

ДОКТОР ЛЮБЕР

Культуризм по-нашему, или Секреты "качалки"

Автор книги уже знаком многим культуристам по статьям в журналах. Доктор Любер — это псевдоним, который взят из соображений, что изложенная система должна ассоциироваться у читателя не с конкретным человеком, а с местом ее возникновения. Первое открытое первенство г. Москва по культуризму весной 1987 года в командном зачете выиграла именно люберецкая сборная. Первый отечественный профи Николай Ясиновский начинал свое восхождение в бодибилдинге тоже в Люберцах. Следование «люберецкой методе» позволяет практически любому начинающему уже через 2 года занятий выйти на уровень 120-150 кг в жиме лежа и 150-180 кг в приседе, при этом выглядеть как культурист, а не как пауэрлифтер.

Оглавление

[От автора](#)

«Любер» — что почем?

[Глава 1.](#)

Дао культуризма «по-люберецки»

[Глава 2.](#)

Откуда что растет (Азбука). Базовые упражнения для основных групп мышц. Техника выполнения упражнений.

[Глава 3.](#)

Первый шаг на пути излечения дистрофии.

[Глава 4.](#)

В начале славных дел (первый год занятий).

[Глава 5.](#)

Кабанеем. Таблица питательной ценности продуктов

[Глава 6.](#)

«Сохнем» без гербалайфа.

[Глава 7.](#)

Как заставить расти то, что расти упорно не хочет. Однодневная программа специализации. Метод одного упражнения.

[Глава 8.](#)

«Пухнем» дальше

1. «Чередования».

2. «10 x 10».

3. «Периодизация в недельном цикле».

4. «Понедельная периодизация».

5. «Контрастный тренинг».

6. «Большие отдыха».

Глава 9.

Пищевые добавки — опиум для народа.
Приложение к главе 9.

Глава 10.

Стероиды — «некуда бежать». Теория. Практические рекомендации.

1. *Преодоление «мертвой точки».*
2. *Применение стероидов при работе «на рельеф».*
3. *Лечение травм и реабилитация после них.*

Приложение к главе 10.

Глава 11.

Ликбез по «Химии»

Глава 12.

Как вернуть к жизни «стероидных маньяков».

- 1-й этап. *Очищение кишечника.*
- 2-й этап. *Очистка печени.*
- 3-й этап. *Очистка суставов.*
- 4-й этап. *Очистка почек.*
- 5-й этап. *Очистка мочеполовой системы.*
- 6-й этап. *Очистка лимфы.*

Глава 13.

«Кина» не будет. «Бодибилдинг и единоборства».

Послесловие

От автора «Любер» — что почем?

Время летит неумолимо, и вот уже случилось так, что у большинства современной молодежи слово «любер» вызывает либо недоуменное пожатие плечами, либо параллели с чем-то совсем уж экзотически-непотребным. В свете этого псевдоним автора данного пособия, дабы быть адекватно воспринятым, нуждается в некоторой расшифровке.

Есть в Подмоскovie такой город — Люберцы, «молодая поросль» которого во второй половине 80-х заставила говорить о себе всю Россию. Ребятишки были «не подарочные», жили идеей «очищения» окружающей действительности от «чуждых элементов» и под это дело лупили почем зря всех подряд - панков, хиппи, рокеров, пацифистов, фанатов и т. д. Представители того поколения москвичей, чья молодость пришлась на упомянутый промежуток времени, я думаю, надолго запомнили наши «десанты»...

Разбираться в социально-психологических аспектах феномена «люберов» меня совершенно не тянет: оставим это тем, кто любит копать в «тонкостях души подростка», — данное пособие посвящено совершенно другому. Было у «люберов» нечто, что позволяло неизменно выходить победителями из любых баталий (рассказы о численном превосходстве «люберов» не выдерживают никакой критики - с одной стороны, подростки уездных Люберец, с другой молодежь многомиллионной Москвы, прикиньте сами). «Любера» «давили» противников хорошей физической формой вообще и очень неплохими объемами мышц в большинстве своем в частности. И было это вовсе не следствием какой-то особой, действующей только в одном районе Подмоскovie радиации.

Объясняется все просто: именно Люберцы в 80-е годы были одним из центров так нелюбимого Советской властью культуризма. В те годы увлечение им нигде (за исключением, пожалуй, Прибалтики) не принимало столь массовый характер. Количество подвальных «качалок» не поддавалось никакому учету, они были почти в каждом дворе и занимались там далеко не только подростки. Несмотря на запреты, на сценах лучших ДК района регулярно проводились соревнования, на которые приезжали атлеты со всей страны, а в зале было не протолкнуться среди фанатов «железа»... К месту сказать, первое после отмены запрета открытое первенство г. Москвы по культуризму весной 1987 года в командном зачете выиграла именно люберецкая сборная, второе место заняли туляки, возглавляемые опять-таки выходцем из Люберец Александром Тарасевичем, а собственно москвичи под руководством «великого тренера-методиста-организатора» В.М. Шубова сумели стать только

третьими. Первый отечественный профи Николай Ясиновский начинал свое восхождение в бодибилдинге тоже, кстати, в Люберцах.

Пишу все это вовсе не для того, чтобы предаться ностальгическим воспоминаниям. В силу ставшего уже притчей во языцях всеобщего российского разгильдяйства тот реальный (не книжно-журнальный!) опыт, нажитый методом проб и ошибок и проверенный не одним поколением подвальных «качков», сейчас практически забыт. В начале 80-х у нас не было никакой литературы по заморским методикам и тем не менее все прекрасно «росло». Во всяком случае жимом лежа в 200 кг удивить было трудно. А потом вместе с перестройкой появилась «Энциклопедия Арнольда», и все почему-то дружно решили, что до этого тренировались неправильно. А правильно - это так, как написано в этой чудесной книжке, В результате «расти» мы тут же перестали, через пару лет от армии занимающихся осталась лишь горстка фанатов, видящих путь к прогрессу лишь в увеличении дозировки стероидов (в их числе, признаться, был и я)...

Тот интерес к «естественному» (бездопинговому) бодибилдингу, что наблюдается сейчас, вполне закономерен так как каждому хочется иметь красивое сильное и тело и в то же время не подвергать здоровье опасности (хотя, по-моему, опасность применения стероидов сильно преувеличена – просто к этому вопросу надо подходить разумно, см. главу 10).

Но прежде чем в очередной раз безоговорочно поверить «гуру» из-за «бугра» (Мак Роберту, Ментцеру и иже с ними), быть может, есть смысл оглянуться назад, в наше прошлое. Ведь новое - это, как правило, хорошо забытое старое...

Предлагаемая вашему вниманию «система» вовсе не претендует на то, чтобы считаться всеобщей панацеей. Ее идеи в чем-то могут перекликаться с тем, что проповедуют теперешние «натуралы», в чем-то противоречат им - не суть важно. Универсальных путей в бодибилдинге нет и быть не может, но вдруг ИМЕННО ВАМ подойдет ИМЕННО ЭТО...

Псевдоним Доктор Любер взят из тех соображений, что мне представляется более справедливым, если изложенные в данном пособии методические рекомендации по строительству тела будут ассоциироваться у читателей конкретно с местом их возникновения, а не с отдельным человеком, всего лишь взявшим на себя труд перенести их на бумагу. «Накачка по-люберецки» — это звучит лучше, чем «накачка по методу никому не известного тренера Х» (скромность украшает)...

Как бы там ни было, но следование «люберецкой методе» позволяет практически любому начинающему через два года занятий выйти на уровень 120-150 кг в жиме лежа и 150-180 кг в приседе, при этом выглядеть как культурист, а не как пауэрлифтер. Методика не отличается ни особой сложностью, ни какими-либо сверхъестественными затратами.

Заранее предвидя вопрос о «химии», скажу: да, «любера» стероидов не отрицали. Но на вышеуказанный уровень результатов большинство выходило еще до «знакомства» с ними. Впрочем обо всем по порядку

Глава 1. Дао культуризма «по-люберецки».

Люберецкие подвальные залы 80-х не поражали взгляд тренирующихся обилием тренажеров: в лучшем случае присутствовал верхний блок, и станок для сгибания - разгибания ног. Обычно - скамья для жима лежа, стойки для приседаний, турник, брусья, наклонная скамья для пресса и штанги с гантелями - вот и вся экипировка. Спортивного питания не было как такового (если конечно, не считать им унесенный с ферм соевый изолят для откорма свиней - да и то доступ к нему имели единицы), поэтому атлеты вполне обходились естественными продуктами, изредка обогащая рацион смесью сухого молока с детским питанием. Весь спектр «химии» исчерпывался 3-5 наименованиями стероидов, применяли их далеко не все и в дозах, которые по сравнению с нынешними кажутся прямо-таки микроскопическими. Тем не менее, летом на люберецких пляжах в глазах рябило от обладателей внушительной мускулатуры.

Казалось бы, при таких составляющих «люберецкая система накачки» должна представлять из себя нечто сверхъестественное. Однако я, наверное, разочарую читателей, сразу сказав, что никаких особых наворотов в ней нет и она в полной мере подтверждает ту глубокую мысль, которую в свое время сформулировал сам Джо Вейдер: «Бодибилдинг - это не ракетная технология».

Непонимание этой простой истины большинством занимающихся и порождает все проблемы. Больно смотреть на то, что творится в тренажерных залах повсеместно. Новички (да и не только они) с энтузиазмом, достойным лучшего применения, пытаются воплотить в жизнь тот бред, которым заполнена переводная литература по бодибилдингу — пытаются выполнить заумные сплиты, делают немыслимое количество упражнений на всех

какие только есть в зале тренажерах, задыхаются в суперсериях и трисетах. Либо другая крайность — «тренируются по Мак Роберту» по полчаса 1-2 раза в неделю. Результат в обоих случаях неизменный: после нескольких лет таких «занятий» редко кто в состоянии пожать лежа больше 100 кг.

Поскольку в той же самой переводной литературе принято давать методикам громкие названия, я бы объединил все вышеперечисленное под вывеской «система мастурбации», т. к. польза от такого «тренинга» для роста мышц аналогична пользе от занятий онанизмом. Дабы меня не осуждали досужие моралисты за не совсем пристойные эпитеты, хочу отослать их к «правильному журналу для мужчин» Men's Health, который из номера в номер в той или иной форме настоятельно рекомендует заниматься непосредственно «этим делом». Видимо, это какое-то веяние времени.

Я — человек старорежимных взглядов и поэтому вместо очередного «мастурбационного комплекса» предлагаю всем, кто уже осознал всю тщетность попыток «нарастить мускулы», следуя советам журнала «Сила и Красота» (извините, «Muscle & Fitness»), ознакомиться с приведенной ниже трехгодичной программой занятий.

Она - не плод кабинетных умозаключений или абстрактного компьютерного моделирования, а «живая» методика, неоднократно проверенная на практике в течение многих лет.

Ни в коей мере не берусь утверждать, что в 80-е годы во всех Люберцах занимались именно так. Сколько было «качалок» — столько было и «систем». Я не ощущаю в себе талантов Джо Вейдера или Роберта Кеннеди, чтобы все это обобщить и привести к единому знаменателю. Предлагаемая методика — одна из многих возможных вариаций. Не буду утверждать, что она лучшая, однако непререкаемый авторитет люберецкого культуризма Сергей Зайцев — чемпион СССР в силовом троеборье, успешно также выступивший и в «позировании», — частенько занимался в нашем зале и не только более чем хорошо отзывался о «системе», но и использовал ее фрагменты в своих тренировках.

Перед тем как перейти к описанию комплексов упражнений, я немного «пожую» общие рекомендации, т. к. именно непонимание основ и превращает любой тренинг в «мастурбацию».

1. Тренировка это не приятное времяпрепровождение с выполнением подходов в промежутках разговоров о девочках и футболе. Если вы ходите в зал с таким настроением, сидите лучше дома, не занимайте место. Настоящий культуризм — это тяжёлая мужская работа, это боль, это пот, это мозоли...да много чего ещё. Если вы хотите реально изменить своё тело — не тратьте деньги на абонемент Gold's Gym а и ему подобных заведений: обилие тренажеров и тамошняя тусовка только сбивают с толку. Для начата занятий найдите зал попроще, куда люди ходят действительно тренироваться, а не поговорить «за жизнь». Общий настрой на «кач» здорово стимулирует.

