

# Стюарт МакРоберт

## Думай 2

### СОДЕРЖАНИЕ

От автора .....	2
Чем поможет вам эта книга .....	3
Часть I. Воля и разум .....	7
1. С чего начать? .....	7
2. Язык тренировок .....	12
3. Философия успеха .....	18
4. Главные приоритеты .....	24
5. На что вы можете рассчитывать .....	28
6. Как планировать успех .....	40
Часть II: Принципы методики .....	50
7. Как построить тренировочный цикл .....	50
8. Момент истины .....	68
9. Упражнения и техника .....	77
10. Как делать повторы .....	92
11. Как разработать индивидуальную программу .....	98
12. Как персонализировать тренинг .....	113
13. Как избежать перетренированности .....	128
14. Правила прогресса .....	138
15. Факторы успеха .....	143
Часть III .....	158
16. Возраст — не помеха .....	158
17. Советы по питанию .....	161
18. Как похудеть? .....	177
19. Зри в корень .....	182
20. Как стать в бодибилдинге хозяином своей судьбы .....	185
Постскриптум .....	Ошибка! Закладка не определена.

## От автора

Заранее знаю тот вопрос, который вам не терпится мне задать: что нового ждет вас в моей новой работе?

Со времен написания мною первой книги прошло семь лет. Эти годы стали для меня самыми настоящими университетами, я накопил огромный опытный материал, касающийся всех аспектов тренинга любителей. Кстати, я увидел, что далеко не все любители без пробуксовки прогрессируют по моей системе. Пытаясь вскрыть причину, я обнаружил, что есть большая категория людей, которые нуждаются в еще большем сокращении «сокращенных» программ. Кто-то из них живет в регионах с плохой экологией, кто-то страдает заболеваниями желудка или попросту не может тренироваться интенсивно из-за обилия жизненных стрессов. В итоге до меня дошло, что я не должен предлагать своим последователям жесткие тренировочные схемы. Я понял, что мне надо написать новую книгу, чтобы научить читателей самостоятельно создавать тренировочные программы, приравливая их к своим собственным условиям жизни. Короче, я должен был создать нечто вроде энциклопедического самоучителя моей системы. Прочитав этот самоучитель, мой читатель должен стать настоящим специалистом в области тренировок с тяжестями, квалифицированным тренером для себя самого.

Вот так родилась эта книга, вобравшая в себя с генеральными методическими идеями огромный практический опыт применения моей системы по всему миру. Можно сказать, что моими соавторами были вы, мои читатели. Вы присылали мне письма с вопросами, просили разъяснить тот или иной аспект тренинга. Поэтому писать книгу мне было исключительно легко: я строил повествование вокруг тех тем, которые, как я понял, более всего нуждались в растолковании.

Я рад, что в США моя новая книга уже успела стать признанным бестселлером. И дело тут не столько в славе. Вспоминаю, как в юности после многих лет фанатичного тренинга меня посетило страшное откровение. Мой неудачный личный опыт, казалось бы, неопровержимо свидетельствовал о том, что бодибилдинг — это самый настоящий обман. Мне говорили, что здесь все решают характер, страсть, воля, а на самом деле успех предопределяли стероиды, и только они. Я не мог согласиться с таким положением вещей! Я истово верил, что на свете есть тот самый бодибилдинг духа, который делает титаном силы каждого, кто обладает силой души. Эта вера помогла мне создать новаторскую методическую систему, которая уверенно гарантирует успех каждому, кто влюблен в наш вид спорта, но знать ничего не хочет про стероиды. Так что сегодня я по-настоящему счастлив.

Благодаря «сокращенной» системе, сотни тысяч моих братьев, культуристов-любителей, наконец-то нашли выход из тупика.

Надеюсь, что и в России у моей книги сложится похожая судьба.

Удачи,

Стюарт МакРоберт

## Чем поможет вам эта книга

Стероиды — величайшее зло для мира бодибилдинга. И дело даже не в том, что они безнадежно искалечили здоровье сотням тысяч культуристов. Куда больше вреда стероиды нанесли тем, кто их никогда и в руках не держал. Представьте, все нынешние чемпионы, «вскормленные» на стероидах, категорически отрицают, что когда-либо их употребляли. Свои «успехи» они обычно приписывают особым методам тренировок. Их примеру следуют миллионы «чайников», а потом наивно удивляются, что «система» в их случае почему-то не сработала. Тут надо пояснить, что методическую основу «временного бодибилдинга» составляют комплексы, разработанные в начале 60-х годов. Ну а как раз тогда и начался стероидный бум. Потом стероиды, что называется, ушли «в подполье», а сами методики остались. Понятно, что все эти методические системы, рожденные на почве практики приема лошадиных доз стероидов, не годятся для обычных любителей. Повторю: чтобы такие методические схемы сработали, их нужно «дополнить» стероидной фармакологией.

Означает ли это, что вы, как любитель, заведомо обречены на провал в тренинге? Нет! Верьте, тот, кто будет в точности следовать моим советам, изложенным на страницах этой книги, добьется исключительных результатов! Я гарантирую вам уверенное поступательное движение вперед долгие и долгие годы, пока вы до самого дна не вычерпаете свои природные (генетические) ресурсы.

Вместе с тем сохраняйте трезвую голову. Феноменальная мышечная масса — это всегда феноменальная генетика. Никакие, даже сверхчеловеческие усилия не помогут вам проломить пределы, поставленные перед вами природой. Зато на этом пути вы запросто можете растерять свое здоровье — самый ценный капитал, без которого жизнь теряет смысл.

### Где предел?

Чтобы ставить перед собой разумные цели, вам надо с самого начала отнести себя в одну из категорий «отзывчивости». Этим словом я называю способность мышц отвечать ростом на физическую нагрузку.

Наименьшая «отзывчивость» свойственна людям, у которых от рождения слабое здоровье, есть одно, а то и несколько наследственных заболеваний. Общее неблагополучие организма почти не позволяет им наращивать силу и мышечную массу (именно почти, ибо при правильных тренировках прогресс всё же возможен). Таких от общего числа тренирующихся менее 5%.

Наиболее «отзывчивыми» являются счастливые обладатели удачной генетики. Их мышцы наделены волшебным даром удивительно быстрого роста. Этим баловней судьбы — в самом прямом смысле слова — насчитывается меньше 1% от всех тренирующихся в тренажерных залах.

«Сверхотзывчивость» немногочисленных счастливчиков определяется удачным сочетанием таких факторов, как высокий удельный вес мышц в общей композиции тела, доставшийся от рождения; анатомически выгодные точки прикрепления мышц;

высокая проводимость нервных путей (благодаря этому в мышцы поступает особенно сильный нервный сигнал); оптимальная длина мышц; явное преобладание в мышце силовых волокон; природное отсутствие жировых накоплений плюс способность крайне быстро оправляться (восстанавливаться) после огромных физических нагрузок. Если ко всему этому природа одарит «везунчика» еще и особым скелетом (широкая грудная клетка, узкий таз, пропорциональная длина конечностей), мы получим типичного культуриста-профессионала, которому, так сказать, сам Бог велел соревноваться.

В затылок «сверхотзывчивым» дышат «просто отзывчивые». Они запросто могут достичь очень серьезных результатов, однако на высшие достижения в принципе не способны. Тем не менее, они на равных будут соревноваться со «сверхотзывчивыми», если возьмутся накачивать себя стероидами. «Просто отзывчивых» не так и мало на свете — до 10% от всех тренирующихся. Именно на эту «перспективную» категорию, как правило, ориентируются современные спортивные федерации.

Стоит добавить, что «просто отзывчивые» способны нарастить солидную массу по любой, даже малограмотной методике. Однако их результаты будут несравненно выше, если они возьмут на вооружение тренировочные программы из моей книги.

Вышеупомянутые три категории в общей сложности составляют порядка 15% всех тренирующихся. Остальные 85% — это «слабо отзывчивые», которым общепринятые методики, увы, мало что дают. Обиднее всего, что «слабо отзывчивые» на самом-то деле обладают немалым, потенциалом, но для его реализации традиционные, «стероидные» системы совершенно не годятся. Вот в этом как раз и кроется корень проблемы.

Сразу хочу оговориться, термин «слабо отзывчивые» (hard gainers) придуман не мной. Он широко распространен сегодня в литературе по бодибилдингу, однако в строгом смысле слова некорректен. Проще говоря, неверен.

Сами посудите, тех, кого можно назвать «слабо отзывчивыми», в тренажерных залах большинство. А раз так, то куда правильнее называть их «нормально отзывчивыми». Термин «слабая отзывчивость» предполагает некое отклонение от нормы, тогда как исключением из правил являются как раз те, кто растет быстро. Примите этот аргумент во внимание и устраните из своей психики то искусственное препятствие, которое сами же и воздвигли: что, мол, ваш потенциал никуда не годен и что исполинские мышечные объемы не про вас. На самом деле вы такой же, как все. Ваши ресурсы роста не хуже и не лучше, чем у других людей. Что же касается уникалов-чемпионов, то вам попросту не надо себя с ними сравнивать. Эти небожители обитают и соревнуются друг с другом совсем в иных мирах, ну а вам предстоит «сражаться» (в качестве и объеме мышц) с вашим ближайшим окружением, состоящим из обыкновенных людей, таких, как вы сам. Ну а тут победа будет зависеть от двух факторов: упорства характера и грамотного тренинга. С тренингом я вам помогу, а вот в том, что касается характера, дело только за вами. В любом случае вы должны знать, что на пике своей тренировочной судьбы т.н. «слабо отзывчивый» в глазах простых обывателей, никогда не бывавших на «Олимпиаде», являет собой прямо-таки очумелое

зрелище (совсем как профи в ваших собственных глазах). Рано или поздно вы обязательно превратите себя в тяжеловесного, обвешанного мышцами гладиатора. При этом ваши натуральные мышцы, в отличие от стероидных, сохраняют способность взорваться молниеносным спринтом или серией быстрых сокрушительных ударов. Повторю, дело только в сроках.

И последнее. Моя методика сохранит вам здоровье. Об этом не принято говорить, но в нынешнем «химическом» бодибилдинге за экстремальные мышечные объемы культурист платит непомерную цену. Свою карьеру он обычно завершает полунвалидом. Ну а для того, кто тренируется по моим рекомендациям, такой проблемы попросту не существует. Дело в том, что стероиды, как всякий допинг, повышают атлетические качества атлета выше его обычных физиологических ресурсов. В итоге тренировочные нагрузки становятся для человека травмирующими. И первой не выдерживает сердечно-сосудистая система.

Если же вы тренируетесь по разумной натуральной методике, то организм сам соизмеряет нагрузки с вашими возможностями. Вы никогда не поднимите вес больше того, который «разрешают» вам связки, состояние сердца, почек, легких... Больше того, поступательный силовой тренинг, который я исповедую, расширяет физиологические возможности организма, делает более устойчивым к любым стрессам.

### **Как пользоваться этой книгой**

Вспомните школу. Чтобы приобрести знания, надо было тяжело трудиться: зубрить, делать выписки, снова и снова перечитывать учебник. То же и с бодибилдингом. Перелистать эту книгу, вырвать из контекста пару-тройку комплексов — дело заведомо бесполезное. Лучше тогда книгу вообще не покупать. Дело в том, что вся ценная информация увязана здесь в цельную методическую концепцию. Если вы случайно откроете книгу на любой странице, вам может показаться, что, мол, все это вы уже знаете и без меня. Между тем фрагментарные «банальности» являют собой «кирпичики», из которых сложено здание моей методической концепции. Сколько бы вы ни крутили в руках строительный кирпич, это не поможет вам понять, как будет выглядеть будущее строение. Так и здесь. Книгу надо внимательно прочесть от корки до корки. Вот тогда в вашем сознании уложится главное — генеральная «формула» моей тренировочной системы. Ну а дальше вы сможете уже самостоятельно применять ее для безошибочного расчета любой тренировочной программы.

Более того, для пущего эффекта я бы советовал прочесть книгу несколько раз, а со временем снова и снова возвращаться к отдельным ее главам. Поверьте, приложение на практике моих рекомендаций, которые казались вам хорошо понятными при чтении, породит немало недоуменных вопросов. Вот тут-то самое время вернуться к нужной главе. Многое, уверен, вы прочтете по-новому.

Вы знаете правило номер один при освоении любого предмета? По ходу чтения нельзя «перескакивать» через малопонятные абзацы. А потому без стеснения обращайтесь к тем, у кого побольше опыта. Пусть растолкуют вам все от «а» до «я».

Знайте, по мере углубления в предмет все то, что вы недопоняли, будет мешать сильнее и сильнее. Так что никаких «белых пятен». Чем тщательнее вы «пропадете» материал, тем выше будет от него практическая отдача!

Пользуйтесь текстом как конспектом — подчеркивайте, делайте пометки на полях. Как раз для этого они и сделаны пошире.

### **Зри в корень**

Чтобы в тренинге не топтаться на месте, нужно быть предельно настойчивым и дисциплинированным. Тут нет места полумерам, расслабленности или лени. Нет, вы должны превратить себя в подобие Терминатора, неукротимо продвигающегося к цели. Поймите, если вы не будете предельно интенсивно тренироваться, отлично спать и отлично питаться, никакая методика, пусть и самая грамотная, вам не поможет. Тут надо удвоить, а то и утроить самоконтроль. Иного не дано!

В конечном итоге, поверьте, все зависит от вас. Точнее, от силы вашего желания обрести мощную атлетическую мускулатуру. Короче говоря, вы должны крепко подумать и честно ответить: готовы ли вы к долгой и серьезной борьбе?

Учесть тут надо все: семейные обстоятельства, перспективы учебы, работы, заработка (вдруг через год-два по причине рождения ребенка придется трубить сразу на двух работах?). Если ваш ответ «да», эта книга для вас.

Китайская пословица гласит: путь в тысячу миль начинается с одного шага. Вы начали читать эту книгу и тем самым сделали самый первый — и самый правильный! — шаг к воплощению своей мечты.

*Мой лозунг — сначала здоровье, а уж потом большие мышцы. Я считаю, что главное в нашем деле — не навредить самому себе. Полагаю, что в этом вопросе вы со мной полностью единомышленны. Кому нужны эффектные мышцы, если вы накачали их ценой утраты потенции или разрушения печени?*

## Часть I. Воля и разум

*Обстоятельства жизни только испытывают на прочность нашу мотивацию, ну а в самом тренинге последнее слово всегда за вами. Так что прогресс — это всецело результат вашего характера. Будете упорны и последовательны — обязательно победите!*

### 1. С чего начать?

Итак, если вы — классический «нормально отзывчивый» культурист, то традиционный подход к тренировкам (сплит-система, больше тренировочных дней, чем дней отдыха, масса изолированных упражнений, куча упражнений на каждую часть тела и множество сетов за тренировку) мало что вам дает или вовсе не дает ничего.

Согласитесь, бодибилдинг — занятие чрезвычайно увлекательное, но только если вы ощущаете плоды своих усилий. Допускаю, что ваше терпение уже на пределе. Как тут быть?

Перво-наперво надо бросить методику, которая не дает результата. Не нужно быть большим спецом, чтобы догадаться: данная методика лично вам не подходит. В самом деле, то, что не помогло вам за последние несколько месяцев, понятно, не поможет и в будущем.

Второе: возьмите тайм-аут в тренинге на неделю, чтобы прочесть эту книгу. Недельный перерыв вам не повредит — все равно то, что вы делаете в зале бесполезно или почти бесполезно.

Главная задача этой книги — «перетряхнуть» вам мозги, заставить остановиться и задуматься. В самом деле, стоит ли копировать тренировки тех, кто относится к иному генетическому типу, плюс принимает стероиды? Может быть, и впрямь это дорога в тупик? А раз так, то надо скорее искать спасительный выход. Согласны?

### Ответственность и целеустремленность

Прежде чем мы приступим к методике, давайте обсудим психологический фактор. Железная воля, целеустремленность, упорство — называйте как хотите — в огромной степени определяют отдачу тренировок. Обстоятельства жизни, хотя на них и принято валить, тут не оправдание. В бодибилдинге каждый сам кузнец своего счастья. Именно вы решаете, какие упражнения применять, с каким весом их делать и как часто. Вам решать, когда ложиться спать, как питаться и вообще, разрешать себе халтурить или нет. Обстоятельства жизни только испытывают на прочность нашу мотивацию, ну а в самом тренинге последнее слово всегда за вами. Так что прогресс — это всецело результат вашего характера. Будьте упорны и последовательны — обязательно победите!

С самого начала вы должны понять; я предлагаю вам сенсационно эффективную методику. Моя книга — это не теоретические псевдонаучные бредни, а грубо практическое, «рабочее» пособие, «обкатанное» на сотнях тысяч рядовых любителей. Заранее знайте: вы — на правильном пути, который гарантированно приведет вас к

цели. А если что-то не ладится, то это чисто временные трудности, связанные с «наплывом» жизненных стрессов или сезонными колебаниями ритмов вашей физиологии. Что же, в таком сложном деле, как борьба с собственной генетикой, не все всегда идет гладко, пусть вы и тренируетесь методически верно. Главное — быть настойчивым, упорно бить в одну точку, и успех придет!

### **Ярлык «слабо отзывчивого»**

Когда вы начнете тренироваться по моей схеме, то, возможно, станете объектом насмешек со стороны т.н. «отзывчивых». Причина в том, что разговоров насчет генетики они вообще не понимают. Сами-то они «растут» от любых комплексов, вот им и кажется, что ключ к прогрессу — это простое напряжение усилия. Мол, давай, больше рви, жми, толкай! Тонкие методические приемы вообще их уму не по силам.

Комедия в том, что именно из таких «отзывчивых» набран «корпус» персональных тренеров в большинстве современных тренажерных залов. «Отзывчивым» наивно кажется, что их подопечные — точно такие же люди, как и они.

А если клиенты-любители не прибавляют по той системе, которая в свое время «разнесла» их самих, то лишь потому, что плохо выкладываются на тренировках, дают себе поблажки, несерьезно относятся и пр.

На самом же деле «слабо отзывчивые» и «отзывчивые» в смысле исходной генетики — пришельцы с разных планет. Что уж говорить о чемпионах, которые от рождения наделены фантастическим потенциалом! Между тем именно чемпионы — первые образцы для подражания. Вы когда-нибудь слышали от них, что в бодибилдинге им все давалось легко и просто? Конечно же нет. Факты, вроде того, что Ронни Колеман уже в 19 лет весил более 100 кг, как-то не принято выпячивать. Зато в большом ходу заявления, что, мол, каждый килограмм мышц давался им, «небожителям» бодибилдинга, исключительно кровью и потом.

Правды ради, стоит признать, что наши «суперотзывчивые» чемпионы и впрямь вкалывают на тренировках до потемнения в глазах. Однако при этом речь идет лишь о поздних этапах карьеры, когда генетический потенциал уже исчерпан и каждое новое прибавление массы дается все большим трудом. Ну а до этой своей «осенней» поры они легко прогрессируют по любой, даже абсурдной, программе. Но и такая условно «слабая отзывчивость», которая проявляется у них при приближении к генетическому потолку, не имеет ничего общего с проблемами настоящих «слабо отзывчивых». Настоящие «слабо отзывчивые» «мучаются» с самого первого дня тренировок. Понятное дело, если они предварительно не прочитали эту книгу...

Лишний раз хочу повторить вам свою точку зрения: «слабо отзывчивые» — это на самом деле «нормально отзывчивые». Ну а чемпионы — это как раз тот поручик из анекдота, который один шагает в ногу.

Да, «слабо отзывчивый» обязан быть реалистом. Но не пессимистом! Никто заранее не предскажет, где пролегает природный предел его мышечного роста. В любом случае, даже при т.н. «средних способностях», любитель способен добиться очень



многого. Впрочем, и в этом случае он останется далек от образа участников «Олимпиады».

Возможно, эти мои слова кого-то и разочаруют, зато помогут сохранить трезвомыслие. В бодибилдинге нет ничего хуже нереальных ожиданий. Они порождают разочарование, а потом и желание навсегда забросить тренинг.

Повторю, сегодня самое важное для любителя — не поддаваться стадному инстинкту и не схватиться по глупому за «чемпионский» тренинг. Ясное понимание того факта, что вы — обыкновенный любитель, логично приводит вас к выводу, что и тренироваться вы должны по своей методике. (А вовсе не той, которую применяет Дориан Ятс).

### **Твердость и выдержка**

Рецепт победы в бодибилдинге тот же, что и в любом другом деле: хочешь чего-то достичь по максимуму, по максимуму и вложись. Я не призываю вас в погоне за результатом жертвовать здоровьем, семьей и карьерой, но вы должны преданно любить неповторимую атмосферу спортзала, каждый свой надрывный повтор, ощущение «железа» в руках... Вы должны боготворить благословенную боль в мышцах после каждой напряженной тренировки...

У вас будут неудачи. У вас будут травмы. Вы будете ошибаться. У вас будут периоды депрессии и отчаяния. Семья, учеба, работа, проблемы быта — все это не раз и не два станет помехой тренингу. Однако стрелка вашего внутреннего компаса должна всегда показывать одно и то же направление — к цели.

Увы, целеустремленность нельзя купить ни за какие деньги. Она либо есть, либо ее нет. Кто-то может подталкивать вас, поощрять, тащить за собой какое-то время. Но, если вы, в принципе, никак не можете обойтись в зале без понуканий, на успех не рассчитывайте. У прогресса в бодибилдинге есть только один двигатель — страсть. Эта сила не поддается никакому логическому анализу. Вопреки всем жизненным обстоятельствам она снова и снова «тащит» вас в зал, вот и все!

К чему это я? Да к тому, что походы в зал в силу моды или за компанию с товарищем заведомо бесполезны. Я пишу эту книгу для тех, кто уже является моим союзником в главном — огромной страсти к накачке. Кто-то обожает теннис, кто-то — подводное плавание, ну а мы с вами — бодибилдинг. Без страстной любви к нашему спорту вы вряд ли до конца реализуете свой потенциал. И, наоборот, фанатичная приверженность накачке сотворит с вашей мускулатурой настоящее чудо!

### **Азарт тренировок**

В глазах обывателя бодибилдинг имеет дурную репутацию. Мол, культуристы — самовлюбленные болваны, накачанные стероидами. Любой, кто берется качаться в новомодных тренажерных залах, со временем обычно становится союзником такого мнения — у него-то самого ничего не выходит! В итоге многие из любителей тоже берутся за стероиды. Прикиньте, и это притом, что сами они не собираются соревноваться, и им не нужна победа любой ценой, в частности, за счет потери своего здоровья.

Мой лозунг — сначала здоровье, а уж потом большие мышцы. Я считаю, что главное в нашем деле — не навредить самому себе. Полагаю, что в этом вопросе вы со мной полностью единомышленны. Кому нужны эффектные мышцы, если вы накачали их ценой утраты потенции или разрушения печени?

Может показаться, что фанатичная одержимость бодибилдингом, когда культурист ни во что не ставит свое здоровье, достойна уважения. На самом же деле это — полная ерунда! Любой военный вам подтвердит, что лобовая атака — самый беспомощный тактический прием. Победы он «не гарантирует, а вот потери всегда огромны.

Поверьте, я хорошо знаю, о чем говорю. Я сам был одержим накачкой в течение многих и многих лет. Я едва не взялся за прием стероидов, и если бы вовремя не одумался, то наверняка разрушил бы свое здоровье.

В подростковом возрасте я исключил из своей жизни все, что, как мне казалось, может помешать моим занятиям бодибилдингом. Я превратился в затворника. Я с головой ушел в бодибилдинг. Я забросил учебу. Я без разбору проглатывал все идиотские рекомендации по части тренировок и питания. Я пропускал мимо ушей любые предостережения старших товарищей насчет завышенности моих целей, перетренированности, опасностях или иных упражнений, необходимости дозировать нагрузки. Тех, кто об этом мне говорил, я считал нытиками и неудачниками. Какое мне дело было до их «стариковской» осторожности! Я хотел всего и сразу!

До поры до времени, видимо, благодаря молодости, я не ощущал губительных последствий своей безрассудности. Все это аукнулось мне спустя годы, когда вдруг появились острые боли в коленях, пояснице и локтях...

Прислушайся я вовремя к тем «нытикам», что призывали меня к сдержанности, мне, понятно, удалось бы избежать травм и, в конечном счете, добиться куда большего в смысле накачки. В самом деле, с больной спиной очень-то не поприседаешь. Да и с болью в локтях много не выжмешь. Другими словами, мой собственный опыт научил меня, что осторожный и взвешенный подход к тренировкам не только травмобезопасен, но и более эффективен как основа тренировочной системы. Ну а «наскоки» на вес, когда трещат кости, — это надо оставить дуракам и профессионалам.

Кстати, я не стал бы перед вами кривить душой, если бы одержимость дала мне хоть какой-то результат. Нет, все жертвы, принесенные мною на алтарь бодибилдинга, по большому счету оказались напрасными.

«Приправь» я такой тренинг стероидами, то я наверняка стал бы похож на картинку из журнала, но без них я не получил от монашеского ухода в бодибилдинг ничего или почти ничего. Конечно, я выглядел иначе, чем мои нетренированные сверстники, но до великих «икон» нашего спорта мне было как до луны. Когда до меня, наконец, дошло, что годы самоотречения пропали впустую, я почувствовал себя раздавленным и опустошенным. Приложить столько усилий и все же не достичь цели — какое горькое разочарование! Однако любая жизненная неудача — это еще и своего рода катарсис. Кризис заставляет вас пересмотреть мировоззрение, отыскать в нем ошибки

и пути их исправления. Вот и до меня дошло, что я ошибся в главном — самом методе тренировок. Я тренировался ошибочно — вот в чем разгадка. Я не собирался сдаваться и принялся «нащупывать» выход из тупика.

Подробности моей системы ждут вас впереди, а пока усвойте главную формулу — нагрузки должны точно соответствовать вашему общему потенциалу здоровья. Этот потенциал — не резиновый. Попробуете слишком сильно растянуть, порвете, только и всего. Наоборот, как и эластичность связок, этот потенциал надо повышать медленно и постепенно, мелкими шажками, без суеты и спешки. Даже не имея никакого спортивного опыта, из одного чувства здравого смысла вы никому не посоветуете развивать подвижность суставов резкими насильственными движениями до боли и хруста в костях. Между тем в бодибилдинге любители ведут себя именно так. С первого же дня они взваливают на себя непомерную ношу огромного числа упражнений, сетов и повторений. Они жмут, рвут и тянут веса до помидорного цвета лица и надутых височных жил. Что дальше? Перетренированность и остановка результатов. Потом разочарование, а потом — либо стероиды, либо брезгливое забвение бодибилдинга и всего, что с ним связано...

Ну а по моей системе вы сможете тренироваться хоть всю жизнь, без риска травмироваться и надорвать здоровье. Перед вами открывается путь к физическому совершенству, не требующий отказа от всех прочих земных радостей. Тренировки обогатят вашу жизнь, вместо того чтобы обеднить ее и оставить незаживающие раны на душе и теле.

## **2. Язык тренировок**

*Отказ — это именно та болезненная точка бодибилдинга, в которой сходятся ваша воля, желание вопреки всему добиться результата, сила эмоциональной мотивации и конкретные обстоятельства жизни, которые и не оставят вам энергии на интенсивный тренинг.*

Тот, кто тренируется с отягощениями, использует своего рода профессиональный жаргон, с которым вам не мешало бы ознакомиться, прежде чем приступать к занятиям.

Итак, повторы (или повторения). Это основная единица тренировочного процесса. Когда вы, к примеру, один раз подтягиваетесь, а затем опускаетесь в исходное положение, вы тем самым проделываете один повтор упражнения, именуемого подтягиванием. Серия повторов называется сетом. Сет может состоять из одного повтора, малого числа повторов (2-4), среднего числа повторов (5-12), большого числа повторов (13-25) или очень большого числа повторов (25+).

Повторы можно проделывать медленно, быстро или «средне». Замечено, что быстрый ритм при большом числе повторов приносит неплохие плоды, однако угрожает травмами связок. В этой книге упор делается на подконтрольный ритм, когда главное — не скорость, а точность техники. Это означает, что вес следует опускать плавно, подчеркнуто медленно, а затем столь же плавно и подконтрольно жать или тянуть его.

Повторы можно проделывать с паузами в секунду, или несколько секунд, или непрерывно, или с большими паузами, до 30-60 секунд. Такие паузы позволяют работать с более значительными весами. Понятно, что слишком быстрый темп заставит вас задыхаться, ну а слишком большие промежутки отдыха приведут к опасному «охлаждению» рабочей мышцы. О том, как отыскать «золотую» середину, мы поговорим ниже.

### **Концентрическая и эксцентрическая фазы**

Повтор состоит из двух фаз, а именно из положительной, или концентрической, фазы (подъем веса), когда мышцы сокращаются, и отрицательной, или эксцентрической, фазы (опускание веса), когда мышцы удлиняются. Когда вы сгибаете ноги и садитесь, это отрицательная (эксцентрическая) фаза приседания, а когда разгибаете ноги и встаете, это положительная (концентрическая) фаза.

### **Сеты**

Обычно упражнение состоит из нескольких сетов. Сеты бывают двух основных типов: разминочные и рабочие (названия говорят сами за себя). Разминочные сеты проделываются с меньшими весами, нежели рабочие сеты. Разминочные сеты служат подготовкой к рабочим сетам.

### **Амплитуда движения**

Повторы можно проделывать с полной или частичной (неполной) амплитудой движения. Обычно используется полная амплитуда — до предела вверх, до предела

вниз. Считается, что такая амплитуда лучше всего «работает» на массу. А вот частичная амплитуда — на силу.

### **Части тела**

«Общих» упражнений в бодибилдинге почти нет. Каждое движение нацелено на одну мышцу или мышечную группу. Основными частями тела считаются:

1. Прямые и косые мышцы живота (брюшной пресс).
2. Бицепсы.
3. Ягодицы (ягодичные мышцы).
4. Икры (икроножные и камбаловидные мышцы).
5. Грудь (грудные мышцы).
6. Выпрямляющие мышцы (мышцы по обе стороны позвоночника).
7. Предплечья.
8. Широчайшие мышцы спины.
9. Шея.
10. Плечи (дельтовидные мышцы).
11. Бедра (квадрицепсы, бицепсы бедер и приводящие мышцы бедра).
12. Верх спины (небольшие мышцы вокруг лопаток и трапециевидные мышцы, покрывающие верхнюю часть спины).

### **Инвентарь**

Упражнения в бодибилдинге делают с т.н. свободными весами: гантелями и штангами, а также на тренажерах. Свободные веса — исторически традиционный спортивный инвентарь. Тренажеры — изобретение последнего времени. На тренажерах работать куда проще и безопаснее.

При правильной технике свободные веса также безопасны, но освоить технику тут сложнее, чем технику работы на тренажерах. Некоторые тренажеры (если ими правильно пользоваться) могут послужить ценным подспорьем в тренировках, но вместе с тем тренажеры могут и навредить, если не соответствуют вашим индивидуальным параметрам — росту, длине рук и ног, подвижности суставов. На первом месте тут всякие хронические боли в суставах. Что касается штанг, то в залах обычно имеются самые разные «тренировочные» штанги. Гриф может быть коротким (120 см) или длинным (210 см). Далее есть «олимпийские» и «силовые» штанги с вращающимися втулками по концам грифа. Длина таких грифов порядка 220 см, но может колебаться в зависимости от производителя. Все эти грифы прямые. Кроме того, к вашим услугам штанги с изогнутым грифом, как правило, короткие. Зачем нужен сложный изгиб грифа? Дело в том, что некоторые упражнения делать с прямым грифом неудобно — устают запястья. Ну а благодаря изгибам вы можете взяться за гриф более комфортным хватом.

### **Комплексные и изолированные**

Все упражнения делятся на две основные категории: комплексные («многосуставные») и изолированные («односуставные»).

Приседания — «многосуставное» упражнение, поскольку в нем «работают» сразу несколько суставов (коленный и тазобедренный).

Разгибание ноги, т.е. ее выпрямление в положении сидя, напротив, упражнение односуставное, так как оно воздействует только на один сустав (колени).

Каждый сустав «обслуживают» сразу несколько мышц. Легко догадаться, что многосуставные упражнения нагружают куда больше мышц, чем односуставные. Если составить комплекс из одних комплексных упражнений, вы получите огромный выигрыш во времени и экономии сил. Чтобы прокачать всю мускулатуру, вам понадобится всего несколько таких упражнений и полчаса. А вот если вы возьметесь за односуставные движения, которые нацелены на одну, в лучшем случае — две мышцы, то «завязнете» в зале на полтора-два часа и выйдете из него совершенно измочаленным.

### **Стержневые упражнения**

Комплексные упражнения обычно именуют «базовыми», хотя некоторые относят к базовым и ряд изолированных упражнений. Поскольку единая трактовка данного термина отсутствует, его использование нередко приводит к путанице.

Куда лучше термин «стержневые» упражнения. К ним относят приседания, становую тягу на согнутых ногах (или просто становую тягу), становую тягу в стиле сумо, становую тягу на прямых ногах, жим ногами, жим лежа (в горизонтальном, наклонном положении и головой вниз), отжимания на брусьях, шраги, разные тяги к поясу, подтягивания, пулловеры, жимы стоя и сидя.

Полагаю, вы поняли: речь идет о тяжелых силовых движениях общего плана, нагружающих большой массив мускулатуры. Если ваша цель — нарастить мышцы, то такого рода упражнения должны стать для вас основными. Каждая тренировка должна включать в себя от двух до пяти подобных «стержневых» упражнений.

### **Вспомогательные упражнения**

Важнейшими среди них являются подъемы на носки, скручивания для пресса, наклоны в стороны, упражнения на вращатели плеча, разгибание спины и специальные упражнения для шеи и кистей рук.

Здесь можно спросить: а где же упражнения на руки, бицепсы и трицепсы? Что же, я и в самом деле не упомянул их ни в том, ни в другом разделе. Почему? Мое глубокое убеждение — в том, что целенаправленная накачка рук только вредит набору массы. И вот почему. Бицепс неизбежно работает во всех упражнениях на спину. Это супертяжкие движения, выполняемые с весами под центнер и более. Можете догадаться, какая нагрузка при этом ложится на руки! Вместе с тем подъемы на бицепс мы обычно делаем с весом, который не дает и половины этой нагрузки. Получается, мы зря «забиваем» бицепс, переутомляем его, а потом хронически усталый бицепс мешает нам повышать веса в главных упражнениях комплекса — на спину. То же с трицепсом. В жимах лежа трицепс нагружается поболее, чем в «специальных» упражнениях. Так что и тут прицельная накачка трицепса

оборачивается пустой растратой времени и потерей результатов в тяжелых упражнениях на грудь.

### **Главное и второстепенное**

«Стержневые» упражнения закладывают фундамент вашей атлетической мускулатуры. Вспомогательные упражнения заполняют пробелы, оставшиеся после «стержневых». Но есть и масса других упражнений, называемых «изолированными». Причина названия в том, что такие движения изолированно грузят только одну мышцу. Выполняются такие упражнения в тренажерах, на блоках или с гантелями. Вот примеры: разгибания-сгибания ног, сведение рук в тренажере, подъемы через стороны, концентрированный подъем на бицепс, кроссоверы на блоках и так далее. Все эти упражнения сами по себе совершенно бесполезны. Механика изолированных движений такова, что взять вес, достаточный для стимуляции роста мускулатуры, тут никак нельзя. Тогда зачем они? Все эти движения входят в арсенал профессиональных атлетов, поскольку с их помощью производится «шлифовка» мускулатуры. Профи «подтягивают» тот или иной участок мышцы, «прорисовывают» границы мышцы, поправляют форму.

Ежу понятно, что изолированные движения любителю вряд ли понадобятся до самой смерти. Они только отвлекают простых качков от главной задачи простого наращивания мышечной массы. Больше того, изолированные движения зря отнимают энергию у организма, которая в другом случае пошла бы на полезные упражнения или прямо, на рост мышц. Есть и другой подводный камень. В базовых упражнениях нагрузка «распыляется» по многим мышцам и связкам, а в изолированных прицельно ложиться на связки одной мышцы. Что в итоге? Микро-разрыв связок, которые становятся очагами хронических воспалений.

### **Безопасность превыше всего**

Запомните: безопасность в бодибилдинге — превыше всего. В конечном счете, все будет зависеть от того, как долго вы сможете выполнять тяжелые базовые упражнения?

Кстати, сегодня в профессиональном бодибилдинге можно соревноваться хоть до седых волос. На свет появилось много турниров для 40-60-летних атлетов. Тем не менее «долгожителей» среди профи раз два и обчелся. Почему?! Как раз из-за травм. Тренинг на стероидах приводит к слишком быстрому росту силы, за которым не успевают окрепнуть связки. Отсюда тяжелейшие разрывы связок, не поддающиеся полному излечению. Так что быстрый закат «звезд» — результат фатальных непоправимых травм.

Так уж устроен бодибилдинг; травмы ставят предел тренингу. И тут уж все равно, кто вы: профи или обыкновенный любитель. Сами подумайте, можно ли делать становую с солидным весом, если травмирована поясница? Ну а как качать дельты, если нестерпимо болит плечо?

Так что забота о своем здоровье — это фундамент вашего успеха в бодибилдинге. Да, самые трудные и самые травмоопасные упражнения в нашем спорте одновременно и

самые эффективные. Однако если при выполнении такого упражнения вы чувствуете хотя бы слабый дискомфорт в суставах, забросьте его подальше. Подберите замену, пусть и не такую эффективную, зато без риска: Будете упрямитесь, потом себе дорожке выйдем.

## **Тренировки**

Тренировки бывают «целостными», «раздельными» и по сплит-системе. В ходе «целостной» тренировки вы прорабатываете все группы мышц за один присест. В «раздельных» тренировках используется та же программа, что и для «целостной» тренировки, только она распределена на две или три тренировки поменьше и тем самым растянута на неделю, а то и больше. Это для тех, у кого мало времени на тренинг или по какой-то причине мышцы очень медленно восстанавливаются после нагрузки. Ну а при сплит-схеме мускулатура «разбивается» на две или три части, я каждая из них прорабатывается дважды в течение 6-8 дней.

Кстати, распространенный в методической литературе термин «неделя» — это не обязательно семь дней. Речь идет о вашей «биологической» неделе. Объясню, что это значит. Допустим, вы решили тренироваться трижды в неделю — в понедельник, среду и пятницу. И тут выясняется, что дня отдыха между тренировками вам явно маловато. Вы добавляете еще по дню в промежуток между тренировками, и ваша «неделя» удлинится вдвое суток. В результате вы получите свою индивидуальную «неделю» из 9 дней. И наоборот, тот, кто быстро восстанавливается, может отдыхать только в субботу; а в воскресенье снова выходить в зал. В этом случае мы получаем укороченную 6-дневную неделю. Согласен, что сам по себе термин — неделям крайне неудачен. В последнее время вместо него стали употреблять более понятный термин «миницикл».

## **Циклы**

Совсем недавно, культуристы тренировались однообразно в течение года, ну а теперь они практикуют т.н. периодизированный тренинг. Этот прием взят из большого спорта. Общая идея такова: вы постепенно повышаете тренировочные нагрузки в течение 2-3 месяцев, пока не доходите до своего силового предела — все! веса больше не растут! Дальше вы резко сбрасываете нагрузку, чтобы организм оправился и отдохнул. И снова начинаете подниматься на силовую «горку». Такие волнообразные колебания интенсивности, как точно установлено, куда лучше растят массу и силу мышц, чем прежняя монотонная схема.

Совсем зеленым новичкам циклирование нагрузок не нужно. Они еще не научились тренироваться на пределе сил, а потому применяют веса, далекие от потенциально возможных. С такими нагрузками новичкам не грозит истощение организма. Однако для атлетов среднего уровня принцип периодизации — железный закон тренинга.

## **Работа до «отказа»**

Понятие мышечного «отказа» — самое сложное в бодибилдинге. Формально все просто: вы делаете повторения до того предела, когда сил уже больше нет, и вес буквально вываливается у вас из рук. Последнее, предельно напряженное



повторение, за которым следует «отказ», считается, и заставляет мышцу расти. Однако на практике не все так просто. Слишком многое зависит от волевых свойств личности. Большинству любителей, приходящих в зал после работы психологически уставшими, только КАЖЕТСЯ, что их повторение «отказное». На самом-то деле сверх своего последнего повтора они могли бы сделать еще минимум 1-3 повторения. Короче, «отказ» — именно та больная точка бодибилдинга, в которой сходятся ваша воля, желание вопреки всему добиться результата, сила эмоциональной мотивации и конкретные обстоятельства жизни, которые и впрямь могут не оставлять вам энергии на интенсивный тренинг.

В связи со всем этим любителю советуют объединиться с себе подобным и делать дополнительные «сверхотказные» повторы с помощью партнера. В этом случае действительно удастся по-настоящему напрячься.

### 3. Философия успеха

*Делайте упор на базовые движения и их варианты. Посвящайте им основную часть тренировочного времени. Не злоупотребляйте «детальными» упражнениями. От сгибаний-разгибаний ног мышцы ваших бедер не станут больше, равно как и мышцы груди от сведений рук в тренажере.*

Всех звезд бодибилдинга природа наделила уникальной мышечной «отзывчивостью». Отсюда крайняя простота их формулы успеха: тренируйся, и будешь прогрессировать. «Сверхотзывчивое» меньшинство отказывается верить, что такая формула может не сработать. Но именно так и происходит, когда «лобовые» тренировочные программы начинает использовать «слабо отзывчивая» публика. Более того, очень многие «слабо отзывчивые» следуют вышеупомянутой формуле с куда большей настойчивостью и целеустремленностью, нежели сверходаренная элита, но все равно ничего не добиваются.

Тренировать «отзывчивых» — дело, в общем-то, нехитрое. Разумеется, и у «отзывчивых» бывают свои проблемы, но это сущие пустяки по сравнению с тем, что приходится преодолевать «слабо отзывчивым». Этим скромным труженикам «железа» требуется пролить тонны пота, чтобы обзавестись бицепсами в 36-38 см. Ну а для «отзывчивых» и 42-45 см не проблема тренируйся и прогрессируй! Есть и такие феномены, которые «с лёта» обзаводятся руками в 48 см, и только потом у них начинаются заметные им самим затруднения.

«Слабо отзывчивым» требуется приложить массу усилий, чтобы довести свой результат в жиме лежа до 115 кг. У «отзывчивых» «затыки» начинаются где-то за рубежом в 135-140 кг, а в исключительных случаях и после 180 кг.

Строго говоря, для «слабо отзывчивого» 115 кг в жиме лежа — куда более весомое достижение, чем для «отзывчивого» 135-140 кг. Но этого-то как раз тренеры «отзывчивых» в упор не видят, а потому весь их опыт тренинга «звезд» оказывается бесполезен, когда они берутся за обыкновенного середнячка. Между тем как раз тренеры чемпионов пользуются самым большим спросом. Мол, он раскачал других, раскачает и меня. Какое заблуждение! Наилучшую помощь вам окажет тот, кто сам относится к «слабо отзывчивым» точно, как вы, никогда не хватал звезд с неба.

Когда вы рассматриваете фото великих, лишний раз вспомните мои слова: генетика — вот единственный ключ к высшим достижениям в бодибилдинге. Больше того, сегодня уже и генетики мало. В наши дни ее «приправляют» не сколькими десятками фармакологических препаратов, чтобы в итоге обрести одиозный вид мышечного чудовища, словно срисованного со страниц комиксов-ужасиков. Мечтать о мускулатуре нынешних чемпионов может только либо круглый дурак, либо человек совершенно неосведомленный о «специфике» современного бодибилдинга. За огромными мышцами кроются неразрешимые проблемы личной жизни, алкоголизм, наркотики (стероиды в запретных дозах зачастую используются и для «ловли кайфа»), загубленное здоровье, брошенное образование, несчастные, распавшиеся семьи. И это те, кого фотографируют на обложки, кто добился «успеха». Вдобавок на каждый

такой «успех» приходится сотни, если не тысячи напрасно загубленных жизней тех неудачников, которым так и не довелось погреться в мимолетных лучах спортивной славы, несмотря на выдающуюся генетику и прием разрушительных доз стероидов.

### Кого слушать?

Рекомендации типа «не вылезайте из спортзала, и все будет тип-топ» исходят обычно из трех источников. Во-первых, это те немногие сверходаренные бодибилдеры, которые могут тренироваться как угодно, сколько угодно и все равно будут расти — даже не принимая стероидов. Во-вторых, это особая категория чокнутых любителей-фанатов со слабой генетикой, которые прочно «сели» на стероиды. Они сравнительно быстро прогрессируют и за счет этого начали всерьез воображать, что стоят на одной доске с «отзывчивой» элитой. Эти едва ли не ночуют в залах и любят бравировать своим примером: мол, вот как надо! И, наконец, третья категория: малограмотные тренеры, которые подменяют нехватку знаний прямолинейной логикой носорога — заставлю больше поднимать, больше будет рост.

Число людей, пробовавших тренироваться с отягощениями, лично меня поражает. Спроси любого взрослого мужчину, и он обязательно расскажет, что когда-то в юности брался качаться. И что? Да ровным счетом ничего. Абсолютное большинство забрасывает тренировки или довольствуется «поддержанием формы». Собственно говоря, в тренировках ради «поддержания формы» нет ничего зазорного. Но если вы изначально стремились к чему-то большему, то просто «поддерживать форму» — значит фактически расписаться в своей неудаче.

Понятно, многие терпят неудачу из-за нехватки воли и целеустремленности. И все же главная причина массовых неудач — в неправильной, неэффективной методике. В самом деле, кто бросит тренинг, если результат уверенно прет в гору?

Я — один из немногих, у кого хватило настойчивости (или одержимости, если угодно) методом проб и ошибок установить, как же все-таки нужно тренироваться, если тебя обошла природа, И у меня просто душа болит, когда я вижу, как другие наступают на те же самые грабли.

Развить мускулатуру на самом деле не так уж и сложно. Чтобы нащупать нюансы индивидуального свойства, действительно может понадобиться время, тут не избежать все тех же проб и ошибок, но основные принципы на удивление просты.

Начинайте сразу с моих сокращенных программ. Не тратьте годы впустую, пробуя тренироваться как представители иного генетического типа.

Делайте упор на базовые движения и их варианты. Посвящайте им основную часть тренировочного времени. Не злоупотребляйте «детальными» упражнениями. От сгибаний-разгибаний ног мышцы ваших бедер не станут больше, равно как и мышцы груди от сведений рук в тренажере.

Чтобы увеличить свои бицепсы на 5 см, вам придется нарастить не менее 13,5 кг общей мышечной массы. Как ни парадоксально, но вы не сможете раскачать руки, делая упор на упражнения для рук. Растить должна вся мускулатура, а для этого следует нагружать в первую очередь ноги и спину.

Примерно две трети общей мышечной массы приходят на ноги, ягодицы и спину. На доли плечевого пояса, груди, пресса и рук остается не более трети, так что уделять им надо не больше трети тренировочного времени. Вот и получается, что к вашей цели ведут тяжелые базовые движения вроде приседаний и становой тяги, рассчитанные на мышцы спины и ног.

А теперь оглянитесь вокруг. Много ли любителей серьезно приседают? А кто делает становую тягу? Обычно любитель первым делом укладывается под штангу — жать лежа. Потом идут бицепс, трицепс. Потом спина — совсем немного. А под завязку кто-то чуть-чуть пожмет ногами в тренажере. Вот и вся программа!

Возможно, вы захотите мне возразить: мол, буду приседать и делать становую, а все равно мне толком ничего светит. Нет, не так. С помощью моей системы вы «запросто» обзаведетесь руками по 40 см и грудью в 112 см. Это своего рода «нижний» результат. И даже он эффектно выделит среди коллег-любителей, пытающихся тренироваться бессмысленным сплит-схемам. Что уж тут говорить о впечатлении, которое вы произведете на публику, разоблачившись у бассейна или на пляже! По любым меркам такие пропорции выдающееся достижение, и оно, повторю, доступно большинству рядовых «слабо отзывчивых», стоит им только очень захотеть. А там, кто знает, возможно, ваш генетический потенциал позволит вам достичь ещё более впечатляющих результатов.

### **В поисках истины**

Итак, главное для вас понять общую логику тренинга. Усвойте основную истину: нет, и не может быть универсальных тренировочных программ. Любая программа заработает только после того, когда вы «подгоните» ее под свои условия жизни. Допустим, работа не позволяет вам хорошо питаться. Тогда зачем тренироваться предельно интенсивно и часто? Пролитый на тренировках пот — пустая жертва. Мышцы, недополучающие питание, все равно расти не будут. Лучше умерить пыл, дать себе больше дней отдыха между тренировками, иначе говоря, привести в гармонию баланс энергозатрат. В итоге мышцы получат энергетическую подпитку, будут лучше восстанавливаться и ответят реальным ростом на куда меньшую нагрузку.

Вся эта «релятивистская механика» тренинга, как правило, недоступна пониманию любителя. Он тупо копирует чемпионский комплекс, боясь отступить от него на йоту (словно следует рецепту врача).

Моя книга научит вас подходить к тренировкам творчески. Вы будете запросто перекраивать и перестраивать любые комплексы, потому что вооружены знанием фундаментальных принципов накачки.

С первого же дня я хочу научить вас относиться к любым методикам без пиетета и дрожи в коленках. Все это чужие находки, которые если и сработают в вашем случае, то лишь после того, как их серьезно «подкорректируете» под себя.

Кстати, тут уместно небольшое физиологическое отступление. Если оставить в стороне чисто любительские проблемы вроде утомительной работы, семейного бремени и типично «обывательских» болячек вроде геморроя, простатита или болей в пояснице,

то различие между культуристом-любителем и профи сводится к уровню физиологической энергетики. У профи такой энергии от природы больше, чем у простых смертных. И куда выше генетические возможности по ее восполнению. Сравните, они запросто практикуют ежедневный тренинг, а некоторые тренируются дважды, а то и трижды в день. Положение любителя в смысле энергетики хуже. Тем более что часть энергии «съедают» неизбежные стрессы на работе и дома. Понятно, что уровень интенсивности тренинга должен соответствовать запасам вашей энергии. Ну а этот очевидный постулат, приложенный мной к любительской практике, привел меня к логичному выводу: любителю нужны особые, «сокращенные» программы тренинга. Но даже такие программы — не догма. Может статься, что вы живете в регионе с никудышной экологией. А это и плохое переваривание пищи, и недостаточная секреция основных гормонов. В этом случае даже сокращенная программа может привести к избыточным энергозатратам. Так что слушайте свой организм и без колебаний сокращайте сокращенную программу. Помните, ваша задача — свести баланс расхода и поступления энергии без дефицита и даже не «в ноль». Вам нужен избыток энергии, который ваш организм мог бы пустить на нужды роста мышц.

### **Помни о главном**

В бодибилдинге есть только одна «вечная ценность», которая не подлежит сомнению, оспариванию или дебатам. Это полное самоотречение во время тренинга. Пусть вы отлично питаетесь, замечательно спите и даже нашли деньги на пищевые добавки, но работа вполсилы никогда не даст ожидаемого результата. Большое заблуждение думать, что «уход» в себя на тренировке — удел профи, а любителю, мол, не вредно и поболтать с приятелем. Нет, нет и еще раз нет! Ваш мозг участвует в тренинге на равных с мышцами. Это же он отдает команду на сокращение той или иной мышцы! В итоге ваша сила зависит не столько от мышц, сколько от тонуса психики, задающей нервный посыл. Мозги, «размягченные» болтовней, — все равно что «холодные» мышцы, не подготовленные к работе разминкой.

### **Количество и качество**

По иронии судьбы те немногие любители, что действительно тренируются в полную силу» нередко тренируются слишком много и слишком часто. В результате качество тренинга упорно не переходит в количество мышц, если они, конечно, не берутся принимать стероиды.

По неопытности любителю трудно разобраться в себе, понять, восстановился он после тренировки или нет. Подсказки не помогут. Здесь все приходит с опытом. Тем не менее, один верный симптом есть — это особое и очень конкретное ощущение готовности мышц к работе. Можно сказать иначе: вам снова хочется испытать физическую нагрузку

(точно как хочется напиться или выспаться). А до этого срока в зал лучше не соваться.

Проделывать какое-то одно упражнение или прорабатывать какую-то часть тела трижды в неделю — явный перебор, если только речь не идет о новичках, еще только

привыкающих к нагрузкам, или о восстановлении после травмы. В норме максимальная частота для упражнения — дважды в неделю или три раза каждые две недели. То или иное «стержневое» упражнение лучше всего проделывать раз в неделю.

## **Надо перестроиться**

Ясно, что идея обязательной периодизации не каждому любителю придется по вкусу. И так в жизни полно сложностей, а тут еще надо планировать тренировочный процесс, ходить на тренировки с тетрадкой, что-то там запоминать и записывать. Однако в противном случае вам не видать результата! Запомните: тренировки с одной и той же постоянной интенсивностью дают отдачу только в случае применения стероидов. Любителей они быстро загоняют в тупик перетренированности, поскольку в течение года организм трудится в режиме истощения и не имеет шанса восстановиться.

В головах у любителей часто царит путаница. Им кажется, что самое важное — провести тренировку на пределе сил. И всякий раз они убиваются в зале, не понимая, что тренинг меряется не пролитым потом, а результатом. Допустим, вы выкладываетесь до потери сознания, а начни мерить объемы — и выйдут те же цифры, что и полтора месяца назад. Или силовые показатели стоят на месте. Другими словами, свой тренинг надо постоянно выверять на предмет конкретного результата: есть он или нет? А если нет, то к чему изводить себя? Надо менять программу! Повторю, многие любители зациклены на самом тренинге. Он стал их самоцелью. Они приходят в зал, переодеваются и грузятся до темноты в глазах. А затем идут домой в полной уверенности, что все было правильно — дело, мол, сделано. Однако сказать так можно лишь в той случае, если вы показали реальную прибавку — в массе тела, объемах мышц или силовом результате. Да, по идее напряженный тренинг должен привести к прибавлению силы и массы мышц. Да, ваша первая задача — тренироваться предельно интенсивно. Но вы попробуйте померить результат. А что, если его попросту нет или он смехотворно мал? Получается, вы занимаетесь бегом на месте!

## **Отдых**

До любителя часто не доходит, какую огромную роль в росте мышц играет сон. В теории всем известно, что недосыпание вредно, однако каждый норовит на сне «сэкономить». Критерий здесь очень простой; если по утрам вы не можете встать самостоятельно и вас надо будить, стало быть, вы спите слишком мало. Даже если вы прогрессируете в зале, при хорошем сне успехи эти могли бы быть куда больше.

Питание, разумеется, играет немаловажную роль, но утверждения, будто бы ваши успехи зависят от него на 80 или даже на 50 процентов, абсолютно беспочвенны. Сидеть за столом, есть, пить — это каждый может. Совсем другое дело вкалывать в спортзале. Это, согласитесь, потруднее и тянет больше чем на 50%. Далее по важности идет сон и уж затем питание. Сотни тысяч поклонников бодибилдинга спят как убитые, не слишком напрягаются на своей основной работе, прекрасно питаются и, тем не менее, топчутся на месте по той простой причине, что они недорабатывают на тренировках.

Питание — это в первую очередь нормальные продукты, а не пищевые добавки. Роль пищевых добавок в накачке сильно преувеличена. Да вообще-то можно прекрасно обойтись и без них.

Мнение о том, будто добавки способны подстегнуть мышечный рост, взялось из того простого факта, что многие «слабо отзывчивые», особенно молодежь, попросту недоедают. Они начинают принимать добавки и за счет этого повышают калорийность питания до нормы. Отсюда и берется прибавка роста. Ну а в принципе нужно добавить в обычный рацион 2-3 дополнительных приема пищи. И тогда о добавках можно навсегда забыть.

Дабы воочию убедиться в бестолковости ныне господствующей методики, загляните в первый попавшийся спортзал. Достаточно будет одного взгляда на худосочных ребят, старательно подражающих тренировкам титанов-суперчемпионов, чтобы осознать всю абсурдность положения. Эти юноши тренируются по сплит-системам, основанным на изолированных движениях в тренажерах и на блоках. Если приседания, то в лучшем случае в тренажере Смита. Они тратят сумасшедшие деньги на пищевые добавки, но едят слишком мало здоровой пищи. Они напяливают на себя все причиндалы, «полагающиеся» бодибилдерам, — перчатки» пояса, модную форму, дорогую тренировочную обувь. Они литрами поглощают специальные питательные «коктейли». Но зайдите сюда через шесть месяцев или даже через шесть лет, и их бицепсы по-прежнему будут иметь менее 37-38 см в объеме, если, конечно, они к тому времени не забросят тренировки или не сядут на стероиды.

#### **4. Главные приоритеты**

*Я знал слишком много всего ненужного, но слишком мало того, что не было бы нужно знать. И в этом беда всех настоящих фанатов бодибилдинга.*

Сам я начал качаться в 15 лет. Если бы я остановил свой выбор на приседаниях, становой тяге, жиме лежа, жимах стоя и сидя, тягах к поясу и книзу и в течение пяти лет последовательно наращивал веса в этих «стержневых» упражнениях, то смог бы практически полностью реализовать свой бодибилдерский потенциал уже к 20 годам. Было бы куда лучше, если бы я вообще не знал о существовании других упражнений.

Жаль, что рядом со мной не оказалось мудрого наставника, который бы пояснил мне нелогичность современной методики — вы подкачиваете каждую мышцу в отдельности, а потом все мышцы, как кусочки мозаики, сами собой должны сложиться в картину атлетического сложения. Однако мышечная масса — это не механическая конструкция, свинченная из отдельных деталей. Мышцы всегда работают согласованно. Когда вы пытаетесь «вырвать» мышцу из ее привычной «компании» и начинаете качать ее изолированным движением, вы нарушаете естественные анатомические механизмы. В итоге мышца не получает естественной нервной стимуляции и потому не растет. На своем пути я не встречал ни одного культуриста, который бы сумел накачаться изолированными упражнениями. Такие движения совершенно неэффективны. Куда проще нарастить мускулатуру, «педалируя» естественные связи между мышцами. Вы делаете простые и физиологичные движения, вроде приседаний и становой тяги, которые одномоментно «включают» огромные мышечные массивы. В итоге нескольких упражнений достаточно, чтобы заставить расти мышцы, так сказать, по всему телу.

«Все силы на наращивание весов!» — вот лозунг, которым я должен был бы руководствоваться в тренинге. Вместо этого я занимался всякой ерундой — изолированными упражнениями на мышцы ног, спины, груди и плеч, экспериментами с тренировочными объемами, стандартными сплит-системами, работой «сверх отказа» и так далее. Все это не принесло мне ни малейшей пользы, как и тысячам других рядовых поклонников бодибилдинга. Годы юности были потрачены впустую. Я был ходячей энциклопедией бодибилдинга. Я знал абсолютно все о Ларри Скотте, Арнольде Шварценеггере, Франка Коломбо, Фрэнке Зане, Майке Менцере и прочих ведущих бодибилдерах того времени. Я знал слишком много всего не нужного, но слишком мало того, что мне было бы нужно знать. И в этом беда всех настоящих фанатов бодибилдинга.

#### **Темпы прогресса**

В 15 лет я начал тренировать с весами в 20-25 кг. С такими весами я приседал и делал жим лежа. Довольно скоро я довел свой результат в обоих этих упражнениях до 45 кг, но затем дело застопорилось.

Между тем мелкими шажками (по 10% от общего веса 2-3 недели), терпеливо и без суеты, мне надо было добраться до 90 кг в приседаниях. Дальше я бы прибавлял по 5%, пока не дошел до 100-135 кг.



Если бы я довел свои показатели с 50х6 в жиме лежа, с 50х20 в приседаниях и 70х20 в становой тяге до 75х6, 75х20 и 100х20 соответственно (при аналогичном приросте в других упражнениях «большой пятёрки»), то выглядел бы я, понятно, весьма внушительно. Дальше я поставил бы перед собой задачу добраться до рубежа 100х6, 100х20 и 125х20.

Последовательно прибавляя по 5% в каждом из упражнений, я смог бы еще за полгода-год достичь рубежа 120х6, 125х20 и 150х20, а это уже кое-что. Такому силовому уровню соответствует прямо-таки картинная мускулатура. Еще год упорного труда — и вот я уже на рубеже 135х6, 140х20 и 170х20, а моя мускулатура служит предметом зависти рядовых «слабо отзывчивых». Затем, придерживаясь все той же испытанной методике, я бы сделал следующий рывок и довел бы свои показатели до 145х6, 150х20 и 185х20. Теперь со мной не может равняться практически никто из тренирующихся по всему миру, а ведь мне еще не исполнилось и двадцати.

