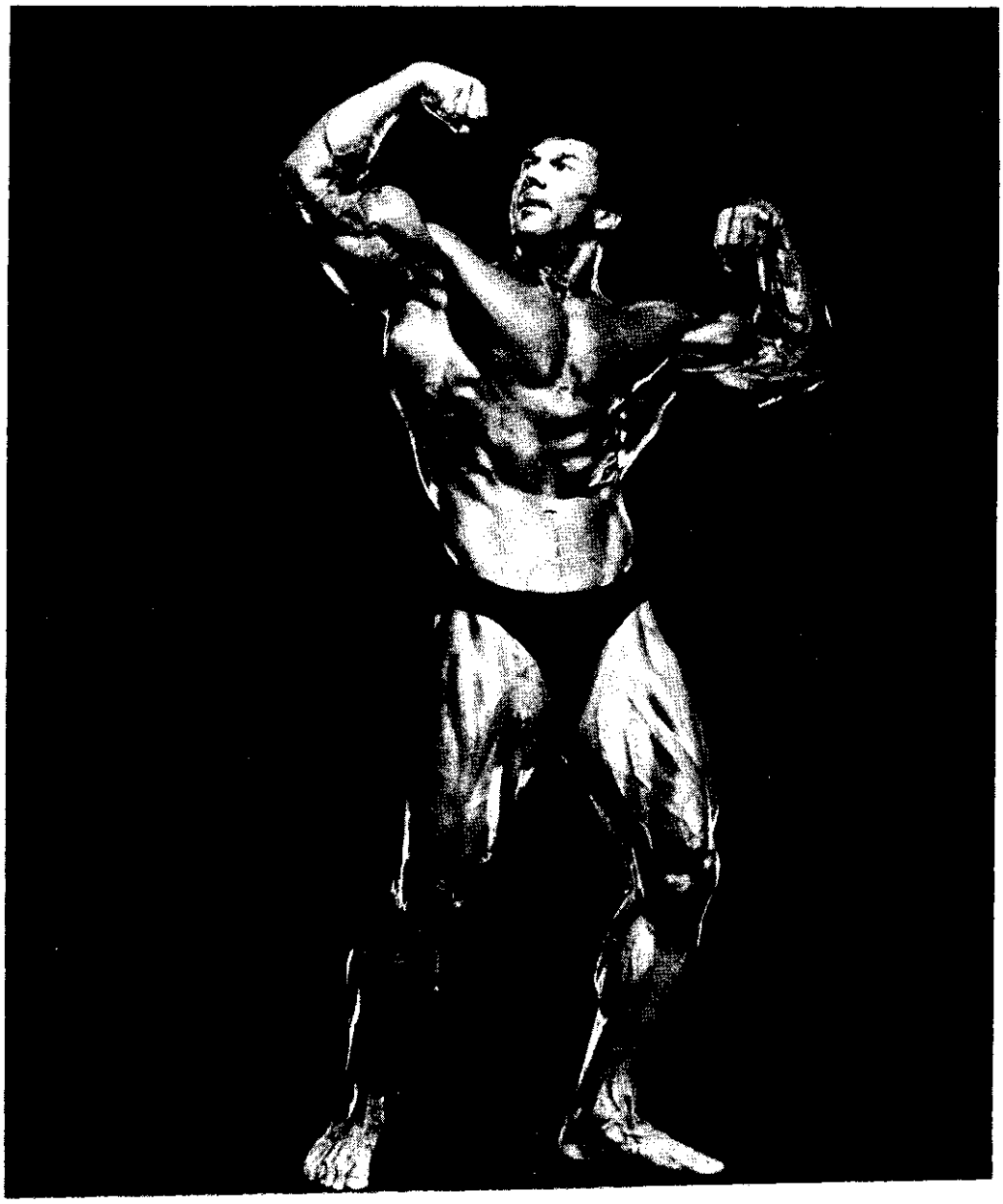
ОСНОВЫ ПОЗИРОВАНИЯ

Сначала попытайтесь скопировать кого-то из чемпионов. Лучше всего взять фотографию из культуристического журнала, прикрепить ее на зеркало и начать позировать, повторяя позу чемпиона.

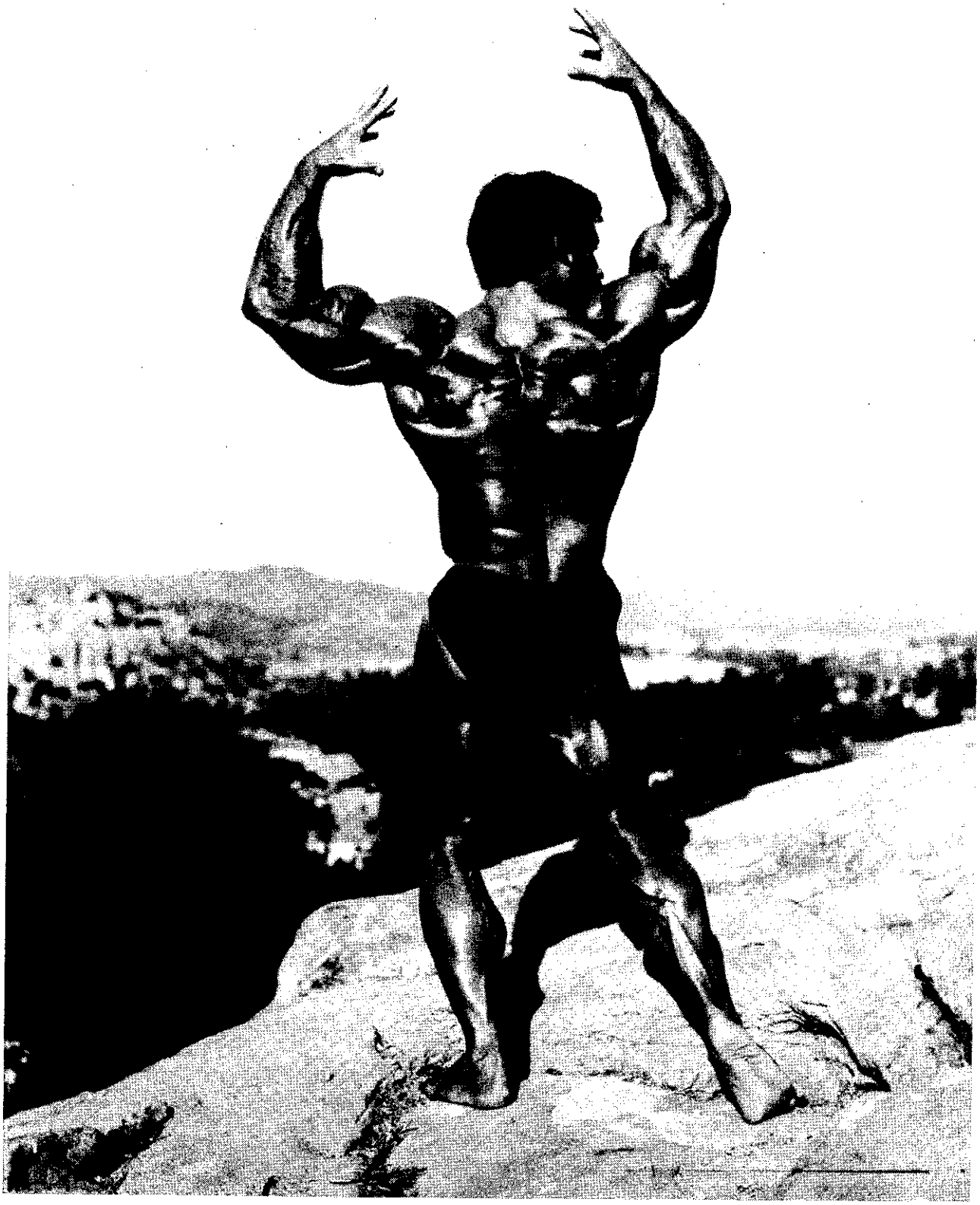
После того, как вы овладеете позой, попытайтесь внести в нее что-то свое. Вы поймете, что есть множество вариантов слегка измененного положения рук, туловища или ног, которые не только не ухудшают позу, но даже делают ее более эффектной. Это первая ступенька к творчеству, без которого не обойтись при позировании, тем более произвольном.