2. Вопреки расхожему мнению о том, что «накачка» - дело индивидуальное, начинать заниматься лучше с напарником, имеющим приблизительно равные вашим физические кондиции. Выполняя одни и те же упражнения в одном и том же режиме, вы будете стараться «не уступать» друг другу. Дух «здоровой соревновательности» никогда не помешает: прогресс одного не даст другому заниматься «спустя рукава»... Прежде чем начать «соревноваться с самим собой», надо научиться соревноваться с кем-то осязаемым: это помогает выработать привычку не жалеть себя на тренировках.

3. Первые два-три года занятий (а то и больше) следует посвятить исключительно набору мышечной массы. Темы «формы» и «рельефа» следует поднимать только тогда, когда уже есть что собственно «формировать» и «рельефить». Прочерченный до костей бицепс в 38 см не стоит затраченных усилий.

4. «Массу» и силу мышц растят только базовые упражнения со штангой и гантелями. Забудьте о существовании изолирующих упражнений и тренажеров до тех пор, пока не достигнете достаточных объемов.

5. Рост мышц пропорционален росту веса поднимаемых отягощений, иное — от лукавого. Некоторые не большие манипуляции с объемом и интенсивностью тренинга позволяют поддерживать прогрессию весов без каких-либо особых премудростей в течение двух-трех лет.

Все подробности изложены в приводимой ниже «системе». Нет смысла искать обходные (кроме увеличения

используемых отягощений) пути или экспериментировать с гормональными препаратами до тех пор, пока вы не достигли «потолка», отпущенного всем вам природой: 2,5-3 года роста «насухую» - это вполне реально.

6. Чтобы мышцы были в состоянии поднимать все большие и большие веса, они должны успевать восстанавливаться между тренировками. Поэтому для роста объемов заниматься надо не чаще чем через день. Оптимально — три раза в неделю.

7. Первое время следует прорабатывать все тело на одной тренировке, т. к. рабочие веса не столь велики. В дальнейшем по мере роста поднимаемых отягощений возможен (но вовсе не обязателен!) переход на «сплит» — разнесение упражнений на разные группы мышц по разным дням тренинга. Однако, поскольку все мышцы в той или иной степени являются антагонистами, синергистами либо стабилизаторами по отношению друг к другу, то при работе на «массу» с использованием сплит-программ тренироваться также лучше через день.

Что касается времени возможного перехода на сплит, то можно выделить два ориентира: временной - где-то полтора года от начала занятий, и силовой — атлет к тому времени должен быть в состоянии пожать лежа отягощение, равное полутора весам собственного тела, на 6 повторений и присесть с таким же отягощением 15 раз. Если атлет полностью придерживается рекомендаций «системы», эти две точки у него, как правило, должны совпасть (повторюсь лишний раз все это неоднократно проверено на практике).

8. При работе на «массу» количество упражнений на группу мышц должно быть ограниченным — одно-два. Большее количество упражнений мешает сосредоточиться на увеличении поднимаемых весов, да и для резервов организма «бездопингового» атлета получается перебор.

9. Общий объем тренировки также не должен быть чрезмерным, хотя при занятиях через день соблазн «прогрузиться» побольше обязательно возникает. Объем вещь не статичная, соответственно, в зависимости от самочувствия он может меняться в ту или иную сторону.

Но 30 – 40 сетов за занятие – это предел. Нахождение в зале больше 2 часов особой пользы не приносит.

10. За исключением «вводного» курса и, разумеется, разминочных подходов, стремитесь работать «до отказа» в каждом подходе каждого упражнения. «Заводите» себя психологически перед каждым подходом к снаряду. Пускай каждая тренировка будет маленькой победой над собой.

11. На следующий день после тренировки мышцы должны «болеть», что является показателем того, что вы «прогрузились» как надо. Классика: по pain – no gain (нет боли — нет роста). Длительное отсутствие боли в целевых мышцах говорит о том, что в тренировках что-то не так.

12. Вокруг вопроса питания культуриста сейчас нагромождено столько всего, что впору за голову схватиться. Куда ни плюнь — везде сплошные «открытия». Один только августовский 2000 года номер журнала «Сила и Красота» чего стоит, советующий съедать всю дневную порцию белка за один (!!!) прием...

Правила питания для атлета, чей стаж занятий невелик, можно уместить всего в три пункта:

- а) есть «всего и побольше», налегая, естественно, на белковую пищу (мясо, рыба, молочные продукты) и комплексные углеводы (всевозможные каши);
- б) есть так часто, чтобы никогда не испытывать чувства голода;
- в) если, несмотря на упорные тренировки, ваш вес не растет, значит, вы едите слишком мало, и ваш рацион следует увеличить.

Первые два года занятий каких-либо ограничений в питании вводить не стоит, но лучше не переходить некие разумные границы: ваша задача заключается не в том, чтобы выглядеть как розовощекий поросенок перед убоим... В то же время, пускай меня испепелят молниями теоретики бодибилдинга, но берусь утверждать, что без применения гормона роста и стероидов НЕВОЗМОЖНО значительно увеличить объемы мышц и не набрать при этом жировой прослойки. Беды в этом особой нет, по образному выражению одного из тренеров, «намного проще высекать скульптуру из большой глыбы, чем из маленькой».

Другой аспект усиленного питания заключается в том, что если вы вдруг сразу начнете много кушать, то это ни к чему, кроме более частого посещения туалета, не приведет. Объем рациона (аналогично весам отягощений) нужно

увеличивать постепенно, давая организму время «вработаться».

Неплохой вариант меню для набора веса из методики по культуризму, изданной в конце 80-х. Предполагается прохождение нескольких последовательных стадий.

I стадия:

1-й завтрак: 2 яйца, 100 г мяса, птицы или рыбы,
200 г (1 стакан) молока, 1 кусок черного хлеба
(все это - примерно 50 г белка);

2-й завтрак: тарелка овсяной или гречневой каши,
200 г молока или сока (15-20 г белка);

обед: 200 г куриного бульона, 100 г мяса, птицы
или рыбы, 1-2 куска черного хлеба (42-45 г белка);

полдник: 100-150 г творога, 1-2 столовые ложки
меда, 1 кусок черного хлеба (20 г белка);

ужин: 200 г мяса, рыбы или птицы, печеный
картофель (2-3 шт.) с маслом или сметаной, 100 г
салата (42-45 г белка).

I стадия длится три недели. Если ваш вес не увеличился, переходите к следующей стадии.

II стадия:

1-й завтрак: 2 яйца, 100 г мяса, птицы или рыбы, 200 г молока, 2 куска черного хлеба с маслом (55 г белка);

2-й завтрак: тарелка овсяной или гречневой каши,
200 г молока, песочное (без крема) пирожное (15-20 г
белка);

обед: 200 г мяса, птицы или рыбы, 2 куска черного
хлеба, 200 г куриного бульона, 100-150 г вареной
фасоли, свежие фрукты (71-72 г белка);

полдник: 100-150 г творога, 1-2 столовые ложки
меда, 1 кусок черного хлеба (20 г белка);

ужин: 200 г мяса, печеный или вареный картофель
(2-3 шт.), салат из овощей 100-120 г (59 г белка).

II стадия начинается и продолжается до тех пор, пока идет повышение веса. Затем, если вы стабилизировали вес, новое меню.

III стадия:

1-й завтрак: 2 яйца, 100 г рыбы, 200 г молока,
2 куска черного хлеба, тарелка овсяной каши (55-60 г белка);

2-й завтрак: 100-150 г вареной фасоли,
100 г творога, фрукты (20-25 г белка);

обед: 200 г куриного бульона, 200 г мяса,
птицы или рыбы, 2 куска черного хлеба с маслом,
200-300 г молока (74 г белка);

полдник: 200 г творога, 1-2 столовые ложки меда,
фрукты, изюм, песочное пирожное (30 г белка);
200 г молока (60-63 г белка).

Относительно приема пищевых добавок, как мне кажется, значение их приема сильно преувеличивается (см. главу 9). Руки в 50 см я видел неоднократно еще лет за десять до того, как эти самые добавки появились в широкой продаже в России. Не покупайтесь на рекламу и не грузите в себя по десятку различных наименований. Одной белково-углеводной смеси на первых порах вполне достаточно. Самое главное — не упускайте из виду, что любой, даже самый сверхпродуманный тренинг не даст результатов без адекватного питания.

13. Вполне может быть, что причиной слабого или полного отсутствия роста "является недостаточный отдых вне зала. Ночью спите не менее 8-9 часов и, по возможности, неплохо было бы вздремнуть часок днем.

Сведите к минимуму, а если «масса» растет плохо, то и совсем исключите другие виды физической активности. Эта же рекомендация относится в полной мере и к половой жизни. «Трудяга», делающий по пять «подходов» за ночь, вряд ли сможет на следующий день полноценно заниматься.

В одном из пособий для студентов института физкультуры мне запала в душу цитата: «Сочетание противоположных по характеру нагрузок дает невыраженный средний результат» (о перспективах сочетания занятий бодибилдингом и единоборствами см. главу 13).

14. Перетренированность — бич большинства атлетов. Она, как правило, следствие чрезмерного энтузиазма (см. п. п. 6, 8 и 9). Чтобы избежать перетренированности, всегда тщательно отслеживайте свое самочувствие. Пропал аппетит, появились бессонница, нервозность, очень долго «не растут» результаты, «тает» интерес к занятиям — все это явные симптомы перебора. В таких случаях меры надо принимать незамедлительно: на 1-2 недели сократите ровно наполовину количество выполняемых за тренировку подходов, работая при этом, только в стиле «памп» — не менее 12-15 повторений и «не до отказа». Следующие две недели — работа в «обычном» числе повторений, но по-прежнему с половинным объемом тренинга. Затем в течение двух недель выход на обычный режим занятий.

В случаях же глубокой перетренированности имеет смысл на месяц вообще воздержаться от занятий с «железом», переключившись на какой-нибудь иной вид физической нагрузки аэробного толка — плавание, медленный бег и т. д. Затем вновь вернуться к занятиям с отягощениями, очень плавно наращивая объем и интенсивность и не забывая при этом о контроле самочувствия.

15. Не раз и не два видел, как начало занятия совпадает с началом приема стероидов. Это неразумно во всех отношениях. Ни в коей мере не отношу себя к противникам стероидов, но всему свое время. Первые 2,5-3 года организм в состоянии неплохо расти и без «химии». Применение стероидов имеет смысл только тогда, когда вы уже достигли своего генетического потолка «насухую». К тому же тренированные мышцы получают от стероидов гораздо большую отдачу, чем мышцы новичка. Поэтому приступать к приему стероидов ранее чем через 2,5 - 3 года упорных занятий - просто глупость (подробнее о «правильном» и безопасном приеме стероидов см. главу 10).

16. Основная беда теперешних атлетов — это избыток информации и плюрализм мнений по поводу методов «накачки». Нельзя не согласиться с Мак Робертом (не ручаюсь за точность цитаты): «Вы можете не знать самых новых методик и построить большие мышцы, либо быть в курсе всех новшеств, оставаясь при этом дистрофиком». Поэтому подобно профессору Преображенскому из «Собачьего сердца», советовавшему для лучшего пищеварения не читать советских газет, для лучшего набора «массы» можно порекомендовать воздержаться хотя бы на год-полтора от покупки и прочтения переводных журналов по бодибилдингу. Незнание методик POF, CBT и т. д. на первом году занятий принесет гораздо больше пользы, нежели превращение тренировок в дискуссии о них и бесконечные заумные эксперименты.

Если вы возьметесь следовать описываемой в данном пособии «системе», пожалуйста, не метайтесь из стороны в сторону подобно некоему предмету в проруби. И ничего к «системе» не меняйте и ничем ее не дополняйте. Рамки возможной вариативности будут подробно изложены при описании каждого комплекса. Как вести себя в случаях неретренированности — см. п. 14. Ни в коем случае не выходите за предложенный формат. На первых порах надо быть «догматиком» — выход «изобретательскому» зуду лучше поискать в других сферах жизнедеятельности.

РЕЗЮМЕ: в силу генетической предрасположенности чемпионами могут стать лишь единицы. Но улучшить пропорции, существенно добавить объемы мышц и согнать лишний жир под силу каждому. Все дело в упорстве и правильном подходе к тренингу и восстановлению. И если прозанимавшись более 5 лет (с «препаратами» или без оных), вы все еще не в состоянии пожать лежа 150 кг — не говорите никому, что вы «качаетесь», не позорьте идею. Как это не прискорбно, но признайтесь себе сами, что все это время было потрачено на «мастурбацию»...