Скажите, пустые фантазии? Как бы не так! Сегодня на этом пути находятся тысячи моих последователей в разных странах. Их силовые показатели официально подтверждены администрацией спортклубов и сертифицированными тренерами. Ну а какими весами могут похвастаться те, кто тренируется по т.н. классической схеме?

### **Помимо пяти основных упражнений**

Основной упор так или иначе я бы делал на те самые пять «стержневых» упражнений. К вспомогательным упражнениям приступать следовало бы только после того, как все пять главных упражнений были бы проделаны запланированное число раз. Ну а в те дни, когда «стержневые» упражнения уж слишком меня изматывали, вспомогательные упражнения я бы вообще не делал.

Мне следовало бы выполнять одни и те же базовые упражнения год за годом, неколебимо следуя великому принципу ступенчатого повышения весов. Ну а если бы я по глупости схватился за подъем на бицепс, мой мудрый наставник попросту надавал бы мне тумаков.

Несколько раз в неделю я проделывал бы комплекс упражнений на растяжку. Я бы не злоупотреблял ими, но и не пренебрегал. А вот аэробные упражнения я бы отложил на потом, лет этак до тридцати, дабы целиком и полностью сосредоточиться на главном работе с отягощениями.

### **Сеты и повторы**

Поскольку главным для меня было бы наращивание весов, я бы не стал особо ломать себе голову насчет количества сетов и повторов. Я бы взял за основу то число повторов, которому в то время отдавал предпочтение — нравится мне так, и все тут! Для большинства упражнений оптимальное число повторов — от пяти до восьми, но приседания обычно выполняются с большим количеством повторов — до 15-20.

Столь же не принципиально и число сетов для тех или иных упражнений. Главное, чтобы штанга каждую неделю или две становилась хоть чуточку тяжелее. В основном я бы проделывал один, два, максимум три рабочих сета на упражнение, уменьшая число сетов к концу тренировочного цикла. Мои тренировки проходили бы без

ненужной спешки — интервалы между рабочими сетами «стержневых» упражнений составляли бы около четырех минут, а между рабочими сетами вспомогательных упражнений — 2-3 минуты. Паузы между разминочными сетами были бы короче, однако перед первым рабочим сетом каждого упражнения я устраивал бы более длительный перерыв. Время от времени — ради разнообразия я бы сокращал паузы между рабочими сетами некоторых упражнений при соответствующем уменьшении веса штанги.

При работе с предельными для меня весами упор делался бы на плавное контролируемое движение. Его скорости составляла бы порядка трех секунд вверх и примерно столько же вниз, однако последние один — два повтора в каждом сете выполнялись бы со скоростью порядка пяти секунд в ту и другую сторону.

Повторы я бы проделывал с короткими интервалами, но опять же без лишней спешки.

Прочным фундаментом моего прогресса был бы принцип периодизации нагрузок. Благодаря исключительно медленному наращиванию весов я бы не «выдыхался», как другие любители, через 2-5 месяцев, а тренировался с максимальной интенсивностью в течение всего года. Я бы намеренно не спешил и наращивал вес на штанге в строгом соответствии с ростом своей физической силы. Моим лозунгом было бы «чем меньше, тем лучше». Это означало бы — меньше сетов, меньше упражнений, меньше тренировок, но при этом максимум отдачи.

Повторю, я бы тренировался всего два раза в неделю. Становая тяга и приседания отработывались бы всего по одному разу в неделю. Три других ключевых упражнения обычно выполнялись бы дважды в неделю или три раза каждые две недели. Ну а если бы я увидел, что хуже восстанавливаюсь, то без колебаний перешел бы на схему «каждое упражнение раз в неделю». В такие периоды я бы на первой за неделю тренировке проделывал два из пяти базовых упражнений, а на второй — остальные три.

Все в моей жизни было бы нацелено на то, чтобы мой организм был в состоянии выдерживать увеличение веса штанги во всех упражнениях каждую неделю или две, пусть и на считанные граммы.

Безопасности я бы уделял первостепенное значение. Сначала разучивал бы правильную технику, а уж потом выходила на предельные веса. Кстати, становую тягу я всегда делал бы с силовых стоек — от уровня коленей. Такой вариант по максимуму нагружает спину и ноги, но при этом нет опасной перегрузки поясницы.

Ну а на самом деле в юности со мной все было по-другому. Мне было плевать на какое-то там освоение правильной техники. Я делал бешеное число сетов за тренировку, подражая своим кумирам-чемпионам. Я тренировался ежедневно, я пытался ставить ненужные рекорды. В итоге я упустил самое важное для накачки время, когда у меня было мало обязанностей и сколько угодно свободного времени. Больше того, из этой неравной схватки с «железом» я вышел покалеченным: у меня нещадно болели колени и локти.

По счастью, я сумел взять реванш за годы, растраченные впустую, а потому говорю со знанием дела: даже если вы возьметесь за тренинг после 40 лет, то и тогда вы обязательно добьетесь выдающихся результатов. О более молодых культуристах и говорить нечего: они обречены на успех.

## **5. На что вы можете рассчитывать**

*К победе ведут малые шаги — таков закон жизни. Иначе это не победа, а выигрыш в рулетку. Тренировки с отягощениями являются тому наглядной иллюстрацией. Повтор за повтором, сет за сетом тренировка за тренировкой; и каждый день правильно питаться; и каждую ночь хорошо спать — и все это снова, и снова, и снова...*

Для рядовых любителей, не применяющих стероиды, мускулатура ведущих профессионалов абсолютно недостижима, сколько ни тренируйся. Так что при постановке тренировочных целей не отрывайтесь от грешной земли. Иначе вы дорого заплатите за утрату чувства реальности — травмами и разочарованием в себе.

Кстати, есть еще одна причина, по которой не стоит сравнивать себя с профессионалами. Дело в том, что между объемами мышц и весом тела есть определенные зависимости. При «нормальном» для «слабо отзывчивого» весе под 85 кг вы никак не можете иметь руки по 50 см. Это удел тех, чей вес зашкаливает за 105-110 кг.

Вместо того чтобы равняться на абсурдные ориентиры, я предлагаю вам формулы расчета ваших реальных потенциальных достижений. Эти формулы выведены на основании опыта натурального тренинга «слабо отзывчивых» и учитывают естественные природные зависимости — между толщиной костей и тем «мясом», которое можно на них нарастить.

Результаты, полученные из этих формул, в принципе доступны всем простым смертным, не применяющим стероиды. Повторю, что сравнивать их с достижениями чемпионов нет никакого смысла. Кстати, вы зря скисли. Реализм целей вовсе не означает, что вам придется довольствоваться малым. Как раз наоборот. Если вам удастся приблизиться к приведенным ниже показателям, вы будете резко выделяться на фоне остальных любителей — и силовыми результатами, и мышечными объемами.

Итак, перед вами формула, ориентированная на здоровых мужчин в возрасте от 18 до 35 лет. Любой мужчина этого возраста с нормальным здоровьем, даже новичок в накачке, может рассчитывать на полное перевоплощение (по формуле) по истечении нескольких лет тренировок по моей методике.

Те, кому от 35 до 45 и кто уже давно тренируется с отягощениями, в принципе могут добиться тех же результатов, что и атлеты до 35 лет. Если же вам от 35 до 45 и вы прежде никогда не тренировались, то здесь надо несколько умерить ожидания, во всяком случае, в первые годы тренинга. Ну а потом, при условии высокой мотивации, вы сможете выйти на те же показатели, что и культуристы с опытом.

Если вам за 45, вы также способны преобразить свою мускулатуру, хотя и не столь радикально, как те, кто вас моложе. Впрочем, «радикально» — понятие условное. В сравнении со сверстниками вы будете выглядеть Геркулесом. К тому же не забывайте, что мышцы на 50-летнем мужчине смотрятся более эффектно, чем на молодом. Мы привыкли к юным атлетам, а вот силовой имидж в 50 лет всем в диковинку. Впрочем, опыт показывает, что главный ограничитель в бодибилдинге — совсем не возраст, как думают многие, а психологический настрой. С годами обычно падает

заинтересованность в результате, только и всего. Ну а вообще-то в мире бодибилдинга сегодня можно встретить 60-летних атлетов, которые не ленятся тренироваться в силовом режиме и выглядят ну точно как в 25-30 лет.

В своей первой книге я уже приводил формулы Джоя Маккалума, основанные на толщине запястья. Вот они:

Грудь	6,5 x объем запястья
Таз	85% груди
Талия	70% груди
Бедро	53% груди
Шея	37% груди
Бицепс	36% груди
Икра	34% груди
Предплечье	29% груди

Запястье надо измерять чуть выше косточки, выступающей на нем со стороны мизинца (шиловидного отростка локтевой кости), то есть ближе к локтю — так советует сам Маккалум. Из любого правила есть исключения. В идеале между толщиной запястья и длиной, толщиной всех прочих костей действительно есть статистическая закономерность. Однако есть люди, у которых скелет состоит из двух неравномерных половин — верхней и нижней. Кости верха тонкие, а низа, наоборот, — очень толстые. Есть и особенности мышечной системы. К примеру, группы мышц по-разному реагируют на нагрузки.

Из-за всего этого, понятно, в личных показателях возникают перекосы.

Согласно формуле Маккалума, «классическое» запястье «слабо отзывчивого» в 17,5 см предполагает окружность груди 114 см, таза — 97 см, талии — 80 см, бедра — 60 см, шеи — 42 см, бицепса в напряженном состоянии — 41 см, икр — 39 см и предплечья — 33 см. При росте 175 см такое развитие соответствует весу примерно в 85-86 кг. По любым меркам такая мускулатура — нечто из ряда вон выходящее.

Еще раз хочу подчеркнуть, что речь идет об ориентирах тренинга, а не о каких-то ваших пределах. Нет, многие из вас обязательно смогут превысить эти показатели, но прежде чем думать о большем, нужно, по крайней мере, приблизиться к ним.

Первым делом рассчитайте свои будущие параметры по формуле Маккалума и сосредоточьтесь на их достижении. Когда добьетесь своего, можно будет двинуться дальше, к новым целям. Чтобы их определить, к каждому показателю по формуле Маккалума прибавьте еще по 5%. Когда освоите эти горизонты, прибавьте еще по 5%. Таким образом, на всем своем пути вы будете иметь перед глазами реальные, а значит, достижимые цели. Ну а «запасть» на 150-килограммовых профессиональных монстров для любителя попросту означает похоронить себя заживо.

### **Еще о костях**

В конце 70-х годов врачом Дэвидом Уилби была составлена таблица, призванная дать ориентиры мышечного развития «мужчинам со средним физическим потенциалом». Данные для этой таблицы были получены на основании обмеров нескольких тысяч

культуристов-любителей. Из таблицы ясно видно, что между объемами мышц и толщиной костей есть вполне конкретные зависимости. В частности, судя по таблице, окружность запястья в норме составляет от 79% до 82% окружности лодыжки. Если это как раз ваш случай, то вы относитесь к среднестатистическому типу, а значит, можете смело примеривать на себя все данные таблицы.

Кстати, таблица показывает прямую зависимость мышечных объемов от общего веса тела. Так что можно заранее сказать: попытка накачать 50-сантиметровый бицепс при небольшом собственном весе — полная глупость. Таблица дает еще один лишний аргумент в пользу моей «сокращенной» системы: хотите иметь большие руки, качайте совокупную массу тела. Ну а сделать это можно только простыми базовыми движениями, а никак не изолированными упражнениями, которые «обожают» любители.

Вот как Уилби советует производить измерения. Запястье измеряется чуть ниже шиловидного отростка локтевой кости (т.е. ближе к кисти) и с раскрытой ладонью; все измерения на ногах делаются, когда ноги прямые, но расслабленные, причем лодыжка измеряется в самом узком месте, колено — через центр коленной чашечки, а бедро — по наибольшей окружности; талию измеряют в самом узком месте, не втягивая при этом живот; окружность таза — по наибольшей окружности, когда ступни ног сведены вместе; грудь — на уровне сосков (без мощного вдоха); бицепс в напряженном состоянии — по самой высокой точке; предплечье — в самом широком месте при сжатом кулаке; шею — в самом узком месте; рост — без обуви; вес — без одежды. Размеры в таблице представляют собой усредненные показатели правой и левой сторон тела.

Рост	Вес	Шея	Бицепс	Пред- плечье	Запястье	Грудь	Талия	Таз	Бедро	Колено	Икра	Лодыжка	Дельта
152,4	51,8	35,8	33,5	27,9	16	93,2	69,8	83,8	50,3	32,8	33,5	19,6	43,7
157,5	57	36,8	34,5	28,7	16,5	96,2	72,1	86,6	52	33,8	34,5	20,3	44,9
162,5	62,6	38,1	35,8	29,7	17	99,3	74,4	89	53,4	35	35,8	21,1	46,2
167,5	68,6	39,1	36,8	30,7	17,5	102,4	76,7	92,2	55,4	36	36,8	21,6	47,5
172,7	77,9	40,4	38,1	31,7	18	105,4	78,9	94,9	56,9	37,3	38,1	22,4	48,8
177,8	81,7	41,7	39,1	32,5	18,5	108,7	81,5	97,8	58,7	38,4	39,1	22,9	50,3
182,8	88,9	42,7	40,1	33,5	19	111,8	83,8	100,6	60,2	39,4	40,1	23,6	51,6
188	96,7	44	41,4	34,5	19,5	115	86,1	103,4	62	40,6	41,4	24,4	53,1
193	104,9	45,2	42,4	35,3	20,3	118	88,4	106	63,8	41,7	42,4	25	54,3
198	113,5	46,5	43,6	36,3	20,8	121,2	90,9	108,9	65,3	42,7	43,7	25,7	55,6

## Не размерами едиными

Принципиальный вопрос для любителя — содержание жира в композиции тела. Равняться на 5% жира, как у профи, — нереально. Такой процент достигается за счет фармакологии и особых диет, которые становятся самоцелью культуриста. А вот 10%

жира — это вполне доступный показатель. Почему приходится говорить о жире? Да потому, что он способен серьезно подпортить вам картину. В качестве примера давайте сравним двух любителей с весом 85 кг. У одного жира 10%, а вот у другого — 20%. Посчитайте, при одинаковом весе второй любитель имеет мышц на 9 кг меньше! Огромная разница! И в силе, и во внешнем виде!

Какие выводы? Любитель не должен переедать, иначе он запутает сам себя. При собственном большом весе (набранном за счет жира) он никак не сможет показать адекватных силовых результатов. Ему будет мерещиться, что он будто бы слабее своих худосочных коллег, хотя те могут иметь больше мышц в абсолютном исчислении.

Ниже я привожу таблицу веса тела «слабо отзывчивого» культуриста в зависимости от толщины костей и роста. Эта таблица «работает» лишь на тех, у кого жировая прослойка составляет не больше 10% от общего веса тела.

Итак, начнем с роста в 152,5 см и веса в 45 кг. Теперь прибавляем 5,5 кг на 2,5 см роста для людей с массивным телосложением, 4,5 кг — для людей со средним телосложением и 3,5 кг — для людей с хрупким телосложением. После 175 см эти надбавки сокращаются вдвое.

При росте 175 см и запястье в 17,5 см вы получите оптимальный вес в 85 кг. Если ваш рост 182,5 см при таком же запястье, то ваш вес должен быть около 92 кг. Рост в 167,5 см с тем же запястьем дает вес в 72 кг.

При 15% жира вам нужно весить 90 кг, чтобы иметь столько же мышечной массы, сколько имеет 85-килограммовый культурист с 10% жира. Ну а если в вас 20% жира, то вы должны весить примерно 95 кг. Но учтите, что человек весом в 95 кг при 20% жира внешне смотрится совершенно иначе, чем тот, кто весит 85 кг при 10% жира, хотя мышечная масса у них почти одинакова. Второго на пляже безошибочно посчитают атлетом, а вот первый покажется обыкновенным рыхлым увальнем.

Обычно любители даже не задумываются о состоянии своей жировой прослойки. Они радуются любой прибавке веса, а это ошибка. Дело в том, что чем меньше в вас жира, тем атлетичнее вы будете смотреться даже при скромных мышечных объемах. Заплывая жирком, вы отдаляете от себя свою главную цель — выглядеть как культурист. Так что следите за диетой — поменьше жирного!

Возлагать особые надежды на аэробику тут не стоит. Любая аэробика — это расход энергии. Аэробика отнимает энергию у мышц, а потому они хуже растут и восстанавливаются. Если и практиковать аэробику, то лишь по необходимости — для защиты сердца после 30 лет.

### **Ориентировочные веса**

Поверьте, «слабо отзывчивые» культуристы, которые сумели довести свои личные рекорды в приседании до 180 кг, жиме лежа — до 135 кг и становой тяге — до 225 кг, заслуживают куда большего уважения, нежели «сверхотзывчивые» чемпионы со своими исколотыми задницами.

Данные силовые показатели (для типичного «среднего» культуриста ростом 175 см и весом порядка 85 кг) будут соответствовать 40-сантиметровым бицепсам и груди в 112,5 см, при прочих пропорциональных размерах. Если немного округлить, то выйдет, что такой «средний» культурист приседает с весом в 200% от его собственного, выжимает лежа 150% собственного веса и тянет 250%. В этот же ряд можно включить и жим стоя штанги весом в 100% от его собственного.

Понятно, что с описанными выше мышечными объемами вы не сумеете стать «Мистером Вселенная», зато вы обязательно будете предметом зависти для всех своих коллег-любителей. Ну а на пляже, если туда случайно не заглянут призеры «Олимпиады», вам в женских глазах попросту не будет равных. Кстати, с подобными показателями вы могли бы занять очень высокие места на соревнованиях по бодибилдингу, проводившихся в «достероидную» эру. Посмотрите повнимательнее на фото сороковых и пятидесятих годов, встречающиеся в культуристических журналах, и вы сами в этом убедитесь.

Поскольку между весами, с которыми вы работаете, и объемом ваших мышц существует четкая взаимосвязь, я хотел бы предложить вам кое-какие силовые ориентиры.

Сразу скажу, что соотношение между тренировочными весами и параметрами мышц у разных людей неодинаково. Некоторым требуется стать значительно сильнее своих коллег по спортзалу, чтобы нарастить такую же, как у них, мускулатуру. Ориентиры, о которых идет речь, рассчитаны упражнения без применения какого-либо вспомогательного снаряжения. Они предусматривают короткие паузы между повторами, особенно в конце каждого сета.

Не вздумайте втиснуть этот набор преимущественно «стержневых» упражнений в рамки одной тренировки! Речь идет о разовых рекордах.

- Обычные приседания «до параллели»: 135 кг х 20 и 180 кг х 1.
- Становая тяга на согнутых ногах: 175 кг х 15 и 225 кг х 1.
- Становая тяга на прямых ногах с пола: 135 кг х 10.
- Жим лежа: 115 кг х 6 и 135 кг х 1.
- Отжимания на брусьях: (собственный вес + 45 кг) х 6.
- Жим стоя: 80 кг х 6.
- Тяга книзу: 110 кг х 6.
- Подтягивания: (собственный вес + 13,5 кг) х 6.
- Тяга гантели одной рукой: 50 кг х 6.
- Подъем штанги на бицепс: 55 кг х 6.
- Жим лежа узким хватом: 100 кг х 6.
- Подъем на носок одной ноги: 20 повторов с весом 30 кг.

Достигнув этих показателей, нацельтесь на прибавку еще 5%, затем еще и еще — пока у вас сохраняется желание наращивать мускулатуру.



Некоторые из вас смогут довести свои мышцы до указанных выше размеров при более скромных результатах в данных упражнениях, другим понадобится эти результаты превзойти.

Приведенные здесь силовые показатели могут показаться весьма скромными по сравнению с весами, которые поднимают ведущие бодибилдеры. Но эта «скромность» обманчива. Посудите сами, многим ли из ваших коллег по залу плечу такие результаты?

### **Ориентиры для «слабо отзывчивых» в возрасте 25-35 лет**

Вес тела: 54 кг, 68 кг, 82 кг, 95 кг.

Очень хороший результат: 318 кг, 386 кг, 465 кг, 545 кг.

Потрясающий результат: 352 кг, 430 кг, 522 кг, 600 кг.

Выдающийся результат: 397 кг, 489 кг, 590 кг, 680 кг.

Речь идет о суммарных результатах трех одноповторных упражнениях — жима лежа, приседаний и становой тяги, — выполненных без вспомогательного снаряжения, разве что пояса. Но это не означает, что вам придется проделывать одноповторные сетов с максимальными весами, дабы сравнить личные результаты с цифрами в таблице. Далее в этой главе будет показано, каким образом можно «перевести» многоповторный сет, выполняемый с предельной нагрузкой, в «условный» одноповторный с максимальным весом.

Достижения в каждой из весовых категорий распределены по трем уровням — очень хорошие, потрясающие и выдающиеся. Тут надо подчеркнуть, что речь идет о силовых показателях типичных генетических «середнячков», не применяющих «химию». Если вы возьмете чемпионов, «сидящих» на стероидах, то их достижения будут на порядок выше. Короче, тут и не пытайтесь сравнивать — профессиональные спортсмены живут в своем измерении.

В нашей классификации «очень хороший» результат это тот, что приближается к стандарту 136-180-227 относительно веса вашего тела, «Потрясающий» результат означает, что вы превзошли вышеозначенный стандарт, опять же относительно вашего веса, и серьезно выделяетесь среди своих коллег по спортзалу. Понятное дело, если не принимать в расчет тех из них, кто колет стероиды. (Напоминаю, формула 136-180-227 рассчитана на опытного тренированного «слабо отзывчивого» культуриста весом под 90 кг, ростом 175 см, в возрасте 30 лет). Ну а «выдающимся» считается результат, значительно превышающий означенный стандарт.

Для генетически типичного культуриста добраться до очень хорошего» уровня хотя и непросто, но вполне реально. Достичь «потрясающего» уровня сложнее, однако при высокой мотивации и предельной самоотдаче все же возможно. Впрочем, справедливости ради надо заметить, что случается такое редко — жизнь, как правило, не оставляет нам, любителям, на тренинг слишком много времени и сил. Ну а «выдающийся» уровень — это такая же редкость, как алмаз в сотню каратов. По той же причине.

Если же речь идет о культуристе с неудачной генетикой, то до «очень хорошего» уровня ему добраться куда сложнее, чем «среднему» бодибилдеру. «Потрясающий» уровень ему уже вряд ли светит, а «выдающийся» уровень практически недостижим.

Некоторую путаницу в мою классификацию может внести накопленный вами подкожный жир. Сами прикиньте, иной зажиревший качок может весить все 100 кг, однако в удельном исчислении мышц у него меньше, чем у «обезжиренного» коллеги с весом 85 кг. Как вы понимаете, дело не столько в весе, сколько в той его доле, что приходится на мышцы. Цифры в моей таблице рассчитаны на культуристов, чей организм содержит порядка 12% жира. (Если вы не знаете, как и чем измерить свой процент жира, то вот вам примерный ориентир: этим самым 12% соответствуют более-менее прорисованные «кубики» пресса).

### **Поправка на «отзывчивость»**

Те из вас, кто не принадлежит ни к типичным «слабо отзывчивым», ни к феноменально одаренным, а находится где-то посередине, быстро обнаружат, что «выдающиеся» результаты для них вполне доступны. Для них «выдающимся» будет уровень, превышающий тот, что указан в таблице, процентов на 20-25. Для генетических вундеркиндов планка, соответственно, поднимается еще выше.

### **Другие категории «слабо отзывчивых»**

Что касается женщин, то они, как правило, способны в сумме трех движений зафиксировать суммарный результат в 55-70% от мужского. Причем чем легче весовая категория, тем этот процент выше. Основные силовые «потери» у женщин происходят в жиме лежа. По анатомическим причинам жим лежа дается женщинам хуже, чем нам, мужчинам.

Определенная корректировка ориентиров должна быть произведена для тех, кто приступил к тренингу после 35. Если вам от 36 до 40, отнимите от цифр, рассчитанных на 25-35-летних, 8-10%. Если вам от 41 до 45, отнимите еще 8-10%.

Если вам от 45 до 50, еще 8-10% долой. Таким образом, тот, кто начинает тренироваться в 50, должен показать результат на 25-30% ниже того, что предусмотрен для 25-35-летних, чтобы выйти на аналогичный уровень достижений. К примеру, то, что для 25-35-летнего будет сочтено «хорошим» результатом, для старшего атлета того же веса и с тем же тренировочным опытом вполне может стать «выдающимся» достижением.

Важное примечание! Все вышесказанное относится только к начинающим культуристам. А вот если вы взяли старт в ранней юности, то не потеряете силу и в тридцать лет, и в сорок. Более того, при правильном подходе к тренировкам вы будете прибавлять в силе до тех пор, пока не бросите напряженно тренироваться. Как показывает опыт, пиковые силовые достижения культуристы легко сохраняют даже в 55-60-летнем возрасте. Короче, все тут зависит от простого желания тренироваться регулярно — как в молодости.

Запомните, всю эту нудную цифирь вы должны прочно усвоить. Дело в том, что успех в тренировках на сто процентов зависит от трезвости ваших ориентиров. Многие

начинают тренинг с невольного самообмана, рисуя себя похожим на обколовшегося стероидами монстра-чемпиона. Через пару лет такой ориентир заводит в тупик — мол, бьюсь, а ничего не получается. Главное, повторю, правильно представлять себе свой «потолок». Какой он — выше или ниже — само по себе не играет никакой роли. В любом случае, ваши предельные достижения будут «потолочными» в сравнении с нетренированным обывателем и даже опытными представителями «несиловых» видов спорта — вроде единоборств, бокса, гимнастики и пр. Попомните мои слова, разумное осознание цели — гарантия ее достижения. В самом деле, что толку тренироваться на износ, если не понятно, к чему стремиться? Без силовых ориентиров в бодибилдинге, все равно, что в лесу без компаса.

Итак, для начала нацельтесь на «очень хороший» для своего возраста, веса и тренировочного стажа результат или хотя бы на какой-то похожий рубеж, если опыта и силы совсем нет. Достигнете «очень хорошего» уровня — стремитесь к «потрясающему». Достигли «потрясающего» — двигайте дальше.

Что значит дальше? Базовая аксиома спорта гласит: сила мышцы пропорциональна ее объему. А это значит, что, сражаясь за силовые параметры, вы объективно становитесь тяжелее и больше. Получится, что по достижении «потрясающего» уровня, вам хочешь — не хочешь придется «въехать» в новую весовую категорию. Ну а тут вас будут поджидать более сложные силовые задачи.

### **Вехи на вашем пути**

Лишний раз остановлю ваше внимание на оборудовании. Понятно, что поначалу вам придется использовать блины по 5-15 кг. Однако по мере роста силы забудьте такие блины и «переключитесь» на 20-килограммовые. Куда солиднее выжимать лежа штангу в 100 кг (по два 20-килограммовых блина с каждого конца грифа), чем штангу того же веса, набранного за счет малых блинов-разновесов. В зале вам встретятся грифы разной длины. Самый длинный — «олимпийский». Он весит 22,5 кг. Тренировочные грифы короче и могут весить по-разному — 12-20 кг. От всей этой ерунды вам тоже надо помалу отходить. Главный инструмент настоящей накачки — олимпийский гриф. Пружинные замки добавляют к общему весу штанги примерно полкилограмма. Большие стандартные замки увеличивают вес штанги на 5 килограммов (по 2,5 кг каждый).

### **Скорость прогресса**

Сколько времени требуется для того, чтобы с нуля достичь «потрясающего» уровня? Средний «слабо отзывчивый», который не применяет, стероидов и неукоснительно придерживается сокращенной тренировочной программы, способен добраться до «потрясающего» (с учетом возраста, пола и веса) уровня за 3-5 лет.

Более «отзывчивому» может хватить на это и менее трех лет, а кому-то, менее везучему, могут потребоваться и все 6 лет, чтобы от уровня, близкого к «очень хорошему», добраться до «потрясающего». Впрочем, главное для вас — это собственный прогресс, так что ни с кем себя не сравнивайте. Тем более что не все в тренинге зависит от вашей настойчивости и генетики. Порой жизнь закладывает такие

пируэты, что камня на камне не оставляет от наших планов. В самом деле, мало кто из любителей способен всего себя посвятить накачке. Короче, делайте разумную поправку на свой любительский статус.

### **Выше «потрясающего» уровня**

Что делать по достижении «потрясающего» уровня? Двигаться дальше — продолжать наращивать мышечные объемы! Ну а основой методики так и останется увеличение тренировочных весов. Правило вам известно: чем вы сильнее, тем больше ваши мышцы. Все, как видите, предельно просто...

Кстати, на этой «продвинутой» стадии вы, возможно, устанете тренироваться в силовом стиле и назначите себе иной ориентир — «доводку» мускулатуры. Однако при этом не стоит забывать одного принципиального практического постулата бодибилдинга. Он гласит: лучший способ улучшения формы мышц — увеличение их объемов. В самом деле. Замечено, что чем больше раскачана мышца, тем выигрышнее ее форма. Так что, увлекшись детализацией, вы рискуете упустить суть.

В принципе, у любого этапа тренинга одна задача — наращивание мускулатуры. Но, к сожалению, мы не можем наращивать силу и мускулатуру бесконечно. Разумеется, если вы начнете тренироваться уже в зрелом возрасте, то сможете прогрессировать в течение довольно длительного времени, прежде чем природа обратит этот процесс вспять. Но если вы непрерывно тренируетесь с 17-20 лет, вам не приходится рассчитывать на серьезный прирост показателей после шестидесяти, пятидесяти или даже сорока пяти, хотя в отдельных упражнениях прогресс может сохраняться довольно долго.

### **Индивидуальные особенности**

Каждый может назвать у себя одну-две мышцы, которые лучше других отзываются на тренинг. Вот и грузите их по максимуму! Большая ошибка — урезать тренинг хорошо отзывающейся на нагрузку груди в угоду отстающему бицепсу. Дело в том, что удовлетворение качку приносит лишь конкретная отдача. А такую отдачу дают только «сильные» мышцы. В случае со «слабыми» мышцами тренинг сильно напоминает бег на месте, а потому вы рискуете быстро растерять энтузиазм. Короче, выявите сильные стороны своей генетики и «грузите» их на всю катушку. Быстрый прогресс набавит вам драйва.

Упор на какую-то одну мышечную группу не вызовет перекоса в развитии мускулатуры. Ведь речь идет о тяжелых базовых упражнениях, ну а они положительно сказываются на всем теле.

### **Ваша ближайшая цель**

Если вы новичок или сравнительно недавно приступила к тренировкам, то веса, о которых говорилось ранее в этой главе, могут послужить вам перспективным ориентиром. Но поначалу вам имеет смысл нацелиться на более скромный результат (скажем, порядка 75% от «очень хорошего»). Когда вы его достигнете, то начнете набавлять по 5-10% в каждом упражнении по уже знакомой вам схеме. Таким манером вы со временем доберетесь до «очень хорошего» уровня, после чего можно

будет нацеливаться и на «потрясающий» Только тут прибавлять вы будете строго по 5%.

Если же вы далеко не новичок, тогда сразу ориентируйтесь на приведенные выше цифры, но вашей первой целью должен стать, опять-таки, «очень хороший» результат.

### Метод Мориса и Райдина

Покажу вам, как «переводить» одноповторные сеты с максимальным весом в многоповторные и обратно. С помощью данного метода вы сможете сопоставить свои нынешние показатели с цифрами из приведенной ранее таблицы, не выполняя специальных одноповторных сетов с предельными для вас весами. Вы сможете также сравнить свои текущие результаты с теми, что были достигнуты вами в предыдущем цикле, когда вы использовали другое число повторов. К примеру, в текущем цикле вы выполняете приседания с 10 повторами и хотите выяснить, каков был бы ваш лучший результат в одном повторе. Или, допустим, вы работаете с малым числом повторов и хотели бы сравнить свой нынешний результат с показателями предыдущего цикла, когда вы работали с гораздо большим числом повторов. Такое сравнение, понятно, раскрыло бы вам глаза на отдачу от разных методик.

Мои друзья, силовики Дэйв Морис и Рич Райдин предложили две формулы, позволяющие сопоставлять веса при выполнении разного числа повторов. Для удобства эти формулы представлены здесь в виде таблиц.

С помощью этих таблиц вы сможете «перевести» вес, с которым вы выполняете одно число повторов, в вес, с которым вы могли бы выполнить другое число повторов.

Чтобы воспользоваться одной из таблиц, найдите в левой колонке число повторов, которое вы выполняете в настоящее время. Затем двигайтесь вдоль ряда цифр, пока не дойдете до графы, обозначающей число повторов, на которое вы хотите «спроецировать» свой результат.

К примеру, если вы выполняете жим лежа в режиме 10 повторов, и вас интересует, с каким весом вы могли бы выполнить 6 повторов, вы должны умножить свой максимальный для 10 повторов вес на 1,13. Точно так же, если вы приседаете в режиме 6 повторов и хотите определить, каким был бы ваш результат в пересчете на 20 повторов, вы должны умножить свой максимальный вес для 6 повторов на 0,81.

### Упражнения для верхней части тела

Текущий уровень повторов	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	12	15
1	1,00	0,97	0,94	0,91	0,89	0,86	0,83	0,81	0,78	0,76	0,72	0,65
2	1,03	1,00	0,97	0,94	0,91	0,89	0,86	0,83	0,81	0,78	0,74	0,67
3	1,06	1,03	1,00	0,97	0,94	0,91	0,89	0,86	0,83	0,81	0,76	0,69
4	1,10	1,06	1,03	1,00	0,97	0,94	0,91	0,89	0,86	0,83	0,78	0,72
5	1,13	1,10	1,06	1,03	1,00	0,97	0,94	0,91	0,89	0,86	0,81	0,74

6	1,16	1,12	1,10	1,06	1,03	1,00	0,97	0,94	0,91	0,89	0,83	0,76
7	1,20	1,16	1,13	1,10	1,06	1,03	1,00	0,97	0,94	0,91	0,86	0,78
8	1,24	1,20	1,16	1,13	1,10	1,06	1,03	1,00	0,97	0,94	0,89	0,81
9	1,28	1,24	1,20	1,16	1,13	1,10	1,06	1,03	1,00	0,97	0,91	0,83
10	1,32	1,28	1,24	1,20	1,16	1,13	1,10	1,06	1,03	1,00	0,94	0,86
12	1,40	1,36	1,32	1,28	1,24	1,20	1,16	1,13	1,10	1,06	1,00	0,91
15	1,53	1,49	1,44	1,40	1,36	1,32	1,28	1,24	1,20	1,16	1,10	1,00

### Упражнения для нижней части тела

Текущий уровень повторов	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	12	15	20
1	1,00	0,99	0,97	0,96	0,94	0,93	0,91	0,90	0,89	0,87	0,85	0,81	0,75
2	1,02	1,00	0,99	0,97	0,96	0,94	0,93	0,91	0,90	0,89	0,86	0,82	0,76
3	1,03	1,02	1,00	0,99	0,97	0,96	0,94	0,93	0,91	0,90	0,87	0,83	0,77
4	1,05	1,03	0,20	1,00	0,99	0,97	0,96	0,94	0,93	0,91	0,89	0,85	0,79
5	1,06	1,05	1,03	1,02	1,00	0,99	0,97	0,96	0,94	0,93	0,90	0,86	0,80
6	1,08	1,06	1,05	1,03	1,02	1,00	0,99	0,97	0,96	0,94	0,91	0,87	0,81
7	1,09	1,08	1,06	1,05	1,03	1,02	1,00	0,99	0,97	0,96	0,93	0,89	0,82
8	1,11	1,09	1,08	1,06	1,05	1,03	1,02	1,00	0,99	0,97	0,94	0,90	0,83
9	1,13	1,11	1,09	1,08	1,06	1,05	1,03	1,02	1,00	0,99	0,96	0,91	0,85
10	1,15	1,13	1,11	1,09	1,08	1,06	1,05	1,03	1,02	1,00	0,97	0,93	0,86
12	1,18	1,16	1,15	1,13	1,11	1,09	1,08	1,06	1,05	1,03	1,00	0,96	0,89
15	1,24	1,22	1,20	1,18	1,16	1,15	1,13	1,11	1,09	1,08	1,05	1,00	0,93
20	1,33	1,31	1,29	1,27	1,25	1,24	1,22	1,20	1,18	1,16	1,13	1,08	1,00

### Повторы и веса

Допустим, вы сумели добавить к сету еще одно повторение, Понятно, нагрузка на мышцу возросла. Интересно подсчитать, насколько надо увеличить вес отягощения, чтобы в рамках прежнего числа повторов поднять нагрузку на мышцу на ту же величину. Согласно таблице, добавление одного повтора эквивалентно повышению веса отягощения где-то на 3%. Если вы, к примеру, жмете с груди 80 кг в 5 повторах, то лишний повтор будет равнозначен прибавлению 2,5 кг к весу штанги в рамках пятиповторного сета. Это немало, если эти самые 80 кг при 5 повторах — ваш максимальный результат.

Отсюда следует важный вывод: увеличение числа повторений в сете можно подменить повышением веса штанги на относительно малую величину. Почему это важно? Да потому, что добавление лишнего повторения всегда травмоопасно, ну а маленькие прибавки к весу штанги при сохранении одного и того же числа повторов не несут в себе никакого риска травмы. К тому же данный прием позволяет вам оставаться в рамках одного и того же, самого эффективного для вас, числа повторов.

Так что вместо того чтобы увеличивать число повторов, попробуйте проделать тот же самый сет, но с более тяжелой штангой. (Конкретную добавку высчитайте по таблице).

Понятно, что одним махом набавить нужные 2,5-5 кг не получится, как не выйдет сделать лишнее повторение в сете, в котором последний повтор и без того был предельным. Разбейте вес на несколько небольших прибавок-ступенек, пока не «вскарабкаетесь» по ним до искомой величины. В итоге вы получите то же самое увеличение нагрузки, что и от лишнего повторения, однако без риска травмироваться.

К победе ведут малые шаги — таков закон жизни. Иначе это не победа, а выигрыш в рулетку. Тренировки с отягощениями являются тому наглядной иллюстрацией. Повтор — за повтором, сет — за сетом, тренировка — за тренировкой; и каждый день правильно питаться; и каждую ночь хорошо спать — и все это снова, И снова, и снова...

## **6. Как планировать успех**

*Дневник тренировок плюс надежный партнер плюс ежедневный анализ итогов дня — вот формула, которая сама по себе еще не гарантирует успеха, но существенно приблизит вас к нему. В итоге ваш тренинг станет более интенсивным и вдумчивым.*

Жизненный успех редко бывает случайным. Успехи в спортзале случайными не бывают никогда. Их необходимо планировать. На первом месте тут — разработка толковой программы тренинга. Ну а разумная тренировочная программа всегда срабатывает.

На последнем факте я хотел бы остановиться особо. Запомните, бодибилдинг — это не гадание на кофейной гуще. Здесь все основано на точных законах физиологии. Первый из них такой — ваши мышцы в любом возрасте имеют потенциал роста. Приспосабливаясь к растущей физической нагрузке, они будут становиться и сильнее, и больше. Так что если ваша тренировочная программа спланирована правильно, то вы в любом возрасте начнете расти — безо всяких стероидов.

Большие мышцы и изувеченное стероидами здоровье — это не синонимы. Истинное величие бодибилдинга заключается в неколебимости его главной формулы: рост мышц вызывает прогрессирующая нагрузка. Это многократно доказанный и совершенно бесспорный методический тезис. Так что тренировочная программа, в основу которой положено ступенчатое повышение силовых достижений (а не прием стероидов!), гарантирует выдающийся результат каждому. Причем при полном сохранении здоровья!

### **А. Долгосрочные стратегии**

Психологи говорят, что человек живет либо своим прошлым, либо будущим. В бодибилдинге вы должны научиться жить по-другому. Вы не должны жить ни прошлым, ни будущим — все ваше внимание должно быть сосредоточено на настоящем. Это единственный способ извлечь максимум пользы из того, что вы делаете. Не будет порядка в настоящем (в тренинге, питании, восстановлении), не будет и успехов в будущем.

Кстати, у культуристов, участвующих в соревнованиях, есть одно важное преимущество перед теми, кто «только» тренируется. Необходимость достичь пика формы в конкретный день заставляет такого культуриста планировать жизнь буквально по часам. Без такого рода четких ориентиров во времени человеку свойственно проявлять благодушие и расхлябанность. В результате любителю часто требуются долгие годы на то, что можно было бы сделать всего за шесть месяцев, если бы любитель придерживался жесткого временного графика.

Конкретные сроки важны в любой сфере деятельности. Вспомните, сколько раз вы откладывали всякие дела на потом лишь оттого, что никто, не требовал закончить их к конкретному сроку.



Конкретная цель и конкретные сроки — лучший мобилизующий стимул. Без такого стимула вы никогда не приблизитесь к своему «потолку». Месяц за месяцем будут проходить впустую, без видимых улучшений.

Итак, поставьте перед собой ясную цель, разработайте план движения к ней, сконцентрируйтесь на его реализации и шаг за шагом двигайтесь к намеченным рубежам. А когда цель будет достигнута, определите новый рубеж, потом еще один и еще. При таком подходе вы за ближайший год сможете достичь большего, чем достигли за предыдущие несколько лет. Ну а научившись планировать свой тренировочный процесс, постарайтесь применить обретенные навыки и за пределами спортзала.

### **Тактика №1. Маленькие конкретные цели**

Вы согласно киваете головой и собираетесь перевернуть страницу? Остановитесь, возьмите листок бумаги и карандаш и запишите какие-нибудь показатели, которые намереваетесь достичь за ближайшие три месяца. Допустим, вы хотите «сбросить» 4,5 кг жира или прибавить 10 кг к весу штанги в жиме лежа, или включить в программу тренировок аэробные упражнения и проделывать их трижды в неделю, или, наконец, перейти на занятия по сильно сокращенной программе. В общем, хорошенько подумайте и наметьте себе не слишком простые, но реальные цели. Проанализируйте их и выберите одну или две, которым и будут посвящены ближайшие три месяца ваших тренировок.

Затем разбейте эту цель (или цели) на недельные этапы, и у вас получится готовая трехмесячная программа. Согласуйте с ней режим ваших тренировок, отдыха, сна, питания — и вам останется лишь каждую неделю фиксировать очередной шаг вперед, подобно культуристу, который готовится к серьезным соревнованиям.

### **Тактика №2. Фотографии «до» и «после»**

Сфотографируйтесь на текущей неделе в различных позах, чтобы на снимках было хорошо видно ваше нынешнее физическое состояние — неважно, нравится вам оно или нет. Если вы стесняетесь позировать перед профессиональным фотографом, пусть вас сфотографирует супруга (или супруг), кто-нибудь из друзей или родственников. Главное, чтобы снимки были хорошего качества.

Поставьте перед собой конкретную задачу на ближайшие шесть месяцев и по истечении данного срока еще раз сфотографируйтесь. Затем сравните свои фотографии «до» и «после», и вам станет ясно, чего вы добились за эти полгода.

Занимаясь бодибилдингом, легко потерять ощущение времени. Разбивая тренировочный процесс на шестимесячные отрезки, вы обретаете дополнительную мотивацию, ведь плоды ваших усилий наглядно видны, на фотографиях. Каждые шесть месяцев вы ставите перед собой новую цель и делаете все от вас зависящее, чтобы ее достичь.

Заведите себе фотоальбом и регулярно его просматривайте. Относитесь к себе критически, но при этом объективно отмечайте видимые изменения к лучшему, если они имеют место. Допустим, вас что-то не устраивает — что ж, он станет стимулом к

более напряженной работе. Не давайте себе поблажек. Доводите каждый рабочий сет до конца, не пасуйте перед последним повтором. И пользуйтесь любой возможностью, чтобы увеличить вес штанги. Следите за техникой упражнений. Не поддавайтесь искушению съесть Лишний кусок, если вы уже получили плановое число калорий. Не жалейте времени на аэробные упражнения, если они вам необходимы. Будьте настойчивы и дисциплинированы.

Фотографии заставят вас относиться к себе еще требовательнее, чем прежде. В спортзале, за обеденным столом, где угодно, — если это хоть как-то связано с вашим прогрессом, постоянно думайте о том, что еще можно улучшить. И так каждый день — никакой расслабленности, никакого топтания на месте, только вперед, к новым и новым вершинам!

По достижении очередного шестимесячного рубежа проанализируйте, что вы делали правильно, а что — не очень. Все полезное постарайтесь сделать еще более полезным, все вредное оставьте за бортом нового цикла.

### **Тактика №3. Снимитесь на видеопленку**

Фотографии или слайды — это одно, а видео — совсем другое! После того, как вы несколько раз сфотографируетесь (см. Тактику № 2), попробуйте сняться на видеопленку (одновременно можете продолжать фотографироваться, если вам так удобнее)- Опять же, если вы стесняетесь посторонних, вас может заснять кто-нибудь из близких. Повторяйте съемку через каждые шесть месяцев.

### **Тактика №4. Запишите на видео свою тренировку**

Не забывайте, что ваша первоочередная задача — стать сильнее, а уж потом можно будет думать о красоте телосложения. Поэтому имеет смысл заснять на видеопленку ваши лучшие сеты. Затем, по прошествии шести месяцев, сделайте новую запись тех же упражнений в вашем исполнении.

Тщательно продумайте программу тренировок, последовательно увеличивайте вес штанги, работайте как можно интенсивнее, как следует отдыхайте между тренировками и постоянно помните о грядущей съемке на видео.

Когда наступит «час икс», сравните две записи, разберитесь, есть ли разница, задайтесь целью стать еще сильнее и начинайте готовиться к следующей съемке.

### **Тактика №5. Знаковые даты**

После того как вам перевалит за 30, некоторые «круглые» даты могут стать для вас своего рода вехами — к примеру, 35, 40, 45 и 50 лет. В каждый из этих дней рождения имеет смысл снимать на видео как самого себя в «скульптурных» позах, так и свои лучшие сеты. Желательно, конечно, чтобы каждая новая запись демонстрировала ваш прогресс по сравнению с предыдущей. Во всяком случае, на это должны быть направлены все ваши усилия в течение «промежуточных» пяти лет.

Одно из многочисленных достоинств бодибилдинга состоит в том, что он позволяет вам прогрессировать даже в весьма зрелом возрасте. Ну а когда возраст все же начнет сказываться, постарайтесь как можно дольше удержаться на ранее достигнутом

уровне. Тогда разница между вами и вашими сверстниками с каждым годом будет увеличиваться, т.е. по сравнению с ними вы по-прежнему будете прогрессировать в форме.

Докажите, что возраст над вами не властен. Ежедневно напоминайте себе, что близится очередная «круглая» дата и вы должны сделать все от вас зависящее, чтобы следующая запись оказалась лучше предыдущей.

Разделите каждый пятилетний период на шестимесячные отрезки и добивайтесь конкретных улучшений на протяжении каждого такого отрезка. За пять лет эти улучшения в своей совокупности дадут весьма впечатляющий эффект.

Всегда нацеливайтесь только на максимально возможный на данном этапе результат. Каждый день шестимесячного цикла должен вносить весомую лепту в общий его итог. Только так вы сможете достичь намеченной цели.

Ваш очередной «пятилетний план» должен учитывать и возрастной фактор. До 35 вы можете целиком сконцентрироваться на наращивании силы и мускулатуры. По мере приближения к 40 или 45 годам акцент должен смещаться в сторону гибкости и «сгонки» жира. Где-то в районе 40 вам придется пересмотреть кое-какие из своих приоритетов. Возможно, снизить содержание жира в организме до 8% на данном этапе окажется более важным, чем довести результат в жиме лежа до 150 кг. Или, допустим, сохранить частоту сердцебиения в состоянии покоя ниже 55 ударов в минуту будет важнее, чем зафиксировать 250 кг в становой тяге. Возможно, в 50 вы нацелились на 113,158 и 180 кг в трех главных упражнениях при собственном весе, скажем, в 79 кг и одновременно на те же 55 ударов в минуту в состоянии покоя. Когда вам было 35, вы, возможно, весили 95 кг и нацеливались на 158, 203 и 248 кг, а на пульс не обращали никакого внимания.

Что бы вас ни интересовало в данный момент, цель всегда должна быть конкретной — не просто «похудеть», а довести содержание жира до 10%; не просто «держаться в форме», а иметь пульс 60 ударов в минуту и так далее. Теперь остается только наметить конкретный срок — скажем, через шесть месяцев, а не просто «в ближайшем будущем» — и разработать «стратегию успеха».

## **Тактика №6. Соревнования**

Участие в соревнованиях по бодибилдингу и пауэрлифтингу вряд ли сослужит вам хорошую службу. На таких состязаниях вам обязательно придется столкнуться с «грязной игрой». Допинг-контроль тут либо вообще отсутствует, либо носит чисто формальный характер.

Куда правильнее — посоревноваться с «чистым» партнером. Вес штанги удобнее всего исчислять в процентах от веса каждого из участников — допустим, каждый приседает с весом 150% от собственного, выжимает лежа собственный вес и поднимает на бицепс 50% собственного веса. Побеждает тот, кто выполнит больше повторов. Назначьте дату, составьте программу подготовки и постарайтесь подвести себя к пику формы в намеченный день и час.

Как вариант, можете посостязаться с самим собой. Прибавьте к каждому тренировочному циклу лишний день — назовем его контрольным, В этот день всякий раз вы должны выполнять одни и те же упражнения. Допустим, максимальное число повторов в приседании со штангой с весом 45, 60 или 85 кг (вес зависит от вашего уровня тренированности).

Или максимальное число повторов в жиме лежа со штангой весом 60 кг.

Или максимальное число повторов в становой тяге со штангой весом 70 или 90 кг.

Если повторов выходит слишком много, вы можете ввести лимит времени. Допустим, поставить такую задачу: сколько повторов вы одолеете за 10 минут? Второй вариант: вместо фиксированных весов используйте процент от собственного веса.

Что касается упражнений, то выбрать надо те, что больше нравятся. Ни в коем случае не делайте те движения, которые вы долго не практиковали! Скажем, не пытайтесь проделать максимальное число повторов в приседании, если вы до этого несколько месяцев делали только жим ногами.

Аккуратно записывайте свои результаты. Повторю, сами упражнения и веса должны оставаться неизменными, равно как и условия проведения «соревнований» (включая последовательность упражнений и паузы отдыха). Только тогда вы сможете объективно сравнить «себя нынешнего» с «собой вчерашним».

### **Как извлечь пользу из каждой тактики**

Никакой фанатизм вам не поможет, если вы не умеете правильно тренироваться. Однако высокий уровень мотивации позволит вам резко ускорить прогресс.

Сроки, которые вы сами себе устанавливаете, должны стать для вас непреложным законом. В противном случае все ваши усилия пойдут насмарку. К срокам, как и вообще к тренировкам, следует относиться со всей серьезностью.

«Слабо отзывчивые» не могут позволить себе лишний раз ошибиться, в то время как «отзывчивые» могут наделать кучу ошибок и все же чего-то достичь.

Составьте хороший план на перспективу, распределите его по дням, отрабатывайте каждый тренировочный день с полной самоотдачей, и вы откроете в себе способности, о которых ранее и не подозревали.

### **Как жить и тренироваться**

Ваш прогресс в решающей степени зависит от тщательно разработанного плана действий — распределенного по дням — в сочетании с огромным желанием добиться успеха. Общий успех в любой сфере деятельности складывается из маленьких достижений, которых мы добиваемся каждый день.

Успешно прожитые дни складываются в успешно прожитые недели, недели — в месяцы, месяцы — в годы. Главное в жизни — правильно прожить сегодняшний день. На это способен каждый, а раз вы можете сделать это один раз, значит, вы можете делать это постоянно.

Итак, ваш путь к намеченной цели должен состоять из множества небольших шагов, каждый из которых ведет в нужном вам направлении.

Разумеется, вы не можете всегда все делать правильно. Но, если вы сосредоточитесь на главном — как правильно прожить сегодняшний день, — то сможете свести ошибки к минимуму, и этого будет вполне достаточно, чтобы годами выдерживать заданный курс.

### **Дневник тренировок**

Важным подспорьем в организации вашего тренировочного процесса призван стать дневник тренировок. В нем вы должны вести учет всех подходов и весов по каждому проделанному вами рабочему сету. Кроме того, он должен содержать вашу оценку каждой тренировки, дабы вы могли вовремя заметить признаки перетренированности и внести необходимые коррективы.

Дневник тренировок — вещь незаменимая. Он придаст вашим тренировкам системность и целенаправленность, что самым благотворным образом скажется на ваших результатах.

Вести дневник вроде бы нетрудно, однако его роль в повышении эффективности тренировок многими недооценивается. Большинство из тренирующихся понимают, что им следовало бы завести такой дневник, но мало кто претворяет в жизнь эти благие намерения. Даже те, кто действительно что-то записывает, зачастую делают это неправильно, потому и отдача от их тренировок оставляет желать много лучшего.

Отрывочные записи на разрозненных листках бумаги, старых конвертах или клочках, которые постоянно теряются, никакой пользы вам не принесут. Ваш дневник должен содержать подробные данные о ваших тренировках как минимум за год, иметь твердую обложку, чтобы не истрепаться, и хорошо раскрываться, дабы вам были видны обе стороны разворота.

При правильном использовании дневник вносит организующее начало в ваши тренировки — неделю за неделей, месяц за месяцем, год за годом. На его страницах фактически отражена вся ваша тренировочная программа, со всеми весами и подходами, с распределением по неделям каждого тренировочного цикла.

С дневником вам уже не нужно будет полагаться. На свою память: «В прошлый раз, когда я приседал, я делал 8 повторов или 7?» Загляните в дневник, там все зафиксировано — что вы делали, сколько и когда. Если вы что-то перепутаете в начале цикла, это не так существенно, зато потом, когда вы будете осваивать новые веса, ошибка всего в килограмм-два может испортить вам всю предыдущую работу.

Когда заносите в дневник те или иные данные, будьте на 100% честны перед самим собой. Если вы проделали пять полноценных повторов, а во время шестого вам понадобилась помощь партнера, не записывайте себе все шесть — последний повтор должен быть засчитан как полповтора.

Если вы тренируетесь с полной самоотдачей, но при этом не ведете строгий учет повторов и весов, вы не можете быть уверены в том, что движетесь в правильном

направлении. Если вы не записываете свои достижения, откуда вам знать, что именно вам нужно превзойти? Но, для того чтобы эти записи имели какой-то смысл, необходимо отмечать еще и условия, в которых был показан тот или иной результат. Если на одной тренировке вы практически не делаете пауз между сетами, а на другой подолгу отдыхаете, то сравнивать результаты попросту не имеет смысла. Если на одной неделе вы выполняете становую тягу в самом начале тренировки, а на другой — в самом конце, результаты, опять-таки, будут несопоставимы. Техника упражнений также должна быть единообразной и безукоризненной, когда бы вы ни тренировались.

Подробно распишите в дневнике все свои тренировки, регулярно сверяйтесь со своими записями, и тренировочный процесс окажется под вашим неусыпным контролем. Вы сможете проследить за ходом выполнения каждой тренировочной программы и в целом за тем, как вы тренируетесь, и так год за годом. Накопленные данные пригодятся вам в дальнейшем при составлении новых программ.

Ведите аккуратный учет каждой тренировки, каждодневного потребления калорий и белка, времени сна, объема ваших мышц и особенностей телосложения. Тем самым вы придадите своей тренировочной программе осмысленность и упорядоченность. Но если вы будете отслеживать только один или два показателя, то полной картины у вас не получится.

Пока все это для вас только слова. Поспешите воплотить их в реальную тренировочную практику! И чем раньше, тем лучше! Помните, большинству из нас не хватает организованности, воли и желания работать на пределе сил. Но без этих качеств успеха в бодибилдинге не добиться. Так что их надо всячески развивать. В том числе — с помощью тренировочного дневника.

### **Партнер по тренировкам**

Что еще можно предпринять для повышения эффективности ваших тренировок? Постарайтесь обзавестись хорошим партнером.

Немало могучих тел было «вылеплено» и без партнеров. Так что не падайте духом, если такого помощника вдруг не окажется под рукой. Имейте, однако, в виду, что помощь единомышленника, который всегда рядом, может стать неоценимым подспорьем в тренировках. Но если он относится к делу с прохладцей, от него будет один только вред.

Мало кто может постоянно тренироваться с предельной самоотдачей в гордом одиночестве. И даже те, кто на это способен, могли бы достичь еще большего, если бы им — хотя бы временами — кто-нибудь помогал.

Крайне важно, чтобы вы, сознавая, насколько полезен может быть хороший партнер, тем не менее умели тренироваться самостоятельно. Если вы впадаете в зависимость от партнера, не можете без него обойтись, то рано или поздно это сказывается на мышцах самым негативным образом. Даже если ваш партнер абсолютно надежен, на каком-то этапе ваши графики могут не совпасть и вам все равно придется тренироваться одному. Научитесь работать в полную силу при любых обстоятельствах.

## **Некоторые преимущества работы «под наблюдением»**

Чтобы быть эффективными, тренировки должны быть интенсивными, а интенсивно тренироваться — причем постоянно, а не от случая к случаю — очень непросто, если вас кто-то не «подстегивает». Большинство раз вас наверняка хотя бы раз тренировались в чьей-либо компании. Возможно, кто-то наблюдал за вами во время одного из упражнений, или вы хотели произвести на кого-то впечатление, или вы с кем-то работали в паре какую-то часть тренировки. В результате вы проделали больше повторов, чем обычно, или увеличили вес штанги чуть больше запланированного. А все потому, что вы поработали в полную силу, тогда как ранее вы недорабатывали. Качественное наблюдение позволит вам сделать подобную интенсивность нормой и тем самым резко ускорит ваш прогресс.

Помните, что в тренировках главное — не само усилие, а то, как и к чему оно прилагается. Сет, проделанный с большей интенсивностью, но при этом технически неграмотно, принесет вам куда меньше пользы, нежели такой же сет, выполненный технически идеально. Более того, плохая техника может привести к травме. Вот тут-то добросовестный наблюдатель вас и «поправит».

Помимо моральной поддержки и наблюдения за техникой упражнений ваш партнер будет вас еще и страховать. Это позволит вам выполнять максимальное число повторов, без страха получить травму.

### **Кто может быть наблюдателем**

Лучше всего, если им станет тот, с кем вы тренируетесь в одном зале. Либо вы поочередно проделываете сет (особенно если вы тренируетесь по схожей программе), наблюдая друг за другом, либо сначала тренируется один из вас, а потом, когда он закончит тренировку, вы меняетесь ролями. Понятно, что второй вариант займет у вас гораздо больше времени, к тому же качественно наблюдать за партнером после того как вы полностью выложились на собственной тренировке, вам будет весьма затруднительно.

Вам не обязательно иметь один и тот же уровень подготовки или применять одинаковую последовательность упражнений. Гораздо важнее исповедовать схожий подход к тренировкам и относиться к ним в равной мере серьезно, а также хорошо ладить друг с другом и быть пунктуальными во всем, что касается работы в спортзале. Важно иметь и схожую восстановительную способность, чтобы вы могли договориться об оптимальной для обоих частоте тренировок.

Независимо от того, тренируется ваш наблюдатель вместе с вами или нет, он должен понимать, что вы занимаетесь очень серьезным делом, и относиться к этому делу соответственно. Имеет смысл заранее договориться об основных принципах вашего сотрудничества. В их числе:

1. Никакой критики в адрес друг друга.
2. Все обнаруженные недостатки обсуждаются конструктивно, т.е. тут же намечаются пути их исправления.
3. Никаких посторонних разговоров, пока тренировка не закончится.

4. Никаких дурачеств и шуток в течение тренировки.
5. Абсолютная сосредоточенность на помощи друг другу.

### **Тренируясь с партнером**

Кто-то из вас двоих должен вести дневник (отмечать веса, сеты и повторы) во время вашей общей тренировки. Перед каждым сетом подбирайте нужный вес и не начинайте сета, пока не убедитесь, что этот вес установлен правильно. В противном случае сет может быть испорчен, не говоря уж о риске получить травму; к тому же такого рода просчеты могут осложнить ваши отношения с партнером.