Сначала вы должны в совершенстве овладеть уже известными вам позами из второго раунда состязания. Составление произвольной программы пойдет у вас как по маслу, если вы приобретете видеофильм о соревнованиях профессионалов. Просматривая его по многу раз и останавливая пленку там, где вы чего-то недопоняли, вы отточите свою индивидуальную программу.

Тренировки в позировании должны стать вашим постоянным моционом. Хорошо позировать трудно. Дело не только в правильности поз, но и в естествености и художественном артистизме их выполнения.



Майк Ментцер демонстрирует одну из возможных поз, показывающих развитие мышц спины.



А вот вариант классической позы "двойной бицепс сзади".

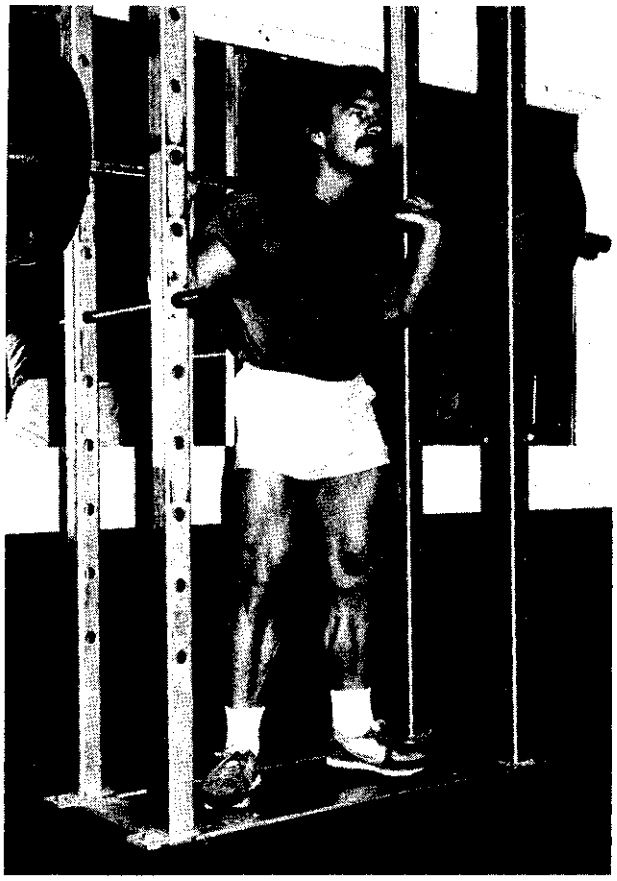
Всмотритесь, как позирует Деннис Тинерино. Перед вами вариант одной и той же позы.

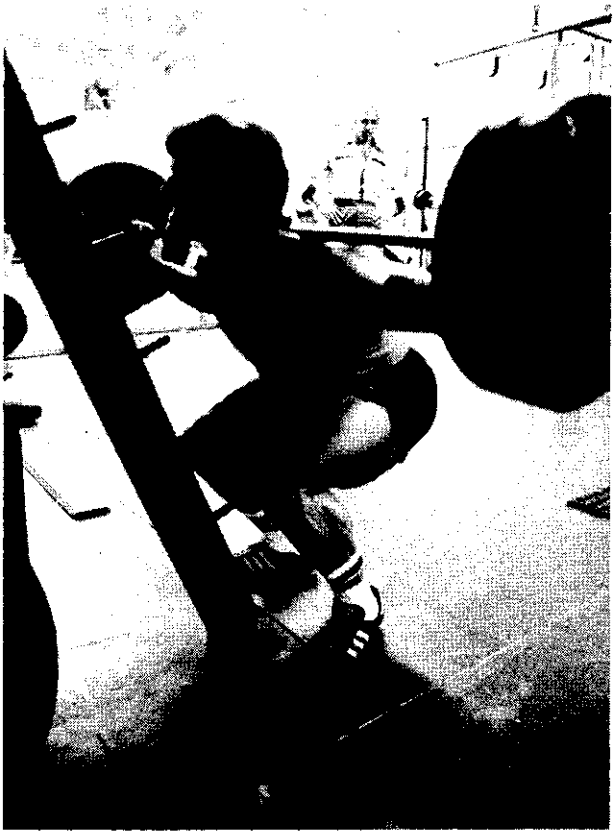
УПРАЖНЕНИЯ ЧЕТВЕРТОЙ СТУПЕНИ.

Итак, я предлагаю вам последние упражнения. Последние только для этой книги. Если вы выберете для себя карьеру культуриста, то рано или поздно узнаете десятки разнообразных вариаций основных тренировочных движений и, возможно, многие придумаете самостоятельно. Успех в культуризме во многом зависит от способности спортсмена приспособить к себе то или иное упражнение: творческие наклонности и здесь играют ключевую роль. Однако свобода эксперимента возможна только на основе обширных знаний, поэтому старайтесь при любом удобном случае узнать что-то новое об упражнениях.