Человек разумный тем и отличается от прочих индивидов, что, поняв неправильность каких-либо взглядов и догм, он в состоянии их отринуть и начать все с чистого листа» (я не случайно акцентировал слово «разумный», т. к. достаточно нагляделся особей, находящихся в состоянии многолетнего хронического застоя, но панически боящихся что-либо менять в своем тренинге, поскольку Яте (Колмэн, Уиллер) занимается именно так. Подобным особям эта книга не поможет — тут нужен психиатр).

Один из возможных вариантов «новой жизни» предлагается вашему вниманию. Только учтите, что чудес на свете не бывает и ни одна методика не сделает вас Шварцнеггером за пару месяцев. Трезво рассчитывайте свой энтузиазм, настраивайтесь на долгую систематическую работу. Научитесь получать удовольствие от изматывающих тренировок, заболейте «железом»... В противном случае займитесь чем-нибудь другим. Потому как без упорства, самоотдачи и некоторого фанатизма (в хорошем смысле этого слова) успеха не будет.

Глава 2. Откуда что растет (Азбука)

Честно сказать, первоначально автор думал обойтись без этой главы, т. к. предполагал, что читая о том, какое упражнение как выполнять и какое упражнение на какую группу мышц воздействует, и без него написано больше чем достаточно и эта тема уже давно и прочно «закрыта». Но недавняя экскурсия по известным фитнес-центрам г. Москвы и «перлы», которые мне довелось услышать из уст тамошних инструкторов (типа жуткой травмоопасности выполнения глубоких приседаний или равноценности для плечевого пояса выполнения жимов из-за головы и тяг блока за голову и т. д. и т. п.) сильно поколебали веру во всеобщую эрудированность поклонников бодибилдинга вообще и его передового «учительского» отряда в частности. (Удивительное дело: простые пареньки с рабочей окраины, оказывается, понимали в работе с отягощениями гораздо больше, чем эти загорелые бисексуальные мальчики с крашеными волосами, ухитряющиеся к тому же зарабатывать деньги на своей «просветительской деятельности». Все это только подтверждает мысль Мак Роберта о том, что есть крайне немногочисленная категория людей, которые в силу хорошей генетической заданности могут построить мускулистое тело, даже не задумываясь о том, как тренироваться, и используя самые противоестественные методики тренинга.) Поэтому, видимо, имеет смысл начать с азбуки.

Краткий путеводитель по мышцам и их функциям.

1. Мышцы шеи - отвечают за движение головы.
2. Трапецевидная мышца - поднимает плечи.
3. Дельтовидные мышцы - отвечают за движение рук в плечевом суставе.
4. Грудные мышцы - сводят руки и плечи перед туловищем.
5. Широчайшие мышцы спины - опускают и отводят плечевую кость назад.
6. Бицепс - сгибает руку в локтевом суставе и вращает предплечье наружу.
7. Трицепс - разгибает руку в локтевом суставе.
8. Группа мышц предплечья - обеспечивает захват.
9. Прямая мышца живота - сокращаясь, приводит грудную клетку к тазу.
10. Косые мышцы живота - вращают туловище.
11. Квадрицепс - разгибает ногу в коленном суставе.
12. Бицепс бедра - сгибает ногу в коленном суставе.
13. Икроножные мышцы - приводят пятку.
14. Длинные мышцы спины - разгибают спину.

Базовые упражнения для основных групп мышц

Грудь - жим штанги лежа на горизонтальной и наклонной скамьях, отжимания на брусьях. В 80-е к базовым упражнениям для груди относили также разведения лежа с тяжелыми гантелями в низком числе повторений;

широчайшие мышцы спины - подтягивания широким хватом до груди и за голову, тяга штанги в наклоне, тяга Т-грифа, тяга гантели;

дельтовидные мышцы - жим штанги с груди стоя, жим штанги из-за головы сидя, жим гантелей;

трапеции - пожимание плечами («шраги»), тяга штанги узким хватом к подбородку;

бицепс – сгибание рук со штангой стоя или с гантелями сидя, подтягивание обратным (ладони к себе) хватом;

трицепс - жим штанги лежа узким хватом, французский жим штанги лежа и сидя;

квадрицепс - приседание со штангой на плечах, жим ногами;

бицепс бедра - сгибание ног лежа, становая тяга на прямых ногах;

икры - подъем на носки стоя и сидя, «осёл»;

длинные мышцы спины - становая тяга, наклоны вперед со штангой на плечах.

Техника выполнения упражнений

Нет нужды занимать много места философствованием на тему важности правильного выполнения упражнений с отягощениями. Автор достаточно видел «атлетов», которые, выполняя упражнение на одну группу мышц, накачивают совершенно другую. Например, делают приседания со штангой, чтобы накачать квадрицепсы, а вместо этого растёт только низ спины, бедра же остаются «цыплячьими».

К тому же во многих упражнениях движение отягощения по неправильной траектории вызывает образование микротравм в суставах и сухожилиях, которые со временем могут спровоцировать серьёзную травму. Поэтому все движения должны происходить в естественной для данного сустава плоскости. Это первое условие правильной техники.

Второе условие — полная амплитуда движения. Вы должны максимально растягивать мышцу в начале движения и максимально сокращать в конце. Это необходимо для того, чтобы, мышца развивалась по всей длине — от сухожилия до сухожилия.

В целом движение должно быть плавным, без остановок и задержек.

Теперь конкретно по технике выполнения упражнений, хотя мне представляется весьма проблематичным освоить правильную технику только по описаниям и фотографиям.

Жим лежа

В положении лежа на скамье возьмите штангу со стоек на прямые руки широким хватом. Опуская ее, следите, чтобы предплечья всегда оставались перпендикулярными полу. Не поднимайте таз со скамьи и не отбивайте гриф от грудной клетки, выполняя жим. Гриф штанги в нижней точке амплитуды должен касаться груди в районе сосков. Аналогичным образом выполняется и жим лежа в наклоне, только штанга опускается ближе к шее.

Отжимания на брусьях

Если при выполнении этого упражнения преследуется цель акцентировать нагрузку на грудных мышцах, то достигается это следующим образом: локти разводятся в стороны от торса, туловище подается вперед, спина округляется, подбородок кладется на грудь. Опускаться следует как можно ниже.

Разводка гантелей лежа

Руки слегка согнуты в локтях, движение идет по дуге таким образом, чтобы плечевые кости были перпендикулярны по отношению к торсу, амплитуда по возможности максимальная.

Подтягивания

Из положения виса с полностью выпрямленными руками подтягивайтесь как можно выше до касания перекладины грудью либо затылком.

Тяга в наклоне

Торс параллелен полу, низ спины прогнут, колени слегка согнуты. Хват штанги на ширине плеч. В нижнем положении руки полностью выпрямлены, и штанга подана слегка вперед. По дуге тяните штангу до касания низа живота, в конечной фазе сводя лопатки.

Аналогичным образом выполняется тяга Т-грифа, с той лишь разницей, что используется узкий хват и за счет этого амплитуда получается несколько короче.

Жим с груди стоя

Возьмите штангу со стоек хватом на ширине плеч. Когда выжимаете отягощение над головой, старайтесь не отклонять туловище назад, а наоборот - подавайте его вперед так, чтобы при конечном положении в жиме голова находилась прямо под штангой. Не используйте помощь ног и спины в начальной фазе жима.

Жим из-за головы сидя

Желательно выполнять это упражнение сидя с опорой спины о вертикальную скамью. Хват такой, чтобы, когда штанга находится в нижней точке, предплечья были вертикальны.

«Протяжка» узким хватом к подбородку

Поднимайте и опускайте гриф хватом сверху, локти поднимайте так, чтобы их движение опережало движение кистей, и доводите локти до самой высокой точки в этом движении.

Подъем штанги на бицепс стоя

Сгибайте руки в локтях, не отклоняя корпус назад и не сгибая ног в коленях. Прижмите локти к бокам и не выводите их вперед в верхней точке подъема — плечевая кость должна постоянно сохранять вертикальное положение. Те же рекомендации относятся и к выполнению сгибания рук с гантелями стоя и сидя.

Жим узким хватом

Если в этом упражнении делается акцент на трицепс, то в отличие от обычного жима лежа локти следует не разводить в стороны, а прижимать к бокам.

Французский жим лежа

В исходном положении плечевые кости слегка отклонены от вертикального положения в сторону головы. Опускайте штангу за голову, стараясь не разводить локти в стороны.

При выполнении французского жима сидя плечевые кости должны быть строго вертикальны.

Приседание

В исходном положении ноги чуть шире плеч, ступни слегка развернуты наружу, спина должна быть выпрямлена, голова приподнята, торс напряжен. Приседайте настолько глубоко, насколько можете, а не только до параллели с полом. Не используйте «отбив» вверх из нижнего положения. Не форсируйте рост отягощений в этом упражнении до тех пор, пока не «поставите» правильную технику.

Жим ногами

Движение в полную амплитуду, до касания коленями груди.

Сгибание бедер

При выполнении сгибаний не отрывайте таз от скамьи. Не позволяйте ногам быстро и произвольно разгибаться.

Становая тяга на прямых ногах

В исходном положении вы стоите прямо, держа гриф в опущенных руках. Плечи отведены назад, грудь приподнята высоко, позвоночник в поясничной области прогнут. Движение начинается с того, что вы медленно подаете таз назад, сохраняя прогиб в пояснице. Опускайтесь до тех пор, пока таз двигается назад. Если вы будете опускаться еще ниже, бицепсы бедер выключатся из работы и усилие пойдет только за счет позвоночника. Движение вверх — за счет подачи таза вперед.

Подъем на икры

Главное во всех движениях на икры — полная амплитуда и задержка в верхней точке.

Становая тяга

При выполнении становой тяги всегда держите поясницу слегка выгнутой. Если ваша цель - развитие мышц-разгибателей спины — не используйте сумо-стиль и разнохват. Пользуйтесь кистевыми ремнями. После каждого повторения опускайте штангу до касания пола.

Помимо базовых в комплексах, приводимых в данном пособии, будут использованы и несколько изолирующих упражнений.

Пулlover с гантелью

Лягте поперек узкой скамьи, опираясь на нее только верхом спины в области лопаток. Держа гантель обеими руками над головой, медленно опускайте ее назад до тех пор, пока ваша грудная клетка полностью не растянется.

Считалось, что выполнение пуллвера в суперсерии с приседанием в высоком количестве повторений способствует расширению грудной клетки.

Разведения рук с гантелями в стороны стоя

В исходном положении торс немного наклонен вперед, гантели у передней поверхности бедер (могут соприкасаться). Поднимайте гантели в стороны вверх, сохраняя руки слегка согнутыми в локтевых суставах. Когда гантели двигаются вверх, проворачивайте кисти большими пальцами вниз - «как будто выливаете воду из кувшинов» (простите за избитый штамп, но лучшее определение придумать трудно). При подъеме ни в коем случае не помогайте себе рывком нижней части спины: читинг в изолирующих упражнениях - это нонсенс.

Упражнение акцентирует нагрузку на средней части дельтовидных мышц. Его также можно выполнять одной рукой (держась другой за опору) или с использованием низкого блока. Оба этих варианта позволяют использовать большую амплитуду, нежели при обычных разведениях.

Разведения рук с гантелями в наклоне

Торс параллелен полу, руки слегка согнуты. Поднимайте гантели как можно выше, сохраняя при этом перпендикулярное по отношению к корпусу положение рук. Упражнение направлено на развитие заднего пучка дельтовидных мышц, а при смещении рук вперед или назад от перпендикулярного к торсу положения нагрузка из этого пучка уходит.

Сгибание рук на скамье Скотта (парте)

Во избежание травмы локтевых суставов никогда полностью не разгибайте руки в этом упражнении и уж тем более не используйте «отбив» предплечий от скамьи для придания начального импульса сгибания рук. Движение вверх идет только до вертикального положения предплечий, если продолжать дальше - бицепс «выключается». Никогда не загибайте кисти внутрь.

Сгибание рук со штангой в положении наклона вперед

Торс чуть-чуть выше параллели с полом, руки свободно свисают вниз, хват штанги узкий. Сгибая руки, поднимайте штангу к плечам чисто за счет силы бицепсов.

Сгибания рук со штангой обратным хватом

Упражнение по технике выполнения практически аналогично обычному сгибанию рук со штангой стоя, с той лишь разницей, что применяется хват сверху (над-хват) и за счет этого используются существенно более низкие отягощения.

Выполнение этого упражнения развивает мышцы предплечья и мышцы-сгибатели плеча, лежащие под бицепсом - брахиалис.