### **Еще несколько советов**

Не позволяйте никому «втягивать» вас в очередную тренировку, пока вы полностью не восстановитесь после предыдущей. Не позволяйте никому добавлять к вашей тренировочной программе незапланированные упражнения. Не позволяйте подталкивать вас к злоупотреблению форсированными повторами и «негативами». Если вы разрешите нечто подобное, это серьезно замедлит ваш прогресс и даже может привести к травме.

Ваша совместная работа должна приносить максимальную выгоду вам обоим. Не давайте друг другу опрометчивых советов. Партнер может (и должен) указывать вам на ошибки в технике, помогать вам их исправить, высказывать свои соображения. Но он ни в коем случае не должен подталкивать вас к чему-то такому, что может причинить вам вред.

У вашего партнера могут быть собственные запросы, особенности, сильные и слабые стороны, отличные от ваших. Поэтому очень важно, чтобы ваша тренировочная программа была рассчитана именно на вас, а его программа — на него.

Они могут быть очень похожи, но никогда не будут абсолютно одинаковы; Никогда не позволяйте партнеру навязывать вам что-либо из его программы, что вам не подходит. Помните, вы не должны впадать в зависимость от партнера. Сохраняйте самостоятельность. Время от времени имеет смысл специально тренироваться одному.

### **Итоги дня**

Каждый вечер посвящайте несколько минут подведению итогов дня. Отведите для этого специальное время.

Проанализируйте, все ли вы сделали для того, чтобы минувший день стал очередным шагом к достижению намеченной цели. Выполнили ли вы все, что было запланировано в плане тренировок (если вы в этот день тренировались), питания и отдыха? Если нет, то почему?

Ежедневный критический анализ своих действий поможет вам избежать повторения ошибок в будущем. Бывают всякие непредвиденные обстоятельства, нарушающие ваши планы. Если вдруг что-то такое случилось, сделайте необходимые выводы, чтобы в следующий раз похожие обстоятельства не застали вас врасплох.



Обязательно проделывайте такой анализ каждый день. Это поможет вам строго выдерживать намеченный курс. Учитесь на ошибках, закрепляйте положительные сдвиги. Старайтесь, одним словом, поступать хорошо и не поступать плохо.

### **Формула успеха**

Дневник тренировок плюс надежный партнер плюс ежедневный анализ итогов дня — вот формула, которая сама по себе еще не гарантирует успеха, но существенно приблизит вас к нему. В итоге ваш тренинг станет более интенсивным и вдумчивым.

## Часть II: Принципы методики

*Консервативный подход к тренировкам означает, что вы строго придерживаетесь определенных правил, помогающих вам медленно, но верно прогрессировать год от года. Некоторые находят эти правила слишком уж занудными. В основном, это те, кто «помогает» себе стероидами или относится к одаренным одиночкам. Однако я адресую свои советы вовсе не им, а типичному фанату-любителю — семейному, со средним достатком и средними силовыми способностями, не желающем травить себя «химией».*

### 7. Как построить тренировочный цикл

*Главное в тренировках — последовательное наращивание весов. Если вы работаете на пределе сил, но с одними и теми же весами, тогда все ваши усилия идут насмарку. Показателем эффективности ваших тренировок должны быть веса, которые вы поднимаете, а не пролитый пот.*

Суть этой главы в том, чтобы научить вас самостоятельно составлять для себя тренировочные циклы. Тренировочные циклы бывают разные, но основываются они на одних и тех же принципах. Чем лучше вы усвоите эти принципы, тем эффективнее будут ваши тренировки.

Суть тренировок с отягощениями состоит в последовательном наращивании весов. Это вроде бы всем понятно, но на практике такой подход выдерживается далеко не всегда и не всеми. Почему? Да потому, что такого рода методика превращает приятное хобби в тяжелый и, честно сказать, занудный труд. Нужно вести дневник тренировок, соблюдать режим восстановления, правильно питаться, анализировать тренировочный процесс и пр.

Казалось бы, на все это способен лишь ограниченный фанатик. Но нет, успеха в бодибилдинге добиваются люди совсем иного плана — реалисты, с широким жизненным кругозором. Такие хорошо знают, что жизнь никому не делает подарков. Самый пустяковый успех у нее надо вырывать с боем. Такие культуристы долго и терпеливо, по кирпичику, возводят свои величественные тела. Впрочем, кто об этом вспоминает по окончании строительства?!

Вообще-то, правило «тише едешь, дальше будешь» распространяется не только на тренировки. Оно лежит в основе любого дела. Нарушь это правило — и на твою голову обрушатся разочарования и неудачи.

### Формула успеха

В принципе, схема быстрого прогресса выглядит так: вы тренируетесь как можно интенсивнее и как можно чаще. Однако на практике это самое «как можно чаще» не означает ежедневно или несколько раз в день. Приступать к следующей тренировке можно лишь после того, как вы полностью восстановились после предыдущей. На это могут уйти день-два, а то и пять. Так что правило «как можно чаще» будет значить на практике следующее: вы приходите в зал тотчас после восстановления — не реже.

Получится, что за год вы проведете максимально возможное для себя число тренировок, и ни одной меньше.

### **Слово об интенсивности**

Самые изнурительные тренировки ничего вам не дадут, если вы не пытаетесь наращивать тренировочные веса. Именно повышение нагрузок является основой вашего прогресса, а вовсе не затрата усилий в единицу времени. Можно регулярно загонять себя до полусмерти одним и тем же весом, но это не прибавит вам и грамма мышечной массы. Короче, важно не усилие само по себе, а то, куда и как оно направлено.

Суммируя, можно сказать: рост весов — это рост ваших мышц. Если веса не растут, не увеличиваются и мышцы. Ну а раз так, то интенсивность нагрузок и частоту тренировок надо подчинить одному условию — чтобы вы от раза к разу становились все сильнее, пусть и ненамного. Будете изводить себя огромным числом сетов или тренироваться слишком часто, ваши мышцы начнут, наоборот, деградировать. В самом деле, раз нет роста силы, значит, нет и роста мышц.

Вместе с тем силу никак не получится наращивать поступательно из года в год. Силовая работа слишком тяжела для организма. Как же быть? Ответ такой: интенсивность нагрузок надо циклировать по принципу «тяжело-легко». Больше того, циклирование нагрузок надо рассматривать как обязательный компонент тренинга культуриста-любителя.

### **Плюсы циклирования**

Некоторые считают циклирование нагрузок пустой тратой времени — по их мнению, чем дольше тренируешься с предельной интенсивностью, тем лучше. Однако опыт убедительно показывает, что за несколькими годами впечатляющего прогресса обязательно наступает глухой застой результативности. Если же нагрузки циклировать, то прогресс силы наблюдается десятилетиями.

Все это звучит необычно для большинства любителей. Мы привыкли думать, что бодибилдинг — это высокое искусство преодоления, не знающее компромиссов. Спешу вас успокоить: циклируя нагрузки, вы все равно будете работать на пределе силовых возможностей во время большинства своих тренировок. Однако «большинство тренировок» не значит всех. Вам придется намеренно сдерживать себя в определенные периоды времени (для многих любителей, привыкших мыслить прямолинейно, все это может оказаться нелегким делом).

Если вы только начали тренинг, то я должен вас предупредить: постоянно тренироваться на пределе сил вы все равно не будете. Посудите сами, способен ли нормальный человек, у которого есть работа и семья, тренироваться с максимальной интенсивностью два-три раза в неделю все 52 недели в году, при этом совершенно ничем не болеть — даже банальной простудой, и сохранять фанатичный настрой, не взирая на всякого рода житейские проблемы? Больше того, вы и без моих подсказок уже невольно циклируете нагрузки. К примеру, сбрасывая веса после болезни или

вынужденного перерыва в тренинге. Другое дело, что вам надо научиться делать это по науке. Вот тогда успех в накачке вам гарантирован.

### **Распределение цикла по фазам**

Если исходить из тренировочной программы с фиксированным числом повторов в каждом из упражнений (меняется только вес — в сторону повышения), то нагрузки в цикле распределяются примерно так, как показано ниже. Та же схема применима и к программе, где увеличивается не только вес штанги, но и число повторов; только в этом случае вы повышаете вес штанги много реже, зато всякий раз добавляете к ней куда больший вес. В промежутках между этими прибавками вы увеличиваете число повторов.

#### **А. Подготовительная фаза.**

Во время первой фазы тренировочного цикла, следующей за периодом отдыха в 7-10 дней, вы работаете с весами на 10-15% меньше тех, что вы уже освоили. Это, образно говоря, «фаза разгона». На данном этапе упор делается не на максимальное число повторов, а на отработку (или закрепление) правильной техники упражнений. Кроме того, вы психологически отдыхаете от интенсивных нагрузок.

Кстати, поклонники однообразно ударного тренинга обычно не владеют правильной техникой упражнений. На разучивание техники у них попросту нет времени. Вот поэтому среди таких очень много травмировавшихся. Ваши тренировочные объемы (число сетов и повторов) в первые несколько недель цикла могут быть максимальными (сколько одолеете). Стоит отметить, что по меркам традиционных астероидных методик, где принято делать на мышцу до 20 сетов, они все равно будут оставаться скромными.

По мере повышения интенсивности нагрузок тренировочные объемы будут постепенно сокращаться, т.е. вы будете выполнять меньше рабочих сетов, меньше упражнений и, возможно, реже тренироваться.

#### **Б. Вторая фаза**

К концу первой фазы цикла вы без особых проблем доведете вес штанги до 95% уже освоенного вами ранее. Затем, за следующие несколько недель вы медленно, не спеша, доберетесь до своих максимальных в прошлом весов. Это позволит вам вернуться на прежние пиковые позиции, но уже без ощущения, что вы достигли своего потолка. Теперь все готово для освоения новых весов.

Как и всегда, показателем вашего прогресса будет увеличение рабочего веса штанги. Если повысить вес не удастся, сократите тренировочные объемы — уменьшите число сетов и/или упражнений. Возможно, реже тренируйтесь. Меньшие объемы при большей интенсивности, наряду с полноценным восстановлением между тренировками, как правило, гарантированно обеспечивают рост результатов.

На ранней стадии цикла иногда обнаруживается, что какое-то из упражнений (а может, и не одно) получается у вас хуже остальных — веса никак не растут. В этом

случае убавьте вес штанги в этом упражнении (или упражнениях), чтобы упражнение пошло и сравнялось в плане «трудности» с другими упражнениями комплекса.

## **В. Фаза роста**

Это самая важная фаза любого цикла, именно к ней вы и готовились на предыдущих этапах. Хорошая подготовка поможет вам растянуть ее как можно дольше и выжать из нее максимум возможного. По сравнению с ней первые две фазы покажутся вам легкой прогулкой.

Каждая тренировочная программа включает определенный набор «стержневых» упражнений. Вот вам пять примерных вариантов, один всего с двумя «стержневыми» упражнениями, а остальные с тремя:

1. Становая тяга и отжимания на брусьях.
2. Становая тяга, жим лежа на наклонной скамье и подтягивания.
3. Приседания, жим лежа и становая тяга с ограниченной амплитудой.
4. Приседания, тяга штанги в наклоне и отжимания на брусьях.
5. Приседания, жим лежа на наклонной скамье и подтягивания.

Если вы в рамках данного цикла прибавляете в каждом из «стержневых» упражнений, это значит, что вы в целом прибавляете и в мышечной массе. На эти упражнения вы и должны делать упор на всем протяжении интенсивной фазы цикла.

Если вы хотите нарастить как можно больше мышечной массы, то вспомогательные упражнения не должны мешать росту ваших результатов в «стержневых» упражнениях.

В идеале вы должны равномерно прибавлять во всех упражнениях, вплоть до окончания цикла. На практике же, чтобы достичь максимума в «стержневых» упражнениях, вам порою приходится ближе к концу цикла «сокращать» некоторые из вспомогательных упражнений или выполнять их реже. Опять же, в идеале вам не следовало бы исключать из программы какое бы то ни было упражнение, пока вы не прибавили в нем по сравнению с предыдущим циклом. Но иногда избавляться от вспомогательных упражнений приходится и на более ранней стадии, если они препятствуют прогрессу в основных упражнениях. Более того, если с «отзывчивостью» у вас дело обстоит совсем уж из рук вон плохо» вам, возможно, не стоит включать в свою программу вспомогательные упражнения даже в самом начале цикла — по крайней мере, на первых порах.

Допустим, вы намертво застряли в каком-то одном стержневом упражнении. Само по себе — это не повод для того чтобы прервать цикл. Перед вами три пути. Либо просто поддерживайте достигнутый уровень в этом упражнении, либо выбросите его из программы, либо замените на другое — похожее. При этом продолжайте цикл, чтобы выжать максимум из других стержневых упражнений. Прекращайте цикл только в том случае, если завязнете в подавляющем большинстве движений.

## Примерный тренировочный цикл

Продолжительность каждого конкретного цикла не должна быть predetermined заранее, если, конечно, вы не связаны какими-либо жесткими сроками — ну, там отпуск или деловые поездки. Строго говоря, цикл имеет смысл тянуть как можно дольше, пока вы в состоянии прибавлять по чуть-чуть в каждом из «стержневых» упражнений — и лишь когда вы, повторю, застрянете в большинстве из этих упражнений на тех же весах и повторях недели на три, максимум на четыре, это будет означать, что вы временно себя исчерпали, и пришло время остановиться.

Тут главное — не пытаться насилловать свой организм. В противном случае вам понадобится слишком много времени на восстановление сил перед новым циклом.

Итак, тренировочный цикл можно условно разбить на четыре фазы:

1. Начните с трех-четырех «легких» недель. Но не расслабляйтесь, давайте себе приличную нагрузку. За этот период вы должны довести веса в каждом упражнении с 85-90% от ранее освоенных до 95%.
2. Затем идут несколько недель медленного приближения к вашим прежним лучшим результатам.
3. Далее наступает фаза роста — первые несколько недель освоения новых весов. Если вы чувствуете, что нагрузка для вас слишком велика, сократите число сетов, а если и это не поможет, смело вычеркивайте из списка пару вспомогательных упражнений, а то и все.
4. Постарайтесь протянуть фазу роста как можно дольше. Повторяю, если нужно, пожертвуйте вспомогательными упражнениями ради прогресса в «стержневых». Старайтесь прибавлять в каждом из «стержневых» упражнений по 0,5-1 кг в неделю. Нарращивайте веса и во второстепенных упражнениях, если, конечно, вы их все еще выполняете.

В целом, за цикл протяженностью 15-26 недель прибавка в каждом из «стержневых» упражнений может составить от 4,5 до 15 кг. У начинающих этот показатель может быть выше, но для опытных бодибилдеров именно такая прибавка была бы превосходным достижением.

## Болезнь нетерпения

Некоторых подобные темпы решительно не устраивают; с их точки зрения, едва ли не каждый, вне зависимости от возраста и образа жизни, может прибавить гораздо больше в любом упражнении всего за месяц-другой. Если бы эти «специалисты» сами прибавляли (допустим, в приседаниях) по 5 кг хотя бы каждые полгода на протяжении 3-4 лет; то сегодня им впору было бы выходить на подиум «Олимпиады».

Если вы не практикуете циклирование, то за последние 4-6 месяцев ваша штанга в 6-повторном жиме лежа потяжелела не больше, чем на 1,5-5 кг. Больше того, если ваш стаж перевалил за 3 года, то, возможно, не будет и этого. А теперь сравним результативность циклов. За тот же период гарантирована прибавка в 5-15 кг, а затем — еще на столько же в последующие 4-6 месяцев, и так каждый цикл.

Согласитесь, мало-помалу наберется весьма солидный вес. И это без всяких стероидов!

Кто-то предпочитает длинные циклы, кто-то — короткие, а кто-то сочетает те и другие. Каждому, как говорится, свое. Короткий цикл может состоять всего лишь из пяти недель, из которых первые три вы работаете с весами на 5-10% меньше уже освоенных, постепенно приближаясь к своим прежним рекордам, а остальные две — осваиваете новые веса. Затем тот же цикл повторяется снова. На столь короткий цикл сильно влияют разные превратности жизни, в то время как длинный цикл позволяет приспособиться к ним без особого ущерба для тренировок. В этом плане можно порекомендовать цикл в 8-10 недель — он и достаточно короткий, и лучше согласуется с прозой жизни.

### **Перерыв в цикле**

Какого бы цикла вы ни придерживались, вы должны быть готовы к всякого рода неожиданностям, мешающим вам нормально тренироваться.

Если вы простудились, пропустите одну-две тренировки. По возвращении в спортзал сбросьте со штанги 5-10 кг и потратьте пару недель на то, чтобы вернуться к прежним весам. В итоге вы потеряете примерно три недели. По этому поводу не может быть никаких сожалений, в противном случае болезнь напрочь выбьет вас из тренировочной колеи. Впрочем, пропуск одной-двух тренировок еще не означает, что в следующий раз вы обязательно должны уменьшить вес штанги. Возможно, силы сохранятся, и в этом не будет надобности — вы сможете возобновить работу с прежними весами. Опыт подскажет вам, как поступить в данной конкретной ситуации.

Допустим, у вас была сумасшедшая неделя — аврал на работе, проблемы дома или еще что-то подобное. Вам пришлось пропустить одну-две тренировки, вы всю неделю недосыпали и перекусывали набегу. В этом случае вам стоит, опять же, возобновить занятия с меньшими весами и потратить пару недель на возвращение к своему прежнему силовому уровню.

Увы, такова участь простых смертных — приходится подкладываться под обстоятельства. С этим нужно смириться и не психовать. Поверьте, подсказанный мною метод позволит вам снова встать в строй без особых потерь в силе и массе.

К тому же подобные «отступления» в ходе длинного, или не очень длинного, цикла могут даже пойти вам на пользу. Вы получаете передышку, восстанавливаете силы, после чего штурмуете веса с удвоенной энергией.

### **Набирая темп**

На ранних стадиях цикла вы можете ощутить некоторую психологическую растерянность. Перерыв в 7-10 дней, уменьшение веса штанги, отработка техники новых для вас упражнений, иная схема сетов и повторов — все это может слегка выбить вас из привычной колеи на несколько недель. Это нормально, так что не берите в голову.

По мере «вработывания» в новую программу ощущение растренированности будет проходить, и вы почувствуете себя лучше. И все же вам может показаться, что дело идет со скрипом — веса-то меньше прежних, а даются они тяжелее, чем вы рассчитывали. Опять же, не беспокойтесь, так бывает со всеми.

Вес штанги будет медленно, но неуклонно расти, и вы начнете параллельно набирать форму. Техника упражнений улучшится, и штанга покажется вам легче. Особенно это касается сетов с малым числом повторов, где малейшие нарушения техники обходятся очень дорого. Со временем тренировки станут казаться вам менее обременительными, чем прежде, когда вы работали с меньшими весами.

Теперь вы набрали нужный темп, и ваш прогресс становится очевидным. Продолжайте понемногу прибавлять вес, вы почувствуете, как ваши мышцы наливаются силой. Добравшись до своего прежнего максимального уровня, вы отчетливо почувствуете, что это для вас далеко не предел, что вы способны еще прибавить, прежде чем цикл подойдет к концу.

Скажу больше, если в начале цикла все вам дается очень уж легко, это может оказаться дурным знаком. Вы захотите ускорить процесс, станете слишком быстро наращивать веса, не уделяя должного внимания отработке техники. И, наоборот, если с самого начала все идет со скрипом, вы будете тщательнее анализировать свои тренировки, больше заботиться о технике упражнений, осторожнее прибавлять вес. Лучше концентрироваться, и потому тренинг пойдет в более оптимальном режиме. Это позволит вам набрать отличную форму — как следует «разогнаться». Вот тогда вас ждет длительная и продуктивная фаза роста.

### **Годовой план**

Если вы заранее знаете, что вас ожидает в наступающем году, то можете соответствующим образом спланировать свои тренировки. К примеру, если летом вы собираетесь на пару месяцев уехать в какую-нибудь тьмутаракань, где тренироваться нормально не выйдет, организуйте дело так, чтобы выйти на максимальные результаты перед самым отъездом. Не загоняйте себя в цейтнот, дабы вам не пришлось преждевременно обрывать цикл. То же самое, если ваша жена должна родить, скажем, в ноябре — ваш очередной цикл должен закончиться как раз к этой счастливой дате (первые несколько недель пребывания вашего чада у вас в доме вам будет не до тренировок). Если в феврале вы переезжаете на новую квартиру, запланируйте на это время начало цикла, чтобы его интенсивная (и самая важная) фаза не пострадала из-за всей этой суеты и неразберихи.

Заблаговременно планируя свои тренировки, вы сможете в какой-то степени застраховать себя от неблагоприятного воздействия на них «внешних факторов».

### **Не закливайтесь на наращивании весов**

Последовательно увеличивать вес штанги очень важно, но не менее важно соблюдать в этом деле меру. В противном случае, даже если вы пользуетесь маленькими дисками и прибавляете вес понемножку, у вас могут возникнуть проблемы с техникой. Мало того, стремление во что бы то ни стало увеличить вес может заставить вас



забыть не только о правильной технике, но и о собственном здоровье. Прибавляйте вес только после того, как вы освоили все намеченные повторы технически безукоризненно — без читинга, рывков и помощи телом. Только тогда вы имеете на это право.

Если вы не очень хорошо себя чувствуете, не заставляйте себя работать через силу. С годами вы научитесь различать, когда вам просто лень тренироваться, а когда — вы действительно нуждаетесь в передышке. Не насилуйте свой организм, ничего хорошего из этого не выйдет. Лучше отдохните, поработайте с меньшим весом, а уж со следующей недели принимайтесь за дело всерьез. Особенно важно знать меру тем, кому уже за тридцать.

Помните — здоровье превыше всего. Терпение, сдержанность, здоровая сдержанность — вот ключ к успеху. Спешка только вредит делу.

### **Мал золотник, да дорог**

Очень многие любители страдают синдромом спешки. И вот чем все это обычно заканчивается. Допустим, ваш лучший результат в подъеме штанги на бицепс равен 6 «чистым» повторам с весом 50 кг и он дался вам большим трудом. Цикл подходит к концу, вы уже изрядно вымотались, работу над бицепсом пора заканчивать, но вы решили не останавливаться и добраться до 54 кг. Каким способом? Продлив цикл еще на две недели — по 2 кг в неделю. Итак, вы набавляете 2 кг. Вес штанги, кажется, зашкаливает за тонну, и вас едва хватает на 2 или 3 технически правильных повтора. Вы, понятное дело, забываете о технике, по всякому жульничаете, читингуете — словом, делаете все, чтобы вымучить эти несчастные 6 повторов. Допустим, вам это удалось без членовредительства. Однако на следующей неделе штанга тяжелеет еще на 2 кг и становится ну совершенно неподъемной. Тут уж вы вообще не в состоянии выполнить ни одного «нормального» повтора. В итоге вы даете непосильную нагрузку пояснице, локтям и дельтовидным мышцам. И вот у вас уже болит плечо, что-то не в порядке с локтем, да и поясница пошаливает. К исходу недели гарантированно происходит травма. Так что отныне вам предстоит долгое и нудное лечение. Когда вы сможете приступить к новому тренировочному циклу, не скажет и Господь Бог...

Другой вариант «укрощения» слишком большого веса — форсированные повторы. Вы находите себе помощника и выполняете сет сплошь из форсированных повторов. Таким манером вы сможете «прогрессировать» еще неделю, две, возможно, три. Эта адская работа совершенно вас выматывает, вы не успеваете восстанавливаться. Итог — перетренированность и те же травмы.

Бывает так, что культурист «спешит» не по своей воле. В зале, где он тренируется, нет маленьких разновесов. В этом случае обзаведитесь собственным набором маленьких дисков.

Маленькие диски — это те, что легче стандартных 1,25-килограммовых, самых легких из имеющихся в большинстве спортзалов. Они пригодятся любому бодибилдеру, ну а женщинам без них просто не обойтись.

Маленькие диски позволят вам прибавлять к штанге самую малость; особенно это ценно в таких упражнениях, как жим штанги, подъемы на бицепс, упражнения на кисти руки разного рода упражнения с гантелями. Если вы работаете с неразборными гантелями (их вес обычно различается сразу на 2,5 кг), то маленькие диски можно прикреплять к ним клейкой лентой. (На разъемные гантели такие диски надеваются обычным манером и закрепляются с помощью замков). Большая тройкам (приседания, жим лежа и становая тяга), казалось бы, может обойтись и без маленьких дисков, однако в конце цикла они и здесь становятся просто незаменимыми. С их помощью вы можете продлить цикл на недели, если не на месяцы.

В идеале вам следовало бы обзавестись набором дисков, позволяющим преодолеть «дистанцию» в 2,5 кг «шажками» по 500-250 г.

В теории такие диски можно найти в магазинах, однако они могут иметь слишком узкое внутреннее отверстие и потому не «полезут» на олимпийский гриф. Как быть? Такие диски можно приладить клейкой лентой к большим дискам или привязать к самому грифу. Выглядеть это будет не очень эстетично, но вас это не должно смущать. Пусть в спортзале улыбаются; через несколько месяцев вы нарастите солидную силу, а «весельчаки» по-прежнему будут топтаться на месте.

Если малые диски вы не сумеете отыскать, обратитесь к слесарям и попросите их выточить для вас нужные разновесы. В любом случае знайте: без малых дисков вам никак не обойтись! Так что проявите изобретательность. На ранней стадии тренировочного цикла, когда вы набираетесь физических и моральных сил перед его интенсивной фазой, маленькие диски не нужны. На этом этапе, работая с весами на 10-15% меньше уже вами освоенных, вы сможете прибавлять в основных упражнениях по 2,5-5 кг в неделю. Когда же вы вплотную приблизитесь к своим прежним личным рекордам, вот тогда доставайте диски по 0,5 кг, добирайтесь с их помощью до уже освоенных рубежей и двигайтесь дальше. Ну а ближе к концу цикла вам понадобятся самые легкие диски по 250 и даже 100 г.

Если вы будете полностью восстанавливаться между тренировками, то, к примеру, в жиме лежа вы сможете уверенно добавлять по полкило в неделю. Причем прогресс будет продолжаться достаточно долго. Конечно, вы не сможете прибавлять по полкило в неделю абсолютно во всех упражнениях, но в «стержневых» это вполне реально. А в становой тяге и приседаниях вы долгое время сможете прибавлять даже по килограмму в неделю, прежде чем перейдете на полукилограммовые прибавки. Но даже с ними вы еще сможете прогрессировать минимум месяц-полтора.

Вы можете возразить, что при таких темпах ваш прогресс слишком затянется. Мол, почему бы, если позволят силы, не набавить сразу три-пять килограммов? Дело в том, что такая прибавка неадекватна физическим ресурсам организма в долгосрочном плане. Да, вы серьезно прибавите результат за две-три недели, но потом неизбежно начнется пробуксовка — вы словно упретесь в глухую стену. Так что лучше уж продвигаться вперед медленно, но верно, чем запороть цикл и испортить все дело.

Давайте изберем в качестве иллюстрации жим лежа. Если на пике прежнего цикла вы «замерзли» на показателе 120 кг, то, прибавляя по 0,5 кг в неделю, за десять недель вы доберетесь со стартовых 115 кг до 120 кг. Затем вас вполне хватит еще на десять недель с прибавкой по 0,5 кг в неделю, и вот вы уже увеличили свой прежний результат на целых 5 кг. Причем с гарантией! Ну какая методика может похвастать таким результатом? Комично, но те, кто рвется к силовым рекордам, в конечном итоге отстают от тех, кто прогрессирует медленно, но неуклонно. Сами подумайте, разве возможно прибавлять по 2,5-5 кг в неделю в течение года? А ведь некоторые пытаются. В итоге они не получают даже той скромной прибавки, которую могли бы добиться с помощью маленьких разновесов и над которой они посмеивались.

Для тех, кто никак не может поверить в методику малых шагов, приведу еще один аргумент. Посчитайте, еженедельная прибавка в 2,5 кг, которая поначалу доступна каждому в жиме лежа, должна в конце года принести суммарную прибавку результата почти в 130 кг! Через год — еще 130 кг! Фанатиков в нашем деле хватает, так что выходит, все залы должны полниться обладателями невероятных рекордов в жиме лежа. Ау, где они?

### **Здоровый консерватизм**

Консервативный подход к тренировкам означает, что вы строго придерживаетесь определенных правил, помогающих вам медленно, но верно прогрессировать год от года. Некоторые находят эти правила слишком уж занудными. Есть культуристы, которые плюют на мою «осторожную» систему и все же прибавляют в силе и мышечной массе. В основном, это те, кто «помогает» себе стероидами или относится к одаренным одиночкам. Однако я адресую свои советы вовсе не им, а типичному фанату-любителю — семейному, со средним достатком и средними силовыми способностями, не желающему травить себя «химией». Для таких консервативный подход к тренировкам является единственно возможным, если они хотят чего-то достичь. В этом смысле лучше уж переборщить с консерватизмом, чем им пренебречь.

Время, отведенное вам природой для занятий бодибилдингом, ограничено, так что не тратьте свои лучшие годы на бессмысленные попытки тренироваться как стероидные чемпионы.

### **Как правильно строить цикл: свод правил**

- Планируя свои тренировки, исходите из того, что длинные циклы предпочтительнее коротких.
- Когда вы постепенно наращиваете веса, приближаясь к своим прежним лучшим результатам, не спешите, отведите на это лишнюю неделю, или две, или даже три. Прибавляя вес к штанге, помните — маленькая прибавка лучше большой.
- Если вы чувствуете, что у вас остались силы только на частичный повтор, не делайте его, подождите еще тренировку-другую, пока сможете выполнить этот повтор технически безукоризненно.
- На заключительной стадии цикла старайтесь выкроить лишний час для сна каждую ночь.

- Если вы не успели восстановиться на 100 процентов, отведите на отдых еще день или два.
- Тренинг в силовом стиле требует хорошего отдыха между сетами. Так что дайте себе перевести дух — спешка здесь ни к чему.
- Если запланированная прибавка веса дается вам слишком тяжело, не спешите со следующей прибавкой, пока не освоите предыдущую.
- Выждите лишнюю неделю, прежде чем прибавить к штанге очередные 0,5 кг. Дайте вашим мышцам налиться силой. Спешка приведет к нарушению техники упражнения и в конечном счете — к травме.
- При освоении новых весов увеличивайте вес штанги постепенно, с помощью маленьких дисков — тогда ваши мышцы успеют приспособиться к возросшей нагрузке. Запомните, множество маленьких прибавок в течение полугода в сумме дадут куда больший прирост веса штанги, нежели пара резких «скачков» менее чем за месяц. Как правило, за подобными скачками следуют застой в результатах, нервное и физическое истощение» травмы, после чего все приходится начинать сначала.
- Не жалейте времени на отработку техники упражнений, прежде чем увеличивать вес штанги.
- Отведите время на развитие и поддержание гибкости вашего тела.
- Если вы не уверены, что как следует размялись, сделайте дополнительные разминочные сеты, но с малым числом повторов.
- Тренироваться лучше меньше, но правильно. И вообще, сделать мало, но хорошо — лучше, чем сделать много, но плохо.
- Экономьте силы, не расходуйте их по пустякам. Все внимание базовым упражнениям — главному, а не второстепенному.
- Ешьте как можно больше и как можно больше отдыхайте.
- Прислушивайтесь к своему организму. Если вы будете требовать от него слишком многого, то он в конце концов откажется вам повиноваться.
- Если вы чувствуете, что полны сил и энергии, не поддавайтесь искушению прибавить к штанге больше, чем обычно. Всплеск энергетике обманчив. В следующий раз, когда аффективный подъем сил сменится обычным состоянием, новый вес, возможно, уже не будет вам по плечу.
- Главное в тренировках — последовательное наращивание весов. Если вы работаете на пределе сил, но с одними и теми же весами, тогда все ваши усилия идут насмарку. Показателем эффективности ваших тренировок должны быть веса, которые вы поднимаете, а не пролитый пот.
- В конце цикла куда полезнее тренироваться с очень высокой интенсивностью (но не до полного «отказа») в течение ряда недель, нежели выложиться без остатка за одну неделю и досрочно завершить цикл. Вы должны понемногу прибавлять каждую неделю или две и выдерживать этот темп как можно дольше. Если же вы доберетесь до предельных весов за одну неделю, то уже на следующей неделе, поверьте, вы уже не сможете даже повторить собственные достижения, не говоря уж о том, чтобы увеличить вес или добавить лишний повтор в каждом упражнении.

- Всегда оставляйте «про запас» немного сил — тогда у вас сохранится ощущение, что в следующий раз вы сможете достичь большего. Но оставлять что-то про запас вовсе не значит «филонить». В начале цикла вы действительно слегка расслабляетесь, но затем вкалываете с полной самоотдачей вплоть до его окончания.
- В самом конце цикла, когда вы тренируетесь с предельной интенсивностью, все ваши физические ресурсы должны быть направлены на рост результатов в «стержневых» упражнениях. Откажитесь от менее значимых упражнений, аэробных тренировок и любой «посторонней» физической работы. Такая экономия сил вкупе с дополнительным сном и питанием поможет вам прибавить как можно больше в самых важных упражнениях.

### Другие варианты циклирования нагрузок

Возможен и компромиссный вариант циклирования нагрузок — т.н. двойной цикл. Для половины ваших упражнений уже наступила интенсивная фаза, а для другой половины цикл только начинается. В результате вы выполняете с максимальной нагрузкой лишь половину упражнений на любом этапе цикла и вам значительно проще восстанавливаться между тренировками. Более «продвинутый» подход — это когда каждое упражнение отрабатывается в рамках отдельного цикла, независимо от остальных. Вот что говорят по этому поводу эксперты-силовики Рич Райдин и Дэйв Морис:

*«Рано или поздно наступит момент, когда ваши результаты в каком-то конкретном упражнении комплекса, допустим, становой тяге, перестанут расти. Это означает, что для этого упражнения цикл завершен — достигнут предельно возможный результат. Вместе с тем в других упражнениях прогресс все еще продолжается. Любопытно, что тут есть четкая закономерность: чем меньше вес, который используется в упражнении, тем его цикл короче. К примеру, в подъемах на бицепс ваши результаты застопорятся раньше, чем в становой тяге. Так вот, когда это произойдет, исключите данное упражнение из тренировочной программы (все равно повторять его из раза в раз с одним и тем же весом нет смысла). Затем выберите другое упражнение на ту же группу мышц (пусть и воздействующее на них несколько по-иному) и начните цикл заново с весом в 80-90% от уже вами освоенного.*

*Рассмотрим несколько примеров. Допустим, вы исчерпали себя в одном из «стержневых» упражнений цикла — жиме штанги из-за головы сидя. Замените его каким-нибудь другим видом жима — жимом штанги с груди стоя или жимом гантелей сидя. Когда вы почувствуете, что приближаетесь к своему потолку в большинстве «стержневых» упражнений цикла, то ради экономии энергии можете попросту выбросить этот дополнительный вариант жима из программы. Он для вас — дело десятое. Самое главное — это дойти до своего максимума в «стержневых» движениях».*

До тех пор пока вы прибавляете хотя бы в одном из основных упражнений, отсутствие прогресса в дополнительных упражнениях не должно вас особо беспокоить. В случае

тупика замените их чем-то похожим, а то и просто выбросите из комплекса и продолжайте общий цикл. При таком подходе вы, понятное дело, завершите цикл с иным набором упражнений, чем был в самом начале. Но это и есть высшая математика бодибилдинга.

Есть у этих вариантов циклирования и существенный недостаток — у вас не будет полноценной передышки, поскольку мини-циклы из одного упражнения (или его варианта) будут непрерывно «вытекать» один за другим из вашего общего комплекса. Получится, что на каждой тренировке вам придется выкладываться на все сто хотя бы в одном движении или даже двух. В связи с этим вам нужно принять особые меры, чтобы не перетренироваться. О чем речь? Если вы с начала цикла выполняете в рамках одного комплекса и приседания, и становую тягу, то вам имеет смысл сделать перерыв в тренировках, по крайней мере на неделю, когда ваши результаты перестанут расти в обоих упражнениях (независимо от того, как обстоят ваши дела в других упражнениях). Даже если вы первоначально выполняли только приседания или только становую тягу, все равно сделайте перерыв, когда исчерпаете себя в этом одном упражнении. В обоих случаях после перерыва начните новый цикл. Вы спросите, а как быть с другими упражнениями — бросить циклы на полдороге? Именно так! Приседания и становая тяга — вот самые результативные упражнения в смысле роста массы и силы. Все остальное вторично. Вот поэтому ваш основной ориентир в организации циклов — положение дел с этими упражнениями. Главное для вас — показать максимальный силовой итог в приседаниях и становой тяге. Это автоматически означает максимальный прирост массы.

Насколько все эти варианты вам подойдут, будет зависеть не столько от вашей генетики, сколько от жизненных обстоятельств, точнее, тех неизбежных жизненных энергозатрат, которые иногда не дают даже одно упражнение комплекса выполнить предельно интенсивно.

### **Самостоятельный цикл внутри «стандартного» цикла**

Бывает так, что какие-то конкретные упражнения требуют особого подхода. Примером тому могут служить движения на кисти рук. Обычно упражнениям для предплечий уделяется очень мало внимания, между тем слабость кисти лимитирует результат практически во всех движениях. Тем, кто мне не поверил, советую провести простой эксперимент. Прodelайте какое-нибудь из своих упражнений с гантелей (подъем на бицепс или жим гантели одной рукой стоя), прочно «примотав» кисть к грифу гантели гимнастическим ремнем. Вы сможете запросто сделать пару дополнительных повторов, хотя прежнее число повторов было для вас пределом. Вот вам наглядный урок: слабые кисти невольно заставляют вас халтурить. Отсюда вывод: силу кистей надо развивать отдельным самостоятельным циклом. Выберите 2-3 упражнения и начинайте цикл. Если отнесетесь к делу вдумчиво, то сможете растянуть цикл не меньше чем на год. Да-да, не удивляйтесь! Такова специфика предплечий. И в течение всего года сила ваших кистей будет поступательно расти.

Другой пример самостоятельного цикла внутри стандартного — это возвращение в строй после травмы. Тут обычно допустимо только одно, в лучшем случае два,

упражнения на больной сустав. И в каждом придется начинать с очень малого веса с минимальными прибавками. В итоге травмированная мышечная группа будет долгое время «жить» по своим законам, точнее, правилам своего самостоятельного цикла. Кстати, по опыту скажу: такой цикл сам по себе длится не меньше года. Только так можно вернуть себе прежние силовые достижения с твердой гарантией, что вы полностью изжили травму и она больше не напомнит о себе новым разрывом, воспалением или растяжением.

Причиной травмы в 99% случаев бывает нарушение техники под непосильным весом, так что делайте выводы... Помните, травмы — такой же бич тренинга, как и застой результатов. Очень часто культурист так и не достигает своего генетического пика по причине многочисленных травм, которые сам же себе причиняет из-за нетерпения и неграмотности. Стоит повторить: только система пошагового циклического прибавления малых весов гарантирует от травм и уверенно приводит к успеху.

### **Метод «двойной прогрессии»**

Существует методика, позволяющая обойтись и без маленьких дисков. Она применяется или ради разнообразия, или для того, чтобы не «тратиться» на маленькие диски. Это т.н. метод «двойной прогрессии», когда вы постепенно увеличиваете не только вес штанги, но и число повторов. Сначала вы выполняете рабочие сеты с одним и тем же весом, раз от раза увеличивая число повторов, пока не доведете их количество до максимального для данного упражнения. Затем вы прибавляете к штанге килограмм-два и все начинаете заново, с минимального числа повторов.

К примеру, вместо того чтобы все время приседать с 20 повторами, вы можете постепенно увеличивать число повторов в сете с 12 до 20. Если число повторов остается неизменным, то в интенсивной фазе цикла вы не сможете помногу прибавлять к весу штанги и при этом осилить все 20 повторов. При «двойной прогрессии» вы за несколько недель доводите число повторов с 12 до 20, добавляете 2,5-4,5 кг и снова начинаете с 12 повторов. Нагрузка при этом, понятно, будет меньше, чем на предыдущей тренировке, когда вы приседали с меньшим весом, но 20 раз за сет. Затем вы снова добиваетесь до 20 повторов, две-три недели выполняете их с прежним весом, чтобы ваши мышцы приспособились к нагрузке, далее накидываете еще столько же. И весь цикл повторяется заново.

Сам по себе это хороший способ встряхнуться, при условии, что комплекс состоит всего из нескольких упражнений. Тем более что из месяца в месяц приседать по 20 раз подряд очень нелегко. Мало кто способен это выдержать. А вот при данной схеме вы сможете «продержаться» много дольше.

Чем «весомее» упражнение (в прямом смысле слова) и чем больше разница между минимальным и максимальным числом повторов, тем больше могут быть прибавки к весу штанги. К примеру, в приседаниях или становой тяге схема «12-20» позволяет каждый раз прибавлять больший вес, чем, допустим, схема «6-8». Все дело в том, что добраться с 6 до 8 повторов можно намного быстрее, чем с 12 до 20. Но это преимущество на практике оборачивается большим минусом. Мышцы не успевают

как следует окрепнуть, и вы можете добавить к штанге максимум 2,5 кг (а если с гарантией, то и того меньше). А вот диапазон 12-20 допускает прибавку до 5 кг.

Не спешите увеличивать число повторов. Если вы работаете в диапазоне 8-12 повторов, сделайте сначала 8, потом 9, 10, 11 и 12. Если после 8 повторов вы сразу «скакнете» к 10, а затем к 12, или, хуже того, с 8 сразу на 12, то это будет равносильно слишком быстрому прибавлению веса при обычном циклировании. Чем это заканчивается, вы знаете: переутомлением, потерей силы и преждевременным прекращением цикла. Правда, при большом диапазоне повторов, скажем, 10-20, прибавлять сразу по 2 повтора не возбраняется, но и то в первой половине цикла, пока вы не добрались до 15-16 повторов.

В принципе, схемы тут могут быть самые разные — 4-6, 5-8, 6-10, 8-12, 8-15, 10-15, 12-15, 12-20 или даже 15-20. От чего отталкиваться при выборе? От ваших индивидуальных особенностей. К примеру, если выносливость вашей сердечно-сосудистой системы невысока, то большое число повторов вам «неудобно» — вы будете задыхаться. В этом случае лучше избрать диапазон покороче. Ну и совсем короткий диапазон подойдет нетерпеливым натурам, предпочитающим тренинг в стиле силового «спринта».

Может так получиться, что система параллельного увеличения числа повторов и весов вообще не про вас. Допустим, в жиме лежа в 4-повторных сетах вы без проблем прибавляете к штанге по полкило в неделю на протяжении нескольких месяцев, а вот когда надо с тем же весом набавить хотя бы пару повторов (до 6), то наступает глухой «затык». В таком случае вам лучше циклировать нагрузки по обычной схеме, не меняя число повторов в сете.

### **Как соотносятся повторы и прибавки**

Чтобы сравнить нагрузку от лишнего повтора с прибавками к весу штанги, вспомните, что говорилось на сей счет в главе 5.

В соответствии с таблицей Мориса и Райдина по упражнениям для верхней части тела лишний повтор компенсирует примерно 3% веса штанги. Если вы выжимаете над головой 80 кг в 5 повторах, то увеличение числа повторов до 6 равнозначно прибавке в 2,5 кг при тех же 5 повторах. Это немало, если 5-повторный сет и так давался вам нелегко. Стало быть, наращивая понемногу вес штанги при неизменном числе повторов, вы сможете увеличивать нагрузку более плавно, чем когда вы добавляете к сету сразу 2-3 повтора. Ну а это дает выигрыш в смысле спортивного долголетия и снижения риска травм.

### **Работа с постоянными весами**

Если рост силы и массы «завязан» на рост рабочих весов, то получается, опытные натуральные атлеты уже не могут стать больше и сильнее? В самом деле, во всех упражнениях они достигли предельных для себя весов, когда прогрессировать дальше уже не позволяет генетика. Но нет, оказывается, и в этом случае прогресс возможен. Вот как выглядит общая схема.



Итак, атлет долгое время тренируется с постоянными весами во всех упражнениях. Когда он чувствует, что пришел в отличную форму, он устраивает своего рода «день рекордов», допустим, пробует сделать жим лежа с рабочим весом, который немного больше, чем прежний. Добившись «рекорда», он слегка увеличивает свои рабочие веса (на 0,5-1 кг, не больше) и снова месяцами тренируется в одном и том же ключе. Когда и эти веса перестают казаться ему критическими, он устраивает новый «день рекордов». И если эти рекорды удаются, то «рабочие» веса «подрастают» еще на 0,5-1 кг. С ними атлет работает следующие 4-5 месяцев, а то и больше полугода. Всего таких «дней рекордов» в году бывает один-два.

Когда речь идет о данной методике, нужны две оговорки. Первое: эта схема только для очень опытных атлетов. И второе: вы должны быть уверены, что те веса, которые вы применяете, действительно являются для вас предельными. Только в этом случае методика тренинга с постоянным весом даст реальный результат. В противном случае надо руководствоваться прежней схемой — медленного, но неуклонного наращивания весов в рамках периодических циклов.

В порядке исключения с постоянными весами могут поэкспериментировать те любители, которые почти вплотную приблизились к реализации своего генетического потенциала. При этом понадобится несколько недель, чтобы правильно подобрать «постоянные» рабочие веса. Напомню, что вес должен быть очень и очень солидным. С таким постоянным весом надо делать каждое упражнение комплекса дважды в течение 7-10-дневного периода на протяжении нескольких месяцев кряду. Если за это время методика не прибавит вам силы и массы, то вы, скорее всего, используете чрезмерные веса или делаете слишком много сетов на отдельную мышечную группу. Возможна и третья причина: между тренировками вам надо дольше отдыхать. Если вы сумеете сбалансировать эти три фактора, то обязательно начнете прогрессировать. Подчеркну, что на такую тонкую аналитическую работу способны лишь атлеты с большим опытом. Новичку и даже культуристу со средним стажем тренинга все это не под силу.

### **Еще о повторях**

Сам я предпочитаю тренироваться с постоянным числом повторов. Возможно, вам больше по душе иной вариант. Главное — чтобы он давал результат. Вместе с тем я заметил, что одно и то же число повторов подходит очень многим любителям. Причина, видимо, в том, что стабильность в числе повторов исключает сложную арифметику подсчетов. Во всем появляется ясность, надежность, основательность. В каждом конкретном цикле вы выполняете определенное число повторов в сете — 5, 6, 8, 10 и пр. Впрочем, когда речь идет о привычной схеме из нескольких сетов, выдержать одно и то же число повторов во всех сетах попросту не получится. Или вы взяли несерьезный вес. Однако и тут схема должна быть исключительно стабильной. Например: 6-6-5, или 5-5-4, или 7-6-5 и т.д. В любом случае выбор числа повторов не должен носить произвольного характера. Правильная техника в каждом повторении сета — вот ваша точка отсчета. Только когда вы сумеете выполнить все повторения в каждом сете технически безукоризненно, вы получаете право повысить рабочий вес.

При условии постоянного числа повторов в сете вы можете целиком сосредоточиться на наращивании весов. Делая это постепенно, шаг за шагом, вы будете уверенно наращивать силу и массу мускулатуры. Вместе с тем время не стоит на месте. Тренинг изменяет вас и в психологическом плане, так что с началом нового цикла более «комфортным» вам может показаться какое-то иное число повторов в сете. Раз так, смело берите на вооружение новую схему! Больше того, никто не приказывает вам придерживаться одной схемы повторений по всем упражнениям. Если вам «удобнее» в упражнениях на ноги наращивать повторы, то применяйте именно такой метод. Получится, что часть упражнений вы делаете по одной схеме, а часть — по другой. Опять же ничего страшного. Главное для вас — это прогрессия весов. А для этого вам надо освободить мозги от всего, что им мешает. Делайте только то, что вам нравится и хорошо получается.

### **Как добиться быстрых результатов**

Начитавшись моих рассуждений о консервативном подходе к тренировкам, вы можете задаться вопросом, каким же образом некоторые ухитряются добиться быстрых результатов. Год-два тренинга, а они уже завоевывают призы на соревнованиях. Поверьте, секрет тут только один — «химия». Впрочем, нет правил без исключений. Так и здесь: кое-кто способен стремительно прогрессировать и без стероидов. Во-первых, это те, кто до бодибилдинга занимался родственным видом спорта (борьбой, пауэрлифтингом, тяжелой атлетикой...). Причем очень серьезно. В итоге такие ребята заработали себе солидный мышечный фундамент. Им остается совсем немного поработать, чтобы «отшлифовать» формы. Другая категория: генетические «везунчики». Такие подчас опровергают все законы природы, прибавляя до 6-10 кг массы за пару-тройку месяцев. Впрочем, все эти исключения настолько редки, что лишь подчеркивают общее правило.

Означает ли все это, что мы, любители, фатально обречены на черепашьи темпы в накачке массы? Нет, не значит. В «достероидную» эпоху бодибилдинга культуристам удавалось «скачком» набавить массу и силу за счет совершенно особой методики тренинга. То же самое вы вполне можете проделать над собой и сегодня. Правда, такой бурный рост будет носить кратковременный характер — не дольше пары месяцев. И тем не менее прибавка силы и массы не уступит году тренировок.

Речь идет о комплексе, основу которого оставляют становая тяга и приседания. Его выполняют 2 раза в неделю или 3 раза в две недели, повышая веса на каждой тренировке.

### **Основные требования**

Чтобы извлечь пользу из «быстрой» методики, вы должны отвечать следующим требованиям:

- Быть где-то на середине пути к реализации своего потенциала; опытным атлетам, достигшим пика массы и силы, метод почти ничего не дает.

- Иметь абсолютно здоровый организм, без каких-либо физиологических отклонений, мешающих росту мышечной массы (проблем с пищеварением, усвояемостью и т.д.).
- Сосредоточиться исключительно на нескольких базовых упражнениях — к примеру, приседаниях, становой тяге, жиме лежа или отжиманиях на брусьях, подтягиваний или тяге в наклоне и жиме стоя.
- Заранее привести себя в отличную физическую форму за счет подготовительного цикла, освоить правильную технику предстоящих упражнений.
- Полностью выкладываться на каждой тренировке, прибавляя в КАЖДОМ упражнении на КАЖДОЙ тренировке. Если вы не сможете гарантированно прибавлять как минимум по 2,25 кг в неделю в двух ключевых упражнениях комплекса, приседаниях и становой тяге, то методика в целом не оправдывает себя.
- Тренироваться ровно и стабильно, без перерывов и других нарушений тренировочного ритма.
- Каждый день каждые три часа есть высококачественную пищу, которая легко усваивается, богата белком и содержит достаточное количество полезных жиров. Обезжиренная диета вам не подойдет.
- Каждый день спать по 9-10 часов.
- Тренироваться только в присутствии сильного партнера или наставника, который должен контролировать правильную технику упражнений и психологически подстегивать.
- Не тратить физических сил за пределами спортзала.
- Ни на что не отвлекаться ментально, жить без стрессов, конфликтов.
- Превратить тренировки и все, что с ними связано, в главный смысл своего существования. Все остальное должно отойти на второй план.
- Смириться с тем, что с каждым килограммом новой мышечной массы у вас будет прибавляться примерно по полкило жира.
- Смириться с растяжками на коже, которые сопутствуют быстрым изменениям массы тела. (В этом деле вам поможет диета, богатая основными жирными кислотами, — она придаст вашей коже мягкость и упругость).

### Темпы прогресса

Все разговоры о 10-20 кг мышечной массы, прибавленных якобы за полтора-два месяца упорного тренинга без стероидов, относятся к жанру ненаучной фантастики, а вот прибавить 4,5-9 кг где-то за три месяца — это вполне реально. Еще раз повторю, подобные темпы роста можно поддерживать лишь эпизодически. Жизнь не даст вам существовать без головной боли за семью, работу и т.д. В реальности прибавить массу и силу любитель может лишь испытанным методом медленного, но непреклонного продвижения вперед. Кстати, если вы чувствуете в себе незаурядные генетические задатки, вам прямой резон взяться за «быструю» методику (длиной 2-3 месяца). Опять же, дело за конкретными обстоятельствами жизни. Даст ли она вам посвятить себя без остатка тренингу.

## **8. Момент истины**

*Не буду скрывать от вас правды, работа со «сверхвысокой» интенсивностью, по крайней мере, для очень многих из нас, является кратчайшим путем к успеху. Однако этот путь — самый непредсказуемый. Слишком велика опасность травм.*

Когда наступает самая интенсивная фаза цикла, вот тогда и выясняется, действительно ли вам нужна масса и сила или вы просто поддались общей моде. Именно этот этап становится жестокой проверкой всех ваших морально-волевых качеств — самообладания, упорства, терпения, выдержки, короче говоря, всего того, что необходимо для любого жизненного успеха, не говоря о бодибилдинге.

Кстати, когда вы начнете осваивать новые для себя веса, вот тогда до вас дойдет, почему вокруг так мало «слабо отзывчивых» с внушительной мускулатурой. Таким масса дается только исключительно тяжким трудом, ну а мало кто настолько «зациклен» на накачке, чтобы выдерживать сверхнагрузки на протяжении многих лет.

Замечу, что высокая интенсивность нагрузок сама по себе еще не гарантирует роста мышц, хотя это самый важный и самый трудный фактор тренинга. Сколь тяжело вы бы не тренировались, если вы не восстанавливаетесь должным образом между тренировками, то все усилия в зале идут насмарку. Интенсивная работа с весом здорово стимулирует рост мышечной массы, но лишь при условии, что после нагрузок вы дадите мускулатуре как следует отдохнуть.

Вот поэтому, прежде чем приступать к интенсивным тренировкам, надо заранее позаботиться о создании всех необходимых условий для полноценного восстановления. Нет никакого смысла тренироваться тяжело, если на работе или дома вас преследуют стрессы. Понятно, что для «слабо отзывчивых» все это особенно актуально.

### **Три вида мышечного «отказа»**

Каждое упражнение с весом состоит из трех фаз — концентрической (подъема веса), изометрической (удержания, веса) и эксцентрической (опускания веса). Культуристу важно знать, что концентрическая сила меньше изометрической, а та, в свою очередь, меньше эксцентрической. Иными словами, когда вы уже не способны поднять отягощение, вы все еще можете его удерживать на весу, иногда уже не можете удерживать на весу, то еще в состоянии плавно опустить.

Чтобы вы могли использовать оставшийся у вас запас эксцентрической силы, кто-то должен помочь вам преодолеть концентрическую фазу повтора, т.е. поднять вес. Когда же и эксцентрическая сила иссякнет, т.е. вы уже не сможете плавно опустить вес, это будет означать, что данная группа мышц временно «вышла из строя». Соответственно мышечный «отказ» бывает трех видов.

- Концентрический (или положительный) «отказ» случается тогда, когда вы уже не можете без посторонней помощи поднять вес, т.е. штанга «застревает где-то на полпути, не дойдя до верхней точки.

- При изометрическом «отказе» вы не в состоянии удерживать поднятый вес, и он начинает самопроизвольно опускаться, несмотря на все ваши усилия его удержать.
- Эксцентрический (или отрицательный) «отказа означает» что вы уже не способны контролировать вес в эксцентрической фазе движения. Под контролем веса подразумевается способность опустить его не менее чем за четыре секунды.

Абсолютный, или полный, мышечный «отказ» имеет место, когда вы измочалили свои мышцы до последнего предела, т.е. довели себя до эксцентрического «отказа».

В литературе по бодибилдингу можно встретить мнение, что, мол, настоящий рост дает только полный мышечный отказ. Возможно, это и так, однако любителю подобный путь заказан. В самом деле, как можно делать до полного отказа приседания или жим лежа? Другое дело профессионалы. Их тренировки обслуживают целые команды страхующих ассистентов-силовиков. Вдобавок, выдержать такой тренинг в течение многих месяцев в принципе нельзя без помощи «химии». Обыкновенного любителя тренировки до отказа быстро вгонят в перетренированность по той простой причине, что означают огромные растраты не только мышечной, но и нервной энергии. Ну а любитель и без того страдает ее нехваткой.

С другой стороны в арсенале любителя есть одно упражнение, в котором стоит попробовать полный отказ. Речь идет о подтягиваниях. Полный отказ тут можно освоить и в одиночку. Начать надо с эксцентрической фазы движения. Вы подставляете высокую скамью под перекладину и сразу оказываетесь в верхней позиции, когда перекладина у ключиц. Из этого положения вы медленно опускаетесь, изо всех сил сопротивляясь силе земного притяжения. Сет прекращается, когда вы уже не в состоянии опуститься в нижнюю точку плавно.

Надо оговориться, что речь идет только о подготовке к подтягиваниям. Когда уверенно освоите эксцентрическую фазу движения, переходите к «отработке» двух других фаз. Ну а потом начинайте подтягивания в полной амплитуде уже до абсолютного мышечного отказа.

### **Три степени интенсивности**

Чтобы вам было понятнее, что значит тренироваться интенсивно, рассмотрим три степени интенсивности нагрузок. Только не надо думать, что первая степень для слабаков, вторая — для тех, кто посильнее духом, а третья — для настоящих фанатов. Нет, совсем не так. Все упирается в вашу индивидуальность. Есть профи, которые убежденно отрицают тренинг до отказа. Сет они обычно заканчивают за несколько повторов до отказа и при этом нарастили горы мышц. Другими словами, они применяют первую степень интенсивности — самую «слабую». Есть такие, кто приемлет отказы, но доводит до отказа не больше одного-двух сетов из тех 12-15, что приходится у них на одну мышцу. Короче, и здесь надо «подгонять» интенсивность под себя, а не копировать слепо чужой опыт.

**Итак, первая степень интенсивности.**

Сет продолжается до тех пор, пока у вас в «запасе» не остаются один или два повтора, которые вы могли бы сделать технически правильно. Назовем это «высокой» интенсивностью. Такая интенсивность дает отдачу при том условии, что вы раз от раза серьезно увеличиваете вес отягощения.

### **Вторая степень интенсивности.**

Сет продолжается до тех пор, пока вы уже не в состоянии выполнить ни одного, полноценного повтора. Это уже «очень высокая» интенсивность, мало кто способен так тренироваться постоянно. Эта степень интенсивности требует немалого опыта. Нужно хорошо знать себя, чтобы вовремя сказать: «Стоп! Следующий повтор не получится».

### **Третья степень интенсивности.**

Сет не прекращается из-за того, что вы больше не в состоянии выполнить полноценный повтор. Вы начинаете следующий повтор и, естественно, «застрываете». Но не опускаете вес, а удерживаете штангу в неподвижном положении как можно дольше, после чего медленно-медленно опускаете вес, нагружая мышцы по максимуму в отрицательной фазе движения. Назовем такую интенсивность «сверхвысокой».

Как вы уже знаете, существует и четвертая степень интенсивности — работа до эксцентрического «отказа», или мышечного «паралича» (обычно с помощью партнера). Любителям он недоступен, да и попросту опасен. Прочно усвойте главное правило: чем выше степень интенсивности тренинга, тем меньше тренировочных нагрузок (в плане объема и частоты) требуется для стимуляции роста силы и мышечной массы. Иначе говоря, тяжелые тренировки должны быть редкими и короткими.

### **Опасные повторы**

Простая логика подсказывает, что тренироваться надо поближе к абсолютному отказу, т.е. со «сверхвысокой» интенсивностью. Однако именно такой уровень нагрузок является самым травмоопасными. Давайте подробно поговорим о повторах.

Если вы практикуете малое число повторов в сете, то очень опасным будет первый повтор. Думаю, понятно почему. Во-первых, вы еще не успели «въехать» в упражнение психологически, а потому можете нарушить технику — нетерпеливо дернуть вес из нижней точки, перекосить штангу и пр. Во-вторых, вы можете плохо размяться.

Еще осторожнее вам следует быть в самом конце сета. Даже если вы выполняете повторы медленно и плавно, не придавая весу ускорения, опасность травмы все равно сохраняется. Допустим, вы жмете штангу лежа и «застрываете» на шестом повторе, но продолжаете «упираться» чтобы довести повтор до конца. Одна рука у нас сильнее другой, так что в момент пикового усилия вы неизбежно перекосите штангу. При этом одно ваше плечо чуть-чуть оторвется от скамьи, а этого под огромным весом достаточно, чтобы повредить плечевой сустав.