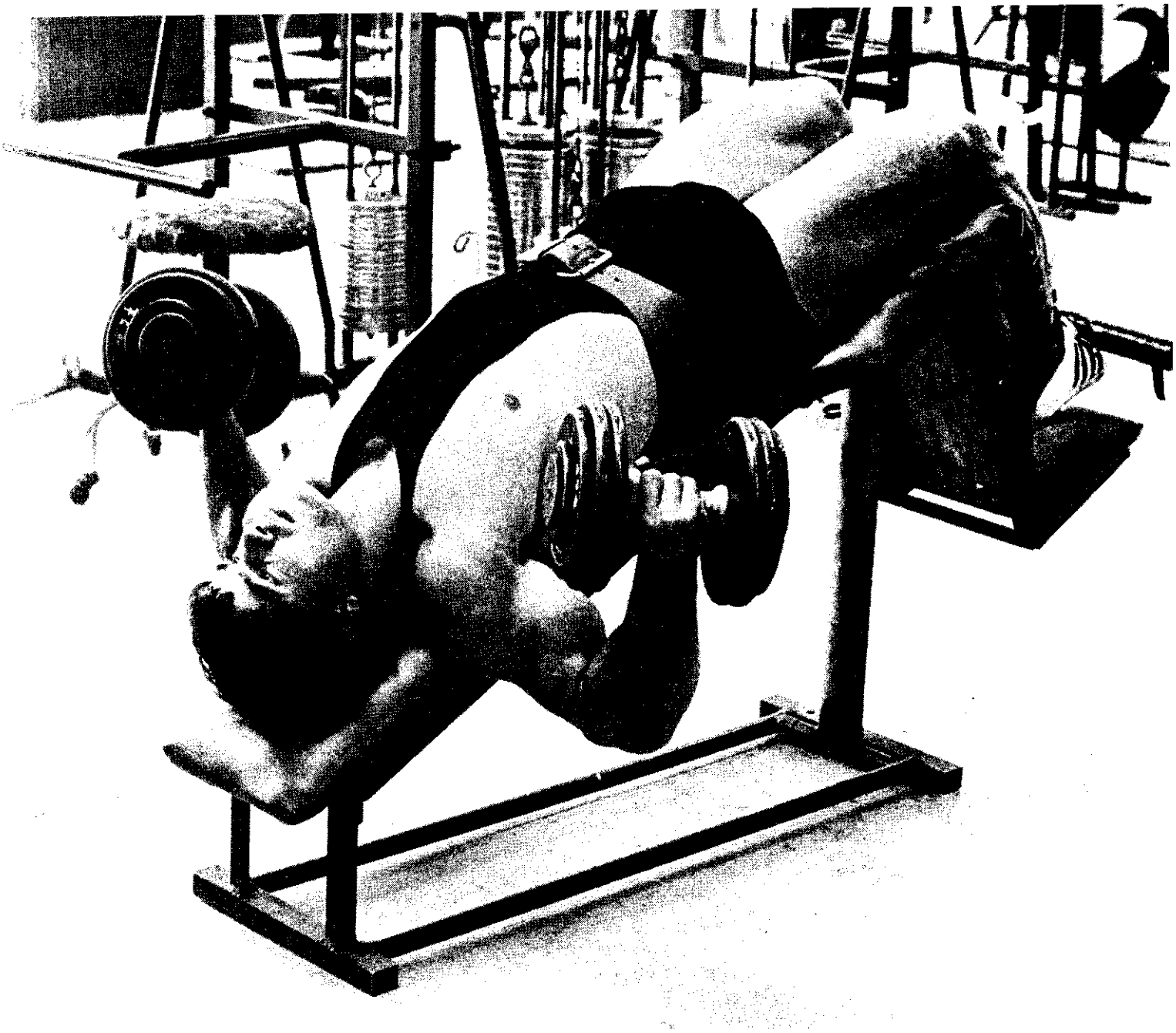
Ноги.

Частичные приседания. На определенном этапе занятий вам придется уделить особое внимание силовой подготовке. Замечательным способом развития силы являются так называемые частичные приседания. Их отличие от уже известных вам приседаний состоит в том, что движение выполняется не полностью, а только на четверть, половину или три четверти амплитуды. Казалось бы, что может быть тяжелее полных приседаний, однако именно частичные приседания дают самую большую нагрузку на мышцы ног! Выполняются такие приседания с большим весом, поэтому вам следует позаботиться об эластичных бинтах на колени. Упражнение удобнее делать в тренажере (см. верхнее фото), если же его нет, то необходима страховка партнера.





Частичные приседания:
в тренажере(вверху),
под наблюдением партнера(внизу).



Разведение рук с гантелями лежа "головой вниз": финиш.

Грудь.

Разведение рук с гантелями лежа "головой вниз". Вы уже знаете, как выполняется разведение рук на горизонтальной скамье, теперь попробуйте сделать это же упражнение на скамье с наклоном 30 градусов в положении "головой вниз". Это движение замечательно прорабатывает нижние пучки грудных мышц.

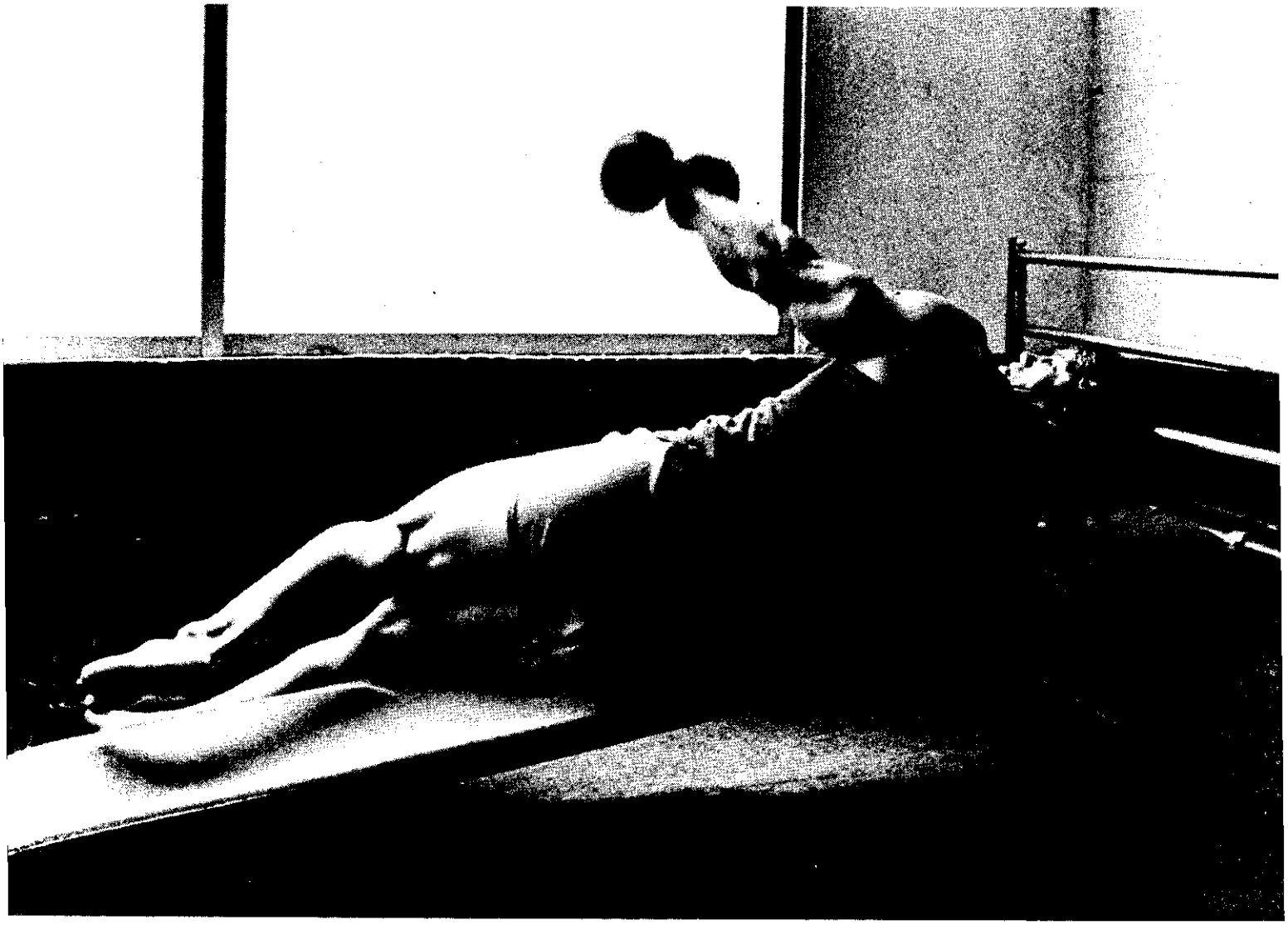
Разведение рук с гантелями на наклонной скамье: финиш.