Трицепсовое разгибание на блоке

Отступите слегка назад от блока так, чтобы торс составлял с вертикалью угол в 30-40°. Выведите локти вперед и зафиксируйте таким образом, чтобы плечевые кости были вертикальны и оставались неподвижны на всем протяжении движения. В исходном положении рукоятка блочного устройства на уровне груди. Выжимайте ее на дуге вниз до полного выпрямления рук в локтевых суставах. Немного подержите напряжение в нижней точке.

Гакк— приседы

Наиболее ценны в этом движении нижние амплитуды, и выпрямлять до конца ноги в коленных суставах вовсе не обязательно. В 80-е был принят несколько иной способ выполнения этого упражнения: ступни не выводились вперед на край опорной платформы, как это принято сейчас, а ставились непосредственно под ягодицами так, что в нижней точке приходилось подниматься на носки - считалось, что таким образом оптимальным образом нагружается надколенная «капля» - мышцы vastus medialis.

Выпады со штангой на плечах

Сделайте одной ногой шаг вперед и сгибайте ее в колене, пока бедро этой ноги не окажется параллельным полу. Колено другой ноги должно опускаться до касания пола. Держите торс прямо и напряженным, не наклоняйтесь вперед. Выполните запланированное количество повторений для одной ноги и только потом приступайте к

выпадам на другую ногу. Выпады считаются лучшим упражнением отработки «связки» между квадрицепсом и бицепсом бедра, а также для подтягивания ягодичных мышц.

Выпрямление ног в тренажере сидя

Не используйте резких движений в этом упражнении. В верхней точке фиксируйте достигнутые сокращения. Не используйте вариации положения стол ногами наружу и внутрь - ни к чему кроме травмы это не приведет.

Части бедер: нагрузка может акцентироваться либо на разгибателях спины, либо на ягодичных мышцах. Держа руки за головой, опускайтесь как можно ниже. Поднимайтесь вверх только до горизонтальной линии: подъемы выше травмоопасны для низа спины.

Правила дыхания одинаковы при выполнении любых упражнений с отягощениями: на момент максимального усилия должен приходиться мощный выдох. Некоторые атлеты при этом еще и кричат, утверждая, что это дает им дополнительную «подзаводку». Следует, однако, учесть, что эти крики не всегда адекватно воспринимаются окружающими, а в случае если атлет кричит, приседая только с грифом от штанги (или около того), велика вероятность, что «доброхоты» могут и скорую психиатрическую помощь вызвать...

Что касается формы одежды, то она должна быть свободной и хорошо впитывающей влагу. Идеальный вариант — хлопчатобумажные ткани. Несмотря на набравшие в последнее время широкие обороты гомосексуальные тенденции, представляется неразумным заниматься в чем-то обтягивающем, так как помимо излишнего подчеркивания нетрадиционной ориентации тесные вещи нарушают циркуляцию крови в конечностях, что значительно снижает работоспособность и увеличивает вероятность травмирования.

Относительно обуви особо ехидными «люберами» был выведен некий критерий: если человек тренируется в зале в сланцах или домашних тапочках, то, независимо от стажа занятий, никаких особо впечатляющих результатов такой «атлет» не продемонстрирует. За 20 лет, прошедших с момента открытия этого «закона», время подтвердило его 100%-ное «попадание в точку». Как можно приседать или выполнять тягу в наклоне без твердой опоры стопы? Если нет денег на жесткие кроссовки (или, что более оптимально, «штангетки» с каблуком) - занимайтесь лучше босиком. Арнольд Шварцнеггер, кстати, именно так и делал (и судя по всему - не от бедности).

И, наконец, последний совет этой главы - если вас не привлекает перспектива получить репутацию «вонючки» (в зависимости от ваших габаритов - заглазную или открытую) - забирайте домой и стирайте спортивную форму после каждой тренировки. Атлеты, оставляющие форму в раздевалке, имеют свойство озонировать вокруг себя таким амбре, что волей-неволей в голове рождаются мысли о том, что данный индивидуум месяцами не моется, а также чувство глубокой жалости к той женщине, которая спит или будет спать с таким «ароматом».

Глава 3. Первый шаг на пути излечения дистрофии

Практика показала, что отсутствие мышц (дистрофия) - болезнь тяжелая и лечить ее надо постепенно. Замечено было, что мышцы гораздо лучше откликаются на занятия с отягощениями, если новичок уже имеет некую «базу». Чисто эмпирически был выведен норматив для этой «базы»:

12-15 раз подтянуться на перекладине,
40-50 раз отжаться от пола, либо
20-25 раз на брусьях.

Если вы не в состоянии «одолеть» этот норматив, то подходить к «железу» еще рановато и следует позаниматься с весом своего тела.

Для того, чтобы достаточно быстро выйти на уровень требуемых результатов, был составлен специальный комплекс. В него входят две программы, последовательно чередующиеся в течение нескольких дней. День отдыха делается в зависимости от самочувствия, то есть можно прозаниматься и два, и пять дней подряд. Затем - максимум один день отдыха и по новому кругу.

Программа А

1. Отжимания от высокой скамьи средним хватом.
2. Отжимания от пола средним хватом.
3. Отжимания от пола средним хватом, ноги на высокой опоре.
4. Отжимания от пола широким хватом, ноги на высокой опоре.
5. Отжимания на брусьях.
6. Поднос прямых ног к турнику.

Программа Б

1. Подтягивания широким хватом за голову.
2. Подтягивания широким хватом до груди.
3. Подтягивания средним хватом до груди.
4. Подтягивания узким обратным хватом.
5. Подтягивания параллельным хватом до касания перекладины грудью.
6. Поднос прямых ног к турнику.

В каждом упражнении вы выполняете по 2-3 подхода, в упражнении 7 — по 4-5. Количество повторений — максимальное. Но надо стремиться, чтобы от тренировки к тренировке доставлять хотя бы еще одно повторение (в подтягиваниях допустима работа «с помощью»).

Если у новичка присутствует лишний вес, то «подготовка к железу» должна идти в два этапа: для начала от этого самого лишнего веса надо бы избавиться, а потом выполнять вышеприведенные комплексы. Рекомендации по сгонке веса были незатейливы — пробежки каждое утро натошак минимум по 2-3 км с последующей работой над мышцами пресса, 1000 повторений, исключение из пищи мучного, жирного и сладкого, баня раз в неделю...

Серьезный «кач» традиционно стартовал в сентябре, поэтому следовало рассчитать свои силы на «подготовку» так, чтобы уже в середине августа быть в «норме». У кого-то уходил на это месяц, у кого-то - три...

Из личных воспоминаний. Когда автор еще учился в школе, но уже имел за плечами пару лет занятий с «железом», жим лежа в 140 кг и соответствующую репутацию, к нему обратился одноклассник, прозванный «жиртрестом» и весивший «за сотку». Следует сказать, что в начале 80-х служба в рядах Советской Армии была делом само собой разумеющимся и идея «откосить» не пользовалась таким успехом, как сейчас. Так вот, зная о потенциальной перспективе призыва и понимая, что на службе у него однозначно возникнут проблемы, упомянутый одноклассник попросил наставить его на путь истинный и научить подтягиваться - отжиматься.

На тот момент автор не ощущал никаких позывов к тренерской деятельности, но тем не менее «прописал» «ученику» ежедневные пробежки, баню, ограничения в диете и опять-таки ежедневное выполнение упомянутого комплекса (с той лишь существенной оговоркой, что поскольку «неофит» был не в состоянии не то чтобы подтянуться, а просто повиснуть на турнике, то все упражнения в подтягивании он начал выполнять на низкой перекладине стоя ногами на земле и по мере роста сил выдвигая ноги вперед, т. е. как бы «полулежа в висе» — см. фото). Честно говоря, я предполагал, что все кончится максимум через неделю, но, как оказалось, недооценил страсть одноклассника к погоням... Через 4 месяца он весил около 80 кг, легко подтягивался 12 раз, выглядел весьма атлетично и... поступил в военное училище. Сейчас он уже полковник, но когда мы «пересеклись» на встрече выпускников в школе, то «на спор» выполнил «подъем переворотом» 35 раз.

Это все я рассказываю к тому, что безнадежных ситуаций не бывает, надо всего лишь поверить в свои силы. Дорогу осилит идущий.

P.S. Атлеты с многолетним стажем занятий зачастую переключались на подобные программы в период активного отдыха. Считалось, что отжимания и подтягивания очень полезны для укрепления связок и сухожилий. Кроме того, бытовало твердое убеждение, что с помощью таких упражнений в юные годы можно существенно «расширить» костяк плеч и грудную клетку, а также исправить некрасивую форму отдельных мышц. Во всяком случае обратного еще никто не доказал...

Глава 4. В начале славных дел (первый год занятий)

Перед тем как «приступить к железу», следует провести измерение ваших мышц -окружности грудной клетки, талии, бицепсов, предплечий, бедер, икр и шеи. Однако не стоит превращать в «идею-фикс» регулярные бдения над сантиметровой лентой и проводить измерения чаще раза в месяц: от того, что вы начнете «мерить бицепс» каждый день, ничего не изменится. Критерий роста другой: если есть увеличение рабочих отягощений, то и объемы мышц по-любому не будут стоять на месте... Единственная зона, над окружностью которой действительно стоит «трястись», — это талия. Резкие прибавления - это сигнал о том, что у вас в рационе «перебор» с жирами или (и) углеводами и их количество надо немедленно снижать (исключение - второй год занятий, когда делается некий «прорыв к массе» - подробнее см. главу 5).

Теперь собственно о комплексах упражнений. Согласно описываемой «системе», первые два года занятий тренировочные нагрузки рекомендовалось увязывать со временем года. На этот период должно стать догмой выполнение каждого комплекса в течение 3 месяцев, т. е. поскольку «сезон» у новичков было принято начинать в сентябре, то первый комплекс приходился на осень, второй - на зиму и т. д.

Вполне допускаю, что у читателей, знакомых с литературой по бодибилдингу, предложенный в первых комплексах порядок упражнений может вызвать некоторое недоумение: как же так - начинать тренировку не с жима лежа или приседаний, а с чего-то иного? Поверьте, в этом есть свой смысл. Я не очень силен в теории, но на практике неоднократно наблюдал, что те атлеты, которые на первых порах начинали тренировки с нагрузки на мышцы плечевого пояса и спины, в дальнейшем значительно опережали в развитии объемов и силовых показателях (например, жиме лежа) тех из своих коллег, кто изначально ставил на первые места в комплексах работу над грудью. Предлагаемый для первых комплексов порядок упражнений был типичным в эпоху «додопингового» культиурзма.

Комплекс № 1 (осень)

Три раза в неделю через день (понедельник, среда, пятница или вторник, четверг, суббота).

1. Подъем штанги на грудь и жим с груди стоя.
2. «Протяжка» штанги узким хватом к подбородку.
3. Подъем штанги на бицепс в строгом стиле.
4. Приседание со штангой на плечах.
5. Жим лежа.
6. Тяга штанги в наклоне.
7. Поднос прямых ног к перекладине в висе.

В первом комплексе дозировка стандартна для всех упражнений, за исключением 7. Первый подход - разминочный, 12 повторений с легким весом, как правило, с пустым грифом. Затем 2—3 подхода по 10 повторений — таких, чтобы «чувствовать» работающие мышцы. Что касается отягощений, то первый комплекс - это единственный период тренинга, когда не рекомендовалось «рваться» из последних сил, т. к. веса отягощений, как это обычно и бывает в начале занятий, растут сами собой за счет улучшения координационной связи между мозгом и мышцами. Впрочем, забывать о том, что периодически следует радовать себя лишним блинчиком на штанге, тоже не стоит.

В упражнении 7 рекомендуется выполнить 50 повторений без учета количества подходов, т. е. это может быть 20, 15, 15 или 15, 15, 10, 10, либо еще как-то вплоть до 10 подходов по 5 повторений.

Если вам нет еще 20-22 лет, то первый комплекс следует существенно модифицировать. Считается, что в этом возрасте с помощью специальных упражнений можно значительно расширить костяк плеч и грудную клетку.

С этой целью рекомендовалось в серединную тренировку недели (если вы занимаетесь в понедельник, среду, и пятницу - 10 в среду) заменить программу на следующий комплекс:

1. Т. н. «дыхательные приседания». Выполняется 20 глубоких приседов со штангой на плечах и тут же без перерыва 15 повторений упражнения «пуловер» с гантелью, лежа поперек скамьи» - 3 суперсерии.
2. Подтягивание на голову на изогнутом турнике максимально широким хватом, 30 повторений без учета количества подходов.
3. Подтягивание до груди на изогнутом турнике максимально широким хватом, 30 повторений.
4. Подтягивание средним обратным хватом (ладони на себе) до касания перекладины животом, 30 повторений.
5. Отжимания на широких брусьях с максимальной амплитудой, 100 повторений.
6. Подъем прямых ног в висе, 50 повторений.