Вообще-то правильная техника крайне важна при любом уровне интенсивности, но чем интенсивность выше, тем техника важнее. Когда вы с ходу в карьер хватаетесь за сверхвысокую интенсивность, вы подвергаете себя немалому риску травм, поскольку заставляете все ваши суставы и связки работать на пределе. Тут даже хорошая техника ничем не поможет. Где тонко, там обязательно порвется. Куда разумнее перестраховаться и подольше поработать с «высокой» интенсивностью, нежели принудительно загонять себя на «сверхвысокий» уровень с риском травмироваться. На практике это будет означать следующее. Когда вы «застряли», не пытайтесь довести повтор до конца, а тут же начинайте подчеркнуто медленное обратное движение, чтобы добавить мышце стресса в отрицательной фазе.

Все это вовсе не значит, что за прибавление числа повторов не надо бороться. Однако число повторов должно быть адекватно силе мышцы. Так что потренируйтесь еще немного с прежним числом повторений и только потом, когда наберете силу, идите на дополнительное повторение. Помните, что и этот повтор вы должны выполнить технически идеально. Если вы извиваетесь под штангой, то такой «кривой» повтор не принесет пользы. Его и засчитывать за повтор нельзя.

Не буду скрывать от вас правды, работа со «сверхвысокой» интенсивностью, по крайней мере для очень многих из нас, является кратчайшим путем к успеху. Однако этот путь самый непредсказуемый. Слишком велика опасность травм.

Трезво оценивайте себя. Если у вас тонкокостный скелет и в жизни полно «напрягов», такой метод не для вас. В самом деле, зачем рисковать понапрасну? Вы можете заполучить такую травму, которая вообще перечеркнет ваше будущее.

### **Способы повышения интенсивности**

После мышечного отказа сет может быть продолжен несколькими способами. Речь идет о форсированных повторах, «негативах» и «дроп-сетах». Форсированными называются повторы, которые вам помогает выполнить партнер. «Негатив» — это самостоятельное опускание веса после того, как партнеры за вас поднимут вес в верхнюю точку. «Дроп-сет» — это когда часть веса снимается со штанги сразу после того, как вы с ней не совладали, чтобы вы могли продолжить сет с меньшим весом. Главный недостаток всех этих ухищрений состоит в том, что они отвлекают вас от первоочередной задачи — выжать максимум из «стандартного» сета. Именно обычные сеты, без всяких «хитростей», лежат в основе эффективного тренинга. Если вы не смогли как следует проделать обычный сет, то никакие приемы повышения интенсивности дела не поправят.

Вы можете спросить, а как же опыт чемпионов, применяющих и форсированные повторы, и дроп-сеты, и «негатив»? Дело в том, что такие приемы, работающие на предельное истощение мышцы, дают отдачу только на фоне приема стероидов. Исключений здесь нет и быть не может. Так что пример профи для вас не указ.

Если вы мне все же не поверили, попробуйте применить один из вышеописанных приемов в каком-то одном упражнении. И посмотрите, что будет. Если вес штанги не растет, значит, прием не пошел вам на пользу. Редко, но бывает, когда похожие

приемы срабатывают в том или ином упражнении, но и то, как правило, потому, что вы попросту «не дорабатывали» в обычных сетях.

### **«Двойная нагрузка»**

Сегодня в бодибилдинге крайне популярен т.н. метод «двойной нагрузки», когда вслед за изолированным упражнением на какую-либо группу мышц сразу же выполняется комплексное упражнение на эту же группу мышц. К примеру, за разгибаниями ног сразу же следуют приседания или жимы ногами. Этот метод, повторю, имеет своих горячих сторонников, однако его недостатки явно перевешивают достоинства.

Все дело в том, что любой сет, если выполнять его с высокой интенсивностью, отнимает у вас уйму сил. Прodelать два разных упражнения подряд с равной интенсивностью практически невозможно. На деле происходит одно из двух. Либо вы бессознательно экономите силы на изолированном упражнении, зная, что вам предстоит еще и комплексное, то есть откровенно недорабатываете в первом упражнении. Либо вы изрядно выматываетесь в изолированном упражнении и уже не в состоянии как следует поработать в комплексном.

Впрочем, для «слабо отзывчивых» вопрос стоит совсем по-другому. Изолированные движения не дают им ровным счетом ничего в смысле роста массы, так что нет никакого смысла приносить в жертву главные для себя упражнения ради модного технического приема.

### **Зачем вам «сверхвысокая» интенсивность?**

Допустим, вы неуклонно прогрессируете, когда тренируетесь с «высокой» или «очень высокой» интенсивностью. Тогда зачем вам «сверхвысокая» интенсивность? Ответ напрашивается сам собой — чтобы прогрессировать еще быстрее. Конечно, было бы замечательно, если бы под рукой у нас всегда имелась такая палочка-выручалочка, но, увы; этот прием не каждому любителю по плечу. Куда больше таких, кто в погоне за высокими темпами прогресса травмировался и тем самым поставил крест на тренинге.

Если вы способны тренироваться именно так из года в год и при этом полностью восстанавливаетесь между тренировками, то ваш природный потенциал будет реализован в кратчайшие сроки. Но если «сверхвысокая» интенсивность, вам вообще не по зубам, не комплексуйте и не считайте себя человеком второго сорта. Тренируйтесь так, как можете. И пусть вы будете прогрессировать медленнее. Все равно рано или поздно вы до дна реализуете свой потенциал, а по ходу дела ваше тело неизбежно научится тренироваться в стиле крайне высокой интенсивности.

### **Интенсивность — это еще не все**

Интенсивность тренировок — не самоцель, а всего лишь средство. Многие слишком увлекаются самим процессом тренинга, забывая о том, ради чего они проделывают всю эту тяжелейшую работу в зале. Интенсивная работа с весами — одно из главных условий мышечного роста, но лишь одно из многих.



Если любитель, у которого не растут результаты, обратится за помощью к умудренному опытом коллеге, тот, скорее всего, скажет: ты тренируешься с низкой интенсивностью. Во многих случаях это действительно так, но есть масса примеров того, как люди вкалывают на всю катушку на КАЖДОЙ тренировке, и все впустую. Так что, прежде чем рассуждать о подъеме интенсивности тренинга, нужно последовательно разобраться со всеми прочими сторонами своей жизни. Чаще всего как раз здесь и кроются причины неудач.

Я живо припоминаю, как в начале восьмидесятых доводил каждый сет до полного мышечного «отказа», после чего выжимал из себя с помощью партнера еще несколько форсированных повторов, а затем проделывал несколько «негативов». Короче, я без всякой жалости истязал себя, а мышцы не желали расти, хоть тресни.

Еще раз повторю: если вы медленно, но верно наращиваете свои тренировочные веса, значит, и с интенсивностью у вас все в порядке. Если вздумаете доводить себя до изнеможения, то наверняка заблокируете свой прогресс. Запомните, изнеможение — это не синоним роста мышц.

В бодибилдинге есть один печальный парадокс: тренироваться с предельной интенсивностью гораздо сложнее, чем правильно отдыхать и восстанавливаться, и тем не менее очень многие справляются с самым трудным, что есть в тренировочном процессе, и не справляются с самым легким!

Итак, если у вас что-то не клеится на тренировках, это еще не значит, что вы тренируетесь недостаточно интенсивно и надо поддать жару. Если вы вкладываете в тренировки всю свою душу, стало быть, причины неудач кроются в чем-то другом. Возможно, вы мало спите, мало отдыхаете или мало едите.

Лично я — убежденный сторонник больших нагрузок. Но я знаю и то, что нагрузки сами по себе ничего не решают. Нужно привести в действие всю формулу успеха, а не только какую-то ее часть. В бодибилдинге все взаимосвязано; вам не удастся компенсировать нехватку одного компонента за счет переизбытка другого.

## **Общие рекомендации**

Давайте вспомним три степени интенсивности — высокую, очень высокую и сверхвысокую. С практической точки зрения будет лучше, если лично вам «подойдут» высокая и очень высокая интенсивность тренинга. Как-никак эти уровни интенсивности наименее травмоопасны.

Периодически вы можете тренироваться более интенсивно. Скажем, после периода высокой интенсивности начать выполнять по одному сету каждого упражнения с очень высокой интенсивностью раз в 2-3 недели, а иногда работать и до изометрического «отказа», то есть со сверхвысокой интенсивностью. Повышая интенсивность, не забудьте сократить число рабочих сетов в данном упражнении, чтобы не перетренироваться.

Что бы вы ни пробовали, немедленно прекращайте «эксперимент», как только убедитесь, что он не повышает ваши тренировочные веса.

Как уже говорилось, тренировочный цикл начинается с нескольких относительно легких подготовительных недель и лишь затем наступает его интенсивная фаза. Если в этой фазе вы будете наращивать веса медленно, постепенно, без резких скачков, то сможете тренироваться с высокой интенсивностью долгое время и при этом получать результат — веса будут расти. Две высшие степени интенсивности вы можете приберечь для заключительного отрезка цикла, т.е. для последних нескольких недель. Как вариант, можно выполнять упражнения с разной интенсивностью — какие-то упражнения на данной конкретной неделе с одной интенсивностью, а остальные — с другой.

Кстати, в интересах дела вы можете попробовать заменить один-два рабочих сета с очень высокой или сверхвысокой интенсивностью двумя или даже тремя «высокоинтенсивными» сетами. Поверьте, от вас не убудет. До определенного момента цикла снижение интенсивности можно компенсировать повышением объемов (т.е. числа сетов). Этот прием принципиально важен, если вы хотите накопить силы для мощного финишного рывка. Однако больше трех сетов я делать не рекомендую. Если вы способны проделать более трех рабочих сетов какого-то упражнения, значит, вы слишком понизили интенсивность. Попросту говоря, филоните.

Ну а ближе к финалу цикла интенсивность надо ступенчато повышать. Это полезно в том смысле, что рост интенсивности всегда сопровождается снижением числа рабочих сетов. Ну а большое число сетов на исходе цикла, даже в рамках сокращенной программы, всегда угрожает перетренированностью.

### **Работа с накоплением усталости**

Помимо трех ступеней интенсивности, описанных в этой главе, существует особая методика, позволяющая слить все три уровня интенсивности воедино. Это превосходный стимул к мышечному росту, а заодно — хороший способ внести разнообразие в тренинг. Как и любым сильнодействующим средством, им не стоит злоупотреблять, иначе в ответ вы не получите ничего, кроме перетренированности.

По сути дела, работа с накоплением усталости представляет собой разновидность «высокообъемной» тренировки. Представьте, в каждом упражнении вы будете выполнять по шесть сетов! Причем с одинаковым числом повторов и неизменным весом в каждом упражнении и одной и той же минутной паузой между сетами.

Вес должен быть таким, чтобы намеченное число повторов давалось вам с большим трудом. Логика тут такая: в начальных сетах вы сознательно не доходите до отказа, однако по мере усталости, к финалу мультисета вам придется напрячься до предела, чтобы одолеть то же число повторов.

Понятно, что если вы выберете вес, который вас придавит уже в третьем-четвертом сете, то не сможете довести серию до конца. Так что над величиной веса вам придется поэкспериментировать.

Лично я рекомендую вам серию из шести сетов по шесть повторов. Шести повторов вам хватит с избытком?! Хотя, конечно, окончательный выбор за вами — вдруг вам больше подходит среднее или очень большое число повторов в сете?

Для шести повторов выберите вес порядка 70% от своего лучшего результата для данного числа повторов. Впрочем, это средняя цифра: кто-то сможет работать и с чуть большим весом, а кому-то придется взять вес полегче. Больше того, в разных упражнениях этот процент может быть разным — все зависит от силы и выносливости рабочей мышцы. Какой именно вес вам более всего подходит, выяснится уже по ходу тренировок.

Итак, сделайте первый сет из шести повторов. После шестого повтора отложите отягощение (пусть даже вы могли бы продолжить сет) и смотрите на часы. Ровно через шестьдесят секунд приступайте ко второму сету. (Если вам требуется несколько секунд, чтобы принять исходное положение, например, при приседаниях, начинайте принимать это положение за несколько секунд до истечения минутной паузы).

Столь же аккуратно выполните второй сет из шести повторов. Второй сет будет уже труднее первого, но все еще вполне терпимым. Опять отдохните ровно минуту и приступайте к следующему (третьему) сету. Теперь уже вы почувствуете накопление усталости. Четвертый сет будет еще тяжелее, ну а пятый и вовсе потребует большого напряжения сил. Последний, шестой сет — это уже работа на пределе. Вам придется выжать из своих мышц максимум возможного, чтобы довести сет до конца.

Поначалу после каждой такой тренировки вы будете испытывать очень сильную мышечную боль. Не надо паниковать, просто речь идет о необычной нагрузке на мускулатуру.

Перед серией из шести сетов по шесть повторов, если речь идет о вспомогательном упражнении, одного разминочного сета будет вполне достаточно. Для «стержневого» упражнения могут понадобиться два разминочных сета.

Ну вот, теперь вам известны четыре способа тренинга с высокой интенсивностью, с очень высокой интенсивностью, со сверхвысокой интенсивностью и с накоплением усталости. (Есть еще и пятый — до эксцентрического «отказа».) В принципе, опытные атлеты используют все четыре метода, дабы внести разнообразие в тренировки. Со временем вы тоже разберетесь, какие из этих способов эффективнее в той или иной ситуации. Возможно, для каких-то упражнений или групп мышц больше подойдет одна методика, а для других — другая.

Работа с накоплением усталости рассчитана в основном на «скачкообразный» рост мышечной массы (до 1,5-3 кг) и не дает такой уж большой прибавки в силе. Чтобы перевести рост объемов в «абсолютную» силу, надо вернуться к прежнему — силовому — стилю тренинга по сокращенной схеме.

Когда вы будете записывать в дневник итоги тренировки с накоплением усталости, не нужно отмечать каждый выполненный сет в отдельности. В данном случае вас интересует вся серия. Единственный сет, в котором вы можете не дотянуть до намеченного числа повторов, — это последний, шестой. Если проблемы возникают в

пятом сете, значит, вы работаете со слишком большим весом. Тогда надо сделать такую запись: «130 кг, 5x6 + 5», т. е. пять сетов по шесть повторов и еще один из пяти повторов. В следующий раз постарайтесь сделать все от вас зависящее, чтобы выполнить 5 по 36 повторов.

Если вы справились со всеми шестью сетами, попробуйте на следующей тренировке чуть-чуть увеличить вес. В идеале вес должен прибавляться таким образом, чтобы вы всякий раз выкладывались до предела в ДВУХ последних сетах.

Вот еще несколько практических советов:

- Опробуйте методику сначала на каком-нибудь одном изолированном упражнении, например, подъеме на бицепс. Поскольку речь идет о чистой работе на рост объема бицепса, то для оценки метода надо тщательно измерить окружность этой мышцы. Затем раз в неделю или три раза каждые две недели выполняйте данное упражнение по уже известной вам схеме. Через два месяца снова измерьте бицепс. Если он подрос, значит, эта методика вам подходит. Если нет (а вы делали все правильно и восстанавливались как следует), бросайте методику — она не для вас.
- Если первый опыт удался; переходите на два упражнения по той же схеме, причем на каждой тренировке эти упражнения могут быть разными. Если в каком-то упражнении прогресс застопорился, измените число повторов и замените его другим. Серии из шести сетов очень изнурительны, вот почему вам нужно быть предельно осторожным и выполнять с накоплением усталости не более двух упражнений за тренировку. Если вы выполняете в этом режиме два упражнения, то «стержневым» должно быть только одно из них, в противном случае вы рискуете перетренироваться.
- Выполняйте данное упражнение с накоплением усталости до тех пор, пока это приносит плоды. Если вы каждую неделю или две по чуть-чуть прибавляете веса к штанге, значит, все идет нормально.
- Чтобы мышцы после тренировок поменьше болели, выберите для работы с накоплением усталости какие-нибудь из упражнений, которые уже входят в вашу тренировочную программу. Впрочем, они все равно будут болеть, если вы привыкли выполнять в каждом упражнении не более трех рабочих сетов за тренировку.
- Если вы не хотите отказываться от привычной вам работы с максимальными весами, чередуйте обе методики в рамках одного цикла. Скажем, на одной тренировке выполняйте 2-3 рабочих сета с максимальным весом, а на другой тренируйтесь в этом же упражнении по схеме с накопленным усталости.

Как и при любой интенсивной работе с весом, особое внимание уделяйте восстановлению между тренировками.

## 9. Упражнения и техника

*Не доверяйте объяснениям «на пальцах», которые вам дают в вашем зале. Читайте журналы и книги по бодибилдингу. Там часто встречаются описания правильных способов выполнения того или иного упражнения. Сделайте выписки, а потом в зале попробуйте «разучить» известное вам движение уже по правильной схеме. Поверьте, не раз и не два вы будете искренне удивлены. В ряде случаев вам будет казаться, будто вы делаете совсем другое упражнение!*

Вам, наверное, не раз и не два приходилось слышать рассказы о том, что, мол, бодибилдинг — это здоровье. Какое трагическое заблуждение! На свете, уверяю вас, куда больше людей, погубивших здоровье бодибилдингом, чем тех, кто с помощью бодибилдинга это самое здоровье поправил.

Причина в том, что начинающим дилетантам-любителям бодибилдинг представляется крайне простым занятием, которому, в принципе, не надо обучаться. В самом деле, велика ли премудрость — подъем на бицепс, приседания со штангой или жим лежа? В действительности все обстоит с точностью до наоборот. Делать становую тягу по собственному разумению — это так же опасно, как брать в руки гремучую змею. Подумайте, вам бы пришло в голову взять в руки гадюку только потому, что вы видели, как то же самое делал дрессировщик в цирке? Ну а для спортзала это — обычное дело. Прикинул на глазок, как надо жать лежа, — и вперед!

Вы уже многое прочитали в моей книге и, возможно, сделали вывод, что самое главное в бодибилдинге — это правильный подбор упражнений. Нет, друзья мои, правильная техника куда важнее! Техника превыше всего! Сотни тысяч, если не миллионы людей вынуждены были бросить тренировки из-за травм и болячек, ставших следствием неправильной техники упражнений. Скажу больше, если выполнять упражнения технически неграмотно, то тренировки с отягощениями становятся едва ли не самым опасным в мире занятием.

Безупречная техника нужна не только для того, чтобы избежать травм. Без нее вы никогда не добьетесь существенного прироста мышечной массы по той простой причине, что никогда не сможете уложить нагрузку точно в рабочую мышцу. В случае если техника нарушена, часть нагрузки неизбежно «уйдет» в другие мышцы. Получится, что сами вы работаете на пределе, а мышца недополучает стимулирующую нагрузку. Какой уж тут рост?

Значение правильной техники выполнения упражнений так велико, что я решил написать на эту тему отдельную книгу. (Книга в настоящее время готовится к изданию на русском языке под названием «Бодибилдинг: взгляд изнутри». — Прим. ред.). В ней я подробно описал правильную технику наиболее полезных упражнений с учетом мельчайших практических нюансов, которые определяют отдачу (и травмы!).

Какой вывод? Не доверяйте объяснениям «на пальцах», которые вам дают в вашем зале. Читайте журналы и книги по бодибилдингу. Там часто встречаются описания правильных способов выполнения того или иного упражнения. Сделайте выписки, а потом в зале попробуйте «разучить» известное вам движение уже по правильной

схеме. Поверьте, не раз и не два вы будете искренне удивлены. В ряде случаев вам будет казаться, будто выделаете совсем другое упражнение!

Еще раз повторю: при технически неграмотном выполнении упражнений тренировки с отягощениями становятся едва ли не самым опасным занятием в мире. Скрывать это обстоятельство от широких любительских масс — значит, попросту совершать преступление.

Между тем, когда в зал приходит новичок, никто и не думает посвящать его в опасности тренинга. Считается, что разговоры про травмы вызывают у людей страх и отрицательное отношение к тренировкам. На самом деле страх вещь полезная; вы должны бояться травм точно так же, как люди боятся последствий курения или, скажем, не рискуют выпрыгивать из самолета без парашюта.

### **Консервативный подход**

Если говорить о правильной технике, то сразу же надо уточнить: на свете есть упражнения, которые покалечат вас даже в случае идеального исполнения. К примеру, накоплен большой статистический материал против силового подъема штанги на грудь. Лично я был свидетелем, как спустя многие годы людей увечили регулярные наклоны вперед со штангой на плечах, жимы штанги из-за головы, гакк-приседания, тяга штанги в наклоне и тяга Т-штанги. Сам я травмировал колени приседаниями с брусом под пятками.

Если бы в природе существовали только опасные упражнения, то ими волей-неволей пришлось бы довольствоваться. Но ведь в нашем распоряжении масса вполне безопасных упражнений, прорабатывающих те же самые группы мышц. Так зачем же рисковать?

Больше того, даже если речь идет о т.н. «безопасных» упражнениях, нужны оговорки. К примеру, я — убежденный сторонник становой тяги и приседаний. Однако я никогда не буду их рекомендовать всем и каждому. Если вы анатомически не годитесь для этих упражнений или делаете их неправильно, эти движения вас обязательно искалечат. С другой стороны, при условии правильной техники и соответствующей конституции вы можете делать и становую тягу, и приседания десятилетиями даже без намека на риск.

### **Подбор упражнений**

Все упражнения в бодибилдинге можно подразделить на две категории: основные комплексные упражнения и важнейшие вспомогательные упражнения общим числом 48. Как раз на эти 48 упражнений вы и должны ориентироваться при составлении своих тренировочных программ. Если вы не можете нарастить внушительную мускулатуру с помощью упражнений из этого списка, значит вы не сможете этого сделать и с помощью каких-либо других упражнений. Кстати, в этом случае упражнения не виноваты. Ищите причину неудачи в неразумной тренировочной программе, плохом питании или слабом восстановлении.

## Основные комплексные упражнения

В скобках я помечаю важнейшие мышцы, работающие в данном упражнении с максимальной нагрузкой.

1. Приседания (квадрицепсы, приводящие мышцы бедра, ягодичные мышцы, выпрямляющие мышцы).
2. Становая тяга или становая тяга на согнутых ногах (выпрямляющие мышцы, ягодичные мышцы, мышцы передней и задней поверхности бедра, широчайшие мышцы спины, мышцы верхней части спины, предплечья).
3. Становая тяга Т-штанги (выпрямляющие мышцы, ягодичные мышцы, мышцы передней и задней поверхности бедра, широчайшие мышцы спины, мышцы верхней части спины, предплечья).
4. Становая тяга с частичной амплитудой (выпрямляющие мышцы, широчайшие мышцы спины, мышцы верхней части спины, предплечья).
5. Становая тяга на прямых ногах (выпрямляющие мышцы, подколенные сухожилия; приводящие мышцы бедра, ягодичные мышцы, широчайшие мышцы спины, мышцы верхней части спины, предплечья).
6. Становая тяга в стиле сумо (выпрямляющие мышцы, ягодичные мышцы, мышцы передней и задней поверхности бедра, широчайшие мышцы спины, мышцы верхней части спины, предплечья).
7. Жим ногами (квадрицепсы, ягодичные мышцы, приводящие мышцы бедра, бицепсы бедер).
8. Жим лежа (грудные мышцы, дельтовидные мышцы, трицепсы).
9. Жим гантелей лежа (грудные мышцы, дельтовидные мышцы, трицепсы).
10. Отжимания на брусьях (грудные мышцы, трицепсы, дельтовидные мышцы, широчайшие мышцы).
11. Тяга книзу (широчайшие мышцы спины, мышцы верхней части спины, грудные мышцы, бицепсы, плечелучевые мышцы, предплечья).
12. Подтягивания (широчайшие мышцы спины, бицепсы, плечелучевые мышцы, грудные мышцы, мышцы верхней части спины, стенка живота, предплечья).
13. Пулловер в тренажере (широчайшие мышцы спины, грудные мышцы, трицепсы, пресс).
14. Тяга для спины лежа на скамье (широчайшие мышцы спины, мышцы верхней части спины, бицепсы, плечелучевые мышцы, задняя часть дельтовидных мышц, предплечья).
15. Жим (дельты, трицепсы, трапециевидные мышцы).
16. Жим гантелей (дельтовидные мышцы, трицепсы, трапециевидные мышцы).
17. Частичный жим (дельты, трицепсы, трапециевидные мышцы).
18. Жим лежа на наклонной скамье (грудные мышцы, дельтовидные мышцы, трицепсы).
19. Шраги на наклонной скамье (трапециевидные мышцы и вся верхняя часть спины, дельтовидные мышцы, предплечья).
20. Шраги стоя (трапециевидные мышцы, дельтовидные мышцы, предплечья).

21. Шаги в тренажере для икроножных мышц (трапециевидные мышцы, дельтовидные мышцы, предплечья).
22. Тяга к животу сидя на блоке (широчайшие мышцы спины, мышцы верхней части спины, бицепсы, плечевые мышцы, задняя часть дельтовидных мышц).
23. Становая тяга на скамье (выпрямляющие мышцы, ягодичные мышцы, мышцы передней и задней поверхности бедер, широчайшие мышцы спины, мышцы верхней части спины, предплечья).
24. Жим лежа на скамье с наклоном вниз (грудные мышцы, дельтовидные мышцы, трицепсы).
25. Жим лежа с узким хватом (трицепсы, дельтовидные мышцы, грудные мышцы).
26. Тяга гантелей (широчайшие мышцы спины, мышцы верхней части спины, бицепсы, плечевые мышцы, задняя часть дельтовидных мышц, предплечья).

### **Вспомогательные упражнения**

В скобках указаны важнейшие рабочие мышцы.

1. Шаги на скамье (грудные мышцы, дельтовидные мышцы, трапециевидные мышцы).
2. «Дыхательные» пулловеры (для расширения грудной клетки).
3. Разгибания спины/гиперэкстензии (ягодичные мышцы, мышцы нижней части спины, бицепсы бедер, приводящие мышцы бедра).
4. Обратные разгибания спины (ягодичные мышцы, мышцы нижней части спины, подколенные сухожилия, приводящие мышцы бедра).
5. «Скручивания» (прямая мышца живота).
6. Обратное «скручивания» (прямая мышца живота).
7. «Скручивания» на блоке (прямая мышца живота).
8. Все варианты подъемов на носки (икроножные и камбаловидные мышцы).
9. Подъем штанги на бицепс (бицепсы, плечелучевые мышцы, предплечья).
10. Подъем гантелей на бицепс (бицепсы, плечелучевые мышцы, предплечья).
11. Подъем на бицепс с супинацией (бицепсы, плечелучевые мышцы, предплечья).
12. Сгибания кисти (сгибатели пальцев).
13. Упражнения для кистей рук в тренажере (предплечья).
14. Все варианты работы со стержнем, утяжеленным на конце (предплечья).
15. L-разведения (мышцы, вращающие плечи наружу, задний пучок дельтовидных мышц).
16. Упражнения для шеи (мускулатура шеи).
17. Подъем веса пальцами рук (предплечья, мышцы пальцев).
18. Удержание штанги с толстым грифом (мышцы пальцев, особенно с очень толстым грифом, предплечья).
19. Сгибания/разгибания в запястьях (предплечья).
20. Тяга к груди Рейдера (для расширения грудной клетки).
21. Отжимания (трицепсы).

Хотя большинство упражнений могут быть однозначно отнесены к той или иной категории, некоторые из них (к примеру, наклоны в стороны) можно считать как



основными, так и вспомогательными. Пусть вас это не смущает — дело не в категории, а в пользе данного упражнения. За малым исключением все прочие упражнения либо опасны для вашего здоровья, либо не представляют никакой (или почти никакой) ценности для 99% тренирующихся. Речь идет о бесчисленных изолированных упражнениях для «шлифовки» мускулатуры, которые нужны только элите либо требуют очень дорогих и малодоступных тренажеров.

### **Тренажеры и свободные веса**

Если вам трудно выполнять какое-то упражнение со свободным весом, но при этом оно неплохо идет у вас на тренажере, пользуйтесь тренажером. Но, если это упражнение одинаково хорошо получается у вас и на тренажере, и со свободным весом, работайте лучше со свободным весом. Незакрепленный вес вовлекает в работу большее число мышц, в первую очередь тех, что отвечают за равновесие. Кроме того, свободный вес не ограничивает ваши движения в такой степени, как тренажеры, т.е. позволяет выполнять упражнения так, как вам удобнее.

Короче говоря, и у тренажеров, и у свободных весов есть свои плюсы и минусы. И все же в целом свободные веса предпочтительнее тренажеров.

Впрочем, главный критерий тут — ваша безопасность. Именно ее вы должны принимать во внимание в первую очередь, когда решаете, каким снаряжением пользоваться.

### **Тест на паузу**

Самая главная причина травм — это выбор слишком большого веса. В итоге подъем отягощения осуществляется за счет рывкового усилия, а опускание веса происходит слишком быстро — вес увлекает культуриста за собой. Я подскажу вам важнейшее правило тренинга, которое поможет вам находить ОПТИМАЛЬНЫЙ вес для КАЖДОГО упражнения.

Вот оно: выполняя движение, вы должны быть способны в любой точке амплитуды прервать повтор, выдержать отчетливую паузу, удерживая отягощение на весу, и затем спокойно продолжить упражнение. Понятно, что речь идет о первых сетах, а не о последних, когда вы порядком устали.

Итак, главное условие выбора правильного веса заключается в том, чтобы всегда уметь сделать паузу с этим весом и тем самым продемонстрировать самому себе полный контроль над отягощением.

### **Приседания**

Приседания — это самое эффективное из всех упражнений, но лишь при условии, что оно выполняется технически безукоризненно. Эффективность приседаний во многом зависит от соотношения длины туловища и ног того, кто приседает, а также длины бедренной и большеберцовой костей. Хотя мало у кого телосложение идеально подходит для приседаний, — большинство любителей может извлечь из этого упражнения огромную пользу, если в совершенстве освоит технику приседаний. Телосложение дается нам от природы, тут уж ничего не изменишь. Не

расстраивайтесь, если у кого-то приседания получаются лучше, чем у вас. Для вас главное — выжать из приседаний максимум того, что они способны дать лично вам.

Высокая репутация приседаний вполне заслуженна. Так что вы должны приседать интенсивно и регулярно, если, конечно, этому не препятствуют какие-либо серьезные физические недостатки. Одно лишь включение в тренировочную программу интенсивных приседаний (пусть даже один раз в неделю) способно превратить ее из неэффективной в эффективную — вот что такое приседания!

Итак, первым делом поставьте перед собой задачу — в совершенстве овладеть техникой приседаний. Даже если вы считаете, что не приспособлены для приседаний, поработайте как следует над техникой, и ваши результаты резко пойдут в гору. Не бросайте приседания только потому, что поначалу они у вас плохо получаются. Приседания при их надлежащем использовании могут стать ключом ко всем вашим грядущим успехам в бодибилдинге. Не упустите свой шанс, оно того стоит. Приседания — упражнение очень тяжелое, но в этом-то и состоит его польза.

Бывает, конечно, что приседания не идут, и точка. В этом могут быть повинны особенности вашего телосложения или какая-нибудь застарелая травма. В частности, высокому человеку с его обычно длинными ногами и коротким туловищем приседать всегда неудобно, а порою настолько, что он не в состоянии извлечь из этого упражнения даже минимальную пользу. Есть люди, которым приседания со штангой вообще противопоказаны. Необходимо чем-нибудь их заменить, но вот чем? Разгибаний ног будет явно недостаточно. Тут нужно какое-нибудь базовое «многосуставное» упражнение. Что остается? Выбор невелик — жим ногами. Однако сам по себе он никогда не сравнится по эффективности с приседаниями, а потому его всегда надо дополнять каким-то вариантом становой тяги.

### **Становая тяга трэп-штанги**

Если вы не можете безопасно и эффективно приседать со штангой и вдобавок не имеете доступа к хорошему тренажеру для жима ногами, что тогда вам остается? Становая тяга трэп-штанг. Только не думайте, что такая становая тяга — это всего лишь альтернатива приседанию со штангой. Это прекрасное самостоятельное упражнение. Любая тренировочная программа должна включать какую-либо разновидность становой тяги, ну а для становой тяги на согнутых ногах трэп-штанга подходит просто идеально.

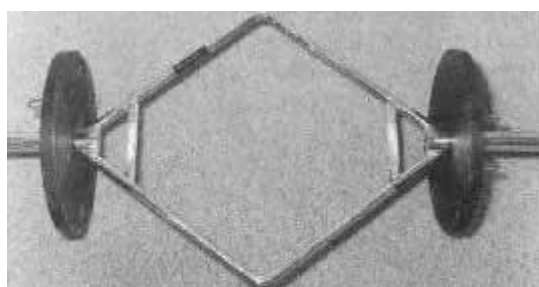
Обычная штанга имеется в любом спортзале, а вот с ромбовидной трэп-штангой дело обстоит намного хуже. А ведь это прекрасный тренировочный снаряд, куда более ценный (и куда менее дорогой), чем весь этот суперсовременный хлам, которым принято набивать престижные спортзалы. К сожалению, мало кому довелось испытать на себе все достоинства такого упражнения как становая тяга трэп-штанги. Дело в том, что упражнение это сравнительно новое и достать трэп-штангу не так-то просто.

Многие «слабо отзывчивые» могут с успехом заменить приседания становой тягой трэп-штанги, а для некоторых последняя даже предпочтительнее. Строго говоря, для многих «слабо отзывчивых» она вполне может стать упражнением номер один.

Примите во внимание важный факт: у «отзывчивых» телосложение обычно бывает «приседательным» — туловище относительно длинное, а конечности короткие. (Этот тип телосложения отлично подходит и для жима лежа). У «слабоотзывчивых» картина обратная — короткое туловище и длинные конечности, что благоприятствует становой тяге. Так что именно становая тяга — ключевое упражнение для многих «слабо отзывчивых». В любом случае становая тяга трэп-штанги на согнутых ногах имеет ряд неоспоримых преимуществ перед приседаниями:

1. Штанга не давит на ваш позвоночник сверху, как при приседаниях.
2. Технически становая тяга проще приседаний, стало быть, ее легче освоить.
3. Для становой тяги не требуется помощь наблюдателя.
4. Не нужны никакие стойки и прочие средства страховки.
5. Становую тягу можно выполнять с остановками, то есть — штангу не нужно все время держать на весу.

Если продолжить сравнение становой тяги с трэп-штангой и приседаний, то стоит подчеркнуть, что она лучше прорабатывает мышцы бедер. При становой тяге вам не нужно опускать бедра до уровня параллельного полу, чтобы воспроизвести эффект приседаний. Становая тяга с трэп-штангой оказывает то же воздействие на бедра и при более высоком положении туловища. (К тому же некоторые люди из-за особенностей телосложения не могут получить должной нагрузки на бедра при приседаниях).



Трэп-штанга

### **Жим ногами**

Жим ногами может выступать по меньшей мере в четырех ипостасях:

- В качестве самостоятельного базового упражнения, вне зависимости от того, хорошо ли вы приседаете.
- В качестве альтернативы приседаниям, когда вы чувствуете, что вам от них нужно отдохнуть.
- В качестве замены приседаниям, если у вас очень плохие данные для приседаний со штангой, что делает это упражнение неэффективным и даже опасным (именно для вас). Это касается в основном очень высоких людей и тех, у кого относительно длинные ноги и короткое туловище. Таким людям, как уже говорилось, больше подходит становая тяга, нежели приседания, так что становая тяга и жим ногами составят для них отличную пару.

- В качестве замены приседаниям, если вы не можете выполнять их из-за проблем с поясницей и/или коленями.

Во всех этих случаях главное условие — чтобы жим ногами получился эффективным и безопасным, а для этого необходим ХОРОШИЙ тренажер.

У некоторых «жестких» ребят жим ногами считается упражнением для слабаков, которые, мол, уваливают от приседаний. Признаться, я и сам принадлежал к этому лагерю, причем довольно долго. Потом до меня дошло, что делать тяжелые приседания вопреки природным данным не просто глупо, но и крайне опасно.

Сегодня я стою на «промежуточной» позиции: я целиком и полностью и за приседания, и за жим ногами, но только при условии, что оба эти упражнения выполняются без риска для здоровья и с последовательным наращиванием весов. Если у вас одинаково хорошо получается и то и другое, тогда приседания, конечно же, принесут вам больше пользы. Проблема, повторю, в том, что далеко не все могут выполнять оба упражнения на достаточно высоком уровне.

Фанатичная приверженность приседаниям в свое время сыграла со мной злую шутку. Теперь-то я понимаю, что мне нужно было делать упор на разные пары упражнений, меняя их от цикла к циклу. Скажем, приседания и становая тяга на прямых ногах, жим ногами и становая тяга трэп-штанги, приседания и становая тяга в стиле сумо, ну и так далее. Время от времени можно было бы включать в какой-нибудь цикл сразу три таких упражнения. К примеру, приседания, жим ногами и становую тягу на прямых ногах. Я должен был бы извлекать максимум пользы и из приседаний, и из становой тяги на прямых и согнутых ногах, и из жима ногами, а не только из какого-то одного или двух упражнений. Так что учитесь на моих ошибках.

Вместо этого я тупо «долбил» приседания и в конце концов заполучил травму колена. Технически жим ногами выполнять намного проще, чем приседания. В жиме ногами вы можете работать до мышечного «отказа», сохраняя при этом безукоризненную технику, а вот в приседаниях это мало кому удастся.

При правильной технике жим ногами позволяет вам предельно нагрузить бедра и ягодицы, используя поясницу лишь в качестве «стабилизатора». Это огромное преимущество для тех, у кого во время приседаний поясница «отказываете раньше ног. Вдобавок, некоторые, особенно удачные, тренажеры для жима ногами существенно уменьшают нагрузку на коленные суставы по сравнению с приседаниями, что позволяет людям со слабыми коленями не сдавать позиции в тренинге ног.

Не нужно повторять распространенной ошибки любителей: не рассматривайте жим ногами только как способ избавиться от «ненавистных» приседаний. Жим ногами — это вполне самостоятельное упражнение, так что смело включайте его в свою тренировочную программу. Он поможет здорово прибавить в приседаниях и становой тяге — это проверено.

И все же лишний раз повторю; при прочих равных условиях приседания, бесспорно, гораздо эффективнее жима ногами. Как, впрочем, и становой тяги трэп-штанги.

## Метаболический эффект

Приседания и становая тяга не только воздействуют на огромный мышечный массив. Они еще и ускоряют обмен веществ, тем самым улучшая способность мышечных тканей к росту. Подобный метаболический эффект можно вызвать лишь несколькими упражнениями, в том числе и жимом ногами, правда, в меньшей степени, чем приседаниями или становой тягой.

Приседания считаются бесконкурентными по части ускорения метаболизма. Однако если по каким-то причинам вы не можете делать приседания, делайте жим ногами — метаболическим эффектом никак нельзя пренебрегать.

## Тренажеры для жима ногами

Основная проблема жима ногами состоит в том, что для него требуется очень хороший тренажер. Мало того, некоторые тренажеры при неосторожном с ними обращении могут вас попросту покалечить. Так что вам следует сначала посоветоваться с более опытными коллегами, спросить их мнение о тренажере в вашем зале.

Существует несколько типов тренажеров для жима ногами. В основном, они различаются только углом, под которым располагается ваше тело. Опорная платформа для корпуса имеет несколько незначительных степеней регулировки, но и этого достаточно, чтобы подогнать тренажер под себя. То же самое можно сказать и о платформе для упора ногами. Очень многие модели имеют механизм для изменения угла платформы. Для вас крайне важно отыскать такое положение опорных платформ, при котором жим казался бы вам предельно удобным упражнением. С 60-х годов во многих залах еще сохранился традиционный тип «жимового» тренажера — вертикальный. Это вряд ли кому подойдет, поскольку при таком положении корпуса на колени и поясницу ложится очень большая нагрузка. Молодым здоровым ребятам это, возможно, и не повредит, а вот людям постарше придется туго, особенно если у них и без того бывали травмы колена или поясницы.

Второй тип — наклонный, в нем вы располагаетесь под углом 45 градусов. Здесь нагрузка на колени и поясницу поменьше, зато есть свои проблемы. В частности, делать жим ногами в таком тренажере относительно легко, так что появляется соблазн пойти на рекорд. В результате любитель может легко «перестараться», со всеми вытекающими отсюда последствиями.

Абсолютно здоровый человек при известной доле осторожности и правильной технике может добиться на 45-градусном тренажере неплохих результатов. И все же тут далеко не все тренажеры хороши. У каких-то угол регулировки платформы для корпуса слишком мал или имеет неудобный для вас «шаг». У каких-то верхняя платформа для ног жестко зафиксирована под немыслимо неудобным углом. У каких-то есть специальный валик для поддержки поясницы, а у каких-то — нет, и под поясницу приходится подкладывать обыкновенное полотенце. В любом случае, если при выполнении жима ногами у вас возникло дискомфортное ощущение в коленях,

тазобедренных суставах или пояснице, откажитесь от жима. Виноваты не вы и не жим, а неудобная конструкция тренажера.

В последнее время производители начали делать новый «сидячий» вид тренажеров, в которых жать платформу приходится горизонтально. Никакими особыми преимуществами они не обладают.

### **Очень важное примечание**

Если вы способны приседать хотя бы с мало-мальски приличным весом, то лучшего упражнения для ног вам не сыскать. Более того, как уже говорилось, благотворное воздействие приседаний на ваш организм отнюдь не ограничивается развитием мускулатуры бедер, ягодиц и нижней части спины; они стимулируют рост мышечной массы в целом. Если же вы не можете нормально приседать, то вам придется искать достойную замену этому упражнению. Вместо приседаний можно выполнять становую тягу трэп-штанги или жим ногами в сочетании с какой-либо разновидностью становой тяги.

Запомните, если вы не найдете достойной замены приседаниям, вы не сможете тренироваться с надлежащей эффективностью.

Мне приходилось слышать от опытных культуристов, что, мол, перерыв в приседаниях на один-два месяца неизбежно приводит к уменьшению мышечной массы ног, какими бы упражнениями они их ни заменяли. Однако речь не шла о становой тяге трэп-штанги, которая с гарантией препятствует этому явлению.

Интенсивные приседания раз в неделю в сочетании с несколькими другими «многосуставными» упражнениями, пятью, а еще лучше шестью высококалорийными трапезами в день, а также полноценным отдыхом и крепким сном позволят вам нарастить груды мышц. Вот вам простая формула успеха. Так что настойчиво работайте над приседаниями, овчинка стоит выделки!

### **Шраги**

Из всего разнообразия шрагов широкой известностью пользуются лишь стандартные шраги стоя с обычной штангой или гантелями. Между тем это упражнение лучше выполнять с трэп-штангой. Во-первых, вес можно выставить более солидный, а во-вторых — штанга с обычным грифом поневоле заставляет вас чуть наклониться вперед, а это ухудшает биомеханику упражнения. В любом случае, нужно знать, что традиционные шраги стоя по-своему «неполноценны». Они грузят только верхнюю часть трапециевидных мышц.

Выполняя шраги лежа лицом вниз на скамье, установленной под углом примерно 45 градусов, вы прорабатываете мускулатуру верхней части спины совсем на иной манер, чем при обычных шрагах стоя. Шраги на наклонной скамье задействуют всю верхнюю часть спины, особенно нижнюю и среднюю часть трапециевидных мышц, а также мышцы вокруг и между лопаток. Есть даже шраги, которые воздействуют не только на трапеции, но и на грудные мышцы. Это т.н. шраги лежа.

## **Шраги в вашей тренировочной программе**

Чтобы шраги не слишком сказывались на общей тренировочной нагрузке и чтобы свести к минимуму разминку в этом упражнении (а то и вовсе обойтись без нее), выполняйте их после становой тяги. Вполне достаточно будет одного-двух рабочих сетов. Но для начала, дабы освоить технику этого движения, выполняйте по несколько сетов с небольшим весом. Отработав технику, переходите к работе с более серьезным весом. Самым важным из «шраговых» упражнений лично я считаю шраги на наклонной скамье. (Время от времени вы можете заменять их обычными шрагами стоя).

Подберите наиболее удобное для вас число повторов, скажем, 8, 12, 15 или 20, либо, как вариант, используйте разное число повторов от цикла к циклу.

Наращивая вес в шрагах, вы тем самым укрепляете мышцы, отвечающим за верхнюю фазу становой тяги в любых ее вариантах (когда вам нужно сильнее оттянуть назад плечи). Это поможет вам прибавить и в самой становой тяге. Сила, приобретенная благодаря шрагам на наклонной скамье, позволит вам сохранять спину прямой во время становой тяги и приседаний. У шрагов есть и другие достоинства — они укрепляют плечевой пояс и наращивают ту часть трапецевидных мышц, которая «подпирает» гриф штанги во время приседаний.

Наконец, шраги, особенно на наклонной скамье, помогают избавиться от сутулости. Если из-за неправильной осанки вы не можете как следует выполнять становую тягу, вам нужно будет хорошенько попрактиковаться в шрагах на наклонной скамье, пока ваша осанка не улучшится. Только тогда, возможно, через несколько месяцев, вы сможете включить становую тягу в свою тренировочную программу.

## **Альтернативы жиму лежа**

Отжимания на брусьях, как удивительно это ни прозвучит, нагружает больше мышц, чем жим лежа. В пятидесятые годы, до того, как скамьи для жима лежа сделались неизменным атрибутом любого спортзала, отжимания на брусьях с отягощением пользовались репутацией отличного базового упражнения для груди. В дальнейшем популярность отжиманий перешла к жиму лежа. Слов нет, жим лежа — отличное упражнение, и все же его достоинства явно преувеличены. Отжимания на брусьях ничуть не хуже, к тому же для них не нужны наблюдатели или страховочные средства.

Жим на наклонной скамье (или жим лежа на наклонной скамье) «включает» меньше мышц, чем отжимания на брусьях, но и он может послужить альтернативой жиму лежа, особенно если ваша тренировочная программа включает лишь одну разновидность жима.

При подборе упражнений следует учитывать и свои индивидуальные особенности. Если от жима лежа (или отжиманий на брусьях) у вас чрезмерно увеличивается нижняя часть грудных мышц (грудные словно «стекают» вниз), тогда есть смысл заменить его жимом на наклонной скамье.

## **Жим лежа и жим с груди стоя**

Считается, что стоя вы должны выжимать где-то две трети веса, который выжимаете лежа при том же числе повторов и темпе движения. Как правило, прибавляя в жиме стоя, вы прибавляете и в жиме лежа, хотя встречаются такие, кто стоя жмет хорошо, а лежа – плохо.

У некоторых результаты в жиме лежа не растут как раз оттого, что они плохо жмут стоя. Сравните свои результаты в жиме штанги лежа и стоя (при одинаковом числе повторов и темпе движения). Если стоя вы выжимаете меньше двух третей того, что выжимаете лежа, значит, жим стоя у вас отстает. Потратьте несколько месяцев на то, чтобы его подтянуть и за счет силовой прибавки в этом упражнении вы добавите больше в жиме лежа, чем если бы вы все это время бились над повышением результата в одном этом упражнении.

### **Важнейшие изолированные упражнения: «большая семерка»**

Существует семь небольших участков мускулатуры, о которых не следует забывать, делая упор на «стержневые» упражнения. Должная проработка этих областей позволит вам избежать всяких ненужных травм. Речь идет об изолированных упражнениях на икроножные мышцы, кисти рук, мышцы-вращатели плеч, шею, мышцы живота, поясницу (разгибание спины в дополнение к различным вариантам становой тяги) и разгибатели пальцев.

Упоминая о прессе, я имею в виду не только прямую мышцу живота. Необходимо укреплять и внутренние косые мышцы живота, и наружные косые. Ключевую роль в этом деле играют наклоны в стороны; укрепляющее действие на эти мышцы оказывает и разгибание спины, хотя оно и предназначено в первую очередь для поясницы.

Долгие годы считалось, что косые мышцы живота тренировать очень легко, мол, достаточно нескольких сетов боковых наклонов с легкими гантелями, и ваша талия обрастет броней из мышц. На самом же деле вам придется изрядно попотеть, выполняя наклоны в стороны с наращиванием веса до 45 кг и даже больше, прежде чем ваши косые мышцы живота хоть немного увеличатся в размерах. Но и это «немного» будет очень выгодно смотреться, особенно если у вас нет лишнего жира и мышцы живота хорошо видны.

Желательно, чтобы шея у вас была в обхвате примерно на 2,5 см толще бицепса. Для этого вам понадобится включить в тренировочную программу несколько специальных упражнений для мышц шеи. Впрочем, и без них ваша шея значительно увеличится в размере от становой тяги и шрагов и станет гораздо сильнее, чем до начала регулярных тренировок.

Упражнения на эти семь участков мускулатуры должны занять достойное место в ваших тренировках. Сами по себе они не сделают вас больше и сильнее, зато с их помощью вы избежите травм и сможете долго и плодотворно тренироваться.



Эти упражнения не потребуют от вас запредельных усилий, временами их можно даже исключать из тренировочной программы. Но пренебрегать ими в долгосрочном (и даже среднесрочном) плане не следует.

С другой стороны, не слишком увлекайтесь этими упражнениями в ущерб базовым. Если вы будете два или три раза в неделю проделывать по три сета во всех этих упражнениях, то на главные упражнения у вас просто не останется времени.

Выполняйте каждое из этих дополнительных упражнений либо дважды в неделю — по одному разминочному и одному рабочему сету, либо раз в неделю — по два рабочих сета. Не делайте все упражнения дважды в неделю — это может замедлить ваш прогресс в «стержневых» упражнениях. И не выполняйте их все на одной тренировке, если только вы не отвели для них специальную тренировку, скажем, раз в неделю. Пожалуй, лучше всего проделывать два таких упражнения после первой на неделе тренировки, еще два — после второй, а оставшиеся три в «разгрузочный» день. Кисти рук можно прорабатывать на каждой тренировке, но делать для этого специальные упражнения не обязательно. Выполняя становую тягу, шраги и подтягивания без вспомогательного снаряжения (тальк не в счет), вы тем самым укрепляете кисти рук.

Вот, в общем-то, и все, что требуется для тренировки этих семи областей, разумеется, при условии последовательного наращивания весов во всех упражнениях. Все это можно делать не отвлекаясь от основных упражнений и не слишком перегружая свой организм, за исключением разве что последних нескольких недель цикла. В этот период, когда вы интенсивно осваиваете новые веса в главных упражнениях, все остальное надлежит или исключить из программ мы тренировок, или, во всяком случае, сильно урезать.

### **Подумайте о плечах!**

Неудивительно, что травмы плеча являются едва ли не самыми распространенными в среде бодибилдеров. Это прямое следствие замалчивания травматического аспекта бодибилдинга. Не ведающие ничего о подводных камнях тренинга, любители годами культивируют потенциально опасные упражнения.

Ваша задача — не повторить чужих ошибок и уберечь свои плечи от повреждений, дабы они прослужили вам как можно дольше.

Наиболее вредными для плеч являются такие упражнения, как жим из-за головы, тяга к подбородку стоя, подъемы через стороны, тяга за голову, разведения рук лежа и сведения рук в тренажере. Между тем как раз эти упражнения пользуются очень большой популярностью. Лично я самым вредным упражнением считаю жим из-за головы. Если вы вздумаете делать его регулярно, то после тридцати закономерно получите воспаление плечевых суставов. Ну а зачем создавать себе проблемы на будущее? Не лучше ли подстраховаться на старте тренинга и вообще исключить такие жимы из тренировочной программы?

Повредить плечо можно и нормальными, в принципе, упражнениями, если выполнять их неправильно. Речь идет, в частности, о жиме лежа и стоя ненужно широким хватом;

отжиманиях на брусьях с вывернутыми наружу запястьями (так якобы лучше растет грудь) или опять же опасно широким хватом; жиме лежа, когда гриф приходится на верхнюю область груди; жиме с гантелями с чрезмерным опусканием гантелей в нижней точке; тяге книзу или подтягиваниях с очень широким хватом.

Для долговязых граждан даже обычная амплитуда движения при жиме лежа, особенно узким хватом, может оказаться фатальной.

Встречаются и другие опасные погрешности в технике упражнений, допустим, потеря бдительности в исходном положении при тяге книзу или к поясу сидя, когда руки «растянуты», отклонение траектории штанги к голове при жиме лежа, раскачивание корпуса и прогибание в пояснице при подъеме штанги на бицепс или резкое распрямление локтей при всех видах жимов.

Губительными для ваших плеч могут стать чрезмерные тренировочные объемы или слишком частые тренировки. Перетренировать плечи вы можете даже при работе по сокращенной программе, когда, к примеру выполняете каждое упражнение раз в неделю, но в целом тренируетесь трижды в неделю. Жим лежа в понедельник, тяга гантелей в четверг, жим в пятницу — вот вам и три тренировки на плечи за одну неделю. Ну а это явный перебор. Для некоторых и две интенсивные тренировки на плечи в неделю — опасное излишество.

Еще одна причина травм — плохая разминка плечевого пояса перед высокоинтенсивным сетом, — где плечи задействованы на полную катушку. Наконец, проблемы с плечом могут возникнуть из-за чрезмерного дисбаланса между более слабыми мышцами, вращающими плечи наружу, и более сильными, вращающими плечи внутрь. Чтобы укрепить мышцы, вращающие плечи наружу, выполняйте L-разведения один или два раза в неделю.

### **Мышцы, вращающие плечо наружу**

Мышцы, вращающие плечо наружу, — это две маленькие мышцы, подгребешковая и малая круглая. Они намного слабее мышц, вращающих плечо внутрь, к коим относятся грудные мышцы и широчайшие мышцы спины.

Подгребешковая и малая круглая мышцы входят в группу из четырех мышц, расположенных в верхней части спины, которая включает также надгребешковую и подлопаточную мышцы. Эти четыре мышцы служат своего рода связующим звеном между лопаткой и плечевым суставом. Относительная слабость этих мышц и чрезмерная нагрузка, которая на них ложится, являются причиной многочисленных травм, поэтому их нужно специально тренировать. Путь тут один — L-разведения. Их трудно описав на словах, поэтому вам лучше к тренеру.

### **Эстетика и подбор упражнений**

После того как вы заложите хороший фундамент, можно будет приступать к «отделочным работам», и вот тут настанет пора подумать об эстетической стороне дела. Здесь у вас есть две дороги: либо пытаться поправить слабые стороны мускулатуры» либо акцентировать сильные. Сам я предпочитаю второе, однако окончательный выбор, понятно, за вами.

Если речь идет об исправлении недостатков, то вам надо произвести замену своего обычного упражнения на тот вариант, который вам нужен. Например, заменить жим лежа наклонным жимом или отжиманиями. Новое упражнение надо делать с той же степенью самоотдачи, что и жим лежа.

Что же касается сильных сторон, то вам надо выбрать два упражнения, которые лучше всего у вас получаются, и поставить их в центр тренировочной программы. Допустим, вы любите становую тягу и жим ногами. Вот и сосредоточьтесь на них, «обрезав» по минимуму все остальные упражнения. Конечная цель усилий — экстремальный весовой рекорд. Резкое повышение силовых показателей как раз и будет означать еще большее прибавление массы по тем направлениям, которые и без того являются выигрышными.

Ну и, наконец, не забывайте об осанке и походке. То, как вы держитесь и ходите, в значительной мере предопределяет впечатление от ваших мышц. Сутулость, голова, опущенная долу, всегда выглядят комично. Ну а спортивность мускулатуры они убивают напрочь. Так уж устроено, что в сознании людей большие мышцы связаны с сильным характером. Короче, сила должна читаться во всем вашем облике. Открытый взгляд, подчеркнута прямая спина, энергичная спортивная походка, — вот чего ждут от культуриста.

## **10. Как делать повторы**

*Какой бы методикой вы ни пользовались, каждый сет должен стать для вас очередным преодолением — усталости, лени, собственной слабости. Только так вы сможете достичь успеха. Предельная концентрация, безукоризненная техника, высокая интенсивность — и так в каждом сете и в каждом повторе!*

Большинство бодибилдеров выполняют повторы слишком быстро. Многим хватает секунды, чтобы поднять вес, и еще секунды, чтобы вернуть его в исходное положение. Такое движение никак нельзя назвать подконтрольным. Для таких «торопыг» переход на более плавный ритм стал бы огромным шагом вперед во всех отношениях. Они бы серьезно прибавили и в массе, и в силе. Не говоря уже о том, что сверхбыстрый темп перегружает связки и потому угрожает травмой.

Конечно, травму можно получить и при плавном ритме повтора, если движение выполняется неправильно. Безопасность не сводится к одному только ритму. Однако главным условием безопасности всегда была и будет ваша концентрация на упражнении. Понятно, что чем быстрее повтор, тем она ниже.

### **Техника и ритм**

Плавность движения важнее, чем сама скорость. Плавное движение позволяет контролировать вес и в то же время предельно нагрузить мышцы, которые вы прорабатываете.

Замечу, что плавность и медленный (или умеренный) ритм повтора — это не всегда одно и то же. Допустим, вы выполняете жим лежа с трехсекундной положительной фазой, но при этом со взрывным началом. Первые сантиметры вы преодолеваете за доли секунды, зато все остальное движение занимает почти три секунды. Такое взрывное начало перенапрягает мышечные и соединительные ткани и чревато травмами. Этот же вес можно было бы поднять, скажем, за две секунды, но плавно. В данном случае двухсекундный повтор был бы явно предпочтительнее трехсекундного. Итак, главное для вас при выполнении повтора — плавность движения. Вам нет необходимости считать секунды или строго придерживаться определенного ритма в каждом упражнении. На практике плавный повтор, способный выдержать известный вам тест на паузу, занимает порядка трех секунд в положительной фазе (или чуть больше, если это последний повтор в сете) и по меньшей мере три секунды в отрицательной фазе.

### **Паузы между повторами**

Повторы можно выполнять непрерывно или с паузой после каждого повтора. При непрерывной работе вы пользуетесь относительно небольшими весами, зато сет становится короче, а боль в мышцах усиливается. Короткие паузы между «повторами» позволяют работать с более солидными весами. Если же такие паузы достигают 30-60 секунд, то сет фактически превращается в серию одноповторных сетов. При работе с подобными паузами штанга по завершении каждого повтора обычно опускается на пол (или на опору).

Режим выполнения повторов во многом зависит от самого упражнения. К примеру, подъемы на носки можно выполнять в непрерывном режиме, но наибольший эффект дает короткая пауза в верхней точке движения. В приседаниях и становой тяге на согнутых ногах без коротких «пауз между повторами» вы вряд ли обойдетесь, во всяком случае, ближе к концу сета. В общем и целом повторы, которые выполняются с паузами, эффективнее непрерывных. Непрерывные повторы быстрее вызывают чувство мышечной усталости, отсюда и ощущение очень большой нагрузки на мышцы, но ощущение это обманчиво — такая нагрузка не лучшим образом стимулирует рост мышечной массы.

## Общие рекомендации

Отведите примерно три секунды на положительную фазу движения и как минимум еще столько же — на отрицательную, обе фазы повтора выполняйте плавно, без рывков. При более быстром ритме вам будет трудно контролировать вес. Положительная фаза самого последнего в сете повтора, который вы выполняете на пределе сил, может занять у вас более пяти секунд. На первое время попросите кого-нибудь вслух отсчитывать секунды, которые вы затрачиваете на каждый повтор, чтобы вам было проще выдерживать нужный ритм. В дальнейшем, когда вы научитесь выполнять движение плавно, считать секунды уже не будет необходимости. Некоторые упражнения, например, тяга книзу или жим стоя, делаются медленнее других (допустим, подъема на носки или жима лежа) при одинаковой степени контроля над штангой.

Не пытайтесь считать сразу и секунды, и повторы — это весьма затруднительно. Если вам нужно считать и то и другое, пусть кто-нибудь возьмет на себя секунды, а вы будете считать повторы, или наоборот. Ритм 3/3 — это всего лишь примерный ориентир, на котором не следует заикливаться. Главный упор при выполнении повтора нужно делать на правильную технику движения.

Воспринимайте каждый повтор как отдельное упражнение, заканчивающееся короткой паузой перед следующим повтором. Пауза должна занимать столько времени, сколько вам требуется для подготовки к очередному повтору. К концу сета паузы станут удлиняться. Но стоит вам «передержать» паузу, и сет преждевременно завершится. Со временем вы подберете оптимальную длину пауз для каждого упражнения.

В упражнениях, где мышцы постепенно сокращаются по мере сгибания конечностей, как, например, при подъеме на носки, на бицепс или тяге книзу, старайтесь удерживать вес секунду-другую в положении полного мышечного сокращения. Это позволит довести силу сокращения до максимума.