Плечи.

Разведение рук с гантелями на наклонной скамье. Как вы видите, наклон скамьи при выполнении этого упражнения составляет 45 градусов. Разводите руки строго в стороны до уровня плеч. Гантели должны быть параллельны друг другу. Это упражнение особенно сильно воздействует на средний и передний пучки дельтовидных мышц. Чтобы в работу включился задний пучок, необходимо в крайнем верхнем положении рук с гантелями наклонить гантели книзу. Выдержите паузу в 1-2 секунды и только потом начинайте обратное движение.

Подъемы одной рукой в положении лежа на наклонной скамье. Это прекрасное упражнение для среднего пучка дельтовидных мышц. Начните с левого плеча. Наклон скамьи должен быть приблизительно 30 градусов. Поднимите гантель строго вверх до тех пор, пока она не окажется у вас над головой.

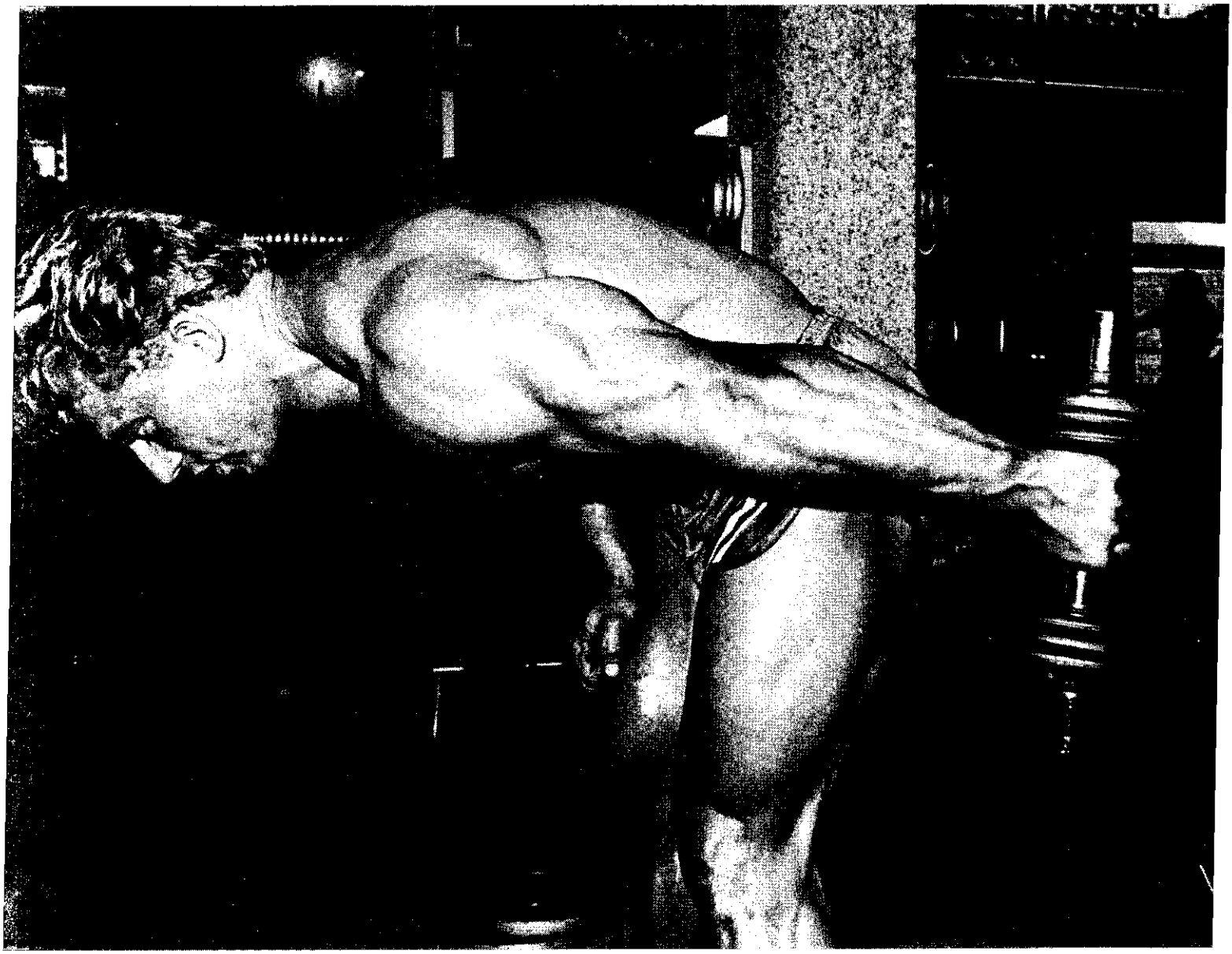
Подъемы одной рукой в положении лежа на наклонной скамье: средняя фаза.



Руки.