С нынешних позиций могу предположить, что введение такой тренировки помимо задекларированного «расширения костяка» позволяет быстрее «вработаться» в нагрузки и лучше восстанавливаться, т. к. на занятия собственно с отягощениями приходится всего две тренировки в неделю.

Комплекс № 2 (зима)

Состоит из двух программ, которые чередуются попеременно.

Программа А

1. Подтягивания широким хватом до груди, 50 повторений.
2. Тяга штанги в наклоне, 1х12*, 3-4х8.
3. Жим штанги из-за головы сидя, 1х12*, 3-4х8. На первых порах это упражнение следует выполнять сидя, без опоры спины. (*разминочный подход с весом не более рабочего)
4. Приседание, 1х15*, 3-4х12.
5. Жим лежа, 1х12*, 3-4х8.
6. Разводка гантелей лежа, 3х10.
7. Подъем гантелей на бицепс сидя с опорой спины на наклонную скамью, 1х12*, 3-4х8.
8. Подъем прямых ног в висе, 50 повторений.

Программа Б

1. Жим лежа, 1х12*, 3-4х8.
2. Разводка, 3х10.
3. Бицепс гантелями сидя, 1х12*, 3-4х8.
4. Приседание, 1х15*, 3-4х12.
5. Подтягивание широким хватом до груди, 50 повторений.
6. Тяга штанги в наклоне, 1х12*, 3-4х8.
7. Жим штанги из-за головы сидя, 1х12*, 3-4х8.
8. Подъем прямых ног в висе, 50 повторений.

Как вы уже, наверное, заметили, комплексы состоят из совершенно одинаковых упражнений с одинаковой дозировкой, но выполняемых в разной последовательности. Суть этого приема такова: отягощения, поднимаемые со свежими силами в начале тренировки, как правило, больше тех, какие вы способны поднять, выполняя это же упражнение в конце занятия. Однако, поскольку этот вес вам уже покорялся и перед ним нет психологического барьера, то на тренировке, когда вы будете «тягать» этот вес в середине или конце занятия, принадлежащей эмоциональной «заводке», вы сумеете данный вес «одолеть». На следующей тренировке, когда это упражнение будет вновь выполняться в начале, прежний вес покажется вам слишком легким и вы обязательно «добавите»... Соглашусь, что данный тезис звучит несколько наивно, тем не менее на практике на первом году занятий эта установка, надо заметить, работает неплохо.

Комплекс № 3

Весна - время, когда вы уже достаточно подготовлены к «ударным» нагрузкам. Это центральный комплекс первого года занятий, и наибольший прирост «массы» и силы должен прийти именно на него.

В основе комплекса лежат две идеи. Первая - резкая смена характера нагрузок: если при выполнении предыдущих комплексов движения были плавными и размеренными, то сейчас следует перейти к их выполнению в быстром взрывном стиле. Количество повторений в подходе следует снизить до 6. Допускается использование «читинга» (подключения к работе других мышц, например небольшой рывок спиной, облегчающий подъем штанги на бицепс) и «повторений с помощью» на «финише» каждого подхода.

Суть второй идеи состоит в том, что если на разных тренировках «грузить» мышцы под разными углами (разными упражнениями), то это позволит мышцам лучше восстанавливаться и ускорит их рост. (В журнале «Ironman» я вычитал, что это называется «сопряженный метод». Вот бы удивились в начале 80-х авторы «системы», узнав, по каким «высоким технологиям» они рекомендуют заниматься.)

Исходя из этих идей, были составлены две программы, последовательно чередующиеся при применении.

Программа А

1. Жим лежа.
2. Тяга в наклоне штанги за один конец либо Т-грифа.
3. Жим с груди стоя. .
4. Бицепс с гантелями сидя.
5. «Дыхательные» приседания.
6. Подтягивания на изогнутом турнике максимально широким хватом.

Программа Б

1. Жим штанги лежа на наклонной (45°) скамье.
2. Тяга штанги в наклоне.
3. Жим из-за головы сидя.
4. Бицепс со штангой стоя.
5. «Дыхательные» приседания.
6. Подтягивания на изогнутом турнике максимально широким хватом.

Дозировка во всех упражнениях, кроме 5 и 6, одинакова. Первый разминочный сет включает в себя 12 повторений с пустым грифом. Второй разминочный сет — 6 повторений с весом на 10-20 кг меньше «рабочего». Затем 4-5 подходов по 6 повторений с рабочим отягощением. Никакой «пирамиды» и никаких снижений веса! То отягощение, с которым вы смогли сделать 6 повторений в первом «рабочем» подходе, остается стабильным. Если вы не в состоянии выполнить 6 повторений с данным отягощением во всех запланированных подходах (а этого вполне естественно и следует ожидать), «добивайте» подход «читингом» и «повторениями с помощью». При выполнении данного комплекса вы должны как бы «взорваться». Максимально концентрируйтесь на увеличении весов отягощений. Выкладывайтесь в каждом сете так, как будто он последний в вашей жизни. Чтобы это получилось, нужно хорошенько «заводить» себя между под-1 ходами. Соответственно паузы должны быть достаточно большими, а не только для того, чтобы отдышаться...

Упр. 5 - «Дыхательные» приседания — выполняется следующим образом. Разминка - 20-25 повторений с пустым грифом. После добавляете вес и делаете 20 повторений и тут же без паузы 15 повторений пулловера гантелью, лежа поперек скамьи. Второй рабочий сет - добавите вес и выполните 15 приседаний и 15 повторения пулловера. Третий сет - вновь добавить вес, 12 приседаний и 15 пулловеров. Вес гантели при выполнении пулловера стабильный, в этом упражнении ваша задача состоит в том, чтобы максимально растянуть грудную клетку.

Упр. 6 введено в комплекс все из тех же соображений «расширения костяка». 50 повторений без учета числа подходов.

Нагрузка в этом комплексе уже достаточно высока, поэтому для того, чтобы не перетренироваться, особое внимание следует обратить на отдых и восстановительные процедуры. Раз в неделю рекомендовалось в свободный от тренинга день посетить парную баню или сделать общий массаж тела. Если же атлет чувствует, что несколько не довосстанавливается, то рекомендовалось периодически (но не постоянно!) устраивать тренировки не три, а два раза в неделю, например в понедельник и четверг.

На данной стадии нелишней будет и небольшая фармакологическая «подпитка» из препаратов, которые можно приобрести без рецепта в любой аптеке: калия оротат - 3 раза в день по 0,5-1 таблетке за полчаса до еды, кальция глицерофосфат — по 1-2 столовых ложки непосредственно после тренировки, и какой-либо сбалансированный витаминно-минеральный комплекс («Декамевит», «Ундевит», «Аэровит» и т. д.) — 2 раза в день по 1-2 таблетке после еды. Продолжительность приема — не дольше 30 дней. При необходимости - через месяц курс можно повторить.

Комплекс №4

Тренировки летом первого года занятий носили скорее поддерживающий характер, были своеобразным отдыхом после «ударных» нагрузок весны. Другой задачей этого комплекса было укрепление связок и сухожилий с тем, чтобы подготовить их к новому «рывку» в развитии силы и «массы», который должен был стартовать осенью. Достигались эти цели опять же сменой характера нагрузок: число повторений увеличивалось и сокращались паузы для отдыха между подходами. После «ленивого» весеннего тренинга это давало хорошую «встряску» организму.

Пн., ср., пт.

1. Подтягивания широким хватом до груди, 50 повторений.
2. Тяга штанги в наклоне, 1x12*, 4x10.
3. Жим лежа на наклонной (45°) скамье, 1x12*, 4x10.
4. Отжимания на брусьях, 15*, 4x12 с отягощением.
5. Приседание, 1x20*, 4x15.
6. Жим гантелей сидя по дуге над головой, хват ладони внутрь, 1x12*, 4x10.
7. Бицепс с гантелями стоя попеременно, 1x12*, 4x10.
8. Подъем прямых ног в упоре на брусьях либо в висе, 50-100 повторений.

Хотя комплекс и носит поддерживающий характер, все равно следует стремиться к увеличению рабочих отягощений. В то же время в этот период желательна некоторая аэробная активность — плавание медленный бег. Сердце стоит подготовить к той нагрузке, что сопутствует достаточно большому набору веса тела на втором году занятий.

P.S. Ручаюсь, что по ходу прочтения главы о тренировках первого года у заинтересованного читателя уже возникло несколько вопросов. Попытаюсь предвосхитить самые очевидные.

Отсутствие прямой нагрузки на трицепс

1. В 80е годы считалось, а многие атлеты - паурлифтеры и сейчас придерживаются того мнения, что трицепсы и так получают достаточную «косвенную» нагрузку при выполнении жимов на грудь и на плечи. И если сюда добавить ещё и «прямую работу», то трицепсы просто-напросто перетренируются, что будет тормозить рост результатов в том же самом жиме лёжа. Согласно рекомендациям «системы» трицепс следовало начинать «качать» только тогда, когда вы уже могли пожать лёжа на 6 повторений отягощение, равное полутора весам вашего тела. Предполагалось, что только после прохождения этой точки непосредственная работа над трицепсами даёт новый импульс к увеличению «жимовых» результатов.

2. По сравнению с ныне принятыми программами меньшее внимание уделяется работе над мышцами бедра.

Объясняется всё просто. В 80-е годы идеал телосложения был несколько иной, нежели сейчас: «раскачанные» до предела бедра не приветствовались, приоритет верха тела был безусловным. В то же время уже тогда прекрасно осознавали значение приседаний для построения общей массы тела. Более того, на втором году занятий приседания играют ключевую роль в ком плексах, поэтому на первом году развитие бёдер рекомендовалось сознательно «тормознуть».

Могу только поддержать эту точку зрения. Если вы не стремитесь к выходу на сцену, то наличие, при среднем росте, бёдер окружностью свыше 70 см будет сильно осложнять жизнь. Говорю это из собственного не столь уж давнего опыта практически ежемесячного выбрасывания протёртых до дыр брюк и джинсов. Так как по роду деятельности постоянно требовалось присутствие в тех местах, куда в штанах «No limits» или «Ciant Killers» попросту не пускают, то на одежду приходилось тратить почти так же, как и на стероиды. Оно вам надо?

Помните, как у классика, «в человеке всё должно быть прекрасно».

3. В комплексах отсутствует столь рекламируемая сейчас становая тяга.

Здесь история та же, что и с ногами. Становая тяга — прекрасное упражнение, развивающее всю спину в комплексе.

Однако новичку это сложно понять, а когда что то делается из-под палки, то желаемого результата, как правило, не приносит. Зачем губить энтузиазм на корню? Понимание необходимости выполнения становой тяги так же, как и тяжёлых приседаний, — это некий рубеж в сознании, отделяющий «продвинутого» атлета от начинающего.

4. В качестве упражнения на пресс почему-то используется подъём прямых ног в висе.

Когда вы работаете над наращиванием мышечной массы, не сходите с ума из-за того, что не наблюдаете рельефных кубиков в области талии. «Сделать» эти кубики одними только упражнениями без ограничительной диеты мало кому удастся, а ограничительная диета мало состыкуется с работой «на массу» (имеется в виду тот случай, когда не принимаются гормональные стимуляторы).

Подъём прямых ног в висе включён в комплексы в силу двух соображений:

а) оптимальным образом укрепляет прямую мышцу живота, выступающую противовесом мышцам — разгибателям спины, задействованным в приседаниях и тяга в наклоне, и, соответственно, не дает животу столь уж явно «отвисать»;

б) поскольку это упражнение рекомендуется выполнять строго без кистевых ремней, это очень хорошо развивает мышцы предплечья, что позволяет не делать специальных упражнений на эту группу мышц.

Глава 5. Кабанеем...

Если у вас хватило здравой самооценки отвергнуть весь свой негативный опыт предыдущих занятий, первый шаг в правильном направлении вы уже сделали. Если, доверившись «люберецкой системе», вы отзанимались по ней год — это второй шаг. Но, если образно сравнивать, это лишь первые шаги ребёнка, который только учится ходить.