Подобное «принудительное сокращение» характерно для «односуставных» упражнений, когда мышцы не расслабляются при разгибании сустава, как, например, при подъеме на носки. В «многосуставных» упражнениях такой номер у вас не пройдет. Скажем, в приседаниях, когда колени распрямляются, мышцы ног, наоборот, расслабляются.

## Повторы с двойной паузой

Выполняя некоторые упражнения, например, подъем на бицепс, вы, по сути, делаете сразу две паузы, — в нижней и верхней точках повтора. Но настоящая пауза — для отдыха — все равно одна. Во время второй паузы вы напрягаете мышцы, то есть даете им большую нагрузку. Так что правильнее было бы считать такие повторы «однопаузными».

Во многих упражнениях, к примеру, в приседаниях, жиме лежа и жиме, двух пауз — в верхней и нижней точках — у вас не получится, во всяком случае, если вы выполняете их в традиционной манере. Но эти же упражнения можно выполнять и с «двойной» паузой — нужно только их слегка видоизменить. Установите штыри на стойках на уровне нижней точки данного упражнения и всякий раз, завершая повтор, опускайте на них штангу. Секундной паузы будет достаточно, чтобы каждый очередной повтор «начинался из опорного положения. Иногда это называют жимом лежа, приседаниями и т. д. «из нижнего упора». Это весьма действенный и эффективный способ тренинга. Настоятельно вам его рекомендую — хотя бы для некоторых циклов. Можете даже выполнять повторы с одной и двумя паузами в рамках одной тренировки, но в разных сетах.

В нижней точке жима или жима лежа вы можете отдыхать и дольше одной-двух секунд, а вот с приседаниями дело обстоит по-другому. Выполняя приседания «из нижнего упора», вы ни в коем случае не должны расслабляться в нижней точке. Если пауза затянется, ваши мышцы невольно расслабятся и сет будет испорчен. Если вы нуждаетесь в более длительной паузе, опустите штангу в конце повтора на штыри (в нижней точке), а сами вынырните из-под нее и выпрямитесь, не меняя стойки и хвата. Затем присядьте на глубоком вдохе, задержите дыхание и быстро поднырните под штангу, после чего сразу же поднимитесь с ней и сделайте выдох. (Если вы выдохнете до того, как подниметесь со штангой, ваш корпус расслабится, а это чревато травмой). Задержитесь в верхнем положении, затем медленно опуститесь и поставьте штангу на штыри — повтор завершен и можно готовиться к следующему.

Для людей с длинными конечностями и узкой грудью длительная пауза в нижней точке жима лежа или стоя может быть небезопасна из-за очень большой амплитуды движения. Лучше свести ее (паузу) к минимуму, а то и слегка сократить амплитуду.

Становую тягу также можно выполнять с двойной паузой, но усталость может быстро сказаться на технике движения. Для страховки вы можете уменьшить амплитуду становой тяги с двойной паузой, то есть опускать штангу на штыри, установленные на уровне колена или чуть ниже. Пока штанга покоится на штырях, дайте рукам отдохнуть перед следующим повтором. Фактически у вас получится становая тяга с частичной амплитудой на прямых ногах, поскольку колени у вас не будут сгибаться.

## Критерии истины — практика

Проверить, подходит вам данная манера тренироваться или нет, можно только на практике. Если у вас нет проблем со здоровьем или физических недостатков, если вы далеко еще не исчерпали свой мышечный потенциал, то вам могут подойти любые

варианты нагрузок, представленные на страницах этой книги. (Но, чтобы тот или иной вариант дал ощутимые результаты, вы должны придерживаться его на протяжении всего многомесячного цикла или даже дольше).

Как бы здорово это ни выглядело в теории, как бы классно это ни срабатывало для других, но, если вы не можете получить весомую отдачу от режима через 3-4 месяца, значит, вам он не подходит. Ищите что-нибудь такое, что сработает для вас, благо выбор у вас есть, и немалый.

### **Амплитуда движения**

В целом считается, что чем упражнение труднее, тем оно эффективнее, но из этого правила есть множество исключений. Скажем, увеличивая амплитуду приседаний или становой тяги, вы, несомненно, делаете эти упражнения труднее, но некоторым от этой «трудности» будет сплошной вред. Максимальная амплитуда хороша только тогда, когда она не приводит к травмам.

Есть, однако, и такие упражнения, где амплитуда ограничивается намеренно, хотя их можно было бы выполнять и с большей амплитудой. Речь идет, в частности, о становой тяге с частичной амплитудой при подъеме веса (локауте) над головой.

При помощи конструкции из стоек можно легко разбить упражнение на его составные части — начальную фазу, конечную фазу (локаут) и то, что между ними. Начальная фаза продолжается со старта — скажем, от груди в жиме лежа — и где-нибудь до мертвой точки. Локаут занимает лишь последние несколько сантиметров повтора, обычно выше мертвой точки. А вот «то, что между» может в зависимости от упражнения занимать вторую треть амплитуды, включая мертвую точку; или же отрезок от мертвой точки до локаута.

Локауты можно выполнять со значительно большим весом, чем полные повторы. С одной стороны, это полезно увеличивается нагрузка на мышцы — но в то же время локауты представляют собой угрозу для организма в целом, и в первую очередь для суставов и соединительных тканей. Да, некоторые могут выполнять частичные повторы с колоссальными весами без видимого ущерба для своего здоровья, но нам с вами до них далеко — мы ведь простые смертные, а не генетические феномены. Да и «феноменам» такие вещи далеко не всегда сходят с рук, особенно в долгосрочном плане. Так что, если вы хотите поэкспериментировать с частичными повторами, выберите лучше какую-нибудь другую часть повтора, помимо локаута.

Впрочем, это не значит, что локауты вам в принципе противопоказаны. В отдельных циклах, в некоторых упражнениях при соблюдении всех мер безопасности им вполне может найтись место, но только не в тех упражнениях, которые плохо даются вам из-за особенностей телосложения. В любом случае начинайте с небольших весов и пару месяцев постепенно наращивайте их; пока не доберетесь до максимальных.

Выполняя локаут, вы должны особо тщательно следить за техникой движения. Малейшая погрешностью и громадный вес вас попросту раздавит. Будьте крайне осторожны! Сказать по правде, тренироваться с полной (но не запредельной) амплитудой гораздо безопаснее.

Зато любая другая часть повтора, кроме локаута, вполне годится для работы с ограниченной амплитудой, даже на постоянной основе. Примерами «неполных» повторов с обычными весами могут служить жим лежа из стартового положения в 5 см от груди и приседания из положения 5 см выше уровня бедер, параллельного полу. Оба эти варианта и эффективны, и безопасны.

### **Полтора повтора**

Полные и частичные повторы можно объединить в рамках одного сета. Это высокоинтенсивная методика, и вам она может очень даже пригодиться. Но не пытайтесь выполнять в подобном режиме много упражнений одновременно, иначе можете перетренироваться. За тренировку таких упражнений должно выполняться не больше двух. Время от времени эту пару упражнений можно менять.

Работа в «полтора повтора» бывает двух разновидностей:

1. Возьмем, к примеру, жим лежа. Представьте, что штанга у вас на вытянутых руках. Контролируемым движением « опускаете штангу» слегка касаетесь ею груди чуть ниже больших грудных мышц и снова выжимаете ее на прямые рук. Делаете паузу в одну-две секунды» затем опускаете штангу примерно до середины амплитуды, останавливаетесь и выжимаете ее вверх на прямые руки. Можно и наоборот — сначала «полуповтор», затем полный повтор. В обоих случаях «полтора» повтора делаются сверху вниз.
2. Штанга снова на вытянутых руках. После короткой паузы опускаете ее к груди. Затем выжимаете штангу до середины амплитуды и возвращаете обратно к груди. Далее выжимаете штангу на прямые руки. Эти «полтора» повтора делаются снизу вверх. Сначала вы выполняете «полповтора», затем полный повтор.

Оба варианта в равной мере эффективны. Возможно, для одних упражнений лучше подойдет один вариант, для других – другой. Но можно использовать и оба варианта в одном и том же упражнении — чередовать их от сета к сету или от тренировки к тренировке.

Полный повтор и «полповтора» должны рассматриваться как один «полуторный» повтор. Естественно, чтобы выполнить столько же «полуторных» повторов, сколько вы обычно выполняете полных, вам нужно будет уменьшить вес штанги. Что же касается последовательного наращивания весов, то тут все остается по-прежнему. Вернувшись к обычным повторам после определенного периода работы в «полуторном» режиме, вы наверняка сможете превысить свои прежние лучшие результаты в данном упражнении. Хотя, возможно, вам придется потратить какое-то время на то, чтобы заново привыкнуть к обычному режиму работы.

### **Преодоление**

Какой бы методикой вы ни пользовались, каждый сет должен стать для вас очередным преодолением — усталости, лени, собственной слабости. Только так вы сможете достичь успеха. Предельная концентрация, безукоризненная техника, высокая интенсивность — и так в каждом сете и в каждом повторе!



Если бы все «слабо отзывчивые» тренировались по программам, представленным в этой книге, человечество стало бы куда более мускулистым. Мало того, в мире резко упал бы спрос на стероиды — все прекрасно обходились бы без них. Да и самих «слабо отзывчивых» стало бы гораздо меньше, так как очень многие обнаружили бы у себя неплохую «отзывчивость».

Тот, кто хочет как можно больше прибавить в силе и мышечной массе, должен так организовать свои тренировки, питание, отдых и сон, чтобы обеспечить неуклонное наращивание тренировочных весов. Все, что вы делаете, должно быть направлено на создание идеальных условий для последовательного роста ваших результатов при безукоризненной технике упражнений!

## **11. Как разработать индивидуальную программу**

*Приучите себя мыслить позитивно: раз что-то не помогает, значит, за это совершенно незачем цепляться. Тысячи любителей по всему миру становятся жертвой противоположной формулы. Они безрезультатно качаются годами и все равно преданно следуют пустым методическим указаниям авторитетов.*

### **Шесть эффективных комплексов упражнений. Комплекс 1**

#### **Целостная программа**

Данный комплекс включает в себя упражнения на все мышечные группы. А это означает, что следующую тренировку вы сможете провести только после полного восстановления всей мускулатуры. Тренироваться в связи с этим придется нечасто: два раза в неделю, или раз в четыре, пять, шесть дней, или даже раз в неделю. Все ваши тренировки будут одинаковыми, поскольку комплекс включает одни и те же движения. А вот и сами упражнения:

#### *Общая разминка*

1. Приседания
2. Отжимания на брусьях
3. Становая тяга на прямых ногах
4. Жим гантелей
5. Тяга на блоке книзу или подтягивания
6. Подъем штанги на бицепс
7. Подъем на носки
8. Скручивания

#### *Заминка*

Если вы будете предельно выкладываться на каждой тренировке, то сразу же увидите, что тренироваться дважды в неделю вам не под силу. Само по себе это вовсе не значит, что природа обделила вас выносливостью. Нет, просто речь в вашем случае идет о «натуральных» темпах восстановления. Двухразовый тренинг можно выдержать только на стероидах.

В достероидную эпоху культуристы обычно тренировались по точно такой же «общей» программе трижды в неделю. Но у них был свой секрет. Интенсивную нагрузку на мышцы они давали только раз в неделю. Ну а две другие тренировки проходили в режиме ступенчатой интенсивности. Вторая тренировка — «средняя», а третья — «легкая».

Если вы попытаетесь прийти на следующую тренировку раньше, чем полностью восстановите силы, то сразу же увидите нехорошую разницу. Как бы вы ни приказывали себе, а развить по-настоящему высокую интенсивность у вас не выйдет. Тренировка получится, что называется, не в кайф. Это говорит о том, что ходить в зал часто попросту нет смысла. Чтобы как следует нагрузить мышцы, обыкновенному любителю надо тренироваться где-то не чаще одного раза в четыре-пять дней либо три раза в две недели. Впрочем, если вы помногу тратите нервную энергию на работе, лучшим для вас будет тренироваться всего один раз в неделю.

Вместе с тем вы можете обнаружить; что какие-то упражнения из комплекса вы запросто можете делать дважды в неделю, к примеру, подъемы на носки. Как тут быть? В этом случае вы можете повысить частоту тренинга; Допустим, вместо раза в неделю тренироваться дважды. «Легкие» для вас упражнения вы будете делать с предельной интенсивностью, а вот тяжелые движения, вроде приседаний и становой тяги, — выполнять с весами, составляющими 80% от обычных рабочих весов. Таким образом, получится, что ваша вторая тренировка имеет суммарно пониженную интенсивность. Это как раз и поможет вам выдержать более частый график тренинга без угрозы перетренированности.

### **Возможные осложнения**

Тренинг по «общей» программе имеет один серьезный недостаток. Если вы фанаты бодибилдинга, то тренировка всего раз в неделю не подойдет вам психологически. Вам захочется приходить в зал чаще, В этом случае вам надо избрать комплексы 2, 4, 5 и 6. Они «разрешают» тренинг дважды в неделю. Ну а по комплексу 3 вы сможете тренироваться даже трижды за недельный цикл.

Логика более частых тренировок проста: «общий» комплекс надо «разрубить» пополам, а то и на три части. Получатся своего рода мини-комплексы, которые и надо выполнять в разные дни недели.

Кстати сказать, «общие» тренировки многим кажутся слишком монотонными, а вот многоразовый тренинг по разным комплексам вроде как веселее. Однако «общие» тренировки очень подходят «упертым» качкам», обожающим тяжелую силовую работу. Так что конечный выбор — за вами. Вы должны «персонифицировать» свой тренинга т.е. правильно выбрать тот режим тренировок, который лучше других подходит вашему типу личности и всем условиям вашей жизни.

### **Комплекс 2**

#### **Двухразовая программа**

Эта программа предполагает тренировки два раза в неделю. Вам предстоит делать два разных комплекса упражнений. В итоге все равно получится, что тяжелые базовые движения. Вы будете выполнять только раз за недельный цикл. И риска перетренироваться нет ровным счетом никакого.

Поскольку комплексы получаются очень короткими, в них можно прибавить упражнений. Это пойдет только на пользу мускулатуре. Мышцы получают нагрузку под каким-то новым углом, и общее воздействие упражнений выйдет более полным. Тем не менее все дополнительные упражнения должны оставаться на вторых ролях. Если Вы чувствуете, что нагрузил комплекса слишком велика и вы не успеваете восстанавливаться, смело «выбрасывайте» дополнительные упражнения. (Но главные упражнения не трогайте!) А теперь поговорим о схеме тренинга.

### **Понедельник**

#### *Разминка*

#### **1. Приседания**

2. Жим лежа или отжимания на брусьях
3. Тяга книзу на блоке или любая тяга к поясу сидя
4. Подъемы на носки
5. Разгибания спины
6. Скручивания
7. Упражнения для предплечий

*«Заминка»*

## **Четверг**

*Общая разминка*

1. Становая тяга с широкой постановкой ног или становая тяга на прямых ногах
2. Жим стоя
3. Подъем на бицепс
4. Наклоны в стороны
5. Упражнения для мышц шеи
6. L-разведения

*«Заминка»*

## **Опасности**

Несмотря на то, что в разные дни вы тренируете разные мышцы, не стоит экономить на днях отдыха. Усталость накапливается исподволь, вы и сами не заметите, как частый тренинг заведет вас в трясину перетренированности. Короче, больше отдыхайте, особенно на первых порах тренинга.

Многие любители совершают такую ошибку. Они тренируются по похожей схеме с перерывом всего в один день. У них получается где-то 4 тренировки в неделю, но это, фактически означает нагрузку всей мускулатуры дважды в неделю. Повторю, такой «подвиг» совершенно не под силу обыкновенному любителю!

В связи с этим лишний раз напомним вам главное правило. Дело совсем не в том, как часто вы прикладываете к мышце тренировочный стимул, а в том, насколько он эффективен.

Хотя речь идет о разных упражнениях, между тренировками надо устраивать большой перерыв уж точно больше одного дня. Бывает так, что любителю не хватает даже 3-4 дней отдыха.

Если вы видите, что веса никак не растут и вдобавок в зале на вас не накатывает волна бурного энергетического подъема, значит вам надо тренироваться реже двух дней в неделю. Опять же во всем этом нет ничего страшного. Кому какое дело, сколько раз вы ходите в зал, главное, чтобы ваши мышцы росли!

Однако даже при условии долгого отдыха между тренировками у вас могут возникнуть серьезные трудности другого толка. Смотрите, в первый день вы делаете приседания и жимы лежа, а во второй — становую тягу и жимы стоя. Все эти упражнения в равной степени нагружают поясницу. Может так оказаться, что для поясницы общая недельная нагрузка будет чрезмерной. То же самое может получиться с плечевым поясом. Жим лежа и жимы стоя одинаково перегружают

мускулатуру плечевого пояса, так что и здесь общая недельная нагрузка на плечи может оказаться слишком большой. В этом случае я рекомендую установить интервал отдыха между тренировками ровно в неделю» Впрочем, возможен и другой выход: нужно по-новому «собрать» комплексы. В первый комплекс включите как главные упражнения приседания, становую тягу, а во второй — жим лежа, жим с груди и тягу вниз на блоке. В этом случае упражнения уже не будут «перекрещиваться» и вы сможете увеличить частоту тренинга.

Тут кто-то воскликнет: «Как сложно! Голова идет кругом!» Что же, и в самом деле непросто. Но только поначалу. Со временем вы «уловите» в себе то самое ощущение высокого психического и физического тонуса, которое сопутствует хорошо «отлаженной» тренировочной программе. И точно будете знать, какой мере тренировочной нагрузки оно отвечает. Взяв его за ориентир при оценке или составлении тренировочного плана, вы будете запросто переставлять упражнения, выбрасывать их или добавлять, чтобы точно «подогнать» комплекс под свои природные ресурсы.

Ну а пока вы не постигли эту науку, я предлагаю вам поэкспериментировать с программой 2. Вот как это делается. Сначала делайте все по образцу, давая себе достаточный отдых между тренировками. Веса будут неплохо расти, а вот когда прогресс замедлится, «реорганизуйте» комплексы; как было показано выше. Веса опять начнут прибавляться — вы сможете потихоньку прогрессировать в течение многих недель. Когда и этот ресурс будет исчерпан, измените интервал отдыха между тренировками в большую сторону. К примеру, вы можете начать тренироваться так; понедельник — четверг — среда (следующей недели) — понедельник (следующей недели). Может так оказаться, что при таких редких тренировках ваш прогресс, наоборот, замедлится. Тогда возвращайтесь к самой первой схеме из двух тренировок в неделю.

### **Комплекс 3**

#### **Трехразовая программа**

Сама по себе трехдневная программа тренинга не содержит ничего нового те же базовые и вспомогательные упражнения. Однако тут есть одна принципиальная «хитрость» — вспомогательные упражнения объединены в комплекс и выполняются, так сказать, одним малому в рамках разовой «промежуточной» тренировки.

В принципе, большинство любителей не способны тренироваться три раза в неделю и при этом прогрессировать. Однако если в середине недели вы будете выполнять только вспомогательные упражнения, а в двух других базовых комплексах не будет «перекрещивающихся» упражнений, то угроза перетренированности снизится до безопасного минимума. А вот выполнять базовые комплексы трижды за неделю для любителей, не применяющих фармакологию, равносильно самоубийству.

Вот пример тренировочной программы, рассчитанной на три тренировки в неделю.

#### **Понедельник**

##### *Разминка*

1. Приседания
2. Становая тяга на прямых ногах
3. Тяга книзу на блоке или любая тяга к поясу  
«Заминка»

## **Среда**

### *Разминка*

1. Подъемы на носки
  2. Скручивания
  3. Упражнения для предплечий
  4. Наклоны в стороны
  5. Подъемы на бицепс
  6. Упражнения для мышц шеи
  7. L-разведения
- «Заминка»

## **Пятница**

### *Разминка*

1. Жим лежа или отжимания на брусьях
  2. Жим стоя
- «Заминка»

## **Комплекс 4**

### **Трехчастная программа**

Эта программа тренировок похожа на вторую программу. Она включает почти то же самое число упражнений. Тренироваться вы будете дважды в неделю, так что весь цикл из 4 тренировок отнимет у вас две недели.

### **Понедельник (неделя 1)**

#### *Разминка*

1. Приседания
  2. Жим лежа или отжимания на брусьях
  3. Тяга книзу на блоке или тяга гантели одной рукой в наклоне
  4. Подъемы на носки
  5. Скручивания
  6. Упражнения для предплечий
- «Заминка»

### **Четверг (неделя 1)**

#### *Разминка*

1. Становая тяга на прямых ногах
2. Частичный жим стоя (локаут)
3. Подъемы на бицепс с гантелями
4. Наклоны в стороны
5. Упражнения для мышц шеи

6. L-разведения
  7. Упражнения для кистей рук
- «Заминка»*

### **Понедельник (неделя 2)**

#### *Разминка*

1. Жим ногами
2. Пулловеры в тренажере или наклонные шраги
3. Разгибания спины
4. Подъем штанги на бицепс
5. Обратные скручивания
6. Упражнения для предплечий
7. Подъемы на носки сидя

#### *«Заминка»*

### **Четверг (неделя 2)**

То же, что в понедельник первой недели

#### **Опасности**

При работе в этом режиме вас подстерегают примерно те же опасности, что и при отработке второго комплекса упражнений. К примеру, ваша поясница может не выдержать приседаний на первой тренировке и становой тяги — на второй. Если ваша поясница и без того перегружена долгим сидением на работе, то дело вполне может кончиться перетренированностью. Так что держите руку на пульсе своего состояния. И если в этом есть прямая нужда, поменяйте упражнения в комплексах так, чтобы они не «перекрещивались».

#### **Два важных дополнения к комплексам 1-4**

##### **а. Расширение грудной клетки**

В своей первой книге я подробно описал технику выполнения т.н. «дыхательных» пулловеров. Речь идет об упражнении, которое реально растягивает грудной хрящ и тем самым визуально расширяет грудную клетку. На собственном опыте я убедился, что упражнение работает. Логика подсказывает, что, мол, «дыхательные» пулловеры рассчитаны только на молодых, поскольку их хрящевые ткани отличаются крайней эластичностью и находятся в стадии роста. На самом же деле это вовсе не так. Как подтверждает опыт йоги, хрящевые ткани можно сколь угодно сильно растянуть в любом возрасте. Даже если вы взялись за бодибилдинг после 30 лет, дыхательные пулловеры вам обязательно помогут сделать грудь шире. У данного упражнения есть «двойник» — тяга Рейдера. Она тоже подробно описана в моей первой книге. Я настоятельно рекомендую вам добавить пару сетов того или другого упражнения в свою тренировочную программу. Сами по себе эти сетовые упражнения не настолько трудны, чтобы нарушить баланс вашего восстановления. Поэтому общая эффективность вашей тренировочной программы несколько не понизится.

Дыхательные пулловеры или тягу Рейдера обычно делают после большого числа «легких» приседаний, сильно учащающих дыхание. Однако их можно подстыковать к любому из базовых упражнений, заставляющих вас тяжело дышать. К примеру, к жиму ногами или становой тяге. Впрочем, и результативность «дыхательных» упражнениях мало понизится, если вы будете делать их самостоятельно, без предваряющего базового движения. Нужно предупредить, вес штанги поначалу должен быть исключительно небольшим, особенно если вы никогда раньше не практиковали «дыхательных» упражнений. С непривычки гипервентиляция легких даже может вызвать у вас что-то похожее на легкое головокружение. Если вес штанги на первых порах будет чрезмерным, то возможно травматическое растяжение грудинного хряща и в груди вы будете чувствовать сильную боль.

## **6. Шаги**

Как я уже говорил в главе 9, шаги — это очень ценное упражнение. Но если вам надо сэкономить в смысле нагрузки, то смело удаляйте шаги из комплекса или делайте их всего в одном-двух сетах сразу после становой тяги.

## **Комплекс 5**

### **Суперкороткая программа**

Все комплексы из четырех предыдущих программ короче обычных программ. Но в интересах дела их можно еще больше сократить. Как? Во-первых, отказаться от всех вспомогательных упражнений. И, во-вторых, урезать число основных упражнений.

В этом случае вы получите еще больший выигрыш восстановительных ресурсов. За тренировку вы будете делать совсем немного упражнений, но суть как раз не в их числе, а в глубине и масштабности охвата мускулатуры тренировочной нагрузкой. К примеру, короткий комплекс всего из трех упражнений — становой тяги, жима лежа и тяги книзу на блоке — «покрывает» абсолютно все мышцы и мышечные группы тела. И при условии больших весов дает: куда большую нагрузку мускулатуре, чем традиционный комплекс из 8-10 упражнений. Даже если в этот самый комплекс включены похожие базовые движения, они никогда не будут работать так же эффективно, как в «сокращенной» программе. Причина проста: обилие упражнений «распыляет» нервную энергетику. В итоге в самых главных базовых движениях типичный культурист никогда не показывает, такого прогресса силы, как при полном сосредоточении на базовых упражнениях в «сокращенной» программе. Поскольку рост мышц следует за ростом силы, то прибавка массы оказывается больше в случае короткой программы — просто потому, что она дает больший прирост силы.

Длинный тренировочный комплекс так «мочалит» психику культуриста, что он начинает путаться в своих целях. Он забывает про силовой результат и уже всерьез думает только о том, чтобы «отбить» все положенные сетовые повторения. Это и впрямь непростая задача, поскольку современная методика бодибилдинга предполагает выполнение за тренировку до 25-40 сетов.

Когда же речь идет о короткой программе, никакого «сбоя» прицела не происходит. Культурист думает только о повышении своего рабочего результата. Ну а когда дело



стопорится, то он не блуждает словно слепой в поисках выхода, а просто увеличивает интервал отдыха между тренировками. Это единственное «лекарство» в тренинге на силу.

Для особенно «слабоотзывчивых» культуристов тренинг по сверхсокращенной программе — это и есть правильное начало занятий бодибилдингом. Посудите сами, культурист и без того имеет ослабленную энергетику, а тут ему предлагают изводить себя комплексами из 8-12 упражнений, да еще в 3-4 сетах из 10-12 повторов! Такой «марафонский» подход, согласитесь, предполагает огромный расход энергии, тогда что же останется на мышечный рост?

Кстати, даже продвинутым культуристам со стажем я советую хотя бы однажды потренироваться по суперкороткой программе. Просто из интереса! Выберите три базовых упражнения, которые вам особенно по душе, и несколько месяцев посвятите сверхинтенсивной силовой «долбежке», настойчиво сражаясь за повышение рабочего веса. Поверьте, вы будете поражены, насколько большой окажется в финале прибавка мышечной массы!

Понятно, что помимо общего набора массы у серьезного культуриста есть и другие задачи, вроде улучшения формы мышц, усиления сепарации (видимого разделения мышечных пучков), целенаправленного подтягивания какой-то «слабой» мышцы и пр. Однако когда речь идет о скоростном наборе чистого мышечного веса, то лучшим в методическом арсенале всегда был и будет прием «сужения фокуса», т.е. сокращения числа упражнений до минимума.

Повторю, неоценимый плюс суперкороткой программы в том, что она дает вам возможность максимально сконцентрироваться на каждом упражнении. Ну а чем выше ментальная концентрация, тем тяжелее получается работа. И нервная система, и мышцы при таком подходе «лупятся» куда сильнее, чем при выполнении обычного культуристического комплекса, когда вы в свое удовольствие машете легкими гантельками. Вот поэтому суперкороткие комплексы требуют куда более длинного интервала отдыха.

Начинающему, возможно, на первых порах будет трудно понять, как эффект 3-4 упражнений может превзойти действие большого комплекса из 8-12 упражнений. Тут надо еще раз подчеркнуть, что речь идет о базовых упражнениях, т.е. таких, которые заставляют работать параллельно сразу несколько больших мышечных групп. Каждая такая группа анатомически связана с мелкими мышцами, так что, в итоге базовое упражнение заставляет трудиться и массив «ассистирующих» небольших мышц. Короче, действие базового движения оказывается крайне масштабным, почти всеохватным. Здесь и сравнивать нельзя с концентрированным подъемом на бицепс, разведением гантелей в стороны и прочей ерундой, которой на полную катушку как раз и занимаются новички.

Вот пример суперсокращенной программы тренинга.

## **День первый**

### *Разминка*

1. Приседания
2. Жим лежа или отжимания на брусьях
3. Жим стоя

*«Заминка»*

## **День второй**

*Разминка*

1. Становая тяга на прямых ногах
2. Тяга книзу на блоке или подтягивания

*«Заминка»*

Тренироваться можно по понедельникам и пятницам. Если же такого перерыва окажется недостаточно, устраивайте в течение двух недель три тренировки. Например, и понедельник, пятницу и среду следующей недели.

Такая программа представляет собой «общий» комплекс для всей мускулатуры, разделенный на два тренировочных дня. А вот пример суперкороткой программы, состоящей из двух «общих» тренировок — на все ваши мышцы.

## **День первый**

*Разминка*

1. Приседания
2. Отжимания на брусьях
3. Тяга к поясу (любой вариант)

*«Заминка»*

## **День второй**

*Разминка*

1. Трэк-тяга
2. Жим лежа или наклонный жим лежа
3. Подтягивания

*«Заминка»*

Если вы крайне заняты на работе и ваша голова переполнена будоражащими мыслями, программу надо» упростить еще больше. Зачем? Чтобы повысить степень вашей концентрации на тренинге. Комплекс стоит сократить всего до 3 движений: приседаний или становой тяги с Т-штангой, жима лежа или отжиманий на брусьях, тяги книзу на блоке или подтягиваний. Тренироваться вы будете раз в неделю, причем всякий раз с предельной самоотдачей — по той простой причине, что упражнений в комплексе крайне мало. Организм легко анатомически приспосабливается к повторению одного и того же движения, так что, раз от раза те же приседания будут получаться у вас все техничнее. А это автоматически означает рост силового результата. И не слушайте тех, кто говорит, будто массу можно нарастить только за счет частого выполнения большого числа упражнений. Это полная чепуха! Если бы дело обстояло именно так, то пауэрлифтеры, которые обычно ходят в зал раз-два в неделю и при этом выполняют 1-2 упражнения в считанном числе сетов, никогда бы не превращались в звероподобных гигантов.

Необходимо заметить, что при работе по суперкороткой программе в развитии мышечной системы может возникнуть определенный дисбаланс. Так уж все мы устроены от рождения у каждого есть «слабые» мышцы. Суперкороткая программа просто увеличит вашу массу и силу, ну а исправить недостатки природы можно только целенаправленной работой. Так что тренироваться целый год по одной той же суперкороткой схеме не стоит. Она только «законсервирует» ваши слабости, к примеру, тонкие предплечья, недоразвитие дельт или икр. В идеале надо чередовать циклы тренировок по суперсокращенной программе с циклами тренинга, основанного на комплексах 2-4. Вот тогда никакого серьезного мышечного дисбаланса у вас не будет.

## **Комплекс 6**

### **Специализированная программа**

Программы 1-5 нацелены на общее наращивание силы и массы. Ну а в специализированной программе все внимание фокусируется на какой-то одной мышце/мышечной группе или на каком-то одном упражнении. Логика тренинга проста: нагрузку на остальные мышцы Вы минимизируете, т.е. сводите едва ли на нет, и все силы бросаете на объект специализации.

Понятно, что новичкам и культуристам с небольшим стажем такая специализация не нужна. Глупо пытаться накачать тот же бицепс или поставить рекорд в жиме лежа, оставаясь худощавым начинающим любителем. Наша мускулатура — это целостный механизм, а не случайный набор тех или иных мышц. Попытка «вычленишь» из мускулатуры какую-то ее часть и качать ее изолированно от всего тела — полный дилетантский абсурд! Первое, что нужно начинающему — это общий рост мышечной массы. Ну а 70% этой массы приходится на мышцы ног, спину и грудь. Отсюда вытекает непререкаемый вывод: главный акцент в тренинге надо делать на приседаниях, тяжелых тягах и жимах. А вовсе не на подъемах на бицепс, разгибаниях рук или кроссоверах...

Вы можете спросить: а зачем тогда вообще нужны специализированные программы?

Во-первых, рано или поздно вы обнаружите отставание какой-то мышцы или мышечной группы. С этим ничего не поделать, такова жизнь. «Слабые» мышцы, к примеру, предплечья, могут лимитировать ваш прогресс в тех упражнениях, где нужна большая сила хвата. А это значит, что отстающая мышца станет тормозом вашего роста. Тут уж поневоле придется взяться за специализированную программу.

Во-вторых, опять же в силу известного природного дисбаланса какая-то мышечная группа у вас может быть крайне сильной. И вам захочется поставить какой-то невиданный рекорд. Здесь тоже вам придется перейти на специализированную программу.

Возьмем в качестве иллюстрации культуриста — Боба Пиплза, поставившего в 1949 году рекорд в становой тяге. При собственном весе 86 кг Боб умудрился «вытянуть» фантастический вес — 330 кг! Этого никогда бы не случилось, если бы Пиплз выполнял

становую тягу в рамках своих обычных тренировок. Нет, он подчинил жизнь одной цели — рекорду, полностью «перекроив» тренинг в пользу становой.

## **Основы**

Основные принципы выполнения специализированных программ формулируются так. Первое: нагрузка на другие мышцы тела должна быть меньше обычной. Второе: не стоит лезть из кожи вон. Как-никак нужная вам мышца уже и без того получила энергетическую фору. За счет этой форы она и будет расти. Если же: вы попытаетесь форсировать тренинг до надрыва, то еще неизвестно, что из этого получится. Очень вероятно, что вы травмируете непривычные к стрессовым перегрузкам связки. Так что не старайтесь во что бы то ни стало ставить рекорды. «Грузите» мышцу в обычном рабочем порядке.

Если же речь идет о совсем мелких мышцах, вроде мышц шеи, икрах или предплечьях, то нагрузку на остальную мускулатуру можно снизить совсем на чуть-чуть, а то и вообще не снижать. Однако во всех других случаях нагрузку надо понизить очень существенно.

Вот вам пример специализированной программы для накачки рук.

### **Понедельник**

#### *Разминка*

1. Подъем штанги и бицепс в положении сидя (частичный подъем)
2. Жим лежа хватом на ширине плеч
3. Поочередный подъем гантелей на бицепс с супинацией сидя
4. Отжимания на брусьях

#### *«Заминка»*

### **Четверг**

#### *Разминка*

1. Приседания
2. Становая тяга на прямых ногах
3. Подъемы на носки
4. Упражнения для пресса

#### *«Заминка»*

А вот пример программы, специализирующей на одном единственном упражнении — становой тяге.

### **Понедельник**

#### *Разминка*

1. Трэп-тяга: разминка и 1 рабочий сет с 6-8 повторами
2. Трэп-тяга: 3 одноповторных сета
3. Частичная становая тяга с высоты колен, в стойках: 2 сета по 10 повторов

#### *«Заминка»*

### **Четверг**

### *Разминка*

1. Жим ногами
2. Отжимания на брусьях
3. Подъем на бицепс
4. Подъемы на носки
5. Упражнения для пресса

### *«Заминка»*

Чтобы составить для себя эффективную программу специализации, вам надо перечитать гл.8. Зачем? Чтобы подобрать свою степень интенсивности. Кроме того, нужно правильно выбрать стиль выполнения сетов и повторов, темп повторов, решить, будете вы делать сеты с одной или двумя паузами, сеты в полтора повтора или с частичными повторами. Нужно выбрать подходящий вам тренировочный объем и продолжительность отдыха между сетами.

Когда подыщите схему придерживайтесь ее по крайней мере, 6-8 недель. За этот срок программа специализации полностью реализует свой потенциал. (Более короткие сроки специализации малоэффективны).

Не надо думать, что вы с первого раза попадете в десятку. Если результат, как вам кажется, вышел слабоватым, в следующий раз опробуйте другую схему. Кстати, и западать на одну схему тоже не нужно. Полгода-год тренинга могут неизменно поменять вашу физиологию, и старые результативные приемы вполне могут не сработать. По специализированной программе лучше тренироваться не один, а два раза в неделю (или три раза за две недели). Больше того, в течение нескольких недель, когда вы почувствуете, что вас «прет», вы можете тренироваться еще более часто — через день. Но для этого надо выполнить следующие условия:

- до крайнего минимума сократить нагрузку на другие мышечные группы;
- даже не пытаться удержаться на завоеванных силовых позициях для этих групп, а тем более, не пробовать ставить рекорды;
- обильно питаться, как следует отдыхать и помногу спать.

Если вы тренируетесь по специализированной программе чаще двух раз в неделю, вы можете либо повторять один комплекс упражнений, либо чередовать два разных комплекса (для одной и той же мышцы). А если тренинг по специализированной программе вдруг совпадет с «поддерживающей» тренировкой, сперва выполните специализированную программу, затем отдохните десять минут и приступайте к упражнениям для остальных мышц. Приоритет в данном случае всегда отдается той мышце или тому упражнению, на которых вы в данный момент специализируетесь.

### **Эклектичные программы**

Сокращенные программы мало кого загоняют в тупик психологической усталости. (С культуристами, тренирующимся по традиционным комплексам, такое случается сплошь и рядом.) Однако если в вашей жизни много побочных стрессов, вы вполне можете «приехать» и при сокращенном тренинге. Выходом тут будет т.н. «эклектичный» или «беспорядочный» тренинг. При работе по такой программе не

нужно выдавливать из себя одну и ту же высшую меру интенсивности, ненужно выполнять сеты в одном и том же ритме.

Можно не выдерживать одинаковые паузы между упражнениями, можно варьировать продолжительность отдыха между тренировками и т. п. Вы даже можете каждое упражнение выполнять по-своему: какое-то в тяжелом силовом стиле, ну а какое-то — с умеренной нагрузкой. Другими словами, вы должны тренироваться «по настроению». Даже относительно короткий период такого «беспорядочного» тренинга неизменно «освежает» психику.

Здесь я привожу пример подобных комплексов; за основу которых взяты упражнения из второй программы. Заметьте, что я указываю только число рабочих сетов, ну а в жизни к ним надо добавить еще и пару-тройку разминочных.

## **Понедельник**

### *Разминка*

1. Приседания: 1х20, принцип «отдых-пауза», крайне интенсивно
2. Отжимания на брусьях: 3х6, полтора повтора, четырехминутная передышка между сетами, очень тяжело
3. Тяга книзу на блоке: 6х6, схема «накопления усталости», отчетливая пауза в момент пикового сокращения
4. Подъем на носки 6х10, схема «накопления усталости», отчетливая пауза в верхней позиции
5. Разгибание спины: 1х максимальное число повторов — ритм 5/5
6. Скручивания 2х10-12 (пауза в верхней точке)
7. Удержание тяжелой штанги на весу в стойках (для предплечий): держать 60 секунд, отдыхать одну минуту, затем держать тот же вес еще 30 секунд

### *«Заминка»*

## **Четверг**

### *Разминка*

1. Становая тяга на прямых ногах: 2х8, ритм 3/3, 4-минутная передышка между сетами, режим высокоинтенсивный
2. Становая тяга от уровня колена, выполняется только раз в две недели: 1х10, ритм 3/3, повторы с двойными паузами, режим сверхинтенсивный
3. Жим стоя: 2х6-8, повторы с двойными паузами в стойках; четырехминутная передышка между сетами, режим очень интенсивный
4. Поочередный подъем гантелей на бицепс: 2х6-8, трехминутные передышки между сетами
5. Наклоны в стороны: 6х8, ритм 3/3
6. Упражнения для шеи: 2х10-12, ритм 5/5, режим интенсивный
7. L-разведения: 2х6-8, ритм 5/5

### *«Заминка»*

## **Критические замечания по поводу всех программ**

Вполне вероятно, что вы уже добились впечатляющих успехов, тренируясь по традиционным программам. Тем не менее я советую вам перейти на сокращенные комплексы реже делать то или иное упражнение ли больше отдыхать. Поверьте, ваша мускулатура словно «взорвется».

Гвоздь любой сокращенной программы — долгий отдых между тренировками. Однако повторю, что такой прием сработает лишь в том случае, если вы предельно выкладываетесь в зале. Если же вы тренируетесь с прохладцей, то от увеличения интервала отдыха ваш рост не только не ускорится, но, наоборот, может сдать назад. Здесь надо понимать, что в бодибилдинге, как и в любом другом деле, успех приходит лишь в результате упорнейшего труда. Это главное условие прогресса, без которого не сработает ни один, пусть и самый удачный, методический прием.

## **Барометр успеха**

Типичная ошибка, мышления любителя состоит в том, что он подменяет приоритеты. Ему кажется, что, если он регулярно ходит в зал и тщательно, до седьмого дота, выполняет заданный набор упражнений, значит, дело в шляпе: рост приложится. На самом же деле все совсем не так. Рост массы пропорционален росту силы. Если ваша сила не растет, значит, не растет и масса, как бы истово вы ни тренировались. Обилие упражнений, сетов и повторений плюс слишком частый тренинг напрочь «убивают» силовой рост. Сила мышц растет только при условии долгого отдыха между тренировками. Абсолютно все любители, сократившие, вдвое, а то и втрое тренировочный объем и расширившие интервал отдыха между тренировками до 3-4 дней и более сразу же начинают прогрессировать в массе. Секрет прост — они начинают прогрессировать в силе.

Таким образом, единственный, барометр успеха в бодибилдинге — неуклонный рост силы, а не вовсе не моря бессмысленно пролитого пота.

С той же самой точки зрения надо оценивать любую тренировочную программу. Если вы, прозанимались до ней несколько недель, а роста силы нет, значит, программа попросту не работает.

В мышлении любителя силовой аспект бодибилдинга задвинут куда-то в пыльный угол. Он хватается за чемпионские методики, не понимая главного — он занимается вовсе не балетом и не художественной гимнастикой, а силовым видом спорта. А это означает, что конечный результат его тренинга завязана на силу, и только на нее!

## **Как разнообразить тренировки**

Потребность в разнообразии тренировок выражена у культуристов неодинаково. Кому-то оно нужно больше, кому-то меньше. Но ставить разнообразие во главу угла — это ошибка. Пока система приносит результат, в упражнениях нельзя менять даже ширину хвата, а не то что добавлять новые упражнения или «играть» с числом сетов. Попытка улучшить и без того хорошее обычно приводит к полному тупику результатов.

## **Внимание!**

Инерция человеческого мышления очень велика. Многие любители тупо растрачивают годы, осваивая чемпионские методики, хотя и знают об эффективности сокращенных программ. Почему-то они прибегают к ним только как к последнему средству, когда они уже в кровь разбили лоб о бетон «астероидных» методик; Освоив сокращенные программы, они ставят рекорд за рекордом и впадают в истерику: сколько лет растрчено зря! Учтите этот плачевный опыт и отыщите в себе мужество с первого же дня плыть против течения. Пусть окружающие вас «спецы» тренируются, как хотят! Конечную оценку вашей правоты выставит время, а не ссылки на глянцевого авторитеты. Вес тела и величина мышц — вот решающий аргумент в споре, а не пустая болтовня о моей системе тех, кто сам так и не удосужился ее попробовать.

Но даже среди моих союзников есть люди, которые никак не могут внутренне согласиться с тезисом «чем меньше, тем лучше». Они пытаются делать по 6-8 упражнений за тренировку, уповая, что долгий период отдыха компенсирует какие угодно нагрузки. Нет, нет и еще раз нет. Перед моими глазами прошли тысячи любителей. Их опыт наглядно доказывает: 6-8 упражнений за тренировку — это явный перебор. Сначала как будто бы все в порядке, но со временем регулярная перегрузка нервной системы силовым стилем тренинга неизбежно подрывает ресурсы восстановления.

Больше того, даже «классические» сокращенные программы 1-4 и 6 могут оказаться для вас слишком тяжелыми. В таком случае следует либо их еще больше сократить, либо сразу перейти к 5-му комплексу. И не надо никаких сомнений! Вам важен результат, а каким способом вы его достигли, историю не интересует.

Приучите себя мыслить позитивно: раз что-то не помогает, значит, за это совершенно незачем цепляться. Тысячи любителей по всему миру становятся жертвой противоположной формулы. Они безрезультатно качаются годами и все равно преданно следуют пустым методическим указаниям авторитетов.

## **О мелочах**

Основной принцип всех приведенных комплексов: «серьезные» упражнения выполняются перед мелкими. Это генеральная линия.

Соответственно упражнения для рук делаются в самом конце. Однако еще важнее другой принцип: вы должны добиваться прогресса при выполнении ЛЮБЫХ упражнений. А значит, если вам удобнее выполнять упражнения в другом порядке, это не возбраняется. Если, скажем, вы так выкладываетесь в начале тренинга в приседаниях или становой тяге, что на все остальное у вас уже попросту не хватает сил. Лучше перенести эти упражнения на конец тренировки.



## 12. Как персонализировать тренинг

*Совет повременить с тренингом, если вы еще не полностью оправились после предыдущей тренировки, не стоит рассматривать как индульгенцию для лентяев. Тренироваться нужно регулярно, это совершенно необходимое условие. Однако стоит упорствовать лишь в том, что приносит пользу. Вы можете быть упорнейшим культуристом на свете, но если тренинг изначально неверен, мышцы не вырастут.*

Сама по себе любая тренировочная программа состоит из массы разных компонентов, включая набор упражнений, схемы сетов и повторов, уровни интенсивности, частоту и цикличность тренировок. Даже не думайте, что «методом тыка» вы однажды отыщете для себя оптимальную программу. Больше того, когда за составление такой программы берутся дилетанты, на свет часто рождаются не просто бесполезные, но даже вредные комплексы. Все это говорит за то, что тренинг в бодибилдинге должен строиться вокруг какой-то одной главной идеи, точнее, единого алгоритма. Этот алгоритм автоматически диктует все остальное, так что малопродуктивный метод проб и ошибок исключается с самого начала.

В моей системе таким алгоритмом является «сокращенная» схема тренинга, когда число упражнений «урежается» до минимума, а интервал отдыха растягивается до 3-4 дней и даже полной недели. Я исхожу из той простой предпосылки, что любитель ведет образ жизни, несколько отличный от жизни профессионального культуриста. Тот знает только два дела: тренинг и сон. А вот у любителя все иначе. Огромные количества нервной энергии он тратит на работе и в семье. Если взвалить на его плечи тяжелый груз ежедневных «бомбовых» тренировок в стиле профессионального культуризма, то мы скорее надломим таким грузом ему хребет, чем вырастим нового Дориана или Арнольда.

Несмотря на то, что моя система представляет собой грамотный и действенный рецепт роста, даже я не смог бы дать рекомендации, которые одинаково бы подействовали на каждого любителя. И вот почему:

1. в мире нет физически идентичных людей (за исключением близнецов), следовательно, реакция организма на физические нагрузки у каждого будет различной;
2. люди по-разному переносят одни и те же стрессы, подстерегающие их за пределами спортзала, а это, в свою очередь, существенно влияет на ход их тренировок.

Принято думать, что самое главное для успеха в бодибилдинге — это ударная генетика. Говорю вам со знанием дела, все это полная ерунда! Помимо этого и впрямь значимого фактора, есть еще очень много других куда более фатальных вещей. Люди отличаются друг от друга не только своей генетической способностью наращивать мышцы, но и по психической уязвимости (могут ли они «сломаться» при первой же неудаче), умению годами переносить физический дискомфорт, связанный с выполнением тяжелых упражнений, по силе мотивации и упорству, по тому, повезло ли им с тренером, какая у них семья и работа, как они отдыхают, достаточно ли спят,

правильно ли питаются, каковы их доходы, хватает ли им времени на тренировки, хорошо ли они подкованы в теоретической области, имеется ли у них в распоряжении высококласное оборудование и т.п.

При удачном стечении обстоятельств «середнячок» может на голову превзойти «вундеркинда» и отобрать у того награды, казалось бы, предназначенные самой судьбой. Отсюда же проистекает другой важный вывод: если вы любитель, то ваша более чем средняя генетика — это вовсе не главное ваше препятствие к успеху. Перед вами завалы других препятствий (отчасти я их вам перечислил). Если каждое из этих препятствий вы устраните и, более того, заставите те же обстоятельства работать на вас, то ваш рост ускорится до реактивного. Кстати, ежегодно на свет» божий бодибилдинг являет десятки потенциальных звезд, от рождения наделенных уникальными генетическими талантами. Ау? Где они?

Почему на подиум «Олимпиады» уже много лет выходят одни и те же атлеты? «Звездные» новобранцы заплутали в тех самых джунглях сопутствующих тренингу обстоятельств, о которых мы говорили...

Вы поняли? Чтобы моя система «взорвала» вашу мускулатуру, мало тренироваться по моей «урезанной» схеме. Вы должны персонифицировать свой тренинг, т.е. подогнать его под свою физиологию и особенности образа жизни с идеальной точностью. Никто лучше вас самого этого за вас не сделает!

### **Объем тренировок**

Он напрямую определяется уровнем вашей «бесталанности», т.е. чем труднее вам продвигаться вперед, тем меньше надо тренироваться.

Моя общая рекомендация культуристам со средними способностями такова: в начале цикла выполняйте по 6-8 упражнений (например, четыре базовых и два вспомогательных), тренируйтесь два раза в неделю по разным комплексам. Затем перед самым концом цикла сократите количество упражнений. Однако, если вам все еще удастся наращивать вес отягощений во всех без исключения упражнениях, продолжайте выполнять все движения.

Подчеркну, сокращайте число упражнений только в случае острой необходимости, когда вы ясно видите, что прочно «забуксовали» в том или ином движении. Тогда от него и впрямь нужно отказаться» чтобы высвободить энергию для тех движений, где прогресс еще возможен.

Если сама жизнь ставит перед вами задачу сокращения объема тренинга, то сделать это можно, по крайней мере, тремя способами:

- уменьшая число упражнений;
- выполняя тот же комплекс упражнений и занимаясь столько же раз в неделю, как и раньше, но растягивая интервал отдыха для одного-двух самых тяжелых упражнений.

К примеру, становую тягу можно делать не каждую неделю, а только раз в две недели; и выполняя тот же комплекс упражнений и занимаясь столько же раз в неделю, как и раньше, но уменьшив количество сетов.

Даже тем, кому успехи в области культуризма даются относительно легко, полезнее тренироваться два раза в неделю, а не три. Работать же с тяжелыми весами ЧАЩЕ трех раз в неделю для большинства любителей равносильно самоуничтожению.

### **Частота тренировок**

Публичные рекорды мышечного развития, которые устанавливает на подиумах спортивная элита, тренирующаяся часто и помногу, ослепляют любителей. Им вполне «логично» кажется, что тренироваться им самим надо так же или почти так же. В итоге любители тренируются слишком часто и попросту не дают своему телу времени, чтобы «вырастить» мышцы. Именно поэтому у них ничего не получается. Больше того, частые тренировки при хронически «недовосстановленных» мышцах обязательно ведут к травмам. Каждая такая тренировка становится для организма сильнейшим стрессом, а потому организм любителя-дилетанта начинает преждевременно изнашиваться.

Чем «мельче» ваши шаги вперед в смысле прибавки общей интенсивности тренинга, тем быстрее вы добьетесь успеха. Редкие тренировки — это вовсе не признак лени, а следование той схеме, которая только и дает результат.

Кстати, вот здесь-то как раз любителю и надо навести порядок в своей голове. Расцепите у себя в мозгах два понятия: «результат» и «частые походы в зал». Да, поначалу всем кажется, что чем чаще и больше ты будешь тренироваться, тем больше вырастишь мышц. Но это дилетантская точка зрения! На самом деле между временем, которое вы провели под штангой и прибавкой массы нет ровным счетом никакой связи. Больше тут не значит лучше. Поверьте, если бы успех приносили походы в зал все семь дней в неделю, да еще несколько раз в день, я бы не стал этого скрывать. Суть совсем в другом: чтобы мышцы росли, вам нужно приходить в зал только после полного, абсолютного восстановления всех своих растроченных физиологических ресурсов. После базовых упражнений на такое восстановление уходит обычно 3-4 дня, а то и 5-7. Причем точного рецепта здесь попросту нет. Ваше восстановление будет зависеть не только от того, как здорово вы выложились на прошлой тренировке, но и от всех ваших общих жизненных энергозатрат. Возможно, вы расходуете столько нервной энергии за пределами зала, что на отдых вам и недели будет мало. Не беда! Главное — вовсе не то, сколько раз вы посетили спортзал за неделю, а конечный результат. Если вы от недели к неделе прогрессируете в рабочих весах, значит, все просто о'кей. В самом деле, ну не глупец ли тот, кто ходил в зал 4-5 раз в неделю; обливался ручьями пота, а потом в рабочих весах не может прибавить и грамма! Повторяю: главное для вас — результат. Если растут ваши рабочие веса, значит, растет и сила. Ну а если растет сила, значит, растут и мышцы. Таков уж основной закон нашей физиологии.

Подобрать для себя правильную частоту тренировок не так и сложно. Полное восстановление сопровождается ясным, недвусмысленным приливом сил и

энтузиазма. Вам хочется бегом побежать в зал, чтобы поскорее начать ворочать «железо».

Поскольку на восстановление влияют энергозатраты за стенами спортклуба, то расписание тренинга у вас поневоле получится «плавающим». Допустим, вы тренируетесь по понедельникам и четвергам. Если в понедельник вы как следует выложились, то во вторник и среду, вполне естественно, вы будете ощущать усталость. А если в это время у вас повысится нагрузка на работе или начнутся неурядицы дома, из-за которых вы потеряете сон, то к четвергу восстановиться никак не удастся. В таком случае отложите тренировку на день-два, пока хорошенько не отдохнете.

Помните общее правило: нельзя и прикасаться к штанге, пока вы полностью не восстановились.

Однако даже в тот день, когда вы почувствуете, что окончательно пришли в себя, в зал идти нельзя. Дайте себе еще один лишний день отдыха, чтобы организм дополнительно подзарядился. На этом избытке сил на очередной тренировке вы обязательно сможете на чуть-чуть поднять свои рабочие веса.

Если вы отыскиали свой график тренинга, а потом то и дело вам приходится вносить в него поправки, значит, комплексы для вас слишком тяжелы и надо серьезно облегчить тренинг.

С точки зрения прямой зависимости между ростом силы и массы мышц лучше прозаниматься двадцать раз за 2,5 месяца и всякий раз повышать рабочие веса (пусть совсем помалу), чем тридцать, но повысить веса всего 2-3 раза за срок.

### **Частота тренировок: подведение итогов**

Поэкспериментируйте с частотой тренировок и посмотрите, при каком раскладе вам удастся постоянно наращивать вес отягощений. Это позволит определить тот временной промежуток, который необходим вам для полного восстановления сил.

Оптимальную частоту тренировок необходимо устанавливать опытным путем для каждого цикла занятий. То, что подходит вам сейчас, вовсе не обязательно подойдет в будущем.

Тип и схема тренинга, подбор упражнений, количество наложений одних упражнений на другие, интенсивность и объем тренировок, полноценность отдыха, привычки питания — все эти факторы могут повлиять на оптимальную частоту выполнения каждого упражнения.

Совет повременить с тренингом, если вы еще не полностью оправились после предыдущей тренировки, не стоит рассматривать как индульгенцию для лентяев. Тренироваться нужно регулярно — это совершенно необходимое условие. Однако стоит упорствовать лишь в том, что приносит пользу. Вы можете быть упорнейшим культуристом на свете, но если тренинг изначально «неверен», мышцы не вырастут. Сперва определите оптимальную частоту и оптимальный объем тренинга, а затем

проявляйте усердие, пропуская или сокращая тренировки лишь в исключительных случаях.

Подбор частоты тренировок — не самоцель. Он важен постольку, поскольку соответствует вашим нуждам. Главное понять, что для вас лучше. Если вам лучше тренироваться не раз в неделю, а даже реже, смело переходите на такой режим.

### **Ошибки тренеров**

Инструкторам и тренерам следует быть очень осторожными, рекомендуя своим подопечным ту или иную частоту тренировок. Здесь нужно ориентироваться на индивидуальные особенности учеников, а не на классические требования бодибилдинга, рекорды «звезд» или ваши собственные достижения.

Каждая тренировка должна вносить существенный вклад в продвижение ученика вперед, поэтому какое-то время придется действовать методом проб и ошибок подбирая оптимальный режим.

У некоторых тренеров настолько косные представления о том, как надо проводить тренировки, что они любые предложения что-либо изменить воспринимают как личное оскорбление.

Вместо того чтобы с пониманием отнестись к нуждам учеников и применять гибкую систему тренировок, такие тренеры обзывают слабаками тех, кто не в силах выполнить их рекомендации.

### **Пробуй!**

В принципе, небольшая, но частая стимуляция роста мышц даст примерно тот же результат, что большие, но зато разреженные дозы. Для разнообразия попробуйте варьировать подходы.

Однако не следует понимать меня превратно. Это вовсе не означает, что я призываю вас опробовать ЛЮБУЮ частоту и интенсивность тренировок. Диапазон, в котором могут ставиться эксперименты, примерно таков; от одного очень напряженного сета в 20 приседаний в неделю до трех сетов приседаний по 5-8 повторов, выполняемых три раза за две недели.

Сами понимаете, разница тут большая, но это ничего общего не имеет с теми чудовищными инструкциями, которые дают в наши дни многие тренеры.

### **Пример эксперимента**

Возможно, вы обнаружите, что такие-то упражнения вам лучше делать два раза в неделю, какие-то — один, а какие-то — три раза, но в две недели. А есть упражнения, которые бывает полезно выполнять даже реже одного раза в неделю (особенно приседания и становую тягу). По крайней мере, для некоторых людей это самый эффективный способ наращивания веса отягощений. При таком расписании между интенсивными тренингами можно вставить легкую тренировку, на которой вы будете отрабатывать те или иные дополнительные упражнения, вроде подъемов на бицепс.

Эксперимент должен быть тщательно разработан.

Как вы понимаете, особенно важна правильная частота тренировок ближе к финалу цикла, когда они станут достаточно интенсивными. Если на этой стадии вы возьметесь ходить в зал как заведенный через одно и то же число дней, то обязательно перетренируетесь.

В интенсивной стадии уже нельзя менять объем и тяжесть тренировок (равно как и прочие факторы, включая отдых, сон и питание). Все, что вам остается, так это варьирование частоты тренинга. Это ваш последний фактор «подгонки» тренинга на данном этапе.

На словах все это кажется достаточно сложным, однако на деле все просто. Когда вы «забуксовали» в каком-то упражнении, начинайте делать его пореже и посмотрите, как идут дела. Если не помогло, снова увеличивайте интервал отдыха до тех пор, пока не начнется прогресс.

### **Ориентируйтесь не на календарь, а на свое состояние.**

Понятно, что в результате экспериментирования порядок выполнения упражнений станет достаточно причудливым. Однако именно так вы сможете выяснить оптимальный график «исполнения» КАЖДОГО упражнения. А это дорогого стоит. Отныне в своей голове вы будете удерживать «объемную» картину тренинга. Никаких действий наугад! Вы точно знаете, с какой частотой надо выполнять то или иное упражнение. Вы неукоснительно следуете этому графику, а значит, прогрессируете в КАЖДОМ упражнении.

Даже продвинутым культуристам я настоятельно советую выполнять некоторые упражнения реже одного раза в неделю. Не надо долго думать, просто попробуйте! Становую тягу делайте один раз в две недели. Если дела пойдут хорошо (начнется рост рабочих весов), остановитесь на этом режиме. А приседания со штангой я советую делать раз в десять дней.

Но при этом не отказывайтесь от того, что зарекомендовало себя с лучшей стороны. Не забывайте: ваша цель — найти ОПТИМАЛЬНЫЙ объем, ОПТИМАЛЬНУЮ интенсивность и ОПТИМАЛЬНУЮ частоту выполнения того или иного упражнения, чтобы вы могли регулярно наращивать вес штанги.

### **Примеряйтесь к обстоятельствам**

Чем больше у вас нервных перегрузок за пределами спортзала, чем меньше вы отдыхаете и чем хуже питаетесь, тем больше следует урезать программу упражнений. Восстановительные способности организма ограничены, и, если жизнь вас выматывает, не надо «добивать» себя бодибилдингом. Лучше, наоборот, до предела сократить тренинг.

Конечно, многое в нашей жизни зависит не от нас, но что-то мы все-таки в состоянии изменить. Так, если вы плохо питаетесь, заранее взбейте миксером питательную белковую смесь, налейте ее в термос, возьмите на работу и пейте каждые три часа. Это обеспечит организму постоянный приток калорий.