Выпрямление руки с гантелью в положении наклона вперед. Данное упражнение помогает добиться максимального сокращения трицепса, поэтому оно является одним из самых популярных в мире "звезд". Следите за тем, чтобы корпус был неподвижным, и не размахивайте гантелей: темп выполнения движения должен быть медленным.

Выпрямление руки с гантелью в положении наклона вперед: финиш.



Подъем на бицепс Зоттмана. Выполнение этого упражнения потребует от вас хорошей координации. С начала проделайте его одной рукой: поднимите отягощение к плечу и, начав обратное движение, разверните ладонь книзу. Такой способ подъема на бицепс помогает одновременно развивать и бицепс и мышцы предплечья. Параллельное развитие обоих мышц позволяет в итоге поднять тренировочные веса при выполнении подъемов на бицепс.

Подъем на бицепс Зоттмана: средняя фаза.

Разгибание рук со штангой из-за головы стоя. Данное упражнение также предназначено для трицепса. Вы уже делали подобное движение сидя. В положении стоя вы сможете использовать куда большие веса.

Разгибание рук со штангой из-за головы стоя: финиш.

Разгибание рук со штангой в положении лежа на наклонной скамье: средняя фаза.

Разгибание рук со штангой в положении лежа на наклонной скамье. Каждый новый угол проработки трицепса скажется благотворно на его объеме и силе. Данный вариант выполнения упражнения поможет еще более разнообразить тренировочную программу для трицепса. Ради соображений безопасности не используйте обратный хват!

ФИНИШ.

Да, мы, действительно, пришли к финишу. В последней главе я преподнесу вам сюрприз: вы узнаете кое-что из опыта одной из самых ярких "звезд" культуристического небосклона, однажды вступившей в спор равных с самим Арнольдом! Это был единственный случай в карьере Коммандо, когда он оказался на волосок от поражения!

Крис Дикерсон - профессионал-суперзвезда.

Билл Перл - его близкий друг и тренер.

6

ФОРМУЛА УСПЕХА

Итак, я познакомил вас с наиболее эффективными техническими приемами в бодибилдинге. Если вы следовали всем моим рекомендациям, то уже готовы к первому в жизни соревнованию.

Хотя, быть может, вы не станете сражаться за медали, а удовлетворитесь тем поистине бесценным багажом, который приобрели за эти годы - глубоким, основанным на опыте, знании методики бодибилдинга. Впрочем, нет. Я знаю, что определенная категория моих читателей не может поверить, будто все так просто, что я не скрыл от них секреты, тайные приемы, какие-то чудо-методики, которые известны только чемпионам. Они убеждены, что подобно мастерам средневековья, суперaтлеты таят от остального мира свои уникальные находки, перед которыми принципы старины Джо - просто каменный век. Поверьте, ни один из чемпионов не хранит в своем сейфе пакета с надписью "совершенно секретно". Формула успеха всегда одна: труд, труд и еще раз труд.

Чтобы вам не пришлось верить мне на слово, давайте посвятим заключительную главу опыту Криса Дикерсона - атлета экстракласса, чье телосложение, по мнению знатоков, лучше, чем у самого Арнольда. Опыт Криса стоит многого, ведь он завоевал в бодибилдинге 150 самых престижных призов!

КАРУЗО КУЛЬТУРИЗМА

Крис Дикерсон открыл для себя бодибилдинг в 23 года. Он тогда обучался оперному искусству в Калифорнии, и преподаватель посоветовал ему заняться штангой, чтобы развить грудную клетку и легкие. "Так я пришел в культуристический зал Билла Перла, - рассказывает Крис, - и опера меня потеряла".

Через два года тренировок Крис принял участие во второразрядном конкурсе "Мистер Лонг Бич" и победил. "О, как я был тогда счастлив, - вспоминает Крис. - тот приз и сейчас у меня на самом видном месте. Ничего более дорогого для меня нет!"

Осенью 1964 года Дикерсон переезжает в Нью-Йорк - столицу соревновательного бодибилдинга. За 12 месяцев он одерживает победу в одиннадцати столичных турнирах! Еще через четыре года он становится "Мистером Америка", а еще через два - "Мистером

Юниверс". Непокоренной оставалась только одна высота - титул "Мистер Олимпия". В 1980 году он принимает участие в самых престижных состязаниях бодибилдинга и обнаруживает рядом с собой давно покинувшего спорт Арнольда! Арнольд оттесняет Криса на второе место.

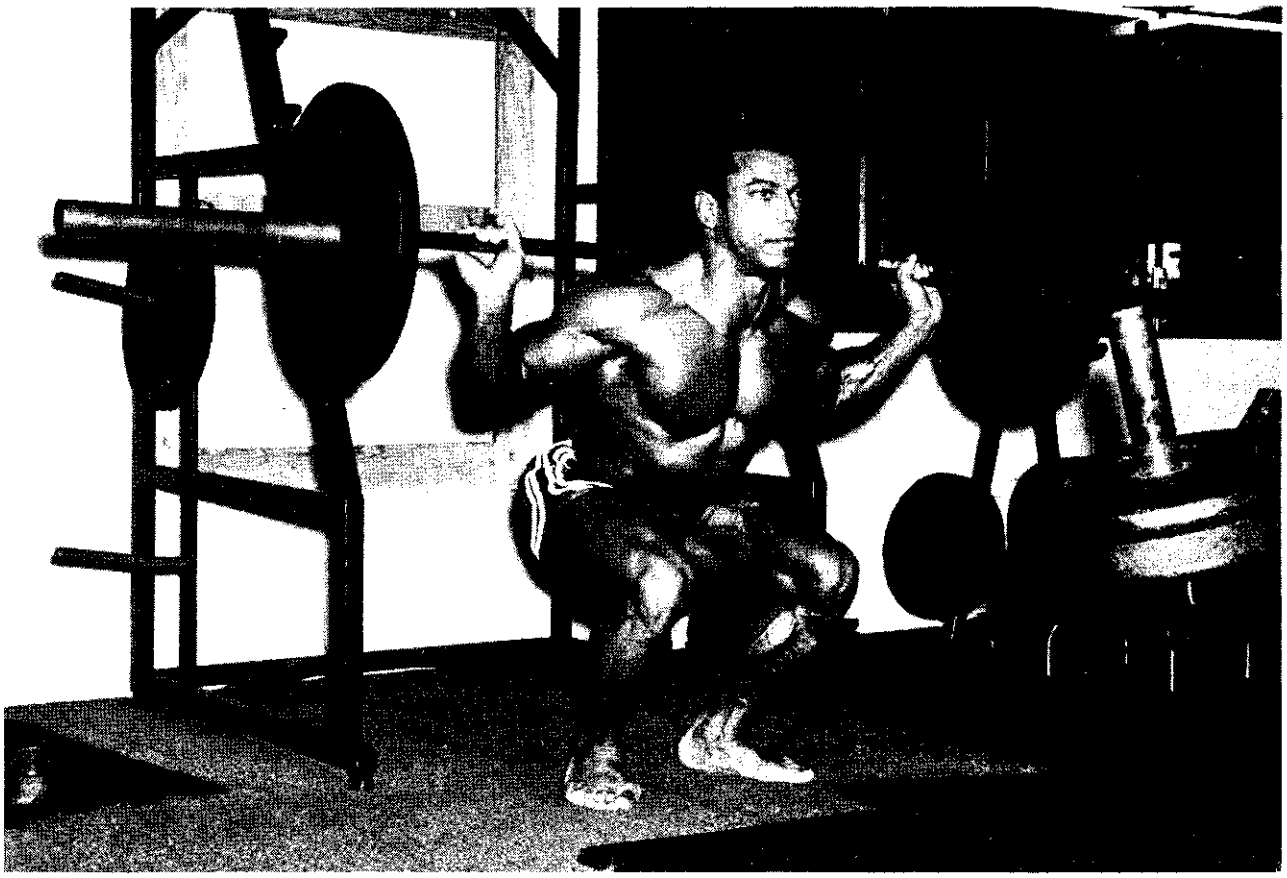
Профессионалы-участники возмущены: Дикерсон, по их мнению, лучше Шварцнеггера. Дело дошло до бойкота разгневанными профи очередных состязаний, которые должен был финансировать Арнольд. Ну а Крис удостоился самого необычного титула за всю историю бодибилдинга - "Некоронованный Мистер Олимпия"...