С точки зрения адептов люберецкого культуризма 80-х, считалось, что на первом году закладывается лишь некий фундамент и вырабатывается привычка к нагрузкам силового характера. А работа с настоящим весом и впечатляющий рост объёмов мышц начинаются только со второго года, когда к выполнению только базовых упражнений, прогрессии рабочих отягощений, обильному питанию и достаточному отдыху добавляется *периодизация нагрузок*.

Саму эту идею принесли в «качалки» бывшие штангисты, закончившие активные выступления на помосте, но не бросившие занятия с железом. А в СССР, напомним, была одна из лучших в мире «школ» тяжёлой атлетики. Этих спортсменов, привыкших за время многолетних занятий приходить на тренировку с чётким планом, не могла не смутить та вольница, что царила в «качалках», — как хочу, так и тренируюсь. Хорошие тяжелоатлеты уже тогда осознавали две вещи:

1) рост мышц без употребления стероидов может идти только через увеличение силовых показателей в упражнениях на целевые мышцы;

2) силовые показатели растут гораздо лучше, если мышцам даются не монотонно одинаковые, а различные по объёму и интенсивности нагрузки.* (Разминочные подходы не учтены)

В этом и состоит идея периодизации: большие нагрузки должны чередоваться с малыми и средними. Примером самого простого варианта периодизации нагрузок в недельном цикле может служить комплекс, который рекомендовался к выполнению осенью второго года занятий. И хотя по первому впечатлению он напоминает весенний комплекс первого года - это работа на совершенно ином уровне. Конкретно это выглядит так: программы А и Б последовательно чередуются.

Таблица 1

Неделя	Понедельник	Среда	Пятница
1	А	Б	А
2	Б	А	Б

При этом в зависимости от дня недели нагрузки варьируются следующим образом:

понедельник — большая нагрузка,

среда — малая нагрузка,

пятница — средняя нагрузка.

Первые пять недель дозировка упражнений выглядит следующим образом:

Таблица 2

Комплекс А*	Комплекс Б*	При попадании Понедельник среда пятница		
Приседание	Приседание	5х2	3х20	4х15
Жим лёжа	Жим под углом	5х6	3х10	4х8
Подтягивание за голову с отягощ.	Подт. до груди с отягощ.	5х8	3х12	4х10
Тяга-Т-грифа	Тяга в наклоне	5х6	3х10	4х8
Жим с груди	Жим из-за головы сидя	5х8	3х12	4х10
Бицепс с гантелями, сидя	Бицепс со штангой, стоя	5х8	3х12	4х10
Становая тяга	Становая тяга	-	-	4х12

(*разминочные подходы не учтены)

В конце каждой тренировки — поднос прямых ног к турнику, 50 повторений.

Шестая неделя — полный отдых. В течение следующих 5 недель рекомендовались нагрузки с большей интенсивностью:

Таблица 3

Комплекс А*	Комплекс Б*	При попадании: понедельник среда пятница		
Приседание	Приседание	6х10	4х15	5х12
Жим лёжа	Жим под углом	6х4	4х8	5х6
Подтягивание за голову (с отягощением)	Подтягивание до груди (с отягощением)	6х6	4х10	5х8
Тяга - Т-грифа	Тяга в наклоне	6х4	4х8	5х6
Жим с груди	Жим из-за головы, сидя	6х6	4х10	5х8
Бицепс с гантелями, сидя	Бицепс со штангой, стоя	6х6	4х10	5х8
Становая тяга	Становая тяга	-	-	5х10

(* Разминочные подходы не учтены)

В конце каждой тренировки — поднос прямых ног к турнику, 50 повторений.

На 12 неделе выполнения осеннего комплекса рекомендовалось сделать «встряску» организма следующим образом: во всех упражнениях в течение всей недели после разминки выполнять три подхода по 15—20 повторений. Помимо «встряски» такой режим тренинга способствует лучшему кровенаполнению мышц, что сказывается на их росте.

13-я, завершающая, неделя так же, как и шестая, — полный отдых. Вообще это должно стать хорошим правилом при работе на «массу» в случаях воздержания от стероидов - после 5-6 недель интенсивного тренинга неделя полного отдыха. Такой подход помимо несомненной полезности для роста мышц здорово «освежает» психику и повышает мотивацию.

Следующая ступень - **зимний комплекс**. Носил он название «Комплекс Плинтовича» и был одним из наиболее распространенных в залах 70-80-х. Я несколько раз наталкивался на его описание в современной литературе, но авторы публикаций не идут там дальше простого перечисления упражнений и рекомендации выполнять его 3 раза в неделю. На практике успешность использования этого комплекса заключается в продуманной периодизации нагрузок в недельном цикле. Я привожу комплекс в том виде, в котором его выполняли в нашем зале.

Неделя 1, 2, 3, 4, 5*

Таблица 4

Недели	Понедельник	Среда	Пятница
Приседание	4x15	5x12	3x20
Жим лёжа	5x6	3x10	4x8
Разводка	3x8	3x12	3x10
Бицепс со штангой, стоя	4x10	5x8	3x12
Жим из-за головы, сидя	3x12	4x10	5x8
Становая тяга	-	-	4x12

Таблица 5

Приседание	4x20
Жим лёжа	4x15
Разводка	4x20
Бицепс со штангой, стоя	4x15
Жим из-за головы, сидя	4x15
Становая тяга	4x20

Таблица 6

Недели	Понедельник	Среда	Пятница
Приседание	5x12	6x10	4x15
Жим лёжа	6x4	4x8	5x6
Разводка	3x6	3x10	3x8
Бицепс со штангой, стоя	5x8	6x6	4x10
Жим из-за головы, сидя	4x10	5x8	6x6
Становая тяга	-	-	5x10

В конце каждой тренировки — поднос прямых ног к турнику, 50 повторений.

Подобное распределение нагрузок было вызвано тем, что на данном уровне развития было уже невозможно равномерно выкладываться во всех упражнениях комплекса на одной тренировке. Но поскольку тело всё ещё требовалось «прокачивать» за одно занятие целиком, каждый из дней получал свои приоритетные группы мышц.

Понедельник - день груди. Некоторые атлеты даже вносили в этот день жим с разводкой в начало тренировки перед приседанием. Прямая нагрузка на дельты - минимальная, нагрузки на ноги и бицепс — средние.

Среда - день ног и бицепса. Нагрузка на грудь — малая, на дельты - средняя.

Пятница - день становой тяги и дельт. Ноги и бицепс — по минимуму, грудь - средняя нагрузка.

Неделя 6-я выполняет задачи, аналогичные 12-й неделе осеннего комплекса, - шок, «встряска», лучшее кровенаполнение. Вкупе с последующей седьмой неделей они дают некоторую передышку перед работой с ещё более высоким уровнем отягощений.

На 13-й неделе зимнего комплекса предстояло выполнить тот норматив, о котором я уже упоминал (см. рек. 7, глава 1). Делалось это следующим образом: понедельник и вторник — отдых. В среду после соответствующей разминки на штангу выставлялся вес, равный полуторам вашего собственного и делалась попытка «пожать» его лёжа не менее чем на 6 повторений. Полчаса отдыха, соответствующая разминка и аналогичная процедура с таким же весом в приседании, только «встать» требовалось не менее 15 раз. Если какой-либо из нормативов не покорялся, в пятницу делалась повторная попытка только в нём.

Так как следующая ступень «системы» будет неэффективной для тех, кто не вышел на уровень вышеприведённых силовых результатов, то в случае «неуспеха» в их освоении рекомендовалось в течение последующих трёх месяцев либо повторить использование «Комплекса Плин-товича», либо поработать по комплексу, который носил название «Тяжело — легко». Выглядит он так: программы А и Б последовательно чередуются.

Программа А:

Жим лёжа 12*, 8*, 6х6

Тяга в наклоне 12*, 8*, 6х6

Жим с груди стоя 10*, 4х8

Бицепс штангой стоя 10*, 4х8

Выпады либо жим ногами 20*, 3х20

Поднос ног к турнику 50 повторений

Программа Б:

Приседание 20*, 15*, 6х15

Подтягивание широким хватом 50 повторений

Отжимание на брусьях 100 повторений

Становая тяга 20*, 15*, 4х15

Поднос ног к турнику 50 повторений

(* Разминочные подходы не учтены)

Идея этого комплекса состоит в чередовании: верх тела получает тяжёлую силовую нагрузку при выполнении программы А и лёгкую накачивающую — при программе Б, а низ тела, наоборот, тяжело работает в программе Б и получает «накачку» в программе А. При всей внешней простоте это очень действенный комплекс. На моих глазах атлеты за три месяца добавляли по 10-15 кг в рабочих весах безо всяких стероидов. В своей тренерской практике я часто использую комплекс «Тяжело — легко» при работе с теми, кто загнал себя в состояние хронического «застоя» либо в силу тех или иных причин не «сбивается» на что-то иное. «Застой», как правило, удаётся победить. При использовании этого комплекса не забудьте только о полном отдыхе на 6-й либо 7-й неделе и о повторной попытке выполнить требуемый силовой норматив, который должен прийти на 13-ю неделю.

Следующий комплекс предназначен только для тех, кто «справился» с упомянутым нормативом. Поскольку в этом комплексе всё тело уже не прорабатывается на одной тренировке, его можно назвать сплит - программой, хотя он и отличается от тех сплитов, что принято сейчас печатать в культуристической прессе.

Переход к данному комплексу вполне логично обосновывался тем, что на данном уровне требуется больше времени на восстановление. Соответственно, «грузить» мышцу теперь предлагается не 3, а 2 раза в неделю.

Система периодизации нагрузок в данном комплексе подчинена тем же принципам, что и в двух предыдущих «основных» комплексах второго года:

а) группа мышц в недельном цикле получает неравновеликие нагрузки;

б) с течением времени объём и интенсивность нагрузок увеличиваются;

в) применяется «встряска» с высоким числом повторений.

Другое дело, что в весеннем комплексе всё это принимает более изощрённый характер:

- в недельном цикле мышцы грузится разными упражнениями (т. н. «сопряжённый метод»);

- увеличение нагрузки по нарастающей идёт каждую неделю.

Понедельник*

Таблица 7

Недели Упражнения	1 и 8	2 и 9	3 и 10	4 и 11	5 и 12	6
Жим лёжа	4x10	4x8	5x6	5x4	6x2	4x15
Разводка	3x12	3x10	4x8	4x6	-	4x20
Жим с груди, стоя	4x10	4x10	5x8	5x8	-	4x15
Французский, жим лёжа	3x12	4x10	4x10	5x8	5x8	4x15
Жим ногами	3x20	4x15	4x15	5x12	-	4x25
«Осёл» для икр	5xmax	5xmax	5xmax	5xmax	5xmax	5xmax

Среда*

Таблица 8

Недели Упражнения	1 и 8	2 и 9	3 и 10	4 и 11	5 и 12	6
Приседания	4x12	4x10	5x8	5x6	6x4	4x20
Сгибание ног лёжа	3x15	4x12	4x12	5x10	-	4x25
Икры, сидя	5x15	5x15	5x15	5x15	5x15	5x15
Подтягивание за голову с отягощением	3x15	3x15	4x12	4x12	5x10	4x max
Тяга Т - грифа	3x12	3x12	4x10	4x10	-	
Бицепс гантелями, сидя						

Пятница*

Таблица 9

Недели Упражнения	1 и 8	2 и 9	3 и 10	4 и 11	5 и 12	6
Жим под углом	3x10	3x10	4x8	4x8	5x6	4x15
Подтягивание до груди с отягощением	4x10	4x12	5x10	5x10	6x8	4x max
Тяга в наклоне	4x10	4x10	5x8	5x8	-	4x15
Жим ич-за головы, сидя	3x12	3x12	4x10	4x10	-	4x15
Икра стоя	5x12	5x12	5x12	5x12	5x12	5x12
Становая тяга	4x12	4x10	5x8	5x6	6x4	4x20

В конце каждой тренировки — поднос прямых ног к перекладине, 50 повторений.

7-я неделя — полный отдых.

Из приведённой схемы следует:

понедельник - день груди и дельт, небольшая работа на ноги;
среда - день приседа, небольшая работа на спину;
пятница - день спины в комплексе, небольшая работа на грудь и дельты.

Бицепс и трицепс получают «прямую» нагрузку по одному разу в неделю, так как считалось, что в данном комплексе на них и так приходится хорошая стимуляция при нагрузках на грудь, дельты и широчайшие, и выполнение «прямой» работы чаще приведёт к их перетренированности.