Постарайтесь организовать свою жизнь так, чтобы накануне тренировки вы могли как следует отдохнуть. Конечно, можно усилием воли стряхнуть с себя усталость или выпить кофе, но этим нельзя пользоваться постоянно. (Упорство должно целиком диктоваться вашей волей, а не стимуляторами, иначе вы попадете к ним в рабство). Попробуйте, если есть время, хорошенько выспаться прямо перед тренировкой. В зале, поверьте, вы не узнаете самого себя.

Другой выход может быть таким: хотя бы одну тренировку планируйте на выходные, когда вы можете прийти в зал хорошо отдохнувшим.

### **Выбор повторов**

Эффективная программа тренинга может опираться на разное число повторов в сете. Само по себе число повторов не является самым важным фактором. Гораздо важнее уровень интенсивности, который вы развиваете, правильная техника и прогресс нагрузки. Можно нарастить мышечную массу, выполняя программу как с малым, так и со средним (или большим) количеством повторов. Кому-то подходит одно, кому-то — другое. Причем это распространяется не только на программу в целом, но и на каждое отдельное упражнение. Одно упражнение какому-то человеку лучше выполнять столько-то раз, а другое (ему же!) — столько-то.

Любой диапазон повторов не пойдет на пользу, если вы нарушаете правильную технику упражнения. Даже если вы «смазываете» только несколько финальных повторов в сете, а остальные делаете идеально, то и здесь эффективность отдачи будет сильно хромать. Запомните: ни одна схема повторов не принесет вам пользы, если сами повторы вы делаете «вкривь и вкось».

Кстати, вопреки распространенному мнению, правильная техника еще не гарантирует вас от травм. Особенно когда речь идет о единичных повторах или сетах с малым числом повторов (2-4). Малое число повторов подразумевает значительный вес, а такой вес всегда перегружает связки и суставы, даже если вы делаете повтор идеально. Здесь не должно быть заблуждений.

Казалось бы, панацеей может служить большое число повторов. По крайней мере, для таких повторов вес поневоле придется уменьшить. Однако и тут все не так гладко. Большое число повторов тоже по-своему травмоопасно. В таких повторах техника ухудшается к финалу сета, и с этим ничего не поделаешь. Ну а где нарушения техники, там жди травмы.

Я немного подзатынул с общими рассуждениями, но все это жизненно важно для вас. Вы должны прочно усвоить простую истину: никогда нельзя расслабляться! Выполнение упражнения, в большом ли, в малом числе повторов, вы должны держать под абсолютным ментальным контролем вплоть до того момента, как штанга ляжет на стойки.

Возвращаясь к теме «персонализации» числа повторов, я хочу лишний раз подчеркнуть, что число повторов — вещь сугубо индивидуальная! В качестве яркой иллюстрации я хочу привести выдержку из письма одного моего читателя: «Я обнаружил, что в моем случае эффективное число повторов меняется в зависимости

от характера упражнений и от того, на какую часть тела падает нагрузка. Получается, что все это и впрямь глубоко индивидуально! Себя нельзя ни с кем сравнивать, и никого нельзя брать за образец! Кому-то идут на пользу 10-12 повторов упражнений на бицепсы и трицепсы, где-то 6-8 повторов в жиме лежа и 15 — для спины. А кому-то все с точностью до наоборот.

Что касается меня, то когда я делаю больше 3-5 повторов в жимах, мне вообще ничего не светит в смысле роста груди. Казалось бы, такая схема предназначена для «чистых» силовиков, однако для меня это насущная необходимость. Причем то же самое число повторов оптимально для меня во всех видах жимов; с груди и из-за головы.

Осторожно пробуя на практике различные схемы повторов для тех или иных упражнений, вы рано или поздно поймете, при какой схеме вы скорее добьетесь успеха. На что тут опираться? Когда вы делаете повторов больше или меньше того, что вам лично нужно, то после упражнения вы всегда чувствуете легкий дискомфорт. А вот когда вы попали в точку, то ощущение совсем иное: сет в кайф!

Каждое упражнение, повторяю, требует своего числа повторов. Однако в некоторых упражнениях (обычно приседаниях и становой тяге) у вас будет прогресс как при малом, так и при большом числе повторов.

### **«Идеальное» число повторов**

Определив оптимальное количество повторов для того или иного упражнения, не пытайтесь его увеличивать. Для вас главное — увеличение рабочего веса, а не увеличение числа повторов. Вам нужны чисто «весовые» рекорды! Повторы лучше «не трогать».

Впрочем, и эта моя рекомендация не для всех. Кто-то предпочитает фиксированное число повторов для того или иного упражнения, а кому-то больше нравится «метод двойного прогресса».

Не цепляйтесь за традиционные схемы упражнений для той или иной части тела. К примеру, упражнения да икры и живот обычно выполняют по 20 раз и больше. Возьмитесь за противоположную схему: поэкспериментируйте с малым числом повторов — десятью или даже пятью-шестью — утяжелив вес отягощения. И очень может быть, у вас тотчас начнется рост. Только следует соблюдать осторожность при переходе от большого числа повторов к малому.

Я, например, не советую вам прибавлять сразу 50 кг к вашему обычному весу для икр и тут же начинать сет с шестью повторами. Лучше переходить к сету с шестью повторами «ступенчато», увеличивая вес максимум на 5 кг в неделю. Потом уменьшите прибавку до 2,5 кг в неделю, а впоследствии перейдите на еще меньшие «дозы». Попутно убудет снижаться число повторов в сете, тоже ступенчато — с 20 до 6.



## Сет из двадцати повторов

Сейчас мало кто выполняет сет из 20 приседаний, а в достероидную эпоху это было весьма популярно. Такой режим давал большие результаты. И вполне может дать их теперь, если положить сет из 20 приседаний в основу сокращенной программы.

Тот, кто считает, что большое число повторений в подходе не способствует наращиванию мышечной массы, полный профан в физиологии культуризма.

Причем 20-повторный сет эффективно применяется не только для приседаний. Он равно хорош и для становой тяги. В числе 20 нет никакой магии. Можно было бы взять число 21 или 18 — результаты для мышечной массы были бы теми же самыми. Просто 20 — круглое число, и потому люди остановились на нем.

Приседания и становая тяга в режиме двадцати повторов с длительными паузами — дело нешуточное. Это очень эффективная техника, но только при условии, что вы тренируетесь по сокращенной программе, много отдыхаете и обильно питаетесь. В любом другом случае такой прием будет пустой тратой сил.

Сет из 20 повторов предполагает передышки между повторами. Фактически речь идет о разовом повторе с предельным весом, который через промежутки отдыха вы повторяете 20 раз. Итак, вы приседаете, потом распрямляетесь, удерживая штангу на плечах, и делаете столько глубоких вдохов, сколько нужно, чтобы отдышаться. Естественно, чем дальше вы продвигаетесь по «ступеням» повторов, тем вдохов-выдохов будет больше. Другими словами, к финалу сета пауза отдыха становилась все больше и больше.

В случае со становой тягой, штангу опускают на пол и выпрямляются. Если вы попытаетесь удерживать штангу на прямых руках во время отдыха, кисти не выдержат и штанга рухнет на пол.

Не попробовав на практике, что такое 20-повторные приседания и становая тяга, вы не сможете оценить их по достоинству. Поверьте, для многих любителей, привыкших без толку топтаться на одном и том же месте, этот прием оказывается поистине волшебным.

Сет из 20 повторов уже сам по себе целая тренировка. Проверка на прочность. Чтобы привыкнуть к такой нагрузке, вам потребуется немало времени. Тем более что нагрузка тут не только мышечная, но и психологическая.

Чтобы 20 повторов пошли вам на пользу, следует действовать очень осмотрительно. Среди «настоящих» мужчин существует дурацкая традиция рвать пупок. («Возьми вес, который ты можешь поднять только десять раз подряд, и подними его двадцать!») Во-первых, это совершенно ненужное ужесточение тренировочного режима, а во-вторых, подобная глупость увеличивает вероятность травм. Применяйте мягкий, прогрессивный подход. Начните с веса, который вы способны поднять сорок раз подряд, но остановитесь на двадцати. Добавляйте по 2,5 кг в неделю, пока вы не почувствуете, что можете сделать только 25 повторений кряду. Но опять же доходить до предела не следует, остановитесь на двадцати. Затем прибавляйте в неделю по 1,5 кг или по килограмму.

Конечно, вы должны упорно тренироваться, но не выкладывайтесь на сто процентов, что-то нужно оставить про запас. Лучше поработать над собой лишних пару месяцев и добиться медленного, но неуклонного прогресса, чем побить все свои рекорды за 6-8 недель и потом «перегореть».

Я приведу вам два сценария поведения в спортзале, а вы решите, какой вам подходит больше. Сценарий первый.

«Для настоящих мужчин». Начальный вес находится абсолютно на грани возможностей спортсмена. Допустим, 130 кг. А повторов — 20! Спортсмен совершенно разбит, ступни болят, поясница ноет, он боится, что больше никогда в жизни не повторит свой рекорд, но целую неделю храбрится и, придя в спортзал, двадцать раз подряд приседает со штангой весом в 132 кг. Потом ему всю неделю подряд снятся кошмары про приседания со штангой, но к концу седьмого дня боль стихает, и парень ставит перед собой цель поднять 135 кг. Однако осиливает только 18 повторов. Кошмар! Катастрофа! Тем более что последние два приседания были выполнены тяп-ляп. Спустя неделю мышцы еще болят, но «настоящий мен» берется за штангу. И все-таки, несмотря на горячее ободрение болельщиков, опять застревает на 18 повторах, после чего разбитый душой и телом отказывается от этого режима. Итог плачевен: это травмы и ненависть к программе тренинга, которая теоретически сможет быть чрезвычайно продуктивной.

А вот второй сценарий, трезвый. Начните с 112 кг. Сделайте приседания 20 раз, причем передышки должны быть достаточно долгими. Затем пять недель подряд выполняйте программу приседаний всего раз в неделю, прибавляя еженедельно по 2, 5 кг. Через пять недель вам уже будет под силу присесть двадцать раз с 125-килограммовой штангой. Это будет, конечно, трудно, но не потребует от вас предельного напряжения сил. Вы физически и психически приносите к трудностям и начнете получать удовольствие от их преодоления. Когда это произойдет, достаньте маленькие диски и начните прибавлять каждую неделю по 1 кг. Спустя пять недель вы выполните двадцать приседаний с 130-килограммовой штангой. Да, вы, конечно, потратите десять недель на взятие веса, который теоретически могли бы взять сразу, но зато заложите фундамент для дальнейшего прогресса и готовы будете двигаться вперед. Спустя еще пять недель вы уже осилите 135 кг, и это не будет пределом.

Еще пять недель — и вам окажутся под силу 20 приседаний с весом в 140 кг, причем опять-таки кое-какие силы останутся в резерве. Выполняя чертовски трудную работу, вы не будете полностью выдыхаться. И еще через десять недель медленного, но верного и безопасного продвижения вперед осилите «магические» 150 кг. А это выдающийся рекорд для людей со «слабоотзывчивыми» мышцами! Причем у вас по-прежнему останется запас на будущее, и если вы решите продолжать программу, то сможете добиться еще более высоких результатов.

Так каким же способом лучше двадцать раз подряд выполнять приседания или становую тягу — консервативным или «как настоящий мужчина»?

Впрочем, написанное мной про «настоящих мужчину» — это детские шалости по сравнению с тем, что вытворяют некоторые «крутые парни». Я описал интенсивные приседания всего один раз в неделю, а бывает, человек надрывается ТРИ РАЗА. И пытается прибавлять по 2,5 кг чуть ли не на каждой тренировке. Для большинства любителей — это прямой путь в могилу.

Что касается вопроса, когда выполнять сеты из 20 повторов, то тут есть два варианта. Во-первых, можно начинать с них тренировку (после разминки), когда у вас еще много энергии. И, во-вторых, эти упражнения можно, наоборот, оставить под конец, потому что после двадцати повторений вы, скорее всего, больше уже ни на что не будете способны.

### **Одноповторные сет**

Одноповторные сет представляют собой единичный повтор какого-либо упражнения с паузой, растянутой до нескольких минут.

Помните, одноповторный тренинг — это не постановка разового рекорда. Рабочий вес здесь составляет только 90-95% от вашего разового максимума.

Одноповторные сет опасны, если выполнять их с нарушениями техники. Кроме того, они далеко не всем показаны. Однако для кого-то эта техника будет и безопасной и эффективной.

Способность к успешному выполнению одноповторных сетов связана с физическими особенностями человека.

Большинство горячих поклонников одноповторных сетов, равно как и большая часть историй о необычайных успехах, которых кому-то удалось добиться в результате использования этой техники, относится к мезоморфам, а не к эктоморфам. Мезоморфам наращивание веса штанги почти всегда дается легко, у них от природы более плотные суставы и соединительная ткань, чем у эктоморфов. Разумеется, и эктоморфы могут существенно увеличить крепость своих суставов и соединительных тканей, однако начальный потенциал у них в этом отношении гораздо меньше, чем у мезоморфов. В целом для «слабоотзывчивых» культуристов сет со средним или высоким числом повторов безопасней и эффективней, чем одноповторные сет и сет с малым числом повторов.

Если вам хочется попробовать потренироваться в режиме одноповторных сет и проверить свое тело на крепость, начните постепенно, перестраивать обычную программу тренировок так, чтобы одноповторные сет постепенно заняли в ней центральное место. Но упражнения для талии, икр, шеи и правой руки по-прежнему выполняйте в обычном режиме.

Помимо правильной техники ключом к успеху и залогом безопасности служит использование на начальной стадии «Цикла отягощений», вес которых намного меньше 90-95% предельного для вас веса штанги. Кроме того, одноповторных сет следует выполнять не более 3-5 за раз. Поначалу, пока вы не работаете на полную мощность, для тренировки силы параллельно выполняйте те же упражнения в режиме одного-двух сет из пяти повторов. Когда же вы наконец достигнете 90-95%

от своих предельных весов, оставьте сеты из пяти повторов и сконцентрируйтесь на одноповторных.

Для того чтобы осилить 90-95% от вашего предельного веса, надо потратить примерно шесть недель. Вот перед вами примерный сценарий движения вперед.

Допустим, вы можете выжать лежа по максимуму 150 кг. Чтобы достичь 95% от этих самых 150 кг, вам придется начать издалека и тренироваться примерно шесть недель, выполняя 3-5 одноповторных сетов за одну тренировку (вес 142,5кг).

Затем, добавляя в течение следующих 10 недель где-то по 1 кг в неделю, вы осилите новый для себя вес в 152,5 кг. При этом в запасе у вас еще будет немало сил. Прикиньте, эти самые 152,5 кг будут составлять только 95% от вашего нового максимума, равного 160 кг! Это огромный успех для человека, не применяющего стероиды. Причем вы достигли такого потрясающего результата всего за 4 месяца!

А теперь о самом главном. Если вы точно следовали моим рекомендациям и, тем не менее, чувствуете неприятные ощущения в суставах, а тем более боли, то от методики разовых повторений вам надо отказаться раз и навсегда. Выходит, ваш скелет не приспособлен к чисто силовой работе. И тут не надо паники. Запомните, у большинства любителей суставы и соединительные ткани недостаточно прочны от природы, чтобы выполнять одноповторные сеты.

### **Выбор упражнений**

Делая то или иное упражнение, вы ясно чувствуете: это упражнение идет у меня просто здорово, а вот это движение, наоборот, неприятно. Ощущение физического комфорта при выполнении того или иного упражнения ясно говорит о том, что вам оно подходит анатомически. Арсенал упражнений в бодибилдинге огромен. Вычленив целый комплекс таких «удобных» упражнений, вы сможете долго их «отрабатывать» в прогрессивном режиме без риска травмы. Большое заблуждение считать, что вам нужно регулярно менять комплексы, иначе мышцы, дескать, привыкнут к нагрузке и остановят рост. Нет, это неправда. Тот же Арнольд всю свою жизнь тренировался по одному и тому же комплексу. Больше того, ЧАСТАЯ смена комплексов контрпродуктивна.

### **Перехлест упражнений**

Базовые упражнения «перекрещиваются» в своем действии. К примеру, приседания и становая тяга в равной степени перегружают поясницу. Это обстоятельство нельзя не учитывать при составлении личной сокращенной программы. Тут у вас есть два пути: либо объединять «пересекающиеся» движения в одну тренировку, либо разносить их на разные тренировочные дни. Приседания и становая тяга — не единственные упражнения, дающие большую нагрузку на поясницу, Жим стоя и жим лежа с сильным прогибом в пояснице тоже вызывают огромное напряжение поясничных мышц.

На ранней стадии цикла, в принципе, не важно, каким образом вы сгруппируете перекрещивающиеся упражнения. Но позже, когда тренировки становятся интенсивными, от этого может зависеть ваш прогресс.

Если вдруг выяснится, что выполнение приседаний и становой тяги с максимальным весом в разные дни недели перетруждает вашу поясницу и повышает вероятность травмы, включите оба упражнения в один комплекс. Другой выход: изменение графика выполнения становой тяги. Делайте ее только раз в две недели. Есть и третий вариант: вы можете отрабатывать оба упражнения поочередно в рамках разных циклов. В первом цикле вы будете делать приседания с весом 90% от обычного рабочего веса, а в становой тяге попытаетесь выложиться. В следующий раз все будет наоборот. Вы остановитесь на весе в 90% от своего рабочего в становой тяге, но попробуете выложиться в приседаниях.

### **Избегайте чрезмерного дублирования**

Многие упражнения в бодибилдинге сильно похожи. Традиционные программы подразумевают объединение таких упражнений в одном комплексе. К примеру, жима лежа и наклонного жима лежа, кроссоверов и разведения с гантелями лежа... По моему глубокому убеждению любителю дублирующие упражнения противопоказаны. К примеру, если вы максимально выкладываетесь в жиме лежа, то, добавив к жиму еще одно движение, наклонный жим, вы наглухо заstopорите свой прогресс.

### **Паузы между сетами**

Тут возможны две крайности. Первая — отдыхать, сколько влезет. Ну и прямо противоположный подход. Его сторонники считают, что надо максимально «сжимать» паузы между сетами.

Первый подход направлен на то, чтобы дать организму восстановить силы. Благодаря этому вы сможете тренироваться с одинаково большим весом, не снижая его от сета к сету. Тренироваться в таком режиме более комфортно, союзники данного метода основываются на консервативном принципе: чем больше вес, тем больше он активизирует мышечных волокон. Ну а чем больше волокон включено в работу, тем больше мышечный рост.

В рамках же второго подхода культуристы озабочены не столько интенсивностью выполнения отдельного упражнения, сколько интенсивностью тренировки в целом. Понятно, чтобы в условиях «гонки» по-настоящему значительные веса одолеть не получается, но это, мол, и не нужно. Сторонники кратких пауз утверждают, что «скоростной» тип тренинга, как ничто другое, стимулирует мышцы за счет уникальной активации обменных процессов в организме.

Как ни парадоксально, оба метода позволяют нарастить одинаково впечатляющие мышцы. А это значит, что даже здесь вы имеете возможность индивидуального выбора.

Вместе с тем большинству растренированных любителей лучше не торопиться сокращать паузы между сетами. Между вспомогательными упражнениями им следует отдыхать минуты по две, а между самыми сложными и тяжелыми минуты по четыре.

В разминочных сетах паузы могут быть меньше. Тренируйтесь максимум полтора часа, а лучше — час, не считая разминок и «заминок».

## **Одноминутный отдых**

Паузы по минуте задают, конечно, очень быстрый темп тренировке. Отдыхая между сетами всего одну минуту, вы не сможете выдержать одинаковые силовые нагрузки» в течение всей тренировки.

Предположим, вы можете сделать три сета приседаний В каждом — шесть повторов. Штанга весит 150 кг.

Отдыхая по пять минут между сетами, вы запросто справляетесь с этой схемой. Но если пауза урезается до одной минуты, ваши сеты должны выглядеть примерно так: 150 X 6, 150x3 и 150x1.

Если же вы хотите выполнить в каждом сете все плановые повторы, то тогда вам придется от сета к сету последовательно снижать вес штанги.

Вот общий вид схемы: 150 x 6, 130x6, 115x6.

Паузу в одну-полторы — минуты между сетами пропагандируют все современные журналы. Однако может так получиться, что такой вид тренинга как раз не для вас. Ну не нравится вам багроветь и задыхаться» и все-тут. Как тут быть? Если вы попытаетесь «переломить» себя, то ничего хорошего не получите. Тренировки рано или поздно начнут вызывать у вас отвращение.

Допустить этого никак нельзя. Придерживайтесь такого режима, который вам больше по душе и «работает» на ваш энтузиазм. Бодибилдинг — это и без того бесконечная дорога терпения. Не стоит умножать нелегкие испытания.

## **Еще одна интерпретация ускоренного тренинга**

«Сжать» тренировочное время можно за счет сокращения пауз отдыха между сетами. Но есть и другой путь. Можно до минимума сократить перерыв между отдельными упражнениями. К примеру, без отдыха «скакнуть» от жима лежа к жиму; книзу, а дальше — к тяге на верхнем блоке к груди. Однако так можно тренироваться только в достаточно свободном спортзале. Что касается числа повторов, то любое ускорение темпа тренинга требует среднего или малого числа повторений в сете. Думаю, вы догадались почему. Высокое число повторов заставит вас задыхаться и превратит тренинг в разновидность аэробики.

## **Краткий тренинг без передышек**

Для всех упражнений такой тренинг не подходит. Без передышки можно выполнять только определенные, пары упражнений. Если хотите устроить себе проверку на выносливость — вот вам три классические пары: приседания и становая тяга на прямых ногах, жимы ногами и становая тяга на прямых ногах, жимы ногами и становая тяга» Но, чтобы не перенапрячь мышцы, важно соблюдать правильную последовательность. НЕЛЬЗЯ делать жимы ногами после становой тяги или приседания после становой тяги.

При таком раскладе тренинга второе упражнение всегда «хромает» в смысле интенсивности, поэтому вес отягощений для него придется уменьшить.

Если интенсивно отрабатывать эти пары упражнений — и уж тем более делать много повторов, — вы будете страшно выматываться. Но мускулы нарастите — ого-го какие!

Только не ввязывайтесь в эту историю без подготовки. Сперва втянитесь в систему прогрессивных тренировок, а уж потом, как минимум через полгода, можете взяться за «парный» тренинг.

А теперь о безопасности. Сначала попробуйте комбинацию из жима ногами и становой тяги на прямых ногах. Если при выполнении тяги с вашим обычным рабочим весом колени начнут дрожать и вы не сможете унять эту дрожь, немедленно прекращайте упражнение. Продолжать его очень опасно. Запомните: если вы не в состоянии контролировать свои мышцы во втором упражнении, вам нельзя тренироваться по «парному» методу без пауз. Возьметесь за него позже, когда сил станет побольше.

### **Сет со снижением веса**

Принцип такого тренинга — снижение веса по сравнению с тем, который использовался на предыдущей тренировке.

Сбавляйте вес как следует, чтобы можно было выполнить вдвое больше повторов, чем обычно. Такую систему иногда еще называют «пампингом», однако, на мой взгляд, этот термин не совсем точный. Традиционно «пампингом» называют выполнение упражнения в огромном числе повторений и сетов. Такой метод «вбивает» большое количество крови в мышцу. Она деревенеет и сильно увеличивается в объеме. Однако потом, когда кровь отливает, может так случиться, что мышца совсем не выросла. Ну а метод снижения веса безотказно работает на рост.

Итак, на следующей тренировке вы должны понизить рабочий вес на 30% и довести число повторений до запредельного — до полного мышечного отказа. Кстати, если вы захотите пойти еще дальше и сбросите вес на 60%, никакого эффекта не будет.

Если вы возьметесь за данный прием на каждой второй тренировке, да еще и в каждом упражнении, то обязательно перетренируетесь. Как же быть? Сегодня отрабатывайте со снижением веса одно упражнение, завтра — другое и т. д.

Сеты со снижением веса могут здорово продвинуть ваш рост, но лишь в том случае, если вы — опытный культурист. Впрочем, даже атлетам со стажем надо крепко подумать. Как-никак метод крайне энергоемкий, и он наверняка нарушит ваше энергетическое «расписание» тренинга.

### **13. Как избежать перетренированности**

*Многие знаменитые бодибилдеры загубили свою спортивную карьеру из-за того, что продолжали тренироваться, невзирая на хроническую усталость. Раньше они могли похвастаться отменным здоровьем, но потом разрушительными тренировками довели себя, что называется, до точки. Их иммунитет расшатался: начались затяжные болезни. Больше того, несколько профи в 60-е умерли по причине снижения иммунитета. Симптомы болезни один-в-один копировали тогда еще никому не известный СПИД.*

Корень бед большинства любителей в том, что они не умеют распознавать ранние симптомы перетренированности. Но заметить признаки переутомления — это еще только полдела. Нужно знать, как реагировать! Причем немедленно! А вот это очень серьезный вопрос. Среднестатистический любитель обычно человек волевой, с «упертым» характером. Он привык преодолевать трудности. В целом это очень хорошие черты, однако когда речь идет о перетренированности, твердый характер может вам сильно навредить. Следите за тем, чтобы воля не заглушала доводы рассудка. Нельзя бездумно истощать восстановительные ресурсы организма. Нельзя тренироваться «во что бы то ни стало». И неважно, что кто-то другой рядом с вами восстанавливается быстрее «бомбит» через день, а то и чаще. Другой — это не вы!

У перетренированности всегда одна причина: организм не справляется с физической нагрузкой. Может быть, вы слишком часто выполняете то или иное упражнение. А может, тренировки проходят чересчур интенсивно, а отдыха, который вы себе устраиваете, вам недостаточно.

Признаки перетренированности не появляются в одночасье. Разве только если вы резко увеличите весовые нагрузки и/или начнете вдруг гораздо меньше отдыхать и плохо питаться. А также если в вашей личной или семейной жизни произойдут какие-нибудь катаклизмы, которые совершенно выбьют вас из колеи. Ну а обычно усталость мышц накапливается месяцами. И проявляется в полной мере далеко не сразу. Сначала на поверхности показываются первыесторажающие симптомы переутомления. И горе вам, если вы их проигнорируете!

Кстати, поначалу даже в состоянии перетренированности вы можете улучшать свои результаты. Но затем, когда восстановительные способности организма истощатся до самого дна, все полетит в тартарары. В этом случае вас спасет только долгий, очень долгий отдых. И, естественно, полный отказ от тренинга. В противном случае вы вообще растеряете всякую форму. Темпы разрушения мышечной ткани в состоянии перетренированности кого угодно вгонят в холодный пот — до 10-15 кг мышц за полтора-два месяца.

Сегодня наука установила, что ключевой фактор перетренированности — срыв иммунной системы.

В этом смысле вы будете наиболее уязвимы в финале цикла, когда весовые нагрузки становятся запредельными. Зная это, вам лучше подстраховаться — дать себе лишний денек отдыха, несколько снизить объем тренировок, больше спать и лучше питаться.



Заранее знаю, что для многих моих читателей все это покажется бессмысленной перестраховкой, тем более в конце цикла, когда веса так и «прут» ввысь, а ты чувствуешь себя на пике своего жизненного успеха. Поверьте мне на слово! Лучше перестраховаться, чем на следующий день после очередного рекорда свалиться с вирусной или кишечной инфекцией.

Причина надрыва иммунитета — тренировочный стресс. Однако тот же самый стресс является причиной роста мышц. Где же выход, если сама логика подсказывает простой вывод: чем сильнее будет стресс, тем больше вырастут наши мышцы. Но в том-то и дело, что практика бодибилдинга не вписывается в рамки прямолинейных умозаключений. На самом же деле расти мышцы заставляет тонкая мера стресса, сообразная восстановительным ресурсам организма. Если говорить об иммунитете, то плох не сам стресс, а его избыток.

Мысль о том, что в бодибилдинге надо сознательно ограничить свой порыв, многим любителям покажется кощунственной. Что же, нравится вам это или нет, но рано или поздно жизнь заставит вас со мной согласиться. Хуже, если это произойдет в результате травмы или болезни, причиной которых будет перетренированность.

### **Симптомы перетренированности**

Нижеперечисленные признаки характерны для культуристов-непрофессионалов — и для новичков, и для «продвинутых». У профессионалов, «сидящих» на стероидах, симптомы перетренированности выглядят по-другому. Данный список, конечно, далеко не полный.

- Прекращается рост весовых нагрузок. Порой это происходит на том этапе цикла, когда вы еще не успели подступить к своему предыдущему рекорду.
- Снижается спортивный энтузиазм. Вы уже не ждете тренировок с прежним нетерпением. Наоборот, торопитесь поскорее разделаться с тренингом, «срезав углы».
- После тренировки тело устает и болит дольше обычного. Причем это совсем не то ощущение приятной усталости, которое обычно возникает, когда потренируешься на славу. Утром вы просыпаетесь разбитым, словно вовсе не отдыхали.
- Даже если вы очень устали, вам трудно заснуть. Или вы просыпаетесь по ночам и мучаетесь бессонницей.
- Появляются слабые боли в суставах и связках. Сами собой они не проходят, вы начинаете тренировку с больными ми локтями, плечом или коленом.
- Аппетит резко падает, вы начинаете меньше есть.
- Вам трудно концентрироваться. С каждым сетом степень вашего внимания падает.
- Вы становитесь раздражительным, Нетерпимым, конфликтуете по пустякам.
- Вы начинаете реагировать на изменения погоды.
- Вы часто простужаетесь.
- Снижается выносливость: умеренные аэробные нагрузки теперь кажутся вам очень тяжелыми. Причет отрицательная динамика постоянно растет.

- Ноги словно налиты свинцом. Любое усилие и в спортзале, и за его пределами — дается вам с большим трудом.
- После тренировки у вас медленней обычного восстанавливается нормальное сердцебиение.
- Кровяное давление повышается.
- Вы все чаще норовите схалтурить во всем, что касается — культуризма. В том числе не соблюдаете диету.
- Пропадает интерес к чтению культуристических книг и журналов.

Не пытайтесь обмануть себя. При появлении нескольких, а то и всех вышеперечисленных симптомов, честно скажите себе, что перетренировались. Не упорствуйте, стараясь не замечать очевидных фактов. Запомните: переутомленные мышцы не растут, и сил от тренинга в состоянии перетренированности не прибавится.

Боль в мышцах и периодическая усталость — это неотъемлемые части тренировок. Но между обычной усталостью и изнуряющей — огромная разница. Потрудившись на славу, а затем; приняв душ и хорошенько подкрепившись, вы чувствуете удовлетворение и радость. Когда же усталость накапливается, а вы еще и заставляете себя тренироваться через силу, никакой радости это не принесет и принести не может.

### **Причины перетренированности**

Считается, что главная причина, перетренированности — перебор с объемом тренинга (числом сетов, упражнений и тренировок в неделю). Называют и другую причину: любитель переусердствовал с величиной рабочих весов и приемами повышения интенсивности т вроде форсированных сетов или сетов в стиле «отдых-пауза». Однако та и другая причины относятся, скорее, к области профессионального бодибилдинга. У любителя все сложнее.

#### **а. Внешние факторы.**

В то время как занятия культуризмом являются для вас одним из главных (если не самым главным) источников физического стресса, психологические стрессы, вызванные различными жизненными неурядицами, могут совершенно выбить вас из колеи. Тут все зависит от обстоятельств. Подчас «эти стрессы перекрывают все остальное, и тогда тренировки идут насмарку. Если из-за неприятностей на работе, семейных неурядиц и проблем с личной жизнью вы, что называется, «расклеились», даже не надейтесь на продолжение тренинга в прежнем поступательном режиме.

Вот примеры жизненных ситуаций, лишаящих вас возможности вправляться с ранее вполне приемлемыми физическими нагрузками: серьезные проблемы в личной жизни или серьезные финансовые затруднения, работа в двух местах, уход за больным ребенком, частые командировки, нарушение сна, нерегулярное питание, переезд с квартиры на квартиру, перемена работы, подготовка к экзаменам.

Когда ваша жизнь течет гладко, организм гораздо лучше справляется с физическими нагрузками. Так что программы тренировок поневоле приходится соотносить с жизненными обстоятельствами.

Вот, кстати, и ответ на вопрос, почему нагрузки, с которыми вы прекрасно справлялись год назад, когда у вас все было хорошо, теперь, когда жизнь пошла наперекосяк, кажутся вам запредельными.

Обычный подход к проблеме перетренированности почти не учитывает влияния событий, случающихся за стенами спортзала. Согласитесь, такое отношение в корне неверно. Никто из нас не тренируется в некоем вакууме.

#### **б. Техника выполнения упражнений и проблема перетренированности.**

Слишком тяжелые и частые тренировки, а также недостаточная техничность выполнения упражнений (например, помощь туловища вместо «чистого» подконтрольного движения, подбрасывание штанги вместо медленного подъема, слишком низкие приседания, (рывки при выполнении становой и прочих тяг) не только мешают культуристам добиваться успехов, но и разрушительно действуют на организм.

Мышцы начинают болеть, а то и травмируются. Вдобавок у бодибилдера развивается депрессия — мол, усилия огромные, а роста мышечной массы и силы добиться не удается.

Теперь о технике выполнения упражнений подробно. Кто-то, наверно, решил, что, говоря о ней, я противопоставляю идеальную технику совсем никудышной. Однако это не так. При никудышной технике вообще не получается долго тренироваться — быстро получишь травму. Так что это у нас остается за скобками. Но действительно хорошей техникой обладают единицы. Чем она у вас лучше, тем меньше вы рискуете надорваться на тренировках. И, наоборот, при недостаточной техничности ТЕ ЖЕ САМЫЕ упражнения будут вас страшно выматывать. При неправильном распределении нагрузок суставы и связки куда сильнее изнашиваются, и это, естественно сказывается на восстановлении сил.

«Плохая техника» — это не только грубые ошибки, но и такие погрешности, которые в краткосрочной перспективе вроде бы не приносят вреда, но затем разрушительно сказываются на организме. Приседания с отрывом пяток от пола, слишком широкий или, наоборот, узкий хват при жиме лежа, чересчур широкий хват при тяге книзу или при жиме из-за головы, глубокое опускание штанги при жиме за голову, выгибание спины при жиме лежа (выход в «мост») — все это признаки плохой техники, которые через годы тренинга приводят культуриста к самой настоящей катастрофе.

#### **в. Серьезное перенапряжение мышц.**

Даже хорошая сокращенная программа с небольшим количеством упражнений может вызвать отрицательный эффект, если упражнения распределены неправильно, т.е. не так, как нужно ИМЕННО ВАМ.

Чаще всего культуристы травмируют плечи и поясницу. Чтобы понять почему, понаблюдайте, как нещадно эти участки частей тела терзаются во время обычных тренировок. Но, даже если вы тренируетесь по сокращенной программе, плечи и поясницу нельзя нагружать постоянно. Стройте программу так, чтобы они не были серьезно задействованы на каждой тренировке.

### **г. Влияние других видов спорта.**

Часто причиной перетренированности культуриста становится банальная аэробика.

Умеренная аэробика никак не повредит вашим силовым успехам. А вот ее избыток с гарантией вгонит в перетренированность. Тут надо помнить, что силовой тренинг и аэробные нагрузки противоположны по сути. Одинаково напрягаясь тут и там, вы испытываете свой организм на разрыв в прямом смысле этого слова. Организм не может выработать адекватных приспособительных реакций. К разным видам нагрузок, так что перетренированность становится закономерным итогом бессмысленной работы.

То же самое можно сказать о любом другом виде спорта, Некоторые любители всерьез пытаются сочетать бодибилдинг с другими видами спорта, которыми они занимаются в равной степени напряженно. Самым частым сочетанием бывает бодибилдинг и единоборства. Понятно, что и здесь итогом будет перетренированность, поскольку наш организм не универсален и не способен адекватно реагировать на РАЗНЫЕ виды физической нагрузки. В фокусе вашего внимания должно быть что-то одно.

#### **Как реагировать на первые признаки перетренированности**

При первых признаках перетренированности у вас есть шанс пресечь опасный процесс в зародыше. Набросьте пару лишних деньков на перерыв между тренировками, поспите подольше, обязательно выкраивайте часик для дневного сна, получше питайтесь, а в зале сократите общее число рабочих сетов.

Если так получается, что вы регулярно «въезжаете» в перетренированность, значит, увеличение отдыха между тренировками на один-два дня должно стать для вас правилом тренинга. Выходит, всю программу тренировок вам надо перекроить по-новому. А может быть, имеет смысл уменьшить количество сетов и/или число упражнений, сохранив прежнюю частоту тренировок.

Если увеличение отдыха на день-два не привело к улучшению результатов, удлините этот период еще больше до полной недели. Дополните отдых усиленным питанием. Затем вернитесь в спортзал и, что называется, дайте задний ход: снизьте нагрузки на 10% и примерно месяц мало-помалу продвигайтесь вперед к своему последнему рекорду. За этот период вы успеете восстановиться и к концу его будете готовы к новым весовым достижениям.

#### **Два поля деятельности**

Борьба с переутомлением ведется на двух фронтах: в спортзале и за его пределами. В спортзале отступите от достигнутых результатов: тренируйтесь меньше и реже. Если же вы устаете не от спорта, а от неустроенной жизни, постарайтесь что-то изменить в ней к лучшему.

Однако облегчения спортивных нагрузок и сокращения стрессов за пределами спортзала недостаточно. Вы должны тщательно проанализировать свой режим дня, обеспечить себе РЕГУЛЯРНЫЙ полноценный отдых и сон, РЕГУЛЯРНОЕ полноценное

питание и постараться разрешить все проблемы, которые вас волнуют, мешая тренироваться.

Не сравнивайте себя с культуристами от Бога.

Да, они могут по крайней мере, ненадолго — нарушить общепринятые правила: мало отдыхать, забыть о полноценном питании. И все равно будут наращивать мышцы и силу. Те же, кому прогресс в бодибилдинге дается с трудом, не способны безнаказанно обманывать природу. За отступление от правил они платят крайне высокую цену — полной остановкой роста.

### **Делаем перерыв**

Если вы совершенно измочалены и у вас наблюдаются чуть ли не все симптомы перетренированности, о которых шла речь выше, надо сделать перерыв на пару недель. Вообще не появляйтесь в спортзале. Вы должны полностью отдохнуть от спорта. Не нужно никаких упражнений: ни аэробных, ни с тяжестями. Это замедлит «выздоровление» организма. Делайте только упражнения на растяжку и прогуливайтесь по окрестностям. Спать ложитесь пораньше, а вставайте по возможности позже. Ешьте как следует, но не переедайте. Когда силы восстановятся, в душе у вас опять разгорится спортивный энтузиазм.

Итак, дождитесь, пока вам захочется вернуться в спортзал. Но не торопитесь. Проверьте это свое ощущение «на прочность». Дайте ему усилиться до пика и только тогда принимайте окончательное решение.

Решили вернуться? Тогда начинайте тренироваться по новой программе более сокращенной по сравнению с предыдущей и с меньшими весами. Не спешите, выполняйте каждое упражнение БЕЗУКОРИЗНЕННО. Выход на свой последний рекордный вес должен занять у вас ровно полтора месяца! Не меньше! Пусть мышцы принаравливаются к увеличению весовых нагрузок постепенно, без серьезного напряжения и боли. Плавнo продвигаясь вперед, вы создаете условия для весового рывка на последнем этапе. Если же взять с места в карьер, организм опять истощится. Помните, в начале нового этапа тренировок (после переутомления) ваш организм напоминает ослабленного младенца. Тут лучше недожать, чем пережать.

Отдыхать, спать и есть отныне вы должны ЛУЧШЕ, чем раньше. Поймите, если программа тренировок составлена разумно, ваше продвижение вперед будет зависеть только от того, достаточно ли вы отдыхаете и спите, хорошо ли питаетесь.

Если вы после двухнедельного отпуска вы начинаете тренироваться по старой программе, которая привела вас на грань срыва, ЭТО НИКУДА НЕ ГОДИТСЯ. Нельзя снова наступать на те же грабли. И не надо себя уговаривать: дескать, мои нагрузки — это пустяк по сравнению с теми, которые выдерживают другие люди. Раз они привели к переутомлению мышц, значит, необходимо их снизить!

Забудьте о чужих достижениях! Вам важно, чтобы ВАШИ тренировки были успешными. Запомните: уменьшение объема тренировок и увеличение периода отдыха между ними всегда приводит к повышению результатов. Как для культуристов от Бога, так и для тех, у кого «упрямые» мышцы.

Вам не нужна программа, которая вызывает перетренированность. Даже если она в десять раз легче программ, по которым тренируется элита бодибилдеров. Вы должны заботиться о СВОИХ нуждах. От переутомления мышцы не растут.

### **Проблема разнообразия тренировок**

Некоторые люди считают, что разнообразие тренировок это хорошее средство против переутомления. Если они имеют в виду разумное чередование упражнений в рамках сокращенных программ, что ж — пожалуйста! Если же речь идет о том, чтобы чуть ли не каждую неделю менять упражнения и делать из них этакий «компот», то для культуриста со «слабоотзывчивыми» мышцами это, «средство», в принципе, не подходит.

Атлетам с «упрямыми» мышцами нужно, наоборот, придерживаться постоянного набора базовых упражнений и месяцами тренироваться в одном и том же режиме. Едва так они извлекут из упражнений реальную пользу. Несколькоими неделями тут ограничиться невозможно. Если часто менять программы, вы только и будете успевать, что приравниваться к этим изменениям. Только выучите последовательность упражнений, подберете нужный темп наращивания утяжелений, втянетесь — и уже нужно все осваивать заново. Вам будет хронически не хватать времени на систематическую, упорную работу и о личных рекордах придется позабыть.

### **Сочетание вариантов**

Определите МИНИМАЛЬНЫЙ объем, интенсивность и частоту тренировок, при которых вы ровно и постоянно прогрессируете. Вы меня поняли? Именно МИНИМАЛЬНЫЙ!

Дело в том, что на практике любители обычно не намечают себе никаких границ интенсивности и тренируются на пределе своих возможностей. Они вслепую ходят по грани, когда еще чуть-чуть — и можно сорваться в пропасть.

И никому, уж поверьте мне, не удастся при такой «системе» избежать перетренированности в ее самых разных видах — от легкой до тяжелой, хронической. Вот почему большинство новичков в конце концов застревают на мертвой точке и не могут с нее сдвинуться в течение многих лет — они становятся жертвой переутомления.

Если вы определили для себя минимальный объем тренинга, обеспечивающий прогресс, то у вас всегда будет путь к отступлению на этот заранее заготовленный рубеж обороны. Понятно, что сами вы будете тренироваться куда более интенсивно, но в случае опасности сбросите интенсивность до минимума. Ваш организм воспримет это как режим восстановления, но вы при этом не потеряете прежних завоеваний и, возможно, даже продолжите прогрессировать, пусть и несравнимо малыми темпами.

А если продолжить тренинг?

Запомните, враг прорывает оборону там, где она наиболее слаба. В случае перетренированности таким «узким» местом становится иммунная система. Бактерии и вирусы кишмя кишат вокруг нас» однако у иммунной системы хватает сил на их нейтрализацию. Тренировочный стресс истощает иммунную систему, и она ослабевает. Что в итоге? Организм становится уязвимым для невидимых носителей болезней, и они начинают внутри нас свою разрушительную работу.

Нужно оговориться, что бодибилдинг не так уж страшен в сравнении с тем же марафонским бегом, однако и здесь, если нагрузка на мышцы превышает разумную меру, иммунитет сдает почти в той же степени.

Чем тяжелее тренировки, тем больше нужно себя беречь, так как сопротивляемость нашего организма неизбежно снижается.

Одно дело — напрячься на короткое время. Это не опасно. Но если перегрузки длительные, человека может подкосить чуть ли любая бактерия или вирус. И не смотрите на то, что вы самый большой и сильный. Когда речь пойдет о сопротивляемости инфекции, вы можете оказаться самым уязвимым, поскольку из-за перетренированности ваш иммунитет находится практически на нуле.

Многие знаменитые бодибилдеры загубили свою спортивную карьеру из-за того, что продолжали тренироваться, невзирая на хроническую усталость. Раньше они могли похвастаться отменным здоровьем, но потом разрушительными тренировками довели себя, что называется, до точки. Их иммунитет расшатался: начались затяжные болезни. Больше того, несколько профи в 60-е умерли по причине снижения иммунитета. Симптомы болезни один-в-один копировали тогда еще никому не известный СПИД.

## Сон

Вы должны хорошо выспаться. Это крайне важно.

Долго рассказывать, что во сне организм «перезаряжает» свою гормональную систему, очищает кровь, создает новые антитела и т.д., и т.п. При хроническом недосыпании ваш организм попросту не сможет восстанавливаться, а это пагубно отразится на росте мышц и силы.

Мой совет насчет того, что вы должны выспаться, хорош, но одного этого мало. Нужно еще рассказать, как добиться нормального сна. Большинству людей необходимо приучить себя ложиться спать пораньше — и все будет о'кей. Короче, не надо смотреть телевизор до самого последнего кадра. Но у некоторых дела обстоят сложнее, и им придется принимать дополнительные меры.

Бывает, что в постели человек никак не может расслабиться и заснуть. В теории такая проблема легко устранима. Сходите в книжный магазин или в библиотеку и возьмите пару книг про бессонницу! В них приводятся простые практические советы, каким образом можно улучшить свой сон. Если эти советы вам не помогут, значит, проблема медицинская и вам следует сходить к невропатологу или в специальную клинику, где занимаются расстройствами сна. Понятно, что тут уже виноваты жизненные стрессы, а с ними наскоком не совладать. Нужна помощь специалиста.

## Простые советы

Нет ничего вреднее, чем просыпаться по звонку будильника. По идее вы должны просыпаться сами. Организм завершил нужный ему цикл сна и самостоятельно перешел в режим бодрствования. Ну а звонок будильника может прозвучать в самое неподходящее время, когда те или иные внутренние процессы находятся в самой середине. Потом весь день вы будете чувствовать себя разбитым.

Какой вывод? Если вам надо вставать рано, рано и ложитесь, Только так вы сможете просыпаться и ранний час самостоятельно.

Если вы КАЖДОЕ утро пробуждаетесь САМИ, чувствуя себя ПОЛНОСТЬЮ отдохнувшим, значит, вы высыпаетесь нормально. В любом другом случае вы спите недостаточно. И, даже если вы добиваетесь на тренировках прогресса, лучше спать и отдыхать побольше. Тогда результаты будут существенно выше.

Согласен: сутки не резиновые, в них всего 24 часа. А раз так, то чем-то неизбежно придется пожертвовать, если вы хотите прилично раскачаться. Поэтому, когда наступает пора лечь в кровать, а вас тянет посмотреть видео или телевизор, погулять или немного поболтать с друзьями по телефону, напомните себе, что тренировки важнее развлечений. И ложитесь спать вовремя.

Если вам с трудом удастся наращивать мышечную массу, вы должны спать КАК МИНИМУМ восемь часов в сутки. Иначе ни о каком серьезном прогрессе говорить не придется.

Но при этом не заставляйте себя насильно спать больше, чем вам хочется. Прислушивайтесь к своему организму — он сам вам подскажет, что ему необходимо. Как только вас потянет в сон, немедленно ложитесь в кровать, пусть даже в середине дня.

Вот десять советов, как можно улучшить свой сон:

- Не устраивайте тренировок незадолго перед сном. Если можно, тренируйтесь по утрам, днем или, в крайнем случае, ранним вечером. Интенсивные тренировки возбуждают, и организму требуется несколько часов, чтобы успокоиться и подготовиться ко сну.
- Вам поможет заснуть низкоинтенсивная аэробная нагрузка вечером.
- Не пейте перед сном кофе, чай и прочие стимулирующие напитки. Лучше вообще избегать стимуляторов.
- Спать надо в темноте. Занавесьте окно плотными шторами, не пропускающими дневной свет. Иначе рано утром вас разбудят яркие солнечные лучи.
- Постарайтесь устранить любые мешающие уснуть шумы. Спальня должна быть самым тихим местом в доме.
- Примите перед сном теплый душ или ванну — они помогут вам поскорее заснуть.
- Некоторым людям помогают уснуть упражнения на растяжку, сделанные непосредственно перед тем, как лечь в кровать.
- Почитайте на ночь что-то успокаивающее и расслабляющее.
- Перед сном не смотрите теле- и кинофильмы, вызывающие всплеск эмоций.



- Соблюдайте режим сна. Если сегодня вы ложитесь в одиннадцать, а завтра — в час ночи, это — не режим. Ложиться и вставать нужно в определенное время.
- Скажем, в 22.30 и в 7.00. Лучше не досыпать потом, урывками, а хорошенько выспаться сразу.

Если вы вдруг прекрасно выспались, попытайтесь понять, что этому способствовало. А разобравшись, «скопируйте» те же условия в следующий раз.

## **14. Правила прогресса**

*Чем тяжелей тренировка, тем меньше упражнений надо делать. Иначе сработает кумулятивный эффект перетренированности, когда отрицательные последствия сверхтяжелых тренировок накладываются друг на друга и в одночасье все рушится.*

Перед вами 13 правил, цементирующих всю ранее полученную информацию в единое целое. Эти правила касаются главным образом самой «больной» точки цикла — фазы роста. Они подскажут или напомнят вам то главное, что лежит в основе прогресса массы на этапе самых тяжелых весовых нагрузок.

### **Правило первое**

#### **Вы должны быть образцом преданности любимому делу**

Чтобы в конце каждого цикла выжать результат по максимуму, вы должны на 200% отдаваться любимому делу — бодибилдингу. Любые посторонние интересы будут вам только мешать. Самое сложное тут — отыскать разумный баланс между фанатизмом и интересами близких. Как-никак тренировки — это ваше личное дело. Ваше хобби не должно «заедать век» вашим близким.

### **Правило второе**

#### **Выкладываться на тренировках нужно как следует**

Самая лучшая тренировочная программа ничего не стоит, если вы не будете по-настоящему выкладываться на тренировках. Именно в зале происходит проверка на вашу прочность. И происходят осечки. Если не прикладывать экстремальных усилий, то надо позабыть об экстремальных успехах, даже если вы тщательно соблюдаете все остальные условия продуктивного тренинга. Полюбите тяжелый труд. Наслаждайтесь последними, самыми трудными повторениями в подходе, ибо от них главным образом зависит мышечный рост.

### **Правило третье**

#### **Тренируйтесь под наблюдением опытного специалиста**

Тренировки под наблюдением опытного партнера — это верный путь к достижению максимального результата. Партнер добьется от вас того, чего вы сами от себя добиться не в состоянии. Хотя бы на заключительном этапе цикла, когда вы особенно нуждаетесь в ободрении и даже «подстегивании», надо тренироваться на пару с кем-то, кто хорошо разбирается в практике накачки.

### **Правило четвертое**

#### **Лучше меньше, да лучше**

Чем тяжелей тренировка, тем меньше упражнений надо делать. Иначе сработает кумулятивный эффект перетренированности, когда отрицательные последствия сверхтяжелых тренировок накладываются друг на друга и в одночасье все рушится. Но это не все. Каждое упражнение требует абсолютной сосредоточенности, а если упражнений много? Понятно, что в последние движения комплекса вы уже никак не сможете полноценно «вложиться». Вот это и есть главная причина застоя — упражнения делаются поверхностно, в половину предельной интенсивности. Мой

совет такой: если начался застой, сократите объем тренинга до минимума. Выполняйте каждое упражнение в следующем режиме: разминка плюс всего один рабочий сет. Вы сразу увидите, как веса подскочат вверх! Мышцы снова начнут увеличиваться в объеме. В чем причина? Да в том, что такой режим тренинга требует куда меньше времени на восстановление. За тот же период отдыха вы будете восстанавливаться с избытком, а это как раз и означает мышечный рост!

Даже если ваши дела восходу цикла идут отлично, и конце цикла есть прямой резон сократить объем тренинга и даже отменить некоторые упражнения. Вспомогательные движения — это первое, что должно пойти «под нож». Больше того, возможно, надо отменить и одно-два базовых упражнения. Скажем, вы вдруг начинаете пробуксовывать, делая приседания. Тогда откажитесь от становой тяги, и тогда в приседаниях вы снова сможете прогрессировать.

### **Правило пятое**

#### **Каждую мышцу тренировать реже**

Частота тренировок почти так же важна, как и их объем. К концу цикла и то и другое я советую сократить. Перестройте программу так, чтобы перекрещивающиеся упражнения, например, жимы лежа и жимы с груди, приседания и становая тяга выполнялись в один день. Тогда рабочие группы мышц получают как минимум недельную передышку. Если же недели окажется недостаточно, отдохните еще пару дней. Да и вообще попробуйте тренироваться пореже. В частности, приседания и становую тягу делайте раз в десять дней, не чаще. Короче, поэкспериментируйте с частотой тренинга. А вдруг именно такой прием поможет вам растянуть цикл и вы дольше пробудете в фазе прогресса.

### **Правило шестое**

#### **Наращивайте вес понемногу**

Чем ближе конец цикла, тем важнее прибавлять вес совсем понемножку. Обычно вы увеличивали его минимум на 2,5 кг за тренировку, но теперь этого делать нельзя. Исключение составляют только те случаи, когда вы выполняете упражнения с ограниченной амплитудой и очень большим весом. Тогда прибавка может быть и более существенной.

В финале цикла я советую — добавляйте по полкило за тренировку. Это позволит вам без труда справиться с намеченными повторениями, особенно в тяжелых базовых упражнениях. Впрочем, в двух упражнениях, приседаниях и становой тяге, многим даже в конце цикла удастся прибавлять по кило в неделю. Что же касается «мелких» упражнений, вроде подъема на бицепс, то тут нет исключений. Предел — 400-200 г в неделю.

### **Правило седьмое**

#### **Улучшите питание**

В конце цикла, когда вы напрягаете все силы, чтобы продвинуться еще немного вперед, вы должны сделать особый упор на питание.

Потребляйте больше животных белков. Причем «добавку» лучше принимать отдельно, в виде дополнительного приема пищи. Прибавьте к своему обычному суточному рациону две банки тунца в собственном соку или два белковых коктейля, которые легко усваиваются организмом.

Увеличив потребление белков, вы соответственно будете получать и больше калорий.

Если вы боитесь потолстеть, компенсируйте приток белков путем сокращения потребления жиров и углеводов. Тогда вы будете получать то же самое количество калорий, но белков будет на 100 г больше, чем раньше. И следите за тем, чтобы вся пища, которую вы едите, была отменного качества.

Может быть, вы и без моих советов уже укрепляете свой организм витаминами. Если же нет — начинайте принимать поливитамины и минеральные добавки. К концу цикла потребность в микронутриентах обычно увеличивается. Но поливитаминов и минеральных веществ в пище может оказаться недостаточно. Помните: только часть витаминов и других ценных микронутриентов продается в виде пилюль и капсул. Очень многие микронутриенты можно извлечь только из «живой» пищи. Вот поэтому ешьте больше зеленого салата, овощей желтого и оранжевого цвета и семечек (подсолнуха и тыквы).

### **Правило восьмое**

#### **Отдыхайте и спите больше обычного**

Ближе к финалу цикла вам нужно дольше восстанавливаться. Поэтому следует отдыхать и спать больше обычного. Запомните: мало удовлетворять минимальную потребность своего организма в восстановлении, надо дать ему возможность ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО отдыха и сна. Только тогда ваши мышцы будут расти.

Как уже отмечалось, для тех, у кого мышцы растут с трудом, восемь часов сна — это минимум, без которого вообще нечего и думать о прогрессе. «Как следует выспаться» значит вечером ложиться в кровать, как только вас потянет в сон, и спать, пока не проснетесь. Если же вы не просыпаетесь сами, а вас кто-то (или что-то) будит, то такой сон нельзя считать полноценным.

### **Правило девятое (необязательное)**

#### **Продолжайте увеличивать интенсивность тренировок**

Когда неукоснительно выполняешь правила 1-8, можно попробовать поднять интенсивность тренировок — а вдруг получится? Впрочем, такое по силам далеко не каждому. (Большинству моих читателей лучше пропустить девятое правило и сразу перейти к десятому).

Если вы все же решили испытать судьбу, не заканчивайте сет после последнего повтора, а попытайтесь сделать еще один. Старайтесь изо всех сил! Подняв штангу на максимальную для себя высоту, старайтесь удержать ее в этой точке, и вы достигнете так называемого «концентрического отказа». Удерживайте штангу в наивысшей точке сколько сможете, а потом, отчаянно сопротивляясь силе тяжести, медленно опускайте ее вниз. Это будет «изометрический отказ». Старайтесь замедлить движение изо всех сил, как будто бы от этого зависела ваша жизнь.

Если у вас есть сильный и опытный партнера попросите его в конце сета поднять вес за вас, а затем сами медленно опускайте вес, чтобы вы смогли еще раз преодолеть негативную фазу повтора. Прodelайте эту процедуру раза два-три, пока можете контролировать опускание штанги. («Контролировать» — значит, опускать ее ПО МЕНЬШЕЙ МЕРЕ в течение четырех секунд). При этом помощник должен смотреть в оба и быть готовым в критический момент подстраховать вас, перехватив штангу. Таким образом происходит тренинг до «эксцентрического отказа». Соблюдая все условия восстановления и тренируясь до «эксцентрического отказа» только в одном сете в конце цикла, вы можете добиться дополнительного продвижения вперед. Но, не «урезав» сеты, не удлинив промежутки между тренировками и не перейдя на режим усиленного питания и дополнительного сна, вы не получите от приема ровным счетом ничего. Только надорвете свое здоровье.

Тренируясь в сверхинтенсивном режиме, не используйте прием тренинга до «эксцентрического отказа» сразу во всех упражнениях. Вполне достаточно (и даже более чем достаточно!) добиться в большинстве упражнений «изометрического отказа». «Эксцентрического отказа» нужно достигать в одном, максимум — двух упражнениях за тренировку. На следующей неделе выберите другие два упражнения и примените данный прием к ним. По отношению к каждому конкретному упражнению делать это надо не чаще одного раза в четыре недели. В остальное время интенсивность должна быть ниже.

#### **Правило десятое**

**Чуть отступите назад, постепенно наберите обороты, затем несколько недель потопчитесь на месте и делайте еще один рывок вперед.**

Применив правила 1-8 (а может, и 9) вы, возможно, вдруг почувствуете, что уже не в состоянии ни в одном упражнении прибавить и полкило. Тогда попробуйте следующую методику.

Дайте задний ход, чтобы потом снова набрать высокие обороты. Для этого отдохните несколько лишних деньков и снизьте весовые нагрузки в топ-сетах на 5-10%. Отмените тренировки до полного отказа, если вы применяли правило 9.

Возвращаетесь на оставленные позиции не торопясь, в течение трех-четырех недель. Затем еще несколько недель прорывайтесь к новым рубежам. После чего опять сдайте назад, несколько недель потопчитесь на месте, выполняя такое же количество повторов с теми же весами, что и в предыдущие пару недель, **ДАЖЕ НЕ ПЫТАЯСЬ** увеличить вес и число повторений в подходе. Эта пробуксовка, даст вам возможность собраться с силами и сделать еще один рывок вперед.

#### **Правило одиннадцатое**

**В качестве альтернативы к правилу 9 увеличьте паузы между повторами, чтобы увеличить весовую прибавку**

Допустим, вы подняли рабочий вес в том или ином упражнении. Как остаться на прежнем уровне в смысле повторов? Для этого надо существенно затянуть отдых между упражнениями и между сетами отдельного упражнения. Однако еще большего

эффекта можно добиться, если растянуть паузы между повторами. Увеличьте каждую паузу на несколько секунд. Это прекрасная альтернатива правилу 9.

Увеличивать паузы между повторами следует только тогда, когда вы уже исчерпали свои ресурсы, применяя первые восемь правил.

Понемногу увеличивая вес, увеличивайте и отдых между повторами. Этого может оказаться достаточно, чтобы еще несколько недель подряд наращивать весовые нагрузки.

В процессе такого наращивания вы постепенно перейдете от обычных повторов к повторам с отдыхом-паузой. А может даже начнете тренироваться по полной программе «отдых-пауза», когда перерывы между повторами длятся до минуты.