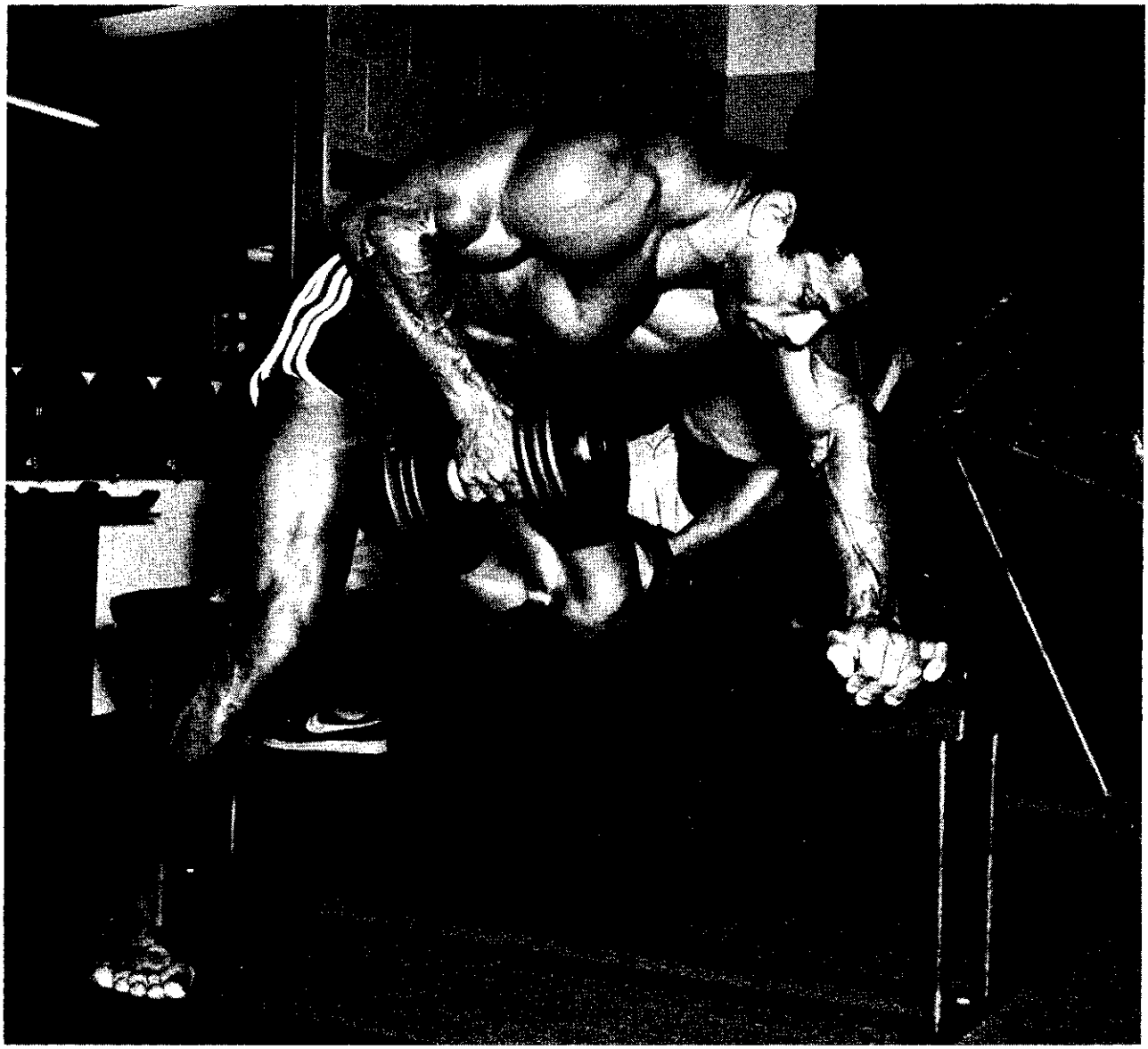
Если бы я взялся рассказать о всей спортивной биографии Дикерсона с его многочисленными победами, а он, пожалуй, единственный, кто завоевал весь мыслимый набор наград для любителей и профессионалов, то объем, и, вероятно, цену моей книги пришлось бы удвоить, так что перейдем к главному - тому, как тренируется чемпион. Предоставим слово самому Крису Дикерсону.

РЕЖИМ ТРЕНИРОВОК

Я никогда не пытался изобретать велосипед и всегда тренировался по системе Джо Уайдера. Эта система доказала свою эффективность. Именно ее принципами руководствуются фирмы, создающие тренажеры и новые виды отягощений, а также компании, выпускающие спортивное питание и медикаменты для восстановления. Поэтому тренироваться как-то иначе значит плыть против течения...

Между соревнованиями я набираю максимальную мышечную массу, особое внимание уделяя отстающим мышцам, а о "рельефе" вспоминаю только в канун турнира. Правда, я ставлю перед собой задачу выглядеть лучше, чем это было на последнем состязании. Думаю, что как бы ни росла мускулатура, спортсмен





не может претендовать на высшие титулы, если не прогрессирует в рельефности мышц.