На 13-й неделе рекомендовалось определить свой максимум в трёх движениях: жим лёжа, приседе и становой тяге. Допускаю, что самолюбие могло толкнуть атлета на такие «подвиги» и раньше, но это было бы крайне неразумно по той причине, что «ломался» бы весь график периодизации нагрузок, т. к. работа «на максимум» - серьёзный стресс для организма, требующий большего отдыха, чем обычные тренировки.

Тринадцатую неделю рекомендовалось построить следующим образом: понедельник, вторник - максимально возможные отдых и релаксация; питание с акцентом на комплексные углеводы. Среда — «судный день». Многие в этот день обогащали свой рацион приёмом смеси толчёных грецких орехов с мёдом, принимая её до, во время и после похода в зал.

Первое движение — присед. Разминка, 5, 3, 3, 2 повторения «не закачивая мышцы». И 2-3 попытки достижения максимального результата(разумеется, в коленных бинтах и с поясом).

Отдых 15-20 минут, во время которого можно слегка «подкрепиться» смесью орехов с мёдом. Жим лёжа. Разминка, 5, 3, 2 повторения, опять же «не закачивая мышцы». Бинтуете запястья и делаете 2-3 попытки достижения максимального результата.

Вновь отдых 15-20 минут и завершающее движение — становая тяга. Разминка, 5,5, без пояса и кистевых ремней, 3, 2 — с поясом и ремнями (хват одноимённый). Попытка поднять максимальный вес (в ремнях и одноимённым хватом). Если вы строите тело - оставьте раз-нохват лифтерам. При его использовании возникает крутящий момент, далеко не полезный для позвоночника. Ещё пара попыток достижения максимального результата. По личному опыту знаю, что при первом «эксперименте» по определению максимума в становой тяге атлетам свойственно недооценивать свои силы, так что добавляйте не по 5-10, а по 15-20 кг после каждой удачной попытки.

Перед уходом из зала следует обязательно выполнить 2-3 подхода подноса прямых ног к турнику: это стабилизирует внутрибрюшное давление.

Пятницу, субботу и воскресенье — лежите «пластом», стараясь делать как можно меньше лишних движений. И на ближайшие минимум полгода забудьте о повторении «подвига». Ваша задача - увеличение объёма мышц, а частое выполнение работы на единичный максимум этой цели не способствует.

Для того чтобы извлечь максимальную пользу из вышеприведённых комплексов, следует определённым образом отрегулировать своё питание. Когда я читаю в отечественных журналах о «прорывах в массе» Евгения Митина или Влада Астанина (известные атлеты из Санкт-Петербурга), и это подаётся как нечто сверхновое и сверхуникальное, становится немного обидно, поскольку в 70-80-е годы подобная стратегия была общепринятой: в первый год занятий строился фундамент тела, а на втором — посредством выполнения чисто силовых нагрузок и обильного питания и делался этот самый «прорыв». Неверующих могу отослать к книге Г.П. Тэнно «Атлетизм: здоровье, сила, красота», изданной в 70-е годы (глава «Эксперимент Брюса Рэнделла»).

На протяжении 9 месяцев второго года занятий (осень, зима, весна) ваш рацион должен быть не просто большим, а прямо-таки особенно питательным. Простой пример диеты из общедоступных продуктов:

завтрак — несколько цельных яиц, приготовленных любым способом, овсяная каша (можно с изюмом или курагой), не менее 0,5 л молока;

2-й завтрак — творог + молоко или йогурт + фрукты. Либо белково-углеводный коктейль;

обед — мясо или курица с гарниром (картофель, макароны, рис), салат из овощей с растительным маслом.

Фруктовый сок или морс;

полдник(за 1,5-2 часа до тренировки) — рисовая каша с изюмом или курагой, несколько цельных яиц;
на тренировке -разведённая водой смесь мёда со свежесжатым лимоном;
послетренировочный приём — творог с чем-либо сладким (мёд, йогурт, сухофрукты), либо «гейнер», либо смесь сухого молока с детским питанием;
ужин— рыба либо курица с гарниром, салат из овощей с растительным маслом, фруктовый сок или морс;
на ночь — **0,5-1** л кефира, по возможности зубчик сырого чеснока.
Точное количество продуктов вы должны рассчитать для себя сами исходя из норматива — не менее 2,5-3 г белка и не менее 5-6 г углеводов на 1 кг веса тела. Не забывайте периодически добавлять калории в связи со своим потяжелением... В общем, кто много ест - тот хорошо работает.

100 г	Ккал	Белки, Г	Жиры, Г	Углеводы, Г
Овощи				
Свежие огурцы	13	0,6	сл.	1,8
Сырая капуста	25	2,0	сл.	4,3
Сырая морковь	29	1,0	сл.	6,2
Сырой лук	15	0,9	сл.	4,4
Свежий редис	18	1,1	сл.	3,3
Сырые томаты	12	0,9	сл.	2,8
Зелёный перец	15	0,9	0,4	2,2
Красный перец	65	2,3	0,4	15,8
Тыква	25	1,0	сл.	4,2
Варёный картофель	78	1,4	1,0	18,0
Жареный картофель	264	3,8	9,0	37,3
Чипсы	336	5,9	37,6	49,3
Вареная свёкла	43	1,6	сл.	9,5
Варёная цветная капуста	18	3,1	сл.	0,4
Варёная брюссельская капуста	18	2,4	сл.	1,7
Фасоль	60	5,0	сл.	10,0
Варёная чечевица	96	6,8	1,0	18,3
Вяленая кукуруза	123	4,1	2,3	22,5
Кукуруза консервированная	76	2,9	0,5	16,0
Варёные кабачки	15	1,0	0,2	3,0
Варёный лук	13	0,6	сл.	2,7
Варёный горох	56	5,5	сл.	8,0
Горох консервированный	47	4,6	0,3	8,0
Фрукты и ягоды, соки				
Свежие абрикосы	32	0,7	сл.	7,9
Сухие абрикосы	182	4,8	сл.	43,4
Свежие ананасы	46	0,5	сл.	11,6
Свежие бананы	47	1,1	0,2	19,2
Финики	213	1,7	сл.	54,9
Клубника	30	0,7	0,4	6,3
Малина	25	0,9	0,2	5,03
Киви	37	1,1	сл.	3,4
Мандарины	23	0,9	сл.	8,0
Апельсины	33	0,9	0,2	8,3
Виноград	60	0,6	0,2	16,0
Вишня	52	0,8	0,5	10,3
Груши	35	0,4	0,3	9,9
Изюм	255	1,8	сл.	65,0
Крыжовник	43	0,7	0,2	9,1
Облепиха	52	0,9	2,5	5,0

Персики	37	0,8	сл.	9,3
Сливы	40	0,7	сл.	9,6
Чернослив	200	2,3	сл.	49,0
Смородина	38	0,3	0,2	7,3
Черешня	46	0,9	0,4	11,3
Яблоки	40	0,3	0,4	10,6
Дыня	15	1,0	сл.	5,3
Арбуз	11	0,2	сл.	2,7
Ананасовый сок	53	0,4	0	13,4
Апельсиновый сок	33	0,4	0	8,5
Томатный сок	16	0,7	0,2	3,2
Крупы и мучные изделия				
Гречневая крупа	335	12,1	2,9	67,0
Манная крупа	339	10,5	1,4	72,0
Овсяная крупа	305	11,0	6,2	50,1
Перловая крупа	320	9,3	1,1	66,5
Пшённая крупа	348	11,5	3,3	66,5
Рис	322	7,2	1,8	71,0
Хлеб чёрный	225	7,9	1,1	46,0
Ячневая крупа	324	10,0	1,3	66,3
Белый хлеб	290	9,1	3,0	55,4
Печенья и торты	>400	3-7	10-25	50-80
Молочный продукты				
Молоко натуральное	60	3,1	4,2	4,8
Молоко обезжиренное	33	3,5	0,2	5,1
Кефир нежирный	30	3,0	сл.	3,8
Творог нежирный	88	16,0	0,6	1,6
Творог 20 % жирности	96	14,0	4,0	1,2
Сметана	447	1,5	48,2	2,0
Сливки	206	2,8	20,0	3,7
Сыры (примерно)	>300	25-35	25-35	0
Брынза	260	17,9	20,1	сл.
Сыр плавленый	271	20,0	20,0	3,8
Масла и приправы				
Сливочное масло	740	0,4	85,0	0
Растительное масло	900	0	99,9	0
Кетчуп	98	2,1	0	24,0
Маргарин	730	0,2	85,3	0
Маргарин диетический	366	0,1	40,7	0,3
Майонез	718	1,8	78,9	0,1
Соус для салата	560	3,3	36,0	10,3
Томатная паста консерв.	671	6,1	сл.	11,4
Мясо и яйца				
Баранина	300	24,0	25,0	сл.
Баранина нежирная	166	20,8	9,0	0
Свинина	332	18,6	50,3	сл.
Свинина нежирная	226	25,0	28,1	сл.
Говядина нежирная	168	20,2	7,0	сл.
Говядина (фарш)	220	23,0	15,2	сл.
Язык говяжий	173	16,0	12,1	сл.
Мозги говяжьи	124	11,7	8,6	сл.

Печень	129	19,0	5,4	сл.
Почки	88	19,8	4,3	сл.
Курятина (без кожи)	150	25,0	6,0	сл.
Индейка нежирная	165	24,0	7,0	0,8
Утка	313	17,6	26,6	сл.
Гусь	319	29,3	22,4	сл.
Колбасы	170-420	10-20	11-35	1-4,2
Кролик, заяц	181	23,8	9,4	сл.
Яйца	152	13,3	11,9	0,7
Желток одного яйца	59	2,7	5,2	0,1
Белок одного яйца	17	3,6	сл.	0,3
Рыба и морепродукты				
Карп	95	19,9	1,4	сл.
Щука	73	18,0	0,5	сл.
Угорь	200	17,7	32,4	сл.
Белуга'	131	23,8	4,0	сл.
Кефаль	85	21,4	4,3	сл.
Тон	289	22,8	22,0	сл.
Форель	89	15,5	3,0	сл.
Горбуша	147	21,0	7,0	сл.
Камбала	105	18,2	2,3	сл.
Устрицы	95	14,0	3,0	6,0
Креветки	95	20,0	1,8	сл.
Окунь	158	19,0	2,2	сл.
Сельдь	140	15,5	8,7	сл.
Хек	86	16,6	2,2	сл.
Сардина	188	23,7	28,3	сл.
Скумбрия	191	18,0	13,2	сл.
Сёмга	160	16,3	10,5	сл.
Копчёная сёмга	142	25,4	4,5	сл.
Треска	76	17,0	0,7	сл.
Копчёная треска	111	23,3	0,9	сл.
Печень трески	613	4,2	65,7	1,2
Икра трески	115	24,0	1,8	сл.
Икра кетовая	261	27,0	13,4	сл.
Морская капуста	5	0,9	0,2	сл.
Разное				
Шоколад	530	2,0	30,0	63,0
Мёд	310	0,6	0	78,4
Сахар	394	0,5	0	104,5
Мороженое	167	4,1	11,3	19,8
Варенье	550	6,0	34,0	56,0
Какао (порошок)	312	20,4	25,6	35,0
Маслины	62	0,5	сл.	15,3
Арахис	570	28,0	49,0	8,6
Спиртные напитки				
Пиво	29	0	0	1,5
Водка	222	0	0	6,9
Белое вино	66	0,1	0	0,6
Красное вино	68	0,2	0	0,3
Десертное вино	94	0,2	0	5,9

Ликёр	255	0	0	32,6
-------	-----	---	---	------

Тренировочные нагрузки в комплексах второго года занятий достаточно высоки, поэтому помимо обильного питания для достижения лучших результатов рекомендовалось применить и небольшую фармакологическую поддержку. Речь идёт не о стероидах, а о подобранных на практике сочетаниях совершенно безобидных медикаментов, не вмешивающихся в работу гормональной системы. Пришли эти «курсы» опять же от тяжелоатлетов, у которых уже тогда был допинг-тест и, в то же время, понимание того, что резервы организма небесконечны и, если его периодически не «подпитывать» извне, занятия совсем уж только «на каше» сведут в могилу либо атлета, либо его энтузиазм.

Арсенал негормональных стимуляторов роста мышц в 80-е был неизмеримо уже того, что предлагается сейчас. Но в отличие от теперешнего изобилия (подробнее см. главу 9), составляющие тогдашнего «меню» разрабатывали не бизнесмены для получения выгоды, а медики и с целями, весьма далёкими от культуризма. Так что не стоит сомневаться в действенности этих препаратов в том объёме, который заявлен в аннотации.