### **Правило двенадцатое**

**Если вы выкладываетесь на полную катушку, но все равно не продвигаетесь вперед, попробуйте снизить интенсивность тренировок**

Если вы убеждены, что тренируетесь в полную мощь и ВСЕ ОСТАЛЬНОЕ у вас тоже в полном порядке, а при этом вы все-таки застряли на одном месте, попробуйте несколько СНИЗИТЬ интенсивность тренировок. Уменьшите весовые нагрузки на 5-10% и перестаньте «дожимать» сету до «отказа».

Урежьте все сету на 1-2 повтора. Потихоньку увеличивайте вес отягощений, но так, чтобы последние два повтора вы все-таки делали не на последнем издыхании. Мало-помалу вы вернетесь на исходные позиции. Отсюда попробуйте двинуться дальше.

### **Правило тринадцатое**

**Избавляйтесь от негатива**

Когда голова занята всякими мрачными мыслями, это блокирует прогресс. Не позволяйте плохим мыслям завладеть вашим сознанием. Немедленно гоните их прочь. Сразу это, понятно, не получится. Нужен навык т.н. аутотренинга. В двух словах, это метод психологического самопрограммирования. Тот, кто в полной мере овладел аутотренингом, способен на чудеса воли.

По мнению специалистов, на аутотренингом нужно около двух лет РЕГУЛЯРНЫХ тренировок. Много? Нет, как раз мало в сравнении с длиной человеческой жизни, которую аутотренинг способен сделать полноценной и счастливой.

## 15. Факторы успеха

*Когда тренировочный цикл будет закончен, просмотрите свои записи в дневнике, проанализируйте динамику роста результатов. Когда начнете второй цикл, еще раз освежите в памяти эту информацию и постоянно сравнивайте свои новые результаты с ходом предыдущего цикла. В итоге вы получите важные выводы о действии на вас тренировочной схемы: есть ли ровный прогресс или наметилось замедление отдачи.*

С вами такое бывало? Вы читаете методические рассуждения, они кажутся вам крайне понятными, но вот вы приступили к практическим тренировкам и обнаружили немеряно «белых пятен»? Уверен, что да. Дело в том, что выбор упражнений, числа сетов и стиля повторов, да и самой схемы циклирования — это, что называется, только верхушка айсберга. Перед вами 20 «внеметодических» факторов, которые напрямую определяют успех тренинга. И каждому из них вы должны уделить самое пристальное внимание.

### 1. Время тренировок

После 4 часов дня температура человеческого тела повышается. А это означает ускорение кровотока, наполнение капиллярной сети и пр. На фоне такого состояния тренировочный стресс многими переносится легче, так что они предпочитают тренинг во второй половине дня. Есть и такие, кто «созревает» для тренировки много позже 7 часов вечера. В это время обычно накатывает психологическое возбуждение. Ну а кто-то тренируется рано-рано утром: в 5, а то и в 4 часа — еще до восхода солнца. Короче, вы должны выбрать что-то свое. Понятно, что тренироваться всякий раз в «свое» время не получится. Тем не менее хотя бы раз в неделю — в выходные — у вас есть шанс позаниматься тяжестями именно в те часы, когда вам хочется. Старайтесь его не упускать. Даже одна такая тренировка даст мощный импульс вашему энтузиазму.

Время тренировки не относится к критическим факторам тренинга, т.е. таким, которые определяют его результат. Речь идет о чисто психологических материях. А вот с точки зрения практики тренироваться надо пораньше. Смотрите, если вы провели тренировку после 6 часов вечера, то сможете поесть перед сном всего один раз. А вот если вы тренировались в 4 часа, то у вас может состояться до трех приемов пищи. Первый — сразу после тренировки. Второй — плотный ужин и третий — легкий перекус перед сном. Понятно, что такая схема куда лучше работает на восстановление.

Как вы видите, бодибилдинг — это сложное искусство «дипломатии». Узколобое следование жесткому расписанию принесет больше вреда, чем пользы.

### 2. Питание перед тренировками

Есть нужно незадолго до тренировки. Но и не прямо перед ней. Лучше всего за два часа. Пища должна быть простой и легко усваиваться. Впрочем, и тут нет общих правил. Некоторые люди предпочитают тренироваться как раз на голодный желудок. Легкое голодание, как известно, заставляет нервничать, обостряет агрессивность. В таком состоянии и впрямь легче атаковать вес. Другие без еды никак не могут — быстро выдыхаются. Иными словами, вы сами должны подобрать для себя время

приема пищи, ее количество и состав. Кому-то нужна тарелка овсянки да яблоко, а кому-то бифштекс с кровью. В любом случае вы должны знать, что переваривание пищи — это чрезвычайно энергоемкий процесс. Если вы перегрузите желудок, то отберете энергию у тренинга. Между тем обычно 2-3 часов нашему желудку хватает, чтобы справиться с самой тяжелой пищей.

Так или иначе, без эксперимента здесь не обойтись. Лично у меня такое предтренировочное меню: овсянка, посыпанная тертым сыром, пара печеных картофеля и немного творога. А вот мои друзья, знаю, предпочитают белково-углеводные смеси.

Если вас все же мучает тяжесть в желудке и даже тошнит, то стоит вместо основательного приема пищи перейти на совсем легкий перекус за полчаса-час до тренинга.

### **3. Перед каждой тренировкой**

Перед упражнениями обязательно проведите 5-10-минутную разминку. В холодную погоду это относится ко всем. А для тех, кому за тридцать, разминка необходима и в жару. Можно попрыгать со скакалкой, покрутить педали велоэргометра. А лучше — выполнить комплекс упражнений без веса, разогревающий мышцы всего тела. Помните, что главная цель разминки — заставить вас вспотеть.

Чем вы старше и чем холоднее погода, тем больше сил следует потратить на разминку. Разминка может растянуться на 15-20 минут. Однако может оказаться и так, что после такой продолжительной нагрузки вы почувствуете усталость и упадок сил. В этом случае бросайте разминку, как только вас прошибет первый пот.

Запомните, разминка перед силовыми упражнениями с большим весом — обязательное правило тренинга. И дело даже не в том, что она разогревает мышцы и тем самым предохраняет их от травм. Дополнительных причин три. Вот они.

Мышцы становятся более эластичными и за счет этого повышают силовой потенциал.

Разминка ускоряет сердцебиение и сглаживает переход к тяжелым нагрузкам на сердце в процессе упражнений. В противном случае может развиться аритмия — нарушения сердечного ритма.

Нагрузка «взводит» нервную систему, улучшает координацию движений и помогает психологически настроиться на предстоящий тренировочный стресс.

Самое важное для силовика — психологически настроиться. Сознательно вызовите в себе состояние полного отрешения. Гоните прочь любые посторонние мысли, не вступайте ни в какие разговоры. Игнорируйте все и вся!

Пусть вас не волнует, что кому-то вы покажетесь чокнутым. Спорт — это серьезная работа. Тот, кто относится к накачке легкомысленно, в принципе не может получить высокий результат.

После разминки я рекомендую сделать упражнения на пресс. Попутно такие упражнения разогревают поясницу, а это, как известно, самая уязвимая часть тела силовика. К тому же пресс — хранилище аварийных ресурсов крови. Упражнения на



прямую мышцу помогают «выгнать» лишнюю кровь из пресса. Она поступает в общий кровоток, объем крови в кругах кровообращения увеличивается, больше крови поступает в мышцы.

Когда пропотеете, остерегайтесь переохлаждения. Летом во многих залах открывают окна. Образуются сквозняки, которые быстро охлаждают мышцы. В итоге риск травмироваться становится точно таким, как если бы вы вообще не делали разминку. Растяжкой занимайтесь, в основном, после силовых упражнений и/или между сетами, а не в начале тренировки. Почему? Растяжение мускулатуры — это рискованная операция, которую можно проводить только на разогретых мышцах. Одной разминки здесь мало. К тому же растяжение мышцы почти всегда влечет за собой ее расслабление. Вот и получится, что после усиленной растяжки вы начнете комплекс силовых упражнений в состоянии мышечной расслабленности.

#### **4. Специфическая разминка**

Большинство культуристов-любителей обычно пропускает разминочные сет. В результате они не готовы к тяжелым рабочим сетам ни физически, ни психологически. Именно из-за этого у любителей часто все идет наперекосяк. Ну а можно ли представить профессионального атлета, который зашел в зал и сразу же «упал» под штангу с критическим весом? Конечно же, нет.

Короче, речь попросту идет о дилетантстве любителей, которого вы сами никак не должны допускать. Вот аргументы в пользу разминочных сетов.

Такие сет «закачивают» жидкость в суставные сумки и тем самым способствуют «смазке» рабочих суставов. В ином случае трение «сухих» суставных поверхностей под большим весом приведет к заболеванию — невосполнимому истиранию хрящевых поверхностей суставов.

Разминочные сет нужны, чтобы «прокатать» упражнение в правильной манере, напомнить мозгу верную схему мышечной координации.

В процессе разминочных сетов внимание перестраивается, психика мобилизуется на высокий результат в новом движении. Разминочные сет «включают» приспособительные механизмы нашей физиологии для тяжелой работы в особом положении тела. К примеру, в положении жима лежа сердцу приходится легче, чем при жиме стоя или сидя.

Запомните, разминочные сет не принесут вам пользы, если вес будет слишком мал. Нужно, чтобы разминочный вес составлял 75% или даже больше от того, что вы берете в рабочих сетах. Особенно это актуально для сетов с малым числом повторов. В них вы вообще не имеете права на ошибки в разминке, иначе ничего не добьетесь. Готовность должна быть стопроцентной. Ну а для этого, повторю, разминочный вес должен быть внушительным.

Что же касается упражнений с субмаксимальными весами, то тут схема разминки совсем иная. Разминочных сетов уже не 1-2, а много больше. В последнем сете обычно берут до 90% от рабочего веса.

Не разогревшись как следует вы можете вдруг обнаружить, что ваш второй рабочий сет идет не тяжелее, а даже легче, чем первый. О чем это говорит? О прибавке силы? Вовсе нет. Вы не тратили энергию на разминку, а потому легко восстановили свою энергетику между первым и вторым сетом, только и всего.

А бывает, что в разминочный сете 90-процентной весовой нагрузкой идет по ощущению едва ли не так же тяжело, как и первый рабочий сет. Не надо беспокоиться. Это вполне нормально. Просто разница в 10% не так и велика. Ваш организм еще не «раскачался» как следует и потому разминочный и рабочий веса воспринимает как одинаково тяжелые. Имейте терпение, и после надлежащей разминки ваша сила сама поднимется до нужного «градуса».

Так или иначе, вам понадобится эксперимент для поиска оптимальной схемы разминочных сетов. Причем для каждого упражнения эта схема может быть своей. К тому же объем разминки напрямую зависит от вида вашего тренинга. Если у вас были травмы, то травмированную область, понятно, следует разогревать особенно долго и тщательно.

А теперь об исключениях. Целевая разминка не нужна, если вы очень медленно наращиваете число повторов от сета к сету. (Разве что у вас есть какое-то слабое место и нужно его особенно оберегать). В таких случаях дело можно ограничить общей разминкой в начале тренировки.

В сильную жару молодые люди тоже могут проигнорировать целевую разминку и даже общую разминку. Тело и без того достаточно разогрето. К тому же, если в зале жарко, разминка обойдется вам слишком высокой ценой — вы потратите чрезмерно много сил.

Чем меньше в сете повторов, тем дольше и больше надо разминаться. И напротив, чем больше повторов в рабочем сете, тем меньше нужно тратить времени на разминку. Однако и в том, и в другом случае не нужно делать помногу повторов в разминочных сетах. В первом — можно сделать где-то шесть, а в последующих — еще меньше.

В качестве примера приведу вам три схемы для приседаний с разными задачами. Допустим, в первом случае вам надо выполнить один сет из 20 повторов с весом 125 кг (125 x 20). Вторая задача: 160 x 6 x 3 (3 сета из 6 повторов с весом 160 кг). И наконец третья цель: 180 x 1 x 5 (5 единичных сетов с весом 180 кг) Вместе с разминочными сетами все три схемы примут такой вид:

68x5, 100x5, 125x20

68x5, 90x5, 115x5, 145x3, 160x6x3

68x5, 110x5, 140x3, 160x3, 180 x 1x5

В сомнительных случаях, т.е. когда у вас нет полной уверенности в себе, всегда лучше размяться побольше. Особенно тщательно надо размять некогда травмированные части тела. Помните, лучше переусердствовать с разминкой, чем недоразмяться. Даже если потом в рабочем сете вы сделаете меньше повторов. Попытка одолеть

критический сет с недоразогретыми мышцами угрожает травмой. Ну а легких травм под большим весом не бывает. Травмируетесь, а потом придется и вовсе поставить на тренинге крест. Вот и думайте, стоит ли экономить на разминке.

## **5. Проверка спортивного инвентаря**

Никогда не приступайте к упражнениям, не проверив безопасность снарядов и оборудования. Если вы тренируетесь дома и кроме вас этим инвентарем никто не пользуется, а вы содержите его в идеальном порядке, можно особенно не волноваться. Но вообще-то всегда лучше перестраховаться, чем потом грызть локти.

Никогда не пользуйтесь разборными гантелями, не проверив, хорошо ли закреплены замки. Всегда надевайте замки на штангу. То же самое относится к тренажерам — необходимо заранее проверить, все ли надежно. Скамья для жимов должна быть устойчивой и не качаться. Все эти советы вроде бы банальны, однако сколько людей по всему миру травмируются из-за того, что пренебрегли банальностями!

## **6. Правильный старт**

Никогда не грузите штангу без сверки с тренировочным дневником. У любителей слишком много хлопот за стенами зала, чтобы мозги сами собой удерживали в памяти веса для всех упражнений комплекса. Последовательное повышение нагрузок — это основа основ успешного тренинга, так что с весами не должно случиться осечки. Вы должны быть на 100% уверены в правильности выставленного веса.

## **7. «Запуск» внимания**

Непосредственно перед каждым рабочим сетом используйте прием, который активизирует внимание и пробудит воинственный пыл. Пауэрлифтеры обычно хлопают друг друга по щекам. Ну а вы придумайте что-то свое. Прием должен быть всегда одинаковым. А сделав «запуск» — бейтесь до победного конца! Впрочем, есть люди, которых подобные приемы только отвлекают. Попробуйте потренироваться с «запуском» и без него и посмотрите, что для вас лучше.

Психологи утверждают, что предельного напряжения сил при выполнении упражнения добиться невозможно. Мол, нет угрожающего жизни стресса. В связи с этим многие профи советуют тренинг на воображении. К примеру, выполняя становую тягу, представьте, что вы освобождаете человека, попавшего под самосвал. А выполняя жим лежа, воображайте, что вас придавил громадный валун и вы стараетесь из-под него вылезти. Не просто подтягивайтесь на перекладине, а спасайте свою жизнь, ведь вы висите высоко над пропастью!

Кстати, психика на удивление легко включается в такого рода игру, когда находится под силовой нагрузкой. Достаточно подумать об опасности, и мозг тут же начинает в нее верить.

## **8. Во время каждого сета**

Допустим, вы начали сет и видите, что повторы никак не идут. Что делать? Сразу же бросить упражнение. Чуда все равно не произойдет: «плохие» повторы сами собой не превратятся в «хорошие». Больше того, если в сете что-то не заладилось, можно

запросто получить травму. Повторю, сразу же остановитесь. Передохните несколько минут. Заново примите правильную стойку и обдуманно начните новый сет.

В одноповторном сете у вас, понятно, нет второй попытки. Ошибка в первом повторе уже не подлежит исправлению. Отсюда общее правило: чем меньше повторений в подходе, тем важнее делать все основательно и правильно.

## **9. Поддержка внимания на должном уровне**

В паузах между сетами не разговаривайте. Сторонитесь болтунов. Помните, везде можно напороться на особую категорию качков. Такой только зайдет в зал, как сразу же бросается к вам здороваться и пересказывать все свои новости. Не комплексуйте! Твердо дайте понять, что вы заняты, а поболтаете, мол, обязательно, но только после того, как освободитесь.

## **10. Дыхание**

В самый трудный момент подъема сета мы обычно непроизвольно задерживаем дыхание. Или, как говорят на спортивном слэнге, «запираем». В итоге происходит то же самое, что и при попытке перекрыть напористое течение жидкости: давление по ту сторону преграды опасно растет. Может даже случиться обморок. Впрочем, обмороки и потери сознания — удел фанатов-силовиков. Среди любителей они редки. Зато любители страдают головными болями. Эти боли так и называются: головная боль напряжения. Это прямое следствие задержки дыхания. Сознательно попробуйте не задерживать дыхание в позитивной фазе повтора. Если это «упражнение» вы будете проделывать где-то в течение 3-5 тренировок, то нормальное дыхание быстро войдет у вас в привычку. Ясно, что плавно выдохнуть в тот момент, когда у вас глаза вылезают из орбит, не выйдет. Тут нужно совсем другое — резкий выдох. А вообще-то есть особый прием, предотвращающий задержку дыхания: с начала и до конца сета держите рот открытым. Как только вы плотно сомкнете губы, появится соблазн задержать вдох.

Если вы тренируетесь сверхинтенсивно, выполняя сеты в очень медленном темпе (по 5 и более секунд на позитивный и негативный этап), надо ушаченно дышать как в первой, так и во второй фазе повтора. Особенно в конце сета, когда появляется одышка. Важно не задерживать дыхание в негативной фазе повтора. Это угрожает перенапряжением сердечной мышцы.

Все эти советы актуальны не только для занятий бодибилдингом. Каким бы видом спорта вы ни занимались и даже просто передвигая мебель, в момент максимального мышечного напряжения делайте резкий выдох.

## **11. Утоляйте жажду**

На тренировке летом надо пить минимум каждые 15 минут. Вода не должна быть ледяной, а что касается количества, то оно пусть будет умеренным. Сами подумайте, как можно начинать те же приседания, если живот раздут жидкостью? Когда пьете воду, не отвлекайтесь. Думайте о предстоящем движении и, допив воду, опять приступайте к делу. Недопустимо, чтобы ваши походы к крану становились поводом для болтовни с другими культуристами.

Сразу после тренировки, опять же, как следует напейтесь. Выпить надо столько, чтобы, когда вы потом пойдете помочиться, хотя бы одна порция вашей мочи была светлой (неокрашенной).

## **12. Как надо остывать**

В конце каждой тренировки повторяйте общую разминку. Дело в том, что у культуриста в конце тренинга наблюдается отчетливый застой крови в ногах, а это угроза варикозного расширения вен. Упражнения без веса восстановят нормальное кровообращение и замедлят пульс. На охлаждении должно уходить не менее 8-10 минут. Затем полезно сделать еще несколько упражнений на растяжку.

## **13. Питание после тренировки**

Через полчаса после тренировки поешьте какую-нибудь жидкую белково-углеводную пищу. Почему жидкую? Потому что такая пища легко усваивается желудком. Замечено, что после тренинга желудок как будто тоже устает и плохо справляется с тяжелой пищей. Облегчите ему задачу. Белка должно быть от 30 до 50 граммов, а углеводов — от 60 до 100 граммов (в зависимости от ваших габаритов). А через 2 часа поешьте еще. На сей раз пища может быть как твердой, так и жидкой.

## **14. Аэробика**

Важно знать, что на пользу культуристу идут только умеренные аэробные нагрузки. Чрезмерное увлечение аэробикой не только не нужно, но и вредно. Даже если вы будете практиковать очень умеренную аэробику, чаще чем раз в неделю, то уже этого хватит, чтобы снизилась сила, и вообще результативность тренинга с тяжестями пошла на спад. Дальше в перспективе — перетренированность и травмы.

У аэробики есть один секрет. Расход энергии прямо пропорционален «переносу» тела, т.е. чем длиннее ваша дистанция, тем больше сил вы растеряете. Ну а если к тому же вы вздумаете бежать в гору, то энергорасход и вовсе станет зверским. Культуристу надо выбирать такие виды аэробики, которые вообще не сопровождаются «передвижением на местности». На первом месте — велоэргометр, разного рода тренажеры, имитирующие подъем по лестнице, ходьбу на лыжах или греблю. «Бегущая дорожка» менее предпочтительна. Бег и вовсе не допустим.

Кстати, если аэробика на велоэргометре вошла у вас в привычку, устанавливайте сиденье на правильной высоте. Одно дело — езда на «живом» велосипеде, когда вам надо приложить к педалям максимальное усилие, и совсем другое тренажер. Здесь надо поднять сиденье повыше, чтобы в нижней позиции колени распрямлялись почти полностью. Это будет означать, что колени трудятся в щадящем режиме. Поверьте, это немаловажно, когда колени и без того тяжело нагружены приседаниями и жимами ногами, сгибаниями и разгибаниями ног. Да еще в течение многих лет.

Две-три аэробные сессии в неделю по 25-30 минут — это ваш оптимальный режим. Естественно, без учета короткой кардиоразминки перед тренировкой с тяжестями и кардиоупражнений, которые вы делаете после окончания тренинга.

Когда заниматься аэробикой? Если остались силы, делайте аэробные упражнения сразу после тренировки с тяжестями. Если же нет, то в день отдыха. А можно попеременно и так, и сяк, по настроению.

Повторю, ваши аэробные нагрузки должны быть умеренно интенсивными, иначе снизятся ваши показатели в накачке. Об интенсивности аэробики принято судить по пульсу. Однако давайте оставим этот метод профи. Для культуриста-любителя все проще. Если вы задыхаетесь на велоэргометре и не можете разговаривать, значит, интенсивность слишком велика. Да, ваше дыхание должно участиться, но не настолько, чтобы вы не могли произнести и пару слов.

Не забывайте: ваша цель — достичь вершин в бодибилдинге, а не в легкой атлетике.

Если вам за 35, и до настоящего дня вы игнорировали аэробику, беритесь за нее немедленно. Аэробика — единственная спортивная дисциплина, которая напрямую тренирует сердечную мышцу. Ну а она с возрастом, увы, неизбежно слабеет. Бодибилдинг тут мало чем может помочь, разве что косвенно. К примеру, бодибилдинг уменьшает содержание холестерина в плазме крови, а значит, снижает риск сердечного приступа.

Входить в новый для себя ритм вы должны осторожно, в течение примерно полутора месяцев, мало-помалу увеличивая продолжительность кардиозанятий. Слишком мощная и вдобавок неожиданная нагрузка, обрушенная на сердечную мышцу, закономерно вызовет ее перенапряжение. А тут уж рукой подать до инфаркта или инсульта.

Человеческий организм обладает способностью принаравливаться к разным стрессам, но только в том случае, если стрессовое воздействие нарастает постепенно. Организму надо дать время, чтобы он успел выстроить свою систему защиты.

Начинайте с минимальных нагрузок. Пусть поначалу ваша аэробная сессия мало чем будет отличаться от обычной кардиоразминки, которой вы предваряете свою тренировку с тяжестями. Рано или поздно вы взберетесь на нужный вам уровень интенсивности, зато без риска перетренированности и перенапряжения сердца.

Второй немаловажный плюс аэробики в том, что она поможет вам не растолстеть. К сожалению, жировые отложения — это не только вопрос образа жизни. Многие зависят от возраста. С годами падает секреция «жиросжигающих» гормонов, жировых кислот в крови становится слишком много. Чтобы они не мешали жизнедеятельности, организм складировывает их к нам под кожу.

Многие энтузиасты делают аэробные упражнения до полного изнеможения: будто бы чем больше, тем лучше. Это опасное дилетантское заблуждение. Избыток аэробных нагрузок снижает иммунитет, ослабляет секрецию гормонов, нарушает жировой обмен. Хуже всего то, что экстремальные аэробные нагрузки изнашивают сердечную мышцу. Известны случаи, когда суперспортсмены-легкоатлеты умирали прямо на дистанции. Сказывался многолетний избыток аэробного тренинга.

## 15. Обувь

Кроссовки и прочая обувь с подпружиненными стельками, а тем более такой хай-тек, как стельки, накачанные воздухом или гелем, не подходят для культуризма. Вам нужна обувь на плоской и прочной подошве, которая обеспечивает идеальную прочность стойки. Мало кто знает, но принципиальное значение в бодибилдинге имеет толщина подошвы. Чем подошва выше, тем больше нагрузка на голеностоп. Ну а чем больше такая нагрузка, тем выше риск потери равновесия. Представьте, вы жмете тяжеленную штангу с груди, и вдруг ваша ступня непроизвольно подламывается! Ну а все кроссовки, как известно, имеют намеренно толстую подошву, которая должна вбирать ударную нагрузку при беге.

Второй секрет — высота каблука. Достаточно изменения ее на полтора-два сантиметра, как вы начнете испытывать неудобства в приседаниях и становой тяге. А если вы работаете с критическими весами, то вес может вообще не пойти.

Какая же обувь вам нужна? Главное условие, повторю, прочность стойки. А для этого подошва обуви должна быть минимальной толщины. Лучше совсем без каблука. К тому же она должна обеспечивать дополнительную поддержку голеностопу, а значит, иметь высокую шнуровку. Такая обувь специально выпускается для культуристов; но найти ее в магазинах сложно — слишком уж редкий спрос. Так что можете купить себе обыкновенные «борцовки». В них особенно удобно делать становую тягу. Всякие «чешки», а тем более, пляжные шлепанцы — опасная любительщина, которая может выйти боком соседу. В такой обуви чаще всего теряют равновесие и роняют вес. Хорошо, если не на голову коллегам.

Последний хит профессиональной моды — грубые туристские ботинки с высокой шнуровкой. Согласен — тренироваться в них по-своему удобно. Но только не в жару.

## 16. Хиропрактика

Перед началом тренировок в серьезном спортклубе вас обязательно заставят пройти минимальное медобследование на предмет состояния сердца, заставят вспомнить хронические заболевания и пр. На самом-то деле новичков перво-наперво надо направлять на прием к мануальному терапевту. И вообще я считаю, что уровень тренажерного зала в первую очередь определяется уровнем «работающего» на этот зал мануального терапевта. Посудите сами, большие нагрузки требуют идеальной биомеханики скелета. Другими словами, у вас не должно быть сутулости, впалой грудной клетки, «выбитых» позвонков и «боковых» искривлений позвоночного столба. Если на все это взвалить тонны «железа», неизбежны тяжелейшие травмы. Мануальный терапевт с самого начала укажет вам на ваши болячки, порекомендует упражнения, а кое-какие движения категорически запретит. Потом, в процессе тренинга, он будет наблюдать за вами, поправит комплексы, возможно, назначит корректирующие процедуры.

В любом случае я настоятельно рекомендую вам поискать компетентного мануального терапевта. Хотя бы раз в несколько месяцев надо проверять у «мануальщика» состояние своего скелета. Без знания индивидуальных особенностей

своего строения вы запросто можете травмировать себя. К примеру, травмы плечевых суставов часто случаются с теми, кто имеет застарелую сутулость и тем не менее пробует, жать штангу из-за головы.

## **17. Что делать при мышечной боли**

При занятиях культуризмом боль неизбежна. Это своего рода награда за наш тяжелый труд, доказательство того, что вы на тренировке не били баклуши. Когда все делаешь правильно, боль будет чисто мышечной и бесследно пройдет через пару дней. Но ломота в суставах — это совсем другое. Такие болевые ощущения, как правило, затяжные, — предвестник или симптом травмы. Причины могут быть разными: перетренированность мышцы или мышечной группы, резкое «выдергивание» веса из стартовой позиции, чрезмерное растяжение мышцы при опускании веса и т.д.

Послетренировочная мышечная боль очень обманчива. Скажем, дельты обычно почти не болят, но это не значит, что нагрузка была слишком малой. А другие мышцы чуть что — сразу начинают болеть, однако эта боль вовсе не означает, что данные мышцы немедленно пошли в рост.

Дело в том, что мышцы прикрепляются к костям через сухожилия. Ну а те — к мышцам, через т. н. соединительнотканые оболочки, покрывающие окончание каждой мышцы. Здесь куда меньше кровеносных сосудов, а потому продукты распада удаляются медленно. Вот почему оконечности мышц обычно болят сильнее.

Понятно, что к росту массы мышц такая боль не имеет ровным счетом никакого отношения. Неправильная интерпретация послетренировочной боли породила немало заблуждений. В частности, рекомендуют замедлять темп упражнений (приседаний, подъемов на бицепс), поскольку после такого приема в мышцах появляется боль. На самом же деле замедление темпа движения сильно перегружает связки и соединительные ткани мышц, отсюда и боли.

Если ваши мышцы болят очень сильно, стоит дать себе дополнительный день отдыха. Или тренируйте другие группы мышц, ну а если вы заметили, что какие-то упражнения регулярно выбивают вас из колеи, значит, вам в принципе надо удлинить промежутки между такими упражнениями.

С мышечной болью помогает справиться легкая аэробика и осторожная растяжка. Хорошо срабатывают массаж и горячие ванны. Когда вы делаете особенно трудные упражнения (те же приседания), а потом боль не отпускает вас неделю, а то и дольше, следует перейти на тренировки два раза в неделю. Но ваша вторая тренировка должна быть облегченной. Веса составляют 60-70% от обычных рабочих, и вообще, сильно упираться не надо. Делайте не более 2-3 сетов.

## **18. Несколько слов о руках**

Каждый из нас читал о силачах прошлого, которые с легкостью гнули подковы, рвали карточные колоды и пр. Все это может показаться чудом, между тем сверхмощный силовой потенциал несут в себе руки любого человека, и ваши в том числе. Вот только мало кто целенаправленно тренирует силу кисти. Силовых рекордов и вовсе не



видать, если на тренировках вы применяете перчатки, гимнастические ремни или крюки.

Конечно, это дело вашего личного выбора, но я бы посоветовал вам по старинке носить на тренировки магнезию и браться за гриф штанги только голыми руками. Если вы будете выполнять становую тягу, тягу для спины в наклоне или тяги на блоке книзу только на магнезии и поднатрете в этих упражнениях, ваши кисти станут крайне сильными. А чтобы еще больше усилить хват, один-два раза в неделю включайте в тренировку спецупражнения для мышц предплечий.

## **19. Как быть, когда заболел**

Несерьезные заболевания типа простуды, гриппа и желудочно-кишечных расстройств не должны вызывать особых сбоев в ваших тренировках. Подождите пару дней, пока вы окончательно поправитесь, и возвращайтесь в спортзал. Причем снижать весовые нагрузки и интенсивность упражнений в подобных случаях вовсе не обязательно.

Если вы выполняли какое-то упражнение дней 10-14 назад и чувствуете себя сейчас совершенно нормально, можете стартовать с прежнего рабочего веса. Если же вы из-за болезни не ходили в спортзал достаточно долго, начинайте с умеренных весов и потихоньку, в течение двух-трех недель (а то и больше!), поднимайтесь к прежнему уровню нагрузок.

Никакого подвига нет, когда человек плюет на недомогание и все равно тащится в зал. Инфекцию при этом можно загнать в глубь организма, да так, что потом ничем ее оттуда не выковырнешь. Сами подумайте, как тренировка усиливает кровоток. В результате вирусы и бактерии попадут в самые отдаленные «уголки» тела. Инфекция будет дремать в организме и время от времени давать спорадические вспышки.

Никогда не тренируйтесь, если вы плохо себя чувствуете. Даже пустяковая простуда или боль в горле под действием тренировочного стресса могут перерасти в серьезное и трудноизлечимое заболевание.

## **20. Тренировки на продвинутом этапе**

Вы, конечно же, читали о том, что, мол, каждому этапу тренинга соответствуют свои комплексы, свое число сетов и повторов. У меня на этот счет другое мнение. На свете есть только один критерий эффективности тренинга — рост силы и увеличение мышц. Если ни того, ни другого не происходит, значит надо менять программу. Менять, пока не появятся положительные результаты. Если же вы показываете устойчивый прогресс, следуйте своей программе неукоснительно — год, два, пять. Хоть десять, пока не забуксуете. Не нужно улучшать то, что и без того хорошо действует.

Вообще-то даже на продвинутом этапе те, кто тренируется по моей системе, не вносят в нее каких-то особых поправок. Как и раньше, они понемногу, без спешки, набрасывают на штангу лишние блины, только и всего. Другое дело, что тренировочные веса у них на несколько порядков выше, чем у новичков.

Тем не менее я хочу подсказать вам несколько направлений, в которых имеет смысл поэкспериментировать на продвинутом этапе.

- Варьируйте упражнения. К примеру, в одном цикле за основу программы возьмите горизонтальный жим лежа, а в другом — на наклонной скамье. Не возбраняется «подменять» упражнения даже в рамках одного цикла.
- Попробуйте применить программы специализации. Выберите какую-то одну мышечную группу и возьмите ее за основу традиционного цикла. К примеру, вы хотите «выдвинуть» дельты. Тогда при схеме «две тренировки в неделю» вам стоит составить для себя три разных комплекса для дельт и «прокручивать» их один за другим, пока не исчерпаете ресурсы роста этих мышц. Ну а чтобы другие мышцы не бездействовали, в каждую тренировку надо включить несколько базовых упражнений. Правда, тут они будут числиться на правах вспомогательных. Выкладываться в них до предела нельзя, иначе энергии не хватит дельтам.
- Чаще выполняйте сеты с малым количеством повторов (3-5) или с одним повтором.
- Используйте метод накопления усталости.
- Почаще пользуйтесь повторами с двойной паузой.
- Чаще используйте частичные повторы. Амплитуду надо ограничить узким участком либо от старта до «мертвой точки», либо от «мертвой точки» до полного распрямления рук. Можно поработать над коротким средним участком амплитуды. Можно взяться за отработку одной фазы, а можно все три фазы распределить на три разные тренировки, и чередовать эти тренировки в рамках одного цикла.
- Еще больше сократите число упражнений в программе, но вместе с тем в каждом упражнении делайте больше подходов.
- Попробуйте увеличить общий объем тренировок (набавить число упражнений, сетов и повторов). Дело в том, что некоторые люди представляют из себя редкое исключение, когда на продвинутом этапе высокоинтенсивный силовой тренинг дает им обратный результат. Здесь есть прямой резон поменять характер тренинга в сторону повышения общего объема нагрузок. Но даже при этом не надо сильно выбиваться за рамки традиционных сокращенных программ.

Кстати, пусть вы и продвинутый культурист, но даже не думайте, что отныне, нарастив приличную силу и немалый объем мышц, вы сможете продуктивно тренироваться по программам из журналов. Да, ваша общая работоспособность повысилась, однако натуральная «суть» осталась прежней. Если вы возьметесь за «стероидные» комплексы, то неизбежно окажетесь в тупике застоя.

### **Примеры того, как надо оттачивать тренировочную программу**

Повторяю, если в процессе тренировок Вы уверенно прогрессируете, никаких принципиальных изменений в программу вносить не нужно. А вот если возник «затык», нужно сразу же начинать поиск новых тренировочных решений. Расскажу, как это делается на примере жима лежа. Главное правило такое: вы вносите в

программу только одно изменение за раз и отслеживаете его действие. Если сработало, делайте нужную поправку программы. И больше ничего не меняйте!

1. Выполняйте жим лежа в следующие дни: в пятницу (1-я неделя), пятницу (2-я неделя), среду (3-я неделя) и пятницу (4-я неделя). Таким образом вы получите три разных периода отдыха: 7, 5 и 9 дней. Сравните результаты 24-х тренировок: на какой вы ощутили прилив сил и повысили тренировочный вес?
2. Если вы обычно делаете один рабочий сет, попробуйте сделать два или даже три. И наблюдайте, сможете ли продвинуться на следующей тренировке. Если же вы делали три сета, наоборот, попробуйте сделать два или всего один.
3. С помощью партнера выполните два форсированных повтора в конце последнего рабочего сета. В теории на следующей тренировке вы должны показать результат повыше. Если так, то применяйте форсированные повторы как своего рода допинг. Однако не чаще одного раза в неделю, а то и реже (на одну мышцу). Иначе эффект «смажется».
4. Ничего не меняйте ни в тренировках, ни в питании, но спите ровно на час дольше.
5. Добавьте в рацион питания лишний прием пищи.

Повторю, как только вы отыщете что-то действенное, сразу же прекращайте экспериментирование и не меняйте больше ничего.

Подведем итоги: как же все-таки подобрать для себя подходящую программу

Выберите один из шести комплексов, приведенных в главе 12. Выберите нужные упражнения. (См. гл. 10).

Определите количество сетов и повторов (см. соответствующие места в гл. 7 и 13) и «формат» интенсивности или несколько разных форматов (для разных упражнений). (См. гл. 7 и 9).

Определите и оптимальную для вас частоту тренировок. Особенно внимательно перечитайте под этим углом зрения гл. 12, 13, 14. Вычислять оптимальную частоту можно только методом проб и ошибок, а для этого надо «поставить» тренировки в равные условия. Это означает, что все они должны иметь примерно одинаковый уровень интенсивности, а вы при этом будете нормально спать и питаться. Переменной должна быть только частота тренировок. Понятно, здесь же надо учитывать и аэробные нагрузки, поскольку они напрямую снижают уровень вашей энергии и тоже требуют восстановления.

В свете гл. 13 осуществите тонкую подстройку программы под индивидуальные особенности.

Фиксируйте результаты рабочих сетов за всего тренировочного цикла в целом в дневнике тренировок.

Выжимайте из тренировочного цикла все, что можно, до последней капли (см. главу 15).

Когда тренировочный цикл будет закончен, просмотрите свои записи в дневнике, проанализируйте динамику роста результатов. Когда начнете второй цикл, еще раз освежите в памяти эту информацию, и постоянно сравнивайте свои новые результаты с ходом предыдущего цикла. В итоге вы получите важные выводы о действии ни вас тренировочной схемы: есть ли ровный прогресс или наметилось замедление отдачи.

### **Если бодибилдинг дается вам с превеликим трудом**

Может так оказаться, что при всей внешней «правильности» программы тренировки у вас, что называется, не пойдут. Не надо паниковать. Причина сама по себе проста: вам не хватает энергии. А вот почему энергия в дефиците, надо разбираться. Хотя, в общем-то, «секретов» не так и много.

- Вы слишком мало спите или что-то мешает вам высыпаться. К примеру, если у вас маленький ребенок и его плач будит вас по ночам, то восстановление очень сильно пострадает. Может так оказаться, что у вас болезненное нарушение сна по причине жизненных стрессов. (Как известно, любой стресс сопровождается нарушением сна). Сначала просто попробуйте прибавить к ночному сну час-другой. Ну а если это не поможет, надо идти к невропатологу: пусть ищет причину.
- Вы мало или неправильно едите. Есть нужно малыми порциями не менее 6 раз в сутки. Вдобавок надо есть много белка — до 2 г на килограмм вашего собственного веса. Чтобы набрать необходимое суточное количество белка, стоит захватить на работу термос с жидким белковым коктейлем (протеин в порошке широко продается).
- Ваши дневные физические нагрузки (помимо бодибилдинга) слишком велики. Надо, чтобы тренировки с тяжестями были вашей единственной спортивной дисциплиной. Оставьте теннис, плавание, бег. Вообще не делайте аэробных упражнений! Берегите энергию!

Что касается комплексов, то оставьте от них только базовые движения, так сказать, голый скелет. Тренируйтесь два раза в неделю (например, в понедельник и пятницу) по суперкороткой программе, строящейся вокруг приседаний или становой тяги. При этом вам предстоит чередовать два разных, ни в чем не пересекающихся комплекса упражнений (См. режим 5 в гл. 12). Не прибавляйте ни одного упражнения сверх необходимого минимума. Каждое упражнение выполняйте по следующей схеме: разминка плюс 2-3 рабочих сета. А приседания нужно делать так: после разминки — рабочий сет с 20 повторами. И все! Это оптимальный режим.

Если спустя месяц вы все равно не сможете увеличить рабочие веса, придется прибегнуть к более радикальному решению. Уменьшите частоту тренировок так, чтобы можно было чередовать два разные программы по следующей схеме: понедельник -пятница — среда — понедельник — пятница. Т.е. увеличьте число дней отдыха между тренировками, чтобы у вас было больше времени для восстановления.

Если же вы и тогда не добьетесь успеха (при условии, что вы делаете все необходимое для восстановления сил и проявляете фанатизм на тренировках), добавьте еще один

лишний день отдыха. Продолжайте увеличивать восстановительный период, пока не начнете улучшать свои результаты.

Определив, наконец, подходящую для вас частоту тренировок, придерживайтесь найденного алгоритма и выжимайте из тренировочного цикла все, что только можете.

Когда «выдоите» старый цикл досуха, начинайте новый. Тренируйтесь в формате, который уже доказал свою эффективность, но делайте два-три новых базовых упражнения. Добавьте к каждому комплексу по два различных вспомогательных упражнения, причем выполняйте каждое в следующем режиме: одна разминка — один рабочий сет. Если снижения результатов не произойдет, придерживайтесь этого режима и впредь. Если же кривая показателей пойдет вниз, откажитесь от вспомогательных упражнений.

От себя добавлю, что в своей практике я не встречал им одного человека, который бы не начал прогрессировать, применив вышеописанные рецепты.

## Часть III

### **16.Возраст — не помеха**

*Адаптивные возможности человека огромны, так что при желании вы можете «спрессовать» подготовительный период в год-полтора, а потом приступить к тяжелейшим высокоинтенсивным тренировкам на результат. Вопреки обывательскому мнению они нисколько не подорвут ваше здоровье.*

Годы — не помеха для занятий бодибилдингом. И это, поверьте, не спортивный лозунг и не мое личное преувеличение. Дело в том, что наши мышцы словно не имеют возраста. Они отвечают на нагрузку, сколько бы вам ни было лет. После сорока они не так быстро увеличивают свои объемы, однако в смысле силы реагируют точно так же, как и в юности. Так что, когда человек зрелого возраста «буксует» в зале, речь идет только о психологических материях. Он попросту боится больших весов, боится по-настоящему, напрягаться, не верит в свой успех.

К тому же сегодня люди самого активного возраста, зарабатывая деньги, вынуждены вести сидячий образ жизни. В итоге они превращаются в сущих развалин. Накапливаются хронические заболевания, появляются одышка, депрессия. Человек ясно ощущает в себе упадок жизненных сил. Ну и начинает себя гипнотизировать: мол, спорт не для меня, ничего не получится и т.п.

На самом же деле здоровье таких людей более-менее в порядке. Ну а плохое самочувствие — не больше, чем состояние полной физической растренированности. Начните тренироваться, и к вам сами собой вернутся юношеские бодрость, энергия и желание жить.

Кстати, я не раз и не два на собственном опыте убеждался в правоте слов одного известного философа. Тот как-то сказал, что возраст — это категория чисто субъективная. Сами посудите, один пятидесятилетний человек занимался бодибилдингом всю свою жизнь, ну а другой никогда не делал даже зарядки. И что же? Хотя они и сверстники, но их и сравнивать нельзя. Так что измерять свое состояние прожитыми годами нет никакого резона. Дело совсем не в паспортных годах, а в том, КАК вы их прожили. Повторю, начать исправлять положение никогда не поздно.

Адаптивные возможности человека огромны, при желании вы можете «спрессовать» подготовительный период в год-полтора, а потом приступить к тяжелейшим высокоинтенсивным тренировкам на результат. Вопреки обывательскому мнению они нисколько не подорвут ваше здоровье. Никакой «меры», поверьте, тут не нужно. Организм в любом возрасте безболезненно подстраивается под силовой тренинг. Другое дело, что после 35 лет надо больше внимания уделять профилактической кардионагрузке. Молодежь обычно оставляет ее побоку. От бодибилдинга ей нужна красивая внешность и только. Ну а у взрослых людей тренировки должны быть «умнее». Теперь уже каждый знает, что здоровье сердца в критической степени

зависит от наследственности. А раз так, то с годами удельный вес аэробной работы в вашей тренировочной программе должен только нарастать.

Были времена, когда юный возраст уже сам по себе был пропуском в зал. Считалось, что, мол, если человек молод, то, значит, здоров. Сегодня любой тренер с головой пошлет юного новичка на медосмотр. Из-за плохой экологии подростков с идеальным здоровьем почти не осталось. Ну а после 30 посещение врача и всестороннее обследование перед первой тренировкой и вовсе обязательное правило.

А теперь о практике тренинга в зрелом возрасте.

Чем старше вы становитесь, тем осторожней следует увеличивать нагрузки. Помните, ошибки уже не будут вам так легко сходить с рук, как в молодости. С возрастом вы должны куда старательней разминаться перед рабочими сетами. Даже не пытайтесь схалтурить во время такой разминки. И ни в коем случае не допускайте весовых скачков больше чем в 20 кг. Я имею в виду случаи, когда вы ступенчато повышаете вес, подступая к максимально интенсивной нагрузке. Если в начале тренировки вам кажется, что мускулатуре недостает тонуса, дайте себе еще время на разминку. Никогда не начинайте тренировку в сонном, «неготовом» состоянии.

Если первые несколько повторов, что называется, «не пошли», остановитесь. Тупое следование плану угрожает травмой. Лучше сбросить нагрузку и выполнить сет технически безукоризненно.

В зрелом возрасте следует уделять больше внимания не только разминочным сетам перед упражнениями, но и общей разминке в самом начале тренировки. Разминайтесь никак не меньше 10-15 минут, чтобы температура тела ощутимо повысилась, а сердцебиение участилось. Короче, надо пропотеть. Никогда не пытайтесь сэкономить на разминке.

Поскольку ваша жизнь объективно переполнена стрессами, вы уже вряд ли сможете тренироваться 4-5 раз в неделю, а то и ежедневно. Если же вы вопреки здравому смыслу попытаетесь сохранить тот график тренинга, который вы практиковали, когда были юным бездельником, то не получите ничего, кроме перетренированности. Иначе говоря, вам предстоит особо пристальное внимание уделить анализу своего состояния» При первых симптомах переутомления сбрасывайте нагрузку, удлините период отдыха между тренировками, нажмите на реабилитационные процедуры вроде сауны, бани, массажа, благо у вас уже есть на все это деньги.

Помните, чем старше вы становитесь, тем опаснее загонять себя в угол. С годами оправляться от усталости все сложнее.

Людям в возрасте важно тренироваться регулярно. Это юноша может на пару месяцев забросить тренировки, а потом быстро наверстать упущенное за счет частых и высокоинтенсивных тренировок. Когда вы в годах, такие «подвиги» могут запроса подорвать вам здоровье. Больше того, если после сороки вы забросите бодибилдинг на год, а то и два, то рискуете вообще никогда не наверстать упущенного.

В зрелом возрасте вам надо вполне осознанно стать «перестраховщиком», по крайней мере, в зале. Прибавляйте веса помалу — по 5-10% от текущих рабочих весов, не больше. Так вы будете уверенно и, главное, безопасно продвигаться вперед.

Не берите пример со своих сверстников — опытных культуристов. Ближе к пятидесяти эти люди начинают тренироваться исключительно по-своему. Тут берутся в зачет бывшие травмы, характер тренинга в прошлые годы, накопленная психологическая усталость. Обычно такие атлеты уже не борются за повышение силовых показателей, а придерживаются среднего или даже высокого числа повторов в сете. Другие, наоборот, чувствуют себя лучше, когда тренируются помалу — не дольше получаса, но с большими весами. В этом смысле большие веса — это вовсе не привилегия юности, как думают многие. Просто атлет, всю жизнь прозанимавшийся культуризмом, в свои 50-60 лет намного сильнее почти любого 20-25-летнего качка. Понятно, что его рабочие веса на порядок выше, чем у молодежи.

Если же вы впервые взялись за бодибилдинг после 30, вам нужно осторожной вдумчиво следовать моей системе. И никакой отсебятины! Поверьте, самое главное в силовом тренинге — это плавное повышение нагрузок. В итоге подниматься по ступеням силы можно едва ли не бесконечно, пока не надоест. Ну а если надоест, вы легко смените приоритеты. Тем и хорош бодибилдинг, что он «разрешает» безболезненно менять акценты. К примеру, переключиться на совершенствование формы мускулатуры.

В заключение еще раз подчеркну значение регулярности тренинга. Если вы приняли решение преобразить себя с помощью силового тренинга, отдавайте себе отчет в главном условии — тренироваться придется постоянно. Перерывы не допустимы. Даже такие, которые будто бы пойдут на пользу делу. К примеру, недельная поездка к морю. Нет, она принесет вам больше вреда, если «разорвет» тренировочный цикл, сорвет график движения вперед. Так что любую поездку планируйте с расчетом на продолжение тренировок. Благо на свете мало осталось отелей, где нет мало-мальски приличного тренажерного зала.

Не умаляя роли упражнений, хочу сказать пару слов о важности правильного образа жизни в целом. На состояние нашего организма влияет масса внешних факторов: удовлетворенность работой и окружением, финансовое положение, психологическая обстановка дома и на работе, вредные привычки и т.п. Никакой бодибилдинг вам не поможет, если вы не «оздоровите» свою жизнь. Помните, занятия спортом — это лишь часть стратегии, нацеленной на продление вашей жизненной активности.



## **17. Советы по питанию**

*Надо подчеркнуть, что только одаренным культуристам удастся наращивать мышечные объемы на ужасающе бедных диетах, а вот для «слабоотзывчивых» дефицит калорий — это крест на тренинге. Я уже говорил, что обыкновенному любителю и без того не хватает энергии на мышечный рост. Ну а когда он еще и плохо питается, то бьет себя по самому больному месту.*

Ходит очень много разговоров о том, что питание будто бы обеспечивает 80% успеха в накачке. Представляете? Мы' то думали, что делаем дело, когда со скрежетом зубовным вымучиваем последний повтор становой тяги, а секрет на самом деле в другом — надо почаще садиться за обеденный стол. Вот тогда запросто станешь Шварценеггером! Ха-ха-ха! И есть же дураки, которые в это верят!

Какова же реальная роль питания? Конечно же, оно вторично в сравнении с грамотным тренингом. Даже на самом плохом питании вы способны растить мышцы, если тренируетесь правильно. Однако на бездарном тренинге и самом отличном питании вы не прибавите себе и грамма мышц.

Если забыть все рекламные преувеличения, которыми нас пичкают продавцы порошковых протеинов, то получится, что питание — это никакой не стимулятор мышечного роста, а его нормальное условие. И тут нет особого открытия. Любой врач вам подтвердит, что благополучная жизнедеятельность человеческого организма возможна только в том случае, если человек полноценно питается. Тренинг попросту не может быть исключением.

Кстати, даже этого самоочевидного факта многим качкам не хватает, чтобы убедить самих себя есть достаточно. Очень многие любители олицетворяют собой другую крайность: питание они и в грош не ставят. Ясно что к чему это приводит. Тренинг истощает «голодающие» мышцы: нет ни силы, ни массы.

Надо подчеркнуть, что только одаренным культуристам удастся наращивать мышечные объемы на ужасающе бедных диетах, а вот для «слабоотзывчивых» дефицит калорий — это крест на тренинге. Я уже говорил, что обыкновенному любителю и без того не хватает энергии на мышечный рост. Ну а когда он еще и плохо питается, то бьет себя по самому больному месту.

Я предлагаю вам систему тренинга, которая проверена-перепроверена опытом сотен тысяч культуристов-любителей по всему свету. За эту составляющую вам нет нужды беспокоиться. Если при этом вы никак не можете наращивать вес отягощений каждую неделю-две, то причину долго искать не нужно. Это — недостаточное питание.

### **Наращивание мышечной массы**

Начну с того, что традиционное трехразовое питание с неизбежными перекусами в перерывах дает где-то 2000-2500 калорий. Практически ни один «слабо отзывчивый» любитель, сидя на такой диете, не способен нарастить приличную массу. Так что, если вы тренируетесь точно в соответствии с моими предписаниями, хорошо высыпаетесь, живете без стрессов и вместе с тем не растете, вам не хватает калорий. Только и всего.

Для того чтобы ваша мышечная масса пошла в рост, вам надо больше есть. Но, прежде чем вы возьмете старт в этом деле, вам нужно разобраться со следующими тремя параметрами диеты.

### **Итак, первое.**

Вы должны питаться продуктами, богатыми питательными веществами. Если вам показалось, что я сказал банальную глупость, то вы меня попросту не поняли. Те блюда, которыми мы привыкли питаться, крайне «слабы» в плане полезности. Возьмите те же супы. Концентрация аминокислот в бульоне минимальна, ну а разваренные кусочки овощей и вовсе бесполезны. Сколько же надо съесть супа, чтобы извлечь из него хотя бы что-то для мышечного роста? Уж, во всяком случае, не одну тарелку и даже не две. Или другой пример: котлета. При жарке она обильно пропитывается жирами. Жиры, как известно, самый энергоемкий продукт. Один грамм жиров содержит 9 калорий, а вот углеводы и белки — только 4. По этой причине даже небольшая, но жирная котлета оставит у вас чувство приятной сытости. Вы будете думать, что поели на пять с плюсом, а на самом деле загрузили в себя бестолковые «жировые» калории, тогда как вам нужны калории из белков и углеводов. Вы поняли? Вам нужны продукты, которые полезны вам как культуристу: постный кусок говядины на гриле, вареная курица, обогащенные белками макаронные изделия, коричневый рис, хлеб грубого помола, свежеотжатые соки, салаты из свежих овощей, свежие фрукты, орехи.

### **Второе.**

Вы должны знать свой базовый уровень потребления энергии (БУ). В двух словах объясню, что это такое. Речь идет о том количестве энергии, которая нужна вашему организму, чтобы сердце билось, легкие дышали, работала печень и пр. О росте мышц мы сейчас и не заикаемся — это совсем другие дела. Итак, вы должны точно знать, сколько калорий нужно вашему организму, чтобы жить (а не наращивать мышцы). На практике обычно получается вот что. Любитель изводит себя в зале, но питается крайне скудно и неполноценно. Его мышцам для роста нужна энергия, но организм, понятное дело, не поступится ни одной «калорией из тех, что нужны для нормальной жизнедеятельности внутренних органов. Вот вам простой секрет неудачи. Чтобы мышцы росли, нужен энергетический «излишек» сверх базовых энергозатрат. Но как его определить, если вы не знаете своего БУ?

Вообще-то, существуют формулы вычисления БУ из расчета веса, физических нагрузок и т.п. Однако эти формулы дают крайне приблизительный результат. Ну а по своему опыту я знаю, что в вопросе калорийности надо быть предельно точным. К тому же каждый из нас индивидуален. Разброс значений получается огромным, поэтому я советую вам оставить формулы в сторону и пойти иным путем. В течение трех недель надо подсчитывать по проводнику калорийность своего питания (при условии, что ваш вес остается постоянным). А потом вы легко подсчитаете среднеарифметический показатель суточных энергозатрат. Это и будет ваш БУ. Подчеркну, именно ваш, а не выведенный по чужой формуле. Думаю, дальнейшая логика действия вам понятна.

Если вы съедаете калорий ровно столько, то ваш вес остается стабильным. Если больше — растет. Меньше — вы худеете.

### Третье.

Вы должны тренироваться правильно. В данном случае это означает — с достаточным интервалом отдыха между тренировками. Если же отдыха вам не будет хватать, то начнет накапливаться переутомление. Ну а в состоянии хронического переутомления человек теряет вес, сколько бы ни ел. Так что получится, вы сами себя запутаете. Начнете наращивать калорийность питания, а отдачи как не было, так и нет.

А теперь о конкретных шагах. Добавьте ровно 100 калорий к своему базовому энергетическому уровню и через 2-3 недели встаньте перед зеркалом и придирчиво себя осмотрите — не увеличилось ли количество подкожного жира. Если жира не прибавилось, добавьте еще 100 калорий и тут уж смотрите в зеркало чуть ли не ежедневно. Продолжайте прибавлять калории раз в неделю, пока не обнаружите легкое нарастание жирка. Все, стоп! Больше калории набавлять не надо. Отныне веса начнут показывать устойчивое прибавление вашего веса. Оставайтесь на этом уровне калорийности ровно столько, сколько будете тягелеть. Когда рост веса прекратится, вам надо проанализировать свой тренинг; вдруг остановка роста вызвана перетренированностью? Тем более что за период набора веса вы стали сильнее и серьезно повысили рабочие нагрузки. Если же все в полном порядке, увеличьте суточную калорийность еще на 100-200 калорий.

Почему здесь нельзя торопиться? Опять же по той причине, что все мы разные. Легко сказать, съедайте до 4000 калорий в сутки и мышцы, как у Дориана Ятса, у вас в кармане. У кого-то желудок усвоит эти самые калории и, что называется, не поморщится. Ну а кто-то «сорвет» себе пищеварение, и не на один месяц, да так, что понадобится помощь врачей. Чей-то организм способен превратить дополнительные калории в мышцы, а кого-то такая диета за пару месяцев запросто превратит в безразмерного толстяка. Короче, тут нужна крайняя осторожность. У каждого из нас есть свой генетический потолок в усвоении калорий. Поспешные шаги, да еще вопреки природе, не приведут ни к чему хорошему.

Постепенное увеличение калорийности поможет вашему пищеварению приспособиться к перерабатыванию «лишних» для него калорий. Вдобавок вы будете точно знать, сколько пищи вы можете съесть, не толстая. Последнее обстоятельство особенно важно для любителя. Прорисованные мышцы пусть и не таких больших объемов, выглядят куда более эффектно, чем заплывшие жиром.

Эффективность пищеварения во многом зависит от характера пищи. В принципе, твердая пища переваривается хуже, чем жидкая или полужидкая. Так что чем тщательнее вы пережевываете пищу, тем лучше. Вместе с тем за долгие годы сидячей работы все мышечные ткани, в том числе желудка, теряют сократительную способность. В результате формально здоровый желудок работает много хуже. Вам надо учесть это, когда вы начнете есть больше. Есть резон «помочь» желудку, принимая пищу в жидком или полужидком виде — пюре, жидких каш и пр.

И еще. Вы должны понимать, что садиться на высококалорийную диету можно только в периоды интенсивного тренинга. Иначе избыток калорий отложится под вашей кожей. В начале любого тренировочного цикла следует несколько уменьшить суточную калорийность, поскольку на этой стадии мышцы не растут, а потому не нуждаются в дополнительном питании. С увеличением интенсивности тренировок суточное потребление калорий, понятно, надо увеличивать.

### **Можно ли одновременно наращивать мышцы и избавляться от жира?**

Рост мышечной ткани по-научному называется анаболизмом. Ну а «сжигание» жира — это, наоборот, разрушение тканей организма, в данном случае — жировых. И называется оно катаболизмом. Оба эти состояния являются полными противоположностями друг друга. И в одном организме несовместимы. Это и есть ответ на вопрос. Другими словами, ваш организм может находиться либо в состоянии анаболизма, либо катаболизма. Или вы худеете, или набираете мышечную массу. Третьего не дано. Правда, исключения возможны — с помощью фармакологии.

В связи с этим надо дать разъяснение новичкам-дилетантам, записавшимся в зал, чтобы сбросить вес. Когда вы начнете качаться, это будет означать перевод организма в состояние анаболизма, т.е. роста. А это, в свою очередь, означает, что расти начнет все, что может вырасти. Будут расти мышцы, но одновременно будет нарастать и толщина жировой ткани. От этого никуда не уйти. Так что взамен похудения вы получите еще больше жира.

В стародавние времена качков не очень-то беспокоило накопление подкожного жира при наращивании мышц. Мол, когда ешь до отвала, хочешь не хочешь начнешь жиреть. Главное — это запустить процесс роста мышц, а с жиром мы потом уж как-нибудь справимся.

Многие «звезды» 60-х в межсезонье раздувались до слоновьих размеров, набирая порой по 50 кг лишнего веса. После этого они кидались в другую крайность — переходили от «обжираловки» на мясо и воду. И впрямь сгоняли огромное количество жира. Понятно, что это дорого обходилось их здоровью.

Сегодня в бодибилдинге на этот счет другая стратегия. Если вы видите, что в период набора массы вы перебрали с ростом жировой прослойки, перейдите на несколько месяцев к программе по сгонке подкожного жира до уровня 12% (не больше!). Затем снова вернитесь к наращиванию мышц. Но при этом слегка сократите суточную калорийность, чтобы жир под кожей накапливался медленнее, чем в прошлом цикле. Набрав 15% жира, вновь прервитесь на цикл «похудения» и опять сгоните жир до 10-12%.

При таком подходе работа на «рельеф» не повлечет за собой разрушения мышц. В самом деле, избавиться от 3% лишнего жира — это пустяк, не требующий ни изнашивающих аэробных нагрузок, ни особых жертв в смысле диеты. Из каждого нового цикла «на массу» вы будете выходить с ощутимой прибавкой (ее не разрушит аэробика). И вместе с тем при 10-12% жира вы будете смотреться вполне прилично.