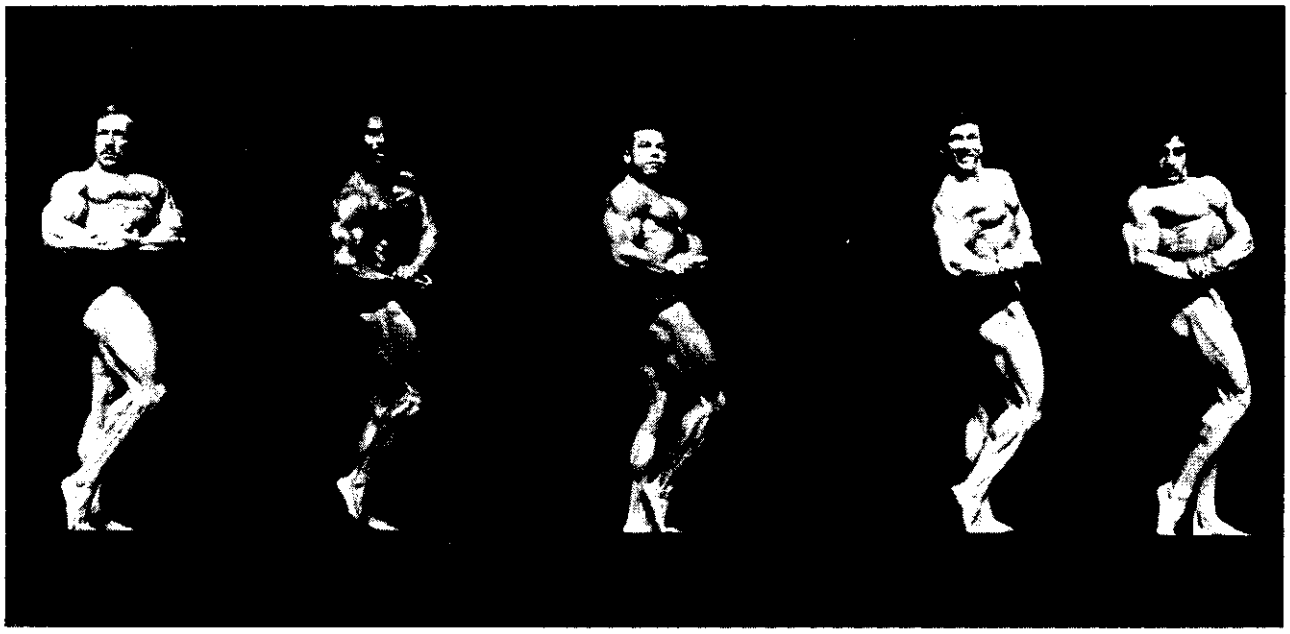
В межконкурсный период я занимаюсь шесть раз в неделю по методу раздельной тренировки, т. е. нагружаю каждую мышечную группу два-три раза за недельный цикл. Делаю не менее 8-15 подходов в серии. Это необходимо после многолетних тренировок, когда мышцы адаптировались к нагрузкам. Перед каждым упражнением делаю четыре-пять разминочных подходов с легким весом.

Мышцы пресса я тренирую ежедневно.

Все упражнения делаю "чисто", кроме последних двух повторений, которые выполняю "читингом".

За полтора-два месяца перед соревнованиями я увеличиваю количество подходов до 18-25 и делаю возможно больше изолированных упражнений. Одновременно я наращиваю темп тренировки: отдых между подходами, который обычно составляет у меня 45-60 секунд, сокращается до 20-30.

В итоге интенсивность тренировок резко увеличивается, а энергетический потенциал из-за низкокалорийной дие-

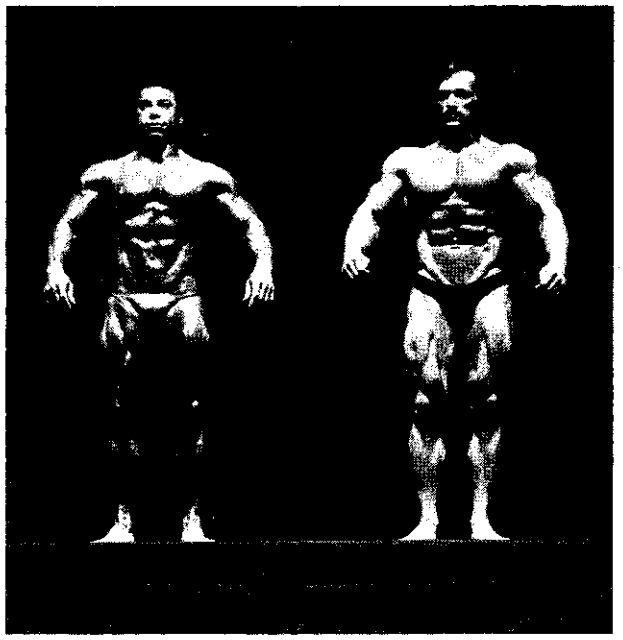


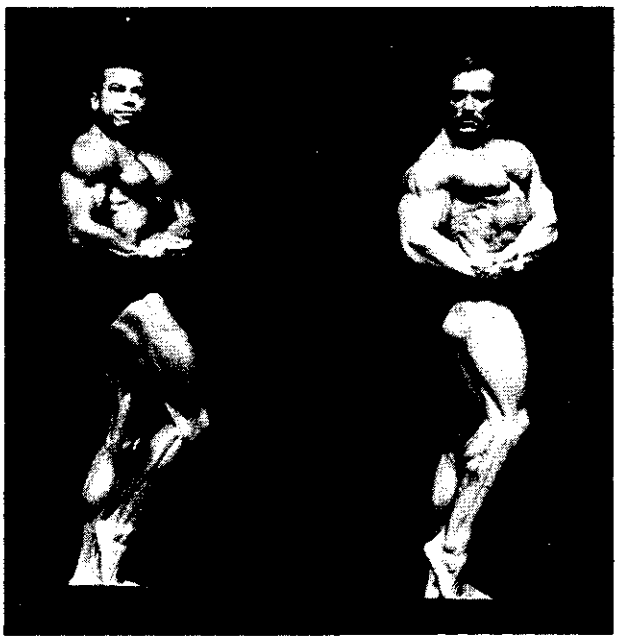
ты, наоборот, падает. Поэтому вес снарядов я снижаю примерно 40-50 процентов.

Хочу предупредить: все это не для новичков. Общая беда начинающих культуристов - отсутствие меры. Будьте осторожны: не вредите себе. По своему опыту знаю, что мышцы растут только под действием адекватных нагрузок.

Что касается режима питания, то особых секретов у меня нет. Иногда сижу на низкоуглеводной диете, иногда на низкокалорийной.