Конечно, не так, как профи на подиуме, но «кубики» пресса будут проглядывать вполне отчетливо.

Поначалу такое поддержание впечатляющей формы (если вы в нем заинтересованы) будет даваться вам с трудом, однако с каждым новым циклом опыта будет все больше и больше, а потому циклы как бы облегчатся. Дело закончится тем, что вы все будете делать на автомате.

### **Сколько раз в день надо есть?**

Насчет калорийности своего рациона у вас не должно быть заблуждений — Допустим, что «на бумаге» у вас вышло 3100 калорий. Именно столько вам и нужно для роста. И что же? Можно успокоиться? Увы, нет. Тут есть один подводный камень. Даже самый компетентный диетолог не предскажет вам, сколько калорий из тех, что вы съели, будут реально усвоены. В зачет ведь идет только то, что переварено и усвоено мышцами, а не то, что проглочено. Как же повысить полезный «выход»?

Тут основное — не перегружать желудок. Если те же 3100 калорий вы поделите между традиционными завтраком, обедом и ужином, получится, что за раз вы должны усвоить по 1000 калорий. Заранее скажу, что желудок «среднячка» на это не способен. Вы получите туго набитый живот, сонливость, отрыжку, изжогу, и, главное, пища будет плохо переварена. Потом вы сможете убедиться в этом собственными глазами — по стулу.

На самом же деле то же самое количество пищи надо разделить на пять приемов по 600-650 калорий. Вот тут уже ситуация получится иной. Шансы на полное усвоение питательных веществ резко возрастут. Прием пищи будет напоминать легкий приятный перекус.

Кстати, для «дробного» питания нужно подбирать такие продукты, о которых вы знаете, что они быстро вами усваиваются. В противном случае вы начнете есть, когда желудок еще не переварил съеденное в прошлый раз. Поступление новой пищи и вовсе блокирует работу желудка, поскольку ему будет трудно заново выделить большое количество желудочного сока. В итоге можно получить несварение с острой болью в животе, газообразованием и пр.

Примером самой «трудной» пищи является творог. Время переваривания может занять до 5 часов.

Равномерно распределите свои пять приемов пищи на время бодрствования. Пусть это будете к примеру, 7-00, 10-30, 14-00, 17-30 и 19-00. Таким образом вы будете подпитываться каждые 2,5 часа. Я говорю «подпитываться», а не есть, поскольку «дробное» питание исключает церемонное восседание за обеденным столом. Речь идет о чисто спортивных перекусах, вроде тех, что устраивают марафонцы или велосипедисты прямо на дистанции. Повторю, частый прием пищи будет эффективным только в том случае, если ваш организм успевает ее перерабатывать. А для этого вам нужно подобрать сугубо индивидуальные сочетания продуктов.

Итак, составьте базовое меню на 5 приемов пищи из легко усваиваемых блюд.

Энергетическая ценность всех порций должна быть одинаковой для поддержания равномерной нагрузки на пищеварительный тракт.

Изо дня в день твердо придерживайтесь расписания (за исключением случаев перегрузки пищеварения), чтобы приучить желудок к новому порядку.

Если вы ясно ощущаете в желудке неблагополучие, отложите очередные приемы пищи. Недополученные калории вы потом компенсируете в ближайшие день-два, добавляя по 50 калорий к каждому приему пищи.

Если окажется, что вы способны без проблем переваривать по 5 ежедневных трапез, переходите на шестirazовое питание при той же суточной энергетической ценности. Сделайте это путем уменьшения пауз между приемами пищи.

## **Макронутриенты**

### ***Белки***

Какое количество белка вам необходимо? Если вы потребляете в сутки до 4000 калорий и даже больше, то о белках вам заботиться не надо. Вы и так получите их предостаточно с животной пищей. Но если ваша диета дает вам немногим больше 2500 калорий и вы при этом усиленно тренируетесь, то вам нужен дополнительный белок.

В науке о норме приема белка много темных пятен, так что и здесь я бы не посоветовал прислушиваться к чужим мнениям. Лучше займитесь экспериментами по поиску своей индивидуальной нормы. В отношении белка правило «чем больше, тем лучшее» не действует. Избыточный прием белка тормозит мышечный рост. И это доказано.

### ***белковый эксперимент***

А теперь о том, как надо экспериментировать. Воспользуйтесь справочником, в котором содержатся данные о составе пищевых продуктов, т.е. сколько белков, жиров и углеводов содержится в каждом виде пищи, и подсчитайте, сколько белка в среднем вы съедаете за день. На интенсивной стадии тренировочного цикла увеличьте суточное потребление белка ровно на 100 граммов. При этом общую калорийность рациона надо соответственно снизить на 400 калорий (100 граммов белка «весят» 400 калорий).

Дальше вам надо наблюдать за собой. Если вы обнаружите значительное улучшение всех параметров тренинга (пойдут вверх веса, ускорится восстановление, мышцы увеличат объемы, да и попросту вам станет легче тренироваться), то отныне всякий раз на интенсивной стадии тренировочного цикла применяйте белковую подпитку.

Кто-то может спросить, а почему бы попросту не прибавить к обычному, питанию эти самые 100 г белка? Дело в том, что вместе с белком вы добавите еще калорий. И тогда уже не сможете понять, в чем причина улучшения своего состояния: то ли в самом белке, то ли она в том, что вы получили энергетический «допинг».

Увеличенную долю белка лучше распределить на пять или шесть небольших приемов, чем делить на две или три гигантские порции. Поступление в организм необычно большого количества белка — это всегда стресс для пищеварительной системы.

Белковую подпитку стоит применять ее только на высокоинтенсивной фазе цикла, но и при возвращении к тренировкам после долгого перерыва. Это поможет вам быстрее встать в строй.

На начальной фазе цикла дополнительный белок принимать не следует. Тут он мышцам попросту не нужен.

### ***Углеводы***

Налегайте на цельные крупы, свежие и сушеные фрукты, а также сырые или полусырые овощи. Сделайте для себя правилом съедать каждый день большую порцию салата из сырых овощей и большую тарелку каши с высоким содержанием пищевых волокон, четыре или больше порций фруктов, тушеные или вареные овощи. Не забывайте о цельнозерновом хлебе и макаронных изделиях из цельного зерна. Полностью откажитесь от сахара и других «пустых» углеводов из кондитерских изделий или, в крайнем случае, употребляйте их в малых количествах и не чаще одного раза в неделю.

### ***Жиры***

Многие думают, что самое важное — это есть жиров поменьше. На самом деле все куда сложнее. Жиры нужны нашему организму, в частности для того, чтобы синтезировать половые гормоны. Откажите себе в жирах, и ваше состояние катастрофически ухудшится. Почему же со всех сторон нам кричат в уши, что жиры вредны? Суть в том, что именно в наши дни жиры стали вредными. А раньше, полвека назад мои родители понятия не имели о том, что на свете есть какое-то другое растительное масло кроме свежееотжатого. А сегодня в ходу растительное масло, прошедшее жестокую химикотермическую обработку, в результате которой получается новый и крайне вредный продукт. В отличие от натурального масла он хранится годами. За это его качество, воспетое торговцами, мы платим собственным здоровьем.

Чтобы уберечься, потребляйте жиры преимущественно из рыбы, свежих плодов авокадо, нежареных орехов и семян подсолнечника и сои, вареных яиц и молочных продуктов с низкой жирностью. Подобные жиры так же отличаются от сливочного масла, маргарина, пресловутых гидрогенизированных жиров и рафинированных растительных масел, как хорошее вино от цианистого калия. Наука совершенно точно установила, что масла, которые прошли индустриальную обработку, вызывают рак.

Многое зависит от способа приготовления пищи. Самые полезные жиры превращаются в свою противоположность, если их разогреть на сковороде до кипения. Ну а если эту процедуру повторять многократно, как при жарке картофеля фри в некоторых ресторанах, то они становятся ядом уже безо всяких оговорок.

Поскольку вы — культурист, то уже по определению едите много. Если потребление жиров вы пустите на самотек и начнете принимать их без разбора, то с каждым

приемом пищи в ваш организм будут попадать в основном вредные жиры. А это значит, что уже к 35 годам вы станете готовым кандидатом на инфаркт или онкологию. Выручить здесь сможет только осознанная стратегия. Не ешьте колбас (любых, вареных и копченых) Не ешьте мясо, приготовленное фабричным способом (т.н. «нарезку») . Не покупайте сыр во всех его видах. Не ешьте ничего жареного. Яйца следует есть только сваренные вкрутую. Никакого маргарина! Если сливочное масло, то в минимальных количествах.

Название масла само по себе еще не повод для покупки. Вы слышали, что льняное или арахисовое масло полезны? Рассмотрите этикетки. Возможно, вы имеете дело с термически обработанными, потенциально опасными жирами.

### **Оптимизация соотношения макронутриентов**

Питание в бодибилдинге подвержено влияниям «моды», и потому целые поколения культуристов вынуждены шарахаться из крайности в крайность. Несколько десятилетий подряд предпочтение отдавалось низкоуглеводной диете. Даже в целях увеличения мышечного объема! Затем стали считать, что все зло в жирах и холестерине. Позже холестерин начал терять репутацию главного злодея и наступил возврат к низкоуглеводной диете с более высоким, чем прежде, содержанием жиров, но жиров не любых, а избранных. Потом

все, наоборот, налегли на углеводы. По крайней мере сегодня образцом считается диета, где углеводов не меньше 70-75%.

Я считаю, что любителю надо придерживаться своей собственной диеты, той самой, которая дает ему оптимальное самочувствие. Сами посудите, с большим количеством углеводов справится далеко не всякий желудок. Как, впрочем, и с большим количеством белка.

По моему убеждению, в диете надо «танцевать» от жиров. Я предлагаю 20% всех калорий получать из жиров, не меньше. Почему столько? Во-первых, меньший процент «жирности» питания сокращает секрецию половых гормонов у мужчины. А во-вторых, жиры — это «топливо» организма в условиях физического покоя. Если есть меньше жиров, то усталость от сидячей работы за письменным столом будет куда сильнее. Вдобавок снизится интеллектуальная продуктивность.

Теперь о белках. Их количество попросту не может быть постоянным. Их надо есть по потребности. Мало — в начале цикла. И помногу — на пике интенсивности. Все остальное — углеводы. Вот, собственно, и все об удельном соотношении макронутриентов. И не нужно никаких магических формул!

### ***Еще раз о жирах***

Попомните мои слова: прием жиров вы должны высчитывать до грамма! Если вы попытаетесь перейти на частое питание, но при этом удельный вес жиров оставите, как в традиционном питании, высоким (обычно это где-то 40%), то у вас ровным счетом ничего не выйдет. Жирная пища надолго оставляет ощущение сытости, и потому впихнуть в себя новую порцию через 2,5-3 часа будет для вас пыткой! Вдобавок жиры замедляют пищеварение, а это уже реальная угроза несварения при



частых приемах пищи. Короче, «дробное» питание превратится в муку для вас и вашего желудка.

### **Клетчатка**

Так называются растительные волокна овощей и фруктов. Кое-какие волокна растворяются в воде, а какие-то нет. Но не это главное. По кишкам пища движется словно по трубам и неизбежно налипает на стенки «труб» или собирается в комки в местах сильных изгибов. Ясно, что это вредно. Когда вы помногу едите овощи с высоким содержанием клетчатки, то жесткие пищевые волокна как щетина щетки проходятся по стенкам кишок. Происходит что-то вроде полезной «уборки». Понятно, что чем больше вы едите, тем «грязнее» стенки кишечника, а значит, выше потребность в жесткой клетчатке. Но и это не все. Полупереваренная пища пропитана т.н. желчными кислотами. Так оно и должно быть. Но вот проблема: чем дальше и глубже в кишечник заносит пища эти кислоты, тем выше риск рака. Клетчатка имеет пористую структуру и потому активно впитывает желчные кислоты, а потом безопасно выводит из организма в процессе дефекации.

Кстати, связь между секрецией желчных кислот и объемом пищи прямая. Чем больше вы едите, тем выше концентрация кислот в кишечнике, тем выше опасность рака. Вывод самоочевиден: надо есть больше клетчатки.

### **Вода**

Вода — это настолько «замыленный» продукт, что мы вспоминаем о ней, только когда хотим пить. Между тем вода — это принципиальный фактор роста для культуриста. Чем больше воды внутри мышечных клеток, тем сильнее мускулатура. Обезвоживание мышц, наоборот, означает потерю силы и выносливости. Короче, культуристу надо пить куда больше простых смертных. Причем кола, кофе и прочие тонизирующие напитки в зачет не идут. Они содержат кофеин, а потому имеют мочегонное действие.

Жажда — это для вас не повод выпить воды. Пейте воду даже тогда, когда не хотите пить. В крайнем случае лишний раз сходите в туалет. А вот последствия нехватки воды в организме будут посерьезнее, вплоть до образования камней в почках.

Как убедиться в том, что вы пьете воды достаточно? По крайней мере, 4 мочеиспускания в день должны быть бесцветной мочой. Все остальное — как получится. Если окажется, что бесцветных мочеиспусканий у вас меньше четырех, а то и ни одного, начинайте помалу увеличивать прием жидкости — воды, соков и молока. При этом сведите к минимуму потребление чая, кофе и колы. Возможно, мочегонный эффект этих напитков как раз и мешает правильному водному балансу.

Количество выпитой жидкости в разные дни будет у вас разным. В день тренировки пить придется больше.

Надо знать, что мочу окрашивают витаминные препараты. Но только в течение нескольких часов после приема. Если же моча остается окрашенной целый день, значит, доза витаминов слишком велика. Получается, они впустую выводятся из организма.

## **Пейте больше молока**

В былые времена молоко считалось одним из самых важных продуктов для силовиков, наравне с мясом. В удельном исчислении молоко содержит не так и много питательных веществ, однако всякий, кто пробовал регулярно пить молоко в периоды интенсивного тренинга, скажет вам, что молоко «работает». (Я имею в виду живое молоко, прямо из-под коровы, или пастеризованное, а не то, что месяцами стоит на прилавках супермаркетов.)

Если после молока и молочных продуктов, у вас наблюдаются отрыжка и понос, то, вероятно, это лактозная непереносимость. Это означает, что ваш тонкий кишечник не выделяет достаточного количества лактазы — фермента, необходимого для расщепления лактозы. Лактоза — это природный сахар, содержащийся в молоке и водочных продуктах.

Непереносимость лактозы встречается довольно часто, хотя степень такой непереносимости разная. У одних людей не хватает лактазы для переваривания нескольких глотков, упругих — запас лактазы исчерпывается лишь после литра молока. Способность переваривать лактозу обычно уменьшается с возрастом.

### **Борьба с лактозой**

Вот несколько советов любителям; страдающим лактозной непереносимостью.

- Выпейте немного молока через два часа после еды. На следующий день выпейте столько же молока прямо во время приема пищи. Сравните свое самочувствие и уже в дальнейшем пейте молоко в соответствии с результатами своего эксперимента. (У большинства людей организм «принимает» молоко вместе с пищей даже при сильной непереносимости лактозы).
- Попробуйте перейти на молоко с низкой жирностью или полностью обезжиренное. Возможно, это облегчит вам переваривание молока.
- Не все молочные продукты действуют на кишечник одинаково. Выберите те, что вызывают минимальную отрицательную реакцию, и начинайте постепенно вводить их в свой рацион. Ешьте эти продукты ежедневно, понемногу увеличивая порцию. Возможно таким путем вам удастся преодолеть лактозную непереносимость и перейти от молочных продуктов к молоку.
- Сделайте несколько глотков йогурта перед тем как пить молоко. Это поможет перевариванию лактозы.
- Если совсем уж ничего не помогает, забудьте про молоко и замените его йогуртом, кефиром или творогом. Эти продукты содержат меньше лактозы в пересчете на одинаковое количество белка и других питательных веществ. А иногда и вовсе не содержат ее.
- Возможно, вам помогут ферментные препараты из аптеки. Они бывают в таблетках или в виде капель.

## **Завтрак**

К сожалению, у нас всех сложилась плохая привычка по утрам вылетать из дома, перехватив на бегу чашку кофе и пару бутербродов. Культуристу такое не подходит. После восьми и более часов сна тело нуждается в мощной пищевой «подпитке». Пропустив завтрак, вы растягиваете период, проведенный без еды, и потому начинаете трудовой день в катаболическом состоянии, «пережигая» собственные мышцы. Первая за день еда должна быть обильной и обязательно с изрядной порцией животных белков. Но и переедать нельзя. Ровно через 2,5-3 часа ваш желудок должен освободиться для нового приема пищи.

Если по утрам вам не хватает времени, готовьте завтрак с вечера.

## **Еда после тренировок**

Как я уже говорил, почти сразу же после тренировки вам нужно подкрепиться белками и углеводами (для лучшего усвоения предпочтительнее жидкая пища). Можно выпить молока низкой жирности, добавив туда сывороточный или молочный протеин. И не забывайте выпить побольше воды. Часа через два после такого перекуса еще раз хорошо подкрепитесь.

Это, так сказать, идеальная схема. Если вы тренируетесь поздно вечером, времени на второй послетренировочный прием пищи у вас уже не будет.

## **Не только пища**

Часто бывает так, что продукт относится к разряду сверхполезных, а ваш желудок его не принимает. Больше с этим продуктом не связывайтесь. Помните, вам нужен кишечник, работающий как часы. А это значит, что методом проб и ошибок ему надо подобрать исключительно «удобное» меню.

Итак, методом тыка выясните, какие сочетания и какая последовательность употребления разных блюд вам подходят, а какие нет. Это большая и кропотливая работа, однако без нее невозможен прогресс в тренировках. В конечном счете рост мышц зависит от качества вашего пищеварения. Ну а здесь важно не то, что вы положили себе в рот и в каком количестве, а что было вами переварено и усвоено.

Дальнейшая часть этого раздела основана на моем личном опыте. Я должен изложить его, чтобы вы на конкретном примере научились распознавать свои индивидуальные пищевые потребности.

## **Молоко**

Когда я смешиваю молоко с какими-то другими продуктами, мой желудок проявляет неудовольствие. Поэтому я дополняю прием молока только молочными продуктами и стараюсь отодвинуть по времени молочные трапезы от остальных. Я никогда не пью молока, пока как следует не проголодаюсь после предыдущей еды. Это будет означать, что желудок опустел и молоко не смешается с каким-то иным продуктом. После приема молока я ем не раньше чем через час. За этот час желудок успевает пропустить через себя молоко и опять-таки никакого смешения молока с другими продуктами не происходит.

## **Фрукты**

Я никогда не смешивав фрукты с другими продуктами и ем их, по крайней мере, за полчаса до приема иной пищи. Этого промежутка моему пищеварению достаточно, чтобы справиться и с фруктами, и с тем, что последовало за ними. Если я нарушу это правило, мой желудок меня замучает.

## **Белки и крахмал**

Я никогда не смешиваю богатую крахмалом пищу с пищей, богатой белком. Для желудка это «противоположные» виды пищи. Если съесть то и другое вместе, толком не будет переварено ни то, ни другое. Так что после рыбы или яиц я ем хлеб, горошек, картофель или макароны только через 20-30 минут.

Смешать белки с крахмалом не так страшно. Бывает, что в гостях от этого никуда не деться. Но правила — молоко и фрукты отдельное я не нарушаю никогда. Иначе цена послабления будет слишком высокой.

## **Возрастной фактор**

В юности я потреблял продукты в ужасающих сочетаниях. В те времена я мог основательно позавтракать овсянкой, куском мяса, 2-3 яйцами, запить все это кислым соком и тут же выпить литр молока с соевым протеином. Сегодня, думаю, такая диета запросто уложила бы меня на больничную койку. Секрет в том, что с возрастом чувствительность пищеварительного тракта повышается. Пищеварение становится, так сказать, деликатным. Насиловать свой организм не стоит. Попытка есть много, как в юности, только расстроит сложные пищеварительные механизмы.

## **Еда до и после полудня**

Эффективность пищеварения меняется в течение дня. К примеру, в первой половине дня у многих желудок лучше справляется с углеводами, а во второй — с белками. Вполне возможно, что и у вас есть похожие индивидуальные особенности. В какое-то время суток вам лучше принять жидкую или полужидкую пищу, а в какое-то — предпочтительнее стейк. К примеру, я хорошо усваиваю твердую пищу только на завтрак и в обед. В остальное время я, в основном, пью напитки на основе молока, ем фруктовые и овощные салаты.

Никогда не ешьте на ходу. Остановитесь, сядьте и успокойтесь, а уж потом начинайте есть и пить. Отрешились от всех забот и сосредоточьтесь на еде. Только так вы сумеете выполнить главное условие эффективного пищеварения — тщательно разжевывать пищу перед проглатыванием.

## **Средства, улучшающие пищеварение**

Некоторые поступают так. Они видят, что переваривание пищи идет у них туго, и они подкупают в аптеке разные средства, улучшающие пищеварение. Это неправильно. Поступать надо наоборот. После того как вы выбрали для себя оптимальное меню, можно принимать такие средства, чтобы помочь своему желудку. Ну а если же желудок попросту не справляется с пищей, чем тут ему помогут таблетки? Нужны радикальные меры — переход на иное питание.

Пищеварение сводится к выделению пищеварительным трактом энзимов. В этом смысле прием дополнительных энзимов в виде таблеток и впрямь может помочь. Однако есть угроза, что естественное выделение энзимов в этом случае будет подавлено. Тут можно дать совет принимать энзимы относительно короткими курсами и только на пике интенсивности тренировок.

### **Психологические факторы**

Если вы в стрессе или очень устали, отложите трапезу до появления голода. Организм все равно не сможет переварить пищу, и она без толку будет «валиться» у вас в желудке. Лучше подождать или вовсе пропустить трапезу. Позже для компенсации упущенного съешьте больше в следующий прием пищи.

### **Кое-что о добавках**

Я не против пищевых добавок, однако заметил вот что. Упование на добавки мешает любителям. Если бы они знали, что у них под руками нет никаких «волшебных» средств, то пытались бы извлечь максимум из тренировок и питания. Ну а так главным в деле накачки они считают прием мегадоз добавок. «Вот, мол, если бы у меня были деньги...» Отсутствие должного прогресса они объясняют той же причиной. На самом же деле они не выполняют главных, фундаментальных, требований. Они абы как тренируются. Пусть и интенсивно, но они не находятся в постоянном поиске более эффективных приемов. Они мало едят, а если и много, то несбалансированную по составу пищу. Экспериментировать с добавками следует только в том случае, если весь тренировочный процесс, включая питание и восстановление, отлажен у вас до идеального состояния.

Прежде чем вы потратитесь на первую в жизни пищевую добавку, вы должны твердо осознать одну простую вещь. Ни одна из пищевых добавок не дает такого прироста мышц, как стероиды. Так что «допингового» эффекта от добавок не ждите. Они не перевернут вашу жизнь. Больше того, добавки не дают и половины того эффекта, который приносит выверенный грамотный тренинг. В каком-то смысле начинающему выгоднее нанять себе персонального тренера, чем тратить на добавки.

При экспериментировании с пищевыми добавками никогда не бомбите «по площадям». Не надо одновременно принимать по 2-3, а то и по десятку добавок. Так вам никогда не понять, что из них работает, а что — нет. Попробуйте применять одну добавку в течение месяца или около того во время самого интенсивного периода тренировок. Разобраться с действием добавки проще, когда вы тренируетесь на износ.

Сначала купите добавку в самой маленькой упаковке на период эксперимента. Может так оказаться, что добавка окажется ничемным надувательством. Куда тогда девать остаток? Бывают и другие проблемы. Ради приятного вкуса в препараты добавляют синтетические ароматизаторы. Для многих они оказываются сильнейшими аллергенами. Да и вообще все добавки, как и любой вид ненатурального продукта, содержат искусственные компоненты, и каждый из них способен спровоцировать

аллергию, расстройство желудка, несварение и пр. Вот поэтому сознательно выбирайте добавки с ненатуральным вкусом. Опасности будет меньше.

### **Питательные пищевые добавки**

Мир пищевых добавок — это царство надувательства. Тем не менее на развалах этих препаратов вы можете отыскать и кое-что полезное. И прежде всего — комплексы витаминов и минеральных веществ. Правды ради стоит сказать что эффект от витаминов или минералов вы почувствуете только в том случае, если вы долгое время испытывали их дефицит в питании. Если же все с этим делом у вас благополучно, вы не ощутите ровным счетом ничего. Разве что эффект плацебо. Однако прием витаминов и минералов важен в долговременном плане. Многие витамины являются антиоксидантами и способны «сохранять» ткани организма от разрушения свободными радикалами. Понятно, что дополнительный прием таких витаминов принесет только пользу. Я настоятельно рекомендую вам принимать бета-каротин, витамины С и Е, селен, биофлавоноиды и любые другие витамины с антиоксидантной функцией. Что касается мультиминеральных комплексов, то их тоже надо принимать. Культурист теряет много минеральных солей вместе с потом, да к тому же кое-какие минералы вроде цинка или магния напрямую стимулируют мышечный рост.

Вместе с тем синтетические витаминные и минеральные препараты менее активны, чем их натуральные собратья. Из этого и исходите. Каждый день летом непременно ешьте зеленые листовые салаты, желтые или оранжевые овощи и фрукты и регулярно добавляйте в пищу семена, особенно тыквенные и подсолнечные.

При очень интенсивных тренировках я советую вам поэкспериментировать с белковыми добавками — сывороточным и молочным протеином. Кстати, если у вас туго с деньгами вы можете сами делать белковые напитки. Купите в магазине порошковое молоко и замешивайте его в обычное, лучше, низкожирное. Получится жидкая смесь с тем же белковым содержанием, что и фабричная.

Помимо белковых вы обязательно повстречаете углеводные или белково-углеводные смеси. Их представляют как продукты для ускоренного наращивания веса. Понятно, что скорость роста мышц — величина крайне консервативная. Это как раз тот случай, когда природу не поторопишь. Тогда о чем речь? Честно говоря, о наращивании жира. Если вы и без того едите углеводов достаточно, то лишние углеводы и добавки никак не смогут усвоиться и отправятся вам прямиком под кожу в виде жира. Однако добавка может сыграть и положительную роль, если вы плохо питаетесь и не можете набрать из приемов натуральной пищи нужное вам количество углеводов. Добавка восполнит углеводный дефицит, и вы почувствуете себя лучше.

Всегда помните, что любая самая разрекламированная добавка нуждается в проверке вашим пищеварением. Если начинается газообразование, болит живот, добавку принимать нельзя. Она может так расстроить механизмы пищеварения, что потом в рот не полезет и полезная натуральная пища. В связи с этим стоит упомянуть, что очень многие куда лучше переваривают «доморощенную» смесь порошкового молока со свежим, чем разбавленный молоком дорогой сывороточный протеин.

## Непитательные добавки

Индустрия пищевых добавок начиналась с идеи, что, мол, натуральные продукты надо улучшить, чтобы повысить общую эффективность питания для спортсменов. Так вместо натурального белка появился более «мощный» синтетический белок — белковый концентрат. Вместо углеводов — углеводный. Однако в последнее время появился совершенно особый разряд добавок: т.н. стимуляторы мышечного роста. Они представляют собой запутанные химические соединения и крайне удобны для мошенничества. Стоит по-настоящему вложиться в рекламу, и найдется немало впечатлительных качков, которые на эффекте плацебо и впрямь нарастят килограмм-другой мышц. Потом-то обман вскроется. Но продавцам до этого дела мало — деньги уже заработаны. Они сворачивают ненужное производство и тут же открывают другое — под новый «сногшибательный» стимулятор. Вот названия десятилетней давности, что я могу припомнить: октазонол, дитохром С, бета-ситостерол, гамма-оризанол, инозин, пиклофенил, дибенкозид и феруловая кислота. Куда они все подевались?

## Прогормоны

В наши дни в любительской среде сумасшедшей популярностью пользуются прогормоны андростен, андростенедион, прегненолон и пр., а также соединения, будто бы стимулирующие природную секрецию гормонов в организме человека. Помалу в печать начинают просачиваться данные научных экспериментов, доказывающих бесполезность таких препаратов. Больше того, есть мнение, что долговременный прием прегненолона откровенно вреден. Так или иначе, но всего, что влияет на гормональные процессы в организме, надо шарахаться как огня. Даже те курсы гормональной стимуляции, которые проводятся под наблюдением врачей, порою заканчиваются раковыми заболеваниями. Что уж говорить о каких-то кустарных таблетках, не прошедших даже самой банальной медицинской экспертизы!

## Креатин

После сывороточного протеина креатин, пожалуй, известная «натуральная» добавка. Креатин — это природное соединение, которое в ничтожных количествах содержится в любом мясе. Креатиновая добавка — это креатин в его чистом виде. Чайная ложка содержит креатина примерно столько, сколько его в 5-6 кг говядины. Чайная ложка (без верха) — как раз и есть суточная норма приема креатина культуристами. Как вы думаете, это полезно для здоровья?

У многих (но далеко не у всех) креатин вызывает быстрое повышение веса уже за первые две недели приема — до 5-7 кг. Однако если прием креатина прекратить, прибавка «рассасывается». Чтобы поддержать вес, креатин приходится принимать постоянно. Но никто пока не доказал безопасность приема мегадоз креатина годами, а то и десятилетиями.

## Заключительное слово

Не морочьте себе голову добавками. Порошковый протеин, глютамин да, быть может, креатин — вот, собственно, и все, на что стоит тратить деньги. Но и то лишь в той фазе

цикла, когда нагрузки становятся крайне тяжелыми. Запомните, добавки — это последнее средство после грамотно отлаженной тренировочной программы, здорового обильного питания и полноценного сна.



## **18. Как похудеть?**

*Логика похудения проста, как апельсин. Занимаясь спортом, вам надо потратить больше калорий, чем вы получаете с пищей. Отсюда вывод: за сгонку жира надо браться с двух концов. Надо наращивать энергозатраты тренинга и одновременно снижать число потребляемых за столом калорий.*

Состояние эффектной «пляжной» формы для любителя — это 10-13% подкожного жира у мужчин и 17-20% у женщин. Если жира меньше, то мышцы хуже реагируют на тренинг.

Если вы решились обзавестись «рельефом», как у профессионалов, на подиуме, вам надо серьезно обдумать свое решение. Получается, ваши мышцы уже достаточно развиты, и на массе отныне вы ставите жирный крест.

Если окажется, что вы и впрямь собой довольны, следует заняться деталями симметрией и прочими эстетическими штучками. В этом случае вам придется взяться за программы специализации, о которых мы уже говорили. Этот период займет до года. Ну а потом можно приступить к «рельефу».

### **Постановка задачи**

Точно рассчитайте, сколько жира вам нужно потерять, чтобы довести жировую прослойку до «нужного состояния» скажем, до 10%. К примеру, если сегодня она составляет 20% при вашем весе 100 кг, то лишний жир весит 20 кг. А жир, который предстоит согнать, весит 10 кг. Повторю, 10% жира вам придется оставить на теле, иначе ваше здоровье пошатнется.

Далее надо наметить расписание своих шагов. Темп сгонки жира должен составлять не более 0,5 кг в неделю. Только в этом случае скорость обмена веществ останется постоянной. Если же вы начнете терять вес быстрее, организм воспримет это как аварийную ситуацию и повысит КПД своего обмена. В итоге вместе с жиром начнут «гореть» мышцы, а этого никак нельзя допускать. Снижение веса само по себе не может быть самоцелью.

### **Целеустремленность**

Когда вы замыслили обзавестись «рельефом», то самое главное — не смотреть по сторонам. Пусть кто-то рядом с вами очень быстро и успешно худеет — совсем не так, как вы. Вам до этого нет никакого дела. Вы идете своей дорожкой. У вас есть свой план, вот ему и следуйте.

Когда человек что-то делает в первый раз, то его душа обычно переполнена неуверенностью. Это естественно. Уверенность приходит только с опытом, В следующий раз, когда вы захотите «зарельефиться» перед пляжным сезоном, вы будете действовать чисто автоматически, нисколько не сомневаясь в конечном результате. Ну а по первому разу психика может подставить вам подножку. Словно нарочно вам на глаза будут попадаться одни суперфигуры, и всякий раз вы с тоской будете думать, что, мол, вам до них никогда не дотянуться.

Так что побольше простого упрямства и настойчивости. Культуристическим рецептам похудения уже более полувека. В точном соответствии с ними миллионы культуристов по всему миру много раз за год выходят на подиум в состоянии феноменальной «обезжиренности», когда удельный вес жира низведен до 3-5%. Ваша задача куда проще. Ваш успех предопределен, как восход или заход солнца. Самое важное для вас — целеустремленность и решительность.

### **Как надо худеть**

Логика похудения проста, как апельсин. Занимаясь спортом, вам надо потратить больше калорий, чем вы получаете с пищей. Отсюда вывод: за сгонку жира надо браться с двух концов. Надо наращивать энергозатраты тренинга и одновременно снижать число потребляемых за столом калорий.

На скудном калорийном рационе практически невозможно увеличивать силу и объем мышц! Тут ваша первая задача — хотя бы удержать силу и «чистые» размеры мышц на прежнем уровне.

Для этого нужно сократить общее число упражнений, тренироваться со значительными весами очень интенсивно, но кратко.

Помните, главный упор при «жиросжигании» делается на аэробику. Если вы вздумаете «помочь» энергорасходу за счет повышения интенсивности тренинга (будете тренироваться чаще, увеличите число упражнений, сетов и повторений), то в ответ не получите ничего хорошего. Вместе с жиром организм начнет «пережигать» мышцы. Больше того, мышцы он будет «пережигать» — с большей охотой и даже замедлит «сжигание» жира.

Дилетанты обычно полагают, что похудение сводится к изматывающей аэробной работе. Ну, в крайнем случае, можно добавить к аэробике тяжести. На самом же деле высокоинтенсивный тренинг с отягощениями — НЕЗАМЕНИМАЯ часть программы «жиросжигания», а не дополнение к ней. Если проигнорировать тяжести, ваша мускулатура приобретет печальный вид спущенной велосипедной камеры.

Что касается программы поддержания массы и силы мышц, то тут непросто давать советы. Слишком многое зависит от вашей индивидуальной реакции на аэробику. Кто-то может позволить себе больше упражнений и больший вес, ну а кто-то должен тренироваться по самому минимуму. В любом случае двадцатикратные повторы приседаний или становой тяги вам не нужны. Остановитесь на среднем количестве повторов. Всего в упражнении должно быть 1-2 разминочных сета и 2-3 рабочих.

Напомню, что, прежде чем приступить к программе по уменьшению подкожного жира, вы должны измерить процентное количество жира в теле или толщину жировых складок, объем талии и собственный вес. По ходу выполнения программы такие измерения надо регулярно повторять. Следите за тем, чтобы измерения проводились в одно и то же время суток и одним и тем же способом. Даже если применяемая вами система определения подкожного жира не точна или вы неточно выполняете инструкцию по ее применению, главное — выполнять все действия одинаково. Тогда

у вас все равно будет шанс трезво оценить прогресс. Аккуратно ведите записи в тренировочном дневнике, а не на случайных листках, которые легко потерять.

Итак, уменьшите потребляемую энергию на 200 калорий в день относительно БУ.

Состав вашего питания по части энергетики должен соответствовать рекомендациям, данным ранее в этой главе. Около 20% всех калорий из жиров; не менее 2 граммов белков на килограмм вашего веса; остальная энергия из богатых пищевыми волокнами углеводов.

Кстати, вы можете попробовать повысить удельный вес жиров до 30% от общей калорийности и соответственно снизить вес углеводов. Дело в том, что жиры под кожей — это аварийные энергетические запасы организма. Когда они слишком быстро идут в расход, организм пытается этому противостоять, замедляя «жиросжигание» (в ход тогда идут мышцы). Когда вы потребляете с пищей достаточно много жиров, это усыпляет бдительность организма. Поэтому темпы «сжигания» жира остаются высокими. Именно всем этим объясняется тот, казалось бы, парадоксальный факт, что многие быстрее худеют, потребляя достаточно много жиров. А вот те, кто сидит на низкожирной диете, как раз худеют медленнее.

Одновременно вам надо налечь на витамины и минеральные вещества. Чем меньше вы едите, тем меньше потребляете полезных веществ.

А теперь об увеличении энергозатрат. Не надо рвать с места в карьер, иначе аэробика нарушит сложившиеся механизмы восстановления после тренировок с тяжестями. Резко упадет сила, разрушится весь ритм тренинга.

Сначала добавьте в недельное расписание пешие прогулки. Начните с трех прогулок по 20 минут. Лучше в те дни, когда нет тренировок с отягощениями. Не «превращая прогулку в гонку неделя за неделей понемногу увеличивайте скорость и проходите за то же время большую дистанцию. Затем увеличьте продолжительность прогулки до 30 минут. Если лишнего веса уж слишком много, сразу прогуливайтесь по часу и более каждый день, пока не начнете сбрасывать вес. Если случай уж совсем тяжелый, тогда вместо пеших прогулок садитесь на кардиотренажеры.

Общий баланс энергии будет выглядеть так. Вы снижаете БУ на 200 калорий и одновременно на столько же повышаете расход энергии (это как раз пешая прогулка на 4-5 км). В итоге дневной баланс вы сведете с дефицитом в 400 калорий. (Или 2800 калорий в неделю.) Чтобы восполнить нехватку энергии, организм обязательно «пережжет» какое-то количество жира. Напомню, что в 0,5 кг жира содержится примерно 4500 калорий.

Если же снижения веса не происходит, то убавьте дневную калорийность пищи еще на 100 калорий и подождите результата еще несколько недель. Тут уж похудение хочешь не хочешь, а начнется. Манипулируйте калорийностью питания пока не добьетесь устойчивого снижения веса не более чем на 0,5 кг в неделю (еще лучше 0,5 кг за две недели).

Абсолютный минимум потребления энергии – 24 калории на килограмм вашего веса. Вздумаете перейти на один хлеб и воду, начнете терять вес слишком быстро. Но хуже

всего то, что жировые запасы останутся почти нетронутыми. Основное падение веса придется на мышечную ткань.

К тому же вы рискуете нарушить свой обмен веществ. Вопреки распространенному мнению пост приносит больше вреда, чем пользы. Куда больше людей завершают период голодания с больным желудком и совершенно расстроенным пищеварением.

Опыт десятилетий показывает, что почти все люди начинают худеть, когда понижают свой БУ всего на 100-200 калорий (при условии занятий спортом). Главное — никуда не спешить. Большинство обывателей вспоминают о своем животе только в самый канун пляжного сезона. Они судорожно мечутся в поисках чудо-средств для похудения, а если и берутся за диеты, то за самые крайние, чтобы похудеть быстрее. В итоге у них мало что выходит. А если и выходит, то тем хуже для них самих: аврально согнанный вес всегда возвращается с излишком.

Положение культуриста совсем иное. После первого курса набора «рельефа» вы уже будете точно знать, что к чему. Так что запросто подгадаете пиковую форму к любому сроку. Если не перебирать с калориями на этапе набора массы, то период похудения в среднем будет занимать у вас не больше 10-12 недель.

Что самое трудное в диете? Только одно: видеть, как другие за обе щеки лопают то, чего вам нельзя. Отсюда вывод: избегайте искушения «вредной» пищей! А для этого она не должна попадаться вам на глаза. Дома держитесь подальше от кухни. В магазине стороной обходите самые аппетитные для вас отделы. Отклоняйте предложения сходить компанией в ресторан.

Тем не менее раз в две недели «выпускайте пар» — разрешите себе немного мороженого, бокал пива или какую-то другую «вредность».

Если вы случайно переберете калорий, потом компенсируйте это несколькими дополнительными пешими прогулками в неделю.

Не доводите себя до сильного голода. Попробуйте, какой из вариантов питания вам больше подходит на этапе «жирожигания»: три основательные трапезы в день или 5-6 меньших по объему приемов пищи. Не наедайтесь поздно вечером и не назначайте себе приемов пищи после 7 часов вечера. Однако перед сном можно съесть яблоко, сырую морковь либо еще что-нибудь объемное и низкокалорийное, добавив к этому небольшое количество белка, чтобы предупредить потерю мышечной массы.

Ешьте побольше сырых объемных продуктов для наполнения желудка и удовлетворения аппетита. Начните с салата, пейте много воды в течение дня.

Ешьте медленно, это умиротворит ваш аппетит. Ешьте сидя. Пищу откусывайте маленькими кусочками и тщательно пережевывайте, это доставит вам больше удовольствия даже от меньших количеств еды.

В завершение этого раздела лишний раз напомним, что сбрасывать жир нужно медленно. Это легче и в физическом, и в психологическом плане.

## **Переключение на программу увеличения мышечной массы**

Допустим, вы добились классного «рельефа», покрасовались на пляже, а теперь вам надо снова вернуться в обычный режим тренинга на массу. Тут нужна особая стратегия. Если вы попытаетесь одним махом покончить с диетой и сразу же наброситесь на еду, то вас тут же разнесет на 5-15 кг. И это будет один жир! Секрет в том, что ваш организм привык перерабатывать одно и то же минимальное число калорий. Для переваривания лишних калорий, внезапно свалившихся ему на голову, у него нет никаких физиологических и энергетических ресурсов. Так что все они без остатка будут превращены в жир.

Для начала поднимите суточную калорийность питания на 200 калорий и увеличьте число приемов пищи до 5-6 раз в день. Держитесь нового режима питания несколько недель. Если толщина подкожного жирового слоя остается более-менее постоянной, добавьте еще 100 калорий. Опять понаблюдайте за собой несколько недель. Если жир не прирастает, добавьте еще 100 калорий. И так до тех пор, пока не увидите в зеркале, что начали «заплывать». Тут уж надо остановиться, а то и добавить в силовой тренинг аэробику. В любом случае вам надо усвоить основную истину: возвращаться к прежней анаболической диете следует медленно, делая последовательные осторожные шаги.

Если вы хотите и дальше оставаться в приличной форме, вам придется и на фазе тренинга на массу тщательно отслеживать свое питание. Фактически это означает пожизненный контроль над самим собой.

## 19. Зри в корень

*Здоровье — категория не только физическая. Очень важно ваше душевное состояние, ваш эмоциональный настрой. Ни тренировки, ни прекрасное питание не помогут, если вашу душу будут раздирать злоба, обиды и прочие разрушительные эмоции. По-настоящему здоровыми бывают только счастливые люди.*

Не надо заблуждений: огромные мышцы — это вовсе не синоним здоровья. Само по себе здоровье — это более чем многогранное понятие. Тренированные мышцы подразумевают попутную тренированность сердца и других физиологических систем организма, однако, честно сказать, бодибилдинг и здоровье не всегда идут по жизни рука об руку. Дело в том, что рост мускулатуры подразумевает обильное, перегружающее пищеварительный тракт питание, часто перенасыщенное вредными жирами и холестерином. Такое питание мало кому идет на пользу. Ну и вдобавок из страха растерять мышцы культуристы обычно пренебрегают аэробикой. А она — единственный способ сохранить свою сердечно-сосудистую систему здоровой после 35 лет.

Многие из моих знакомых культуристов прекрасно понимали важность аэробных упражнений и здорового питания. С возрастом им нужно было менять образ жизни, а они все откладывали это на потом, поскольку сперва хотели побольше накачаться. Почти все они кончили плачевно: больным сердцем и изношенными суставами и надорванным пищеварением.

Помните: после 35 лет усиленное питание и тренировочные программы почти без аэробных упражнений дадут такие же плоды в смысле роста силы и массы мышц, как и в юности, но за это потом вам придется поплатиться.

Если вы не хотите превратиться после 45-50 лет в развалину, начиная с 35 лет вам, как культуристу, надо строго соблюдать диету в части потребления жиров и холестерина и обязательно делать аэробные упражнения на регулярной основе.

Впрочем, если быть честным, то аэробика это вовсе не панацея. Очень многое зависит от вашей наследственности. Другое дело, что аэробика помогает «смягчить» возрастные последствия для сердца и отодвинуть серьезные сердечные заболевания. Так что вполне можно быть неспортивным, но здоровым. И спортивным, но нездоровым. И в этой констатации нет никакого противоречия.

Если вы не курите, правильно питаетесь, не страдаете от нервных стрессов, довольны своей работой и личной жизнью, у вас куда больше шансов сохранить здоровье, чем у того, кто ради той же цели возьмется за бодибилдинг.

### Профилактическое обследование

Помните, самое важное для вас — не допустить развития того или иного заболевания. Другими словами, для вас нет ничего важнее банальной профилактики. Ну а фундамент профилактики — анализ мочи и измерение кровяного давления.

До 35 лет такого рода обследование следует проходить раз в три года. А после 35 — каждый год.

Не надо думать, что с возрастом результаты обследования будут неизбежно ухудшаться. Вовсе нет! На результаты напрямую действуют диета и физические упражнения. Если вы следите за питанием и правильно тренируетесь, то анализы покажут прочную фиксацию положительного результата или даже его улучшение. Предположим, вы много лет подряд усиленно питались и никогда не делали кардиореспираторных упражнений. В результате уровень подкожного жира у вас больше 15%. В среде бодибилдеров и тяжелоатлетов такое не редкость. Измерьте давление, сдайте мочу на анализ, а затем пересмотрите свой рацион и программу упражнений. Замените сливки молоком, а маргарин и сливочное масло - нерафинированным оливковым маслом, ешьте побольше сырых продуктов и пищевых волокон, добавляйте в пищу антиоксиданты (в том числе витамины С и Е), снизьте потребление сахара и «мусорной еды», налегайте на продукты, богатые полезными жирными кислотами (сардина, макрель, семечки подсолнуха), «загоните» свою жировую прослойку под отметку «15%» и три раза в неделю делайте какие-нибудь не очень интенсивные аэробные упражнения. Если вы курите, то придется бросить.

Постарайтесь выполнять эти рекомендации в течение полугода, а потом снова сдайте анализы, и вы увидите огромные улучшения в уровне холестерина, триглицеридов, протеидов высокой плотности, протеидов низкой плотности, мочевой кислоты и т.д. Да и весь организм в целом серьезно оздоровится. А впредь поддерживайте свое здоровье на новом уровне, придерживаясь рациональной диеты и ведя правильный образ жизни.

### **Опасность самодиагностики**

Не ставьте себе диагнозов, лучше обратитесь к врачу. Не устроит мнение одного специалиста, найдите другого.

Для пущей убедительности расскажу вам такую историю.

Поначалу у меня никак не росли масса и сила мышц. Сейчас-то я знаю, что «виновата» во всем была неправильная программа тренинга, но в те дни я тренировался «как чемпионы», а значит, тренировался правильно. Короче, причины неудачи я был готов искать где угодно, но только не в абсурдном комплексе, который я барабанил 5 дней в неделю.

Кто-то (не помню кто) сказал мне, что причиной неудач является моя щитовидка. Мол, тиреоидные гормоны щитовидной железы напрямую участвуют в синтезе мышечного белка, а у меня будто бы их маловато. Я открыл медицинскую энциклопедию. И впрямь оказалось, что при слабой работе щитовидной железы возможно уменьшение синтеза белка в организме и, как следствие, замедление мышечного роста.

Я не стал обращаться к врачу, а решил сам определить активность моей щитовидки. Для этого я несколько дней подряд измерял у себя температуру под мышкой. Она оказалась на целый градус ниже нормальной. Это вполне может быть симптомом пониженной активности щитовидной железы.

«Убедившись» в верности диагноза, я начал лечиться.

Не таблетками, а, в основном, травами. Через несколько недель снова измерил температуру — никаких изменений. Тогда я увеличил дозу.

И тут меня как подменили: я стал невероятно раздражительным, агрессивным, злобным. Мне самому было не по себе от такой перемены. Но я только через два дня заподозрил, что это связано с усиленным лечением. Я немедленно прекратил пить лекарства, и на следующий день мое настроение резко улучшилось.

После этого я купил серьезную книгу о дисфункции щитовидки. Ни одного из перечисленных там признаков ее пониженной активности у меня не было. Дойдя же до раздела, где говорилось о ПОВЫШЕННОЙ активности щитовидной железы, я, наконец, понял, что со мной творилось в те злополучные два дня, : когда я кидался на людей, как цепной пес. Сверхраздражительность, оказывается — типичный симптом СВЕРХАКТИВНОЙ щитовидной железы.

Невежество — штука опасная. Вы можете принять за патологию то, что на самом деле является просто вашей физиологической особенностью и для здоровья никакой угрозы не представляет. Прежде чем что-то лечить, обратитесь к врачу т а то вы можете себе навредить.

Дело не только в физическом здоровье. Здоровье — категория не только физическая. Очень важно ваше душевное состояние, ваш эмоциональный настрой. Ни тренировки, ни прекрасное питание не помогут, если вашу душу будут раздражать злоба, обиды и прочие разрушительные эмоции. По-настоящему здоровыми бывают только счастливые люди.

Не бойтесь неприятностей. Не растравляйте старые раны. Не ворошите прошлое, будьте довольны настоящим. Признайте, что порой лучше уступить близким, даже когда они не правы, чем ссориться. Когда человек постоянно доказывает свою правоту, он нарываяется на скандалы. И сам же от них страдает.

Мы все не без греха, и нужно терпимо относиться не только к своим, но и к чужим недостаткам. Ведь мы живем в реальном, а не в идеальном мире.

Старайтесь понять подоплеку, событий. Признайте, что вы тоже можете быть в чем-то виноваты. Жалейте не только себя, но и других. А с другой стороны, не проявляйте чрезмерную самокритичность. Иначе вы постоянно будете терзаться мыслями о прошлом, а это вызывает физические и душевные расстройства. В результате даже очень сильные И крепкие люди заболевают, впадают в депрессию.

Стремитесь улучшить ваши отношения с окружающими и условия работы. Не закикливайтесь на плохом, а цените то хорошее, что есть в вашей жизни. Из-за неудач не расстраивайтесь, старайтесь преодолевать трудности. Конечно, это проще сказать, чем сделать. Но почаще напоминайте себе поговорку: «Было бы хотение — умение приложится».



## **20. Как стать в бодибилдинге хозяином своей судьбы**

*Только сокращенные программы делают намеренный акцент на рост вашей силы. Больше того, они реально дают этот рост. Вот поэтому можно заранее предсказать, что тренинг по «урезанной» схеме переделает вас как человека. Вы станете уверенной в себе, целеустремленной и жизнерадостной личностью.*

Тренировки должны стать для вас первым жизненным приоритетом. Ложитесь спать пораньше, не сидите перед телевизором. Всегда выкраивайте время для приготовления качественной пищи — вам, как никому другому, нужно питаться часто и обильно.

Дайте организму возможность стопроцентно восстановить силы после тяжелого тренинга. Будьте дисциплинированы и откажитесь от всего, что препятствует продвижению вперед. Учитесь не обращать внимания на неприятности и на людей, которые будут против ваших тренировок и вашего образа жизни в целом.

Если у вас есть свободное время, тренировки должны стоять первым номером среди всех возможных занятий. Ну а если по жизни вы очень заняты, то тренинг должен быть вашим единственным досугом. Это обязательное требование.

Конечно, повседневные заботы, болезни, разные дела на работе и дома охлаждают пыл даже самых преданных культуристов. Так уж устроена жизнь: чем больше психологических помех для тренировок, тем медленнее вы будете наращивать мышцы и силу. Отсюда следует важный вывод: задумайтесь над своей жизнью и попытайтесь переделать ее течение так, чтобы оно стало плавным и спокойным. Поверьте, порою жизнь бывает сумбурной только потому, что вы не даете себе труда навести в ней порядок.

### **Индивидуальное экспериментирование**

Изучение тренировочных программ и принципов правильного питания — вещь хорошая и нужная. Но это не самоцель, а лишь средство для продвижения вперед по пути наращивания массы и силы.

Ну а главное — это практика. В вашем случае речь идет о точном следовании идее сокращенного тренинга.

Придерживаться той или иной программы тренировок надо довольно долго, иначе вы не сможете оценить ее по достоинству. Нужно серьезно в нее вникнуть, «подогнать» под себя, позаниматься по ней несколько месяцев и только тогда решать, подходит она вам или нет.

В этой книге приведены разные варианты полных и сокращенных программ, потому что единого рецепта для всех не существует. Выберите то, что вам больше подходит. Для этого придется много экспериментировать. Когда же остановитесь на чем-либо, придерживайтесь этой программы и впредь.

Даже не берите в голову, что ваши тренировки не похожи на рекомендации чемпионов. И не переживайте из-за своего генетического «несовершенства». Поменьше занимайтесь болтовней и ни в коем случае не бросайте программу только

потому, что хотите попробовать что-то новенькое. Меняйте лишь неэффективные элементы.

### **Будьте бдительны!**

Когда тренируешься безрезультатно, жизнь кажется тяжелой и беспросветной. В такие моменты люди бывают особенно беззащитны и легко могут стать жертвой аферистов, сулящих быстрое решение проблем.

Типичный пример — реклама будто бы чудодейственного курса тренировок, написанного чемпионом, у которого тоже якобы были «упрямые» мышцы. Даже не вздумайте поддаваться на такую уловку и не бросайте сокращенные программы. Всегда помните, что чемпион по бодибилдингу никогда не стал бы чемпионом, если бы накачка и впрямь тяжело ему давалась. Такова уж логика современного спорта. Лидерами здесь становятся только генетические «вундеркинды».

Некоторые из этих накачанных проходимцев уверяют, будто бы они вообще не могли достичь никаких результатов, пока не воспользовались специальным тренировочным курсом или особыми пищевыми добавками (тут же рядом обычно можно найти адрес магазина, где эти добавки продаются). И ни слова никогда не будет сказано о том, что подлинным двигателем движения вверх у этого «супермена» были стероиды! ПОЭТОМУ БУДЬТЕ БДИТЕЛЬНЫ! Не покупайтесь на дешевку!

### **Значение режима**

Большинство культуристов тратит десятилетия на понимание того, что для них полезно, а что — нет. И многие сходят с дистанции, так и не дождавшись «момента истины», не раскрыв свой потенциал. А у некоторых еще и накапливаются травмы из-за того, что в обычных программах тренировок часто содержатся вопиющие нарушения методики выполнения упражнений.

Допустим, вы избрали тренинг по сокращенной схеме. Это здорово, но есть еще одно условие, без которого успеха вам не видать. Речь идет о регулярности физических нагрузок. Знайте, для «слабоотзывчивого» любителя нет ничего важнее спортивного режима. Причем достаточно жесткого. Иначе о достижениях придется забыть. Компромиссы тут невозможны.

Повторяю еще и еще раз: никакие пищевые добавки, никакие советы чемпионов не заменят тяжелого и регулярного тренинга до седьмого пота!

Поверьте, если будете тренироваться именно так, за 3-5 лет добьетесь успеха, немыслимого для «слабоотзывчивого» культуриста!

### **Удовольствие от тренировок**

Тренироваться по сокращенной программе с упором на базовые упражнения — большое удовольствие, потому что каждый раз достигаешь конкретного прогресса. В результате возникает прилив энтузиазма и человек добивается новых успехов. Его самооценка повышается, он начинает более уверенно действовать и в других областях.

Так спортивная целеустремленность и дисциплина помогают нам в делах, не относящихся к спорту.

Хорошо поработав в спортзале, приняв душ и подкрепившись, вы будете на вершине блаженства.

Я уже говорил это, но не премину повторить: почти никто из любителей не использует в полной мере свой силовой потенциал.

В обычных тренировочных программах это попросту невозможно. А потому и кайф от тренировок доступен немногим. Только сокращенные программы делают намеренный акцент на рост вашей силы. Больше того, они реально дают этот рост. Вот поэтому можно заранее предсказать, что тренинг по «урезанной» схеме «переделает» вас как человека. Вы станете уверенной в себе, целеустремленной и жизнерадостной личностью.

### **Общая картина**

Порой человек настолько занят тренировками, что жизнь проходит мимо него. В этом случае надо несколько сбавить темп, отступить назад, оглянуться и внимательно присмотреться к происходящему. Побольше улыбайтесь, поменьше говорите и побольше слушайте. Многие люди не наслаждаются в полной мере общением с детьми, плодами своего труда, не ценят своего здоровья. Они вообще не ценят житейские радости, воспринимая их как нечто само собой разумеющееся.

Когда жизнь подойдет к концу, когда впереди останется совсем немного и ваши мысли обратятся к прошлому, вы пожалеете об упущенном. Не дожидайтесь этого. Исправьте положение сейчас!

На тренировках будьте собраны, сосредоточены и выкладывайтесь полностью. Потом хорошо отдыхайте, питайтесь и высыпайтесь. Но не забывайте и просто жить. Даже «звездные» рекорды не принесут вам покоя и счастья. Это успех в одной узкой области, не больше того. Ну, поднимете вы в приседаниях на 50-80 кг больше, чем сейчас. Ну, станут ваши мускулы на 20 кг тяжелее. Разве это (само по себе, конечно, прекрасное) достижение сделает вас счастливым? Разве оно повлияет на какие-то серьезные события, на Ваши отношения с людьми?

Тренировки — отличная штука, но не забывайте, что эти лишь малая часть большой картины. Люди, которые тренируются с утра до ночи, губят себя. Ведь они пренебрегают дружбой и любовью, семьей, здоровьем, образованием, карьерой.

Можно взять от бодибилдинга все, не подчиняя ему полностью свою жизнь. Именно этому и посвящена моя система кратких, сокращенных тренировочных программ.

### **Как не сойти с дистанции**

Мои благие советы не принесут пользы, если не применять их на практике. Будьте дисциплинированы, добросовестны, ответственны и у вас все получится.

Я постарался познакомить вас с разумными методиками, по которым можно тренироваться хоть всю жизнь. Надеюсь, вы еще не раз будете заглядывать в мою

книгу. Мне хотелось бы, чтобы вы стали моим убежденным единомышленником. Тогда вы никогда не отступите от принципов эффективного тренинга.

Желаю вам удачи и надеюсь услышать о ваших успехах. Но, перед тем как закрыть книгу, пожалуйста, перечитайте постскриптум.

## Постскриптум

Пожалуйста, прочитайте этот вопросник. Затем начинайте тренироваться и месяца через три перечитайте постскриптум снова. Регулярно обращаясь к нему, вы сможете взять самого себя под контроль, т.е. проследить, насколько точно вы следуете моим рекомендациям.

Итак, читайте контрольные вопросы и тут же сами себе на них отвечайте.

### Есть ли у вас цель?

Определили ли вы свой задачи и крайние сроки исполнения? Как у вас с дисциплиной? Решительно ли вы настроены? Идете ли каждый день, шаг за шагом, к своей цели? Верите ли вы в успех?

### Как вы тренировались последние два-три месяца?

Строго ли придерживались сокращенной программы с упором на базовые упражнения? Не переключались ли на другие «посторонние» программы? Не пропускали ли тренировки? Нарастивали вес отягощений постепенно или скачками, по чуть-чуть или помногу? Заставляли ли себя соблюдать в каждом сете правильную технику выполнения упражнений? Не пытались ли выкинуть какой-нибудь силовой трюк, который вполне мог закончиться травмой?

### Что у вас с режимом дня?

Вам удавалось нормально выспаться каждую ночь? Меньше ли вы смотрели телевизор? Старались ли избегать того, что могло затормозить ваш прогресс?

### Хорошо ли вы питались в последние месяцы?

Сколько раз в день? Пять-шесть? Удовлетворяли ли свою суточную потребность в калориях? Не заменяли ли нормальную еду «мусорной»? Строго ли соблюдали диету? Часто ли обмеряли талию? На что налегали больше: на нормальную пищу или на пищевые добавки?

### Как вы заботились о своем здоровье?

Включаете ли в еженедельную программу упражнений аэробные упражнения? А как общее настроение? Тщательно ли вы следите за своим здоровьем? Делаете анализы крови, мочи? Измеряете кровяное давление?

Как вы сами считаете: вы в последние месяцы делали все возможное, чтобы улучшить свое здоровье, форму, общее самочувствие? Не поддавались ли вы каким-нибудь соблазнам?

*Заклинаю вас, не сворачивайте с прямого пути! Программы сокращенного тренинга уже помогли миллионам. Они, безусловно, помогут и вам! Успех в ваших руках и зависит только от вашего характера и воли!*

*Короче, теперь, когда вам известен главный алгоритм тренинга, все сводится к упорству, самоотверженности и дисциплинированности.*

*Оглянитесь вокруг. Нерешительные и ленивые люди ничего не добиваются в жизни. А упорные и энергичные становятся первыми. На счету у вас каждый день! Вперед, только вперед!*

**Конец.**