Накануне соревнования вечером и в день турнира утром я позволяю себе фруктов больше обычной нормы. Это, как правило, изюм. В результате мышцы наполняются гликогеном и делаются





заметно объемней, ведь каждый грамм углеводов, задержавшийся в мышцах, связывает четыре грамма воды. К тому же резко прибавляется сил и энергии для последней предконкурсной тренировки.

Главное здесь не переусердствовать с углеводами. Если вы примете их больше, чем 0,5 грамма на килограмм собственного веса, то вода разрушит весь ваш "рельеф".

И последнее. Примерно за неделю до соревнований я исключаю из питания натрийсодержащие продукты: минеральную воду с солями натрия, диетический сахар и даже сельдерей. Грамм натрия связывает 50 граммов воды! Щепотка соли способна "взорвать" самый жесткий "рельеф", и вы проиграете, даже если на теле нет ни молекулы жира...

УВЛЕЧЕННОСТЬ

Почему Крис Дикерсон сумел стать чемпионом, а многие другие спортсмены, возможно, более одаренные от природы, не смогли подняться даже на подступы к призовым местам? Сам Крис объясняет это везением, хотя, как мне известно, причина совсем в другом: в его колоссальной работоспособности. За 20 лет Крис не пропустил ни одной тренировки! Вы можете возразить, что бодидилдинг был для него источником средств к существованию. Но разве среди окружающих вас людей много тех, кто способен на продолжительное усилие даже ради такой очевидной цели как деньги?

"За мою жизнь мне выпадали разные дни, но и в самые неудачные я выкладывался в спортзале на все сто - говорит Крис Дикерсон. - Когда-то давно я решил вверить свою судьбу бодибилдингу и потом уже никогда не менял своего решения..."

Да, Крис, ты настоящий победитель! И в спорте, и в жизни. Горжусь, что помогал тебе достичь вершин!

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

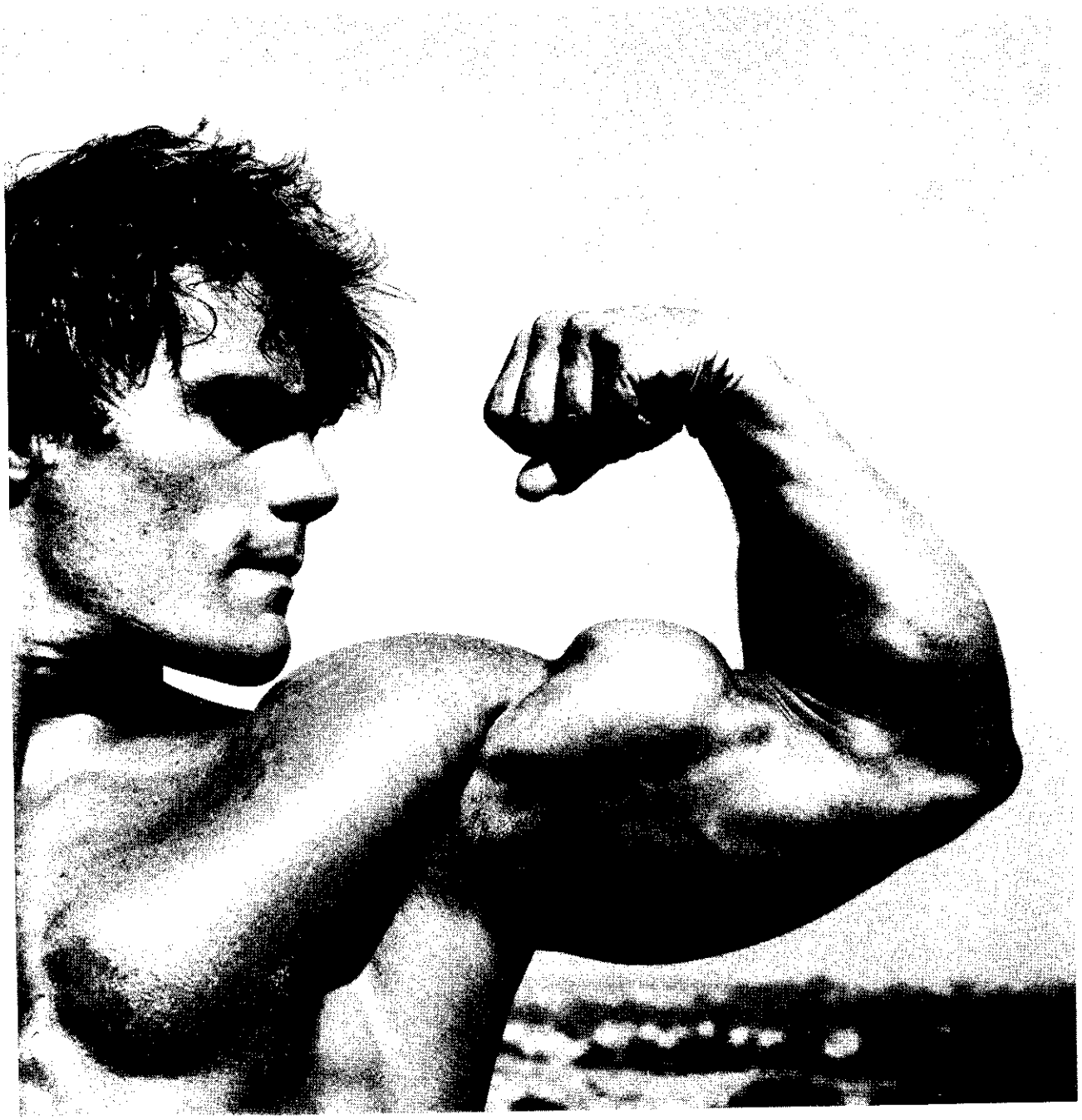
Вот мы и добрались, как ни жаль, до конца книги. Книги для тех, кто жаждет славы и громких побед в бодибилдинге и тех, чья цель - просто спортивная внешность. Что же, вы многое узнали. Теперь ваш черед отыграть подачу.

Тренируйтесь дисциплинированно и самозабвенно, и мощное атлетическое тело, однажды поразившее ваше воображение в кино или на журнальной странице, станет вашим. С помощью бодибилдинга вы сотворите самого себя!

Моя роль наставника не исчерпывается книгой, я и впредь буду сообщать вам о новейших разработках по вопросам тренинга, питания и психологической подготовки в журнале "Масл энд Фитнес", который теперь выходит и на русском языке. Все сотрудники моего журнала и я сам работаем для вас! Пишите в журнал о своих успехах.

Итак, мы сделали последнее повторение. Я доверяю все дальнейшее вашей увлеченности. Спортсмен - это прежде всего человек увлеченный. Отдайтесь бодибилдингу целиком, и ваша жизнь наполнится смыслом!

Успеха!



Гарри Леонард - "Мистер Америка" .