«Абсолютным чемпионом» по популярности в начале 80-х считался карнитина хлорид. В медицинских справочниках его также определяют как «витамин роста» и «витамин Вт». Согласно пособию Ю. Буланова, «КХ обладает значительным анаболическим действием... снижает основной обмен, в результате чего замедляет распад белковых и углеводных молекул; повышает секрецию пищеварительных соков — желудочного и кишечного, а также усиливает их переваривающее действие, в результате чего улучшается усвоение пищи... КХ повышает запасы гликогена в печени и в мышцах, способствует более экономному его использованию».

На втором месте по частоте потребления стоял калия оротат. Анаболический эффект его, если и присутствует, то практически незаметен. Применяли же КО с целью укрепления сердечной мышцы при быстром наборе веса.

С той же целью применялся и рибоксин, хотя в отдельных случаях он использовался как энергетик. Повышение работоспособности и дополнительную энергию пытались также стимулировать путём инъекций фосфагена.

Из аминокислот в свободной продаже тогда можно было купить только метионин и глютаминовую кислоту. Особые энтузиасты применяли внутривенно посредством капельниц растворы гидролизированных аминокислот: гид-ролизат казеина, гидролизин альвезин, аминокептид, аминокровин, фибриносол и т. д.

Среди витаминов особой популярностью пользовались инъекции В1, В6, В12 и витамины Е и С орально. Нельзя не вспомнить также такой препарат как кобамамид. Это кофермент витамина В12. Если инъекции кобамамида сочетать непосредственно с В12 и фолиевой кислотой, то это даёт заметный анаболический эффект.

Среди множества витаминных комплексов отечественного производства предпочтение отдавалось «Аэровиту», «Комплевиту», «Ундевиту», «Декамеvиту» и «Глутамевиту». Зарубежные - доставались с большим трудом и среди них наиболее «ценились» «Олиговит», «Юникап» и «Супрадин».

Почётное место в этом списке занимают адаптогены, которые в те годы на Западе именовали «секретным оружием русских спортсменов», - настойки и экстракты женьшеня, элеутрококка, левзеи, аралии, родиолы, заманихи.

Вот, собственно, и всё, чем мог «порадовать» себя российский «натурал» 70-80-х. В те годы среди серьёзно занимающихся культуризмом тех, кто отказывался от приёма стероидов, было не так уж и много, т. к. до середины 80-х отношение к стероидам было, как к обычным лекарствам). Другое дело, что на втором году занятий, повторю ещё раз, думать о приёме стероидов ещё рановато.

Вышеперечисленные препараты применялись не абы как, строго по схемам, увязанным с фазами тренинга. Почему именно так? В одной из методичек находим объяснение: «При использовании лекарственных средств для спортсменов на первый план выходит принцип дозированного восстановления». Дело в том, что утомление носит для спортсмена и благотворный характер. Именно утомление и вызываемые им биохимические и физиологические сдвиги способствуют повышению адаптации организма к физической нагрузке, повышают уровень спортивной работоспособности, оказывают собственно тренирующее воздействие. Безоглядное использование восстановительных средств способствует снижению эффективности тренировок и не позволяет спортсмену достигнуть пика спортивной формы.

Постоянное применение сильнодействующих восстановителей может не только снижать эффект тренировки, но и приводить к утере приобретённых навыков.

Кроме того, постоянное применение препаратов... может привести к значительному снижению эффективности их приёма и, в конце концов, наступлению полной невосприимчивости к препарату. Одновременно с тем запредельное утомление (перенапряжение) способствует срыву адаптационных (приспособительных) возможностей организма к нагрузке и резкому снижению спортивной работоспособности. Теория дозированного восстановления спортсменов подразумевает, что восстановительные мероприятия должны быть | «дозированы» как по интенсивности (не слишком много и не слишком мало, а в меру), так и (что очень важно) по времени, не должны проводиться непрерывно, а лишь только в определённые периоды времени в тренировочном процессе.

Относительно описанных в данной главе комплексов вышепротитированное воплощалось следующим образом.

Осень: недели 9, 10, 11, 12

Карнитина хлорид — по 2 чайные ложки два раза в день за полчаса до еды (разводя с жидкостью);

Калия оротат — по 0,5 таблетки три раза в день до еды;

Комплексный витамин — по 1 драже два раза в день после еды.

Зима: недели 3, 4, 5, 6

Инъекции В., Вв, В.,, последовательно

Витамин С либо аскорутин;

Витамин Е — по 1-й капсуле три раза в день после **недели 10, 11, 12, 13**

Карнитина хлорид — по 2-3 чайные ложки 2-3 раза в день;

Калия оротат — по 1-й таблетке три раза в день;

Метионин — по 4 таблетки три раза в день после еды;

Глутаминовая кислота — по 4 таблетки три раза в день;

Комплексный витамин — по 1-2 драже два раза в день.

Весна: недели 3, 4, 5, 6

Инъекции кобамамида и В12 по 500 мкг ежедневно;

Фолиевая кислота — по 0,001 г три раза в день после еды;

Метионин, глутаминовая кислота — по 6-8 таблеток каждого три раза в день;

Комплексный витамин — по 2 драже два раза в день; недели 10, 11, 12, 13.

Карнитина хлорид — по 3 чайные ложки три раза в день;

Калия оротат — по 1-й таблетке три раза в день;

инъекции В1, В6, В12 последовательно, витамин С и витамин Е;

Метионин, глутаминовая кислота — по 8-10 таблеток каждого три раза в день, либо, если есть возможность, внутривенно вливание препаратов гидролизированных аминокислот. Капельница три раза в неделю по 1 банке в дни, свободные от тренировок, — всего 12 банок;

Неделя 13, дополнительно.

Фосфаден — по 1 ампуле в день.

В случае возникновения симптомов перетренированности рекомендовалось помимо общего снижения объёма и интенсивности нагрузки также ввести в «меню» любой из адаптогенов по 20-30 капель три раза в день перед едой. Продолжительность приёма — не дольше 3 недель.

Хочу, однако, предостеречь вас от упования на одни только препараты. Никакие лекарства (стероидные или нестероидные — не суть важно) не сделают ваше тело красивым и сильным без упорного труда в зале и правильной диеты. Да и сама парадигма культуризма, на мой взгляд, заключается в том, чтобы получать удовольствие от занятий с отягощением, а не от шприца. Медикаменты — всего лишь неизбежное зло...

Глава 6. «Сохнем» без гербалайфа

Отзанимавшись год и девять месяцев по предложенным программам, атлет при условии освоения вышеприведенных дневных силовых нормативов мог считать себя «продвинутым» и у него уже появлялась некая

свобода выбора, т. е. хотя рекомендуемые комплексы по-прежнему следует выполнять «от сих до сих», можно выбирать между самими комплексами в зависимости от тех задач, которые наиболее актуальны для конкретного атлета именно в данный момент. Вариаций на эту тему несколько:

- 1) если количество жировых отложений зашкаливает за некие разумные пределы — «сушка»;
- 2) если есть явные диспропорции в телосложении — акцентированная работа над «отстающими» группами мышц;
- 3) дальнейший набор общей мышечной массы.

Что касается избавления от излишних жировых отложений - тема неисчерпаемая. По моим прикидкам, где-то половина всех «качковских» журналов посвящена имен г. ей. Попробую внести свою лепту и рассказать о том, «делали рельеф» в начале 80-х. При всей действенности этих рекомендаций оговорюсь сразу, что не следует расценивать их как советы по достижению соревновательной формы.

И вот почему:

Во-первых, не открою большого секрета, если скажу, что тот стандарт «рельефа», который доминирует сейчас в соревновательном бодибилдинге, даже при очень хорошей генетике принципиально недостижим без применения различного рода «препаратов». Лицемерно возмущаться на эту тему принялись сейчас все кому не лень, вплоть до людей, совершенно далёких от бодибилдинга. Я же придерживаюсь того мнения, что приём допинга - это личное дело каждого занимающегося. Но обещать атлету, ещё даже и стероидов-то не попробовавшему, что он сможет на равных состязаться с теми, кто имеет многолетний опыт и знания по приёму «витаминов», - мне это представляется неэтичным (хотя свод рекомендаций подобного рода от одного действительно уважаемого автора различные издания перепечатают с завидной регулярностью вот уже несколько лет).

Во-вторых, будьте реалистами. Далеко не каждому природа даёт генетические задатки, необходимые для построения тела Чемпиона. Если у атлета, к примеру, короткие по отношению к туловищу ноги, толстые суставы, широкая талия при узком костяке плеч или низкая плотность стероидных рецепторов и т. п. - всё это, конечно не лишает его возможности построить тело культуриста но Чемпионом с таким багажом не быть по - любому.

Третий аспект, в свете которого мечтания о достижении соревновательной формы после первой же «сушки» видятся мне чистой воды авантюрой, заключается в том, что, не имея ещё опыта «делания рельефа» (а в 90% случаев — и хорошего тренера рядом), атлету очень тяжело предугадать конечный результат этого процесса — «прорехи» в мускулатуре, которых не было видно под слоем жира, могут оказаться в самых неожиданных местах, «проявившаяся» форма мышц также может неприятно удивить, да и просто жировую прослойку «сжечь» должным образом с первого раза при самостоятельных занятиях мало кому удаётся и т. д. и т. п.

Так что первая «сушка» - это скорее всего эксперимент, целью которого является понять реакцию организма на воздействие различных факторов диеты и тренинга с тем, чтобы в дальнейшем, набравшись опыта, не повторять допущенных ошибок.

Если вы горите желанием действительно достойно выступать на соревнованиях, а не стоять на сцене в «массовке», надеюсь, все вышесказанное вас «отрезвит» и сумеет помочь осознать всю сложность подготовки победной соревновательной формы.

Бодибилдинг — это не бокс и не «Формула-1»: занять место на пьедестале нахрапом с первой попытки еще никому не удавалось.

Теперь непосредственно рекомендации по «сушке» без стероидов. Прежде всего - диета. Она должна постепенно «ужесточаться» таким образом, чтобы, равномерно снижая количество углеводов в дневном рационе, к исходу первых 4 недель дойти до 50 г в сутки.

Динамика этого снижения может выглядеть так:

1-я неделя - 500 г углеводов в день;
2-я неделя - 350 г;
3-я неделя - 200 г;
4-я неделя - 50 г.

Последующие 4 недели предполагается «сидеть» на этих 50 г, принимая их разовой дозой после тренировки (разумеется, что эти углеводы — комплексные).

Чтобы не допустить «обвала» мышц и частично восполнить энерготраты, рекомендовалось компенсировать сниженное количество углеводов повышенным приёмом белка (вплоть до 400 г в сутки), причём делать это повышение надо так же плавно, как и снижение углеводов (например, 250 -300 - 350 - 400 г).

Набирать необходимое количество белка в начале 80-х приходилось исключительно из естественных продуктов. Но поскольку о наличии такого «деликатеса», как куриные грудки, в СССР тогда даже не подозревали, то обходились обычной курицей, постной говядиной, яйцами, рыбой и обезжиренным творогом. Теперешнее изобилие спортивных пищевых суррогатов позволяет вместо того, чтобы давиться пресным творогом, легко набирать нужное количество белка из добавок соответствующей направленности — порошковых протеинов и аминокислот - только бы хватило денег.

Для нормальной работы желудочно-кишечного тракта при приёме такого большого количества белка рекомендовалось в обязательном порядке включать в рацион продукты, содержащие клетчатку. Особо полезными считались сырая капуста и морковь. А вот фрукты из-за их углеводной составляющей на всём протяжении «сушки» исключались полностью. Был также совет съедать на ночь по целому лимону с кожурой - якобы это способствует жиросжиганию. Не берусь утверждать, что-либо по этому поводу - попробуйте, вдруг для вас «сработает» (верят же люди в возможность похудения от ананасов и т. д.)...

На протяжении 8 недель тренинг предлагалось строить на базе сплита с делением тела на две части, причем это уже тот сплит, о котором вы привыкли читать в журналах, т. е. заниматься придётся несколько дней подряд. Поскольку в те годы считалось (и вполне обоснованно!), что тренировки чаще чем через день не позволяют организму восстанавливаться должным образом, то при составлении сплита для того, чтобы избежать перетренированности, на первое место выходит фактор «вложенного восстановления». Идея его состоит в том, чтобы разнести группы мышц по дням таким образом, чтобы не было «перекрывания» нагрузок, т. е. чтобы тренировка каждого последующего дня не включала в себя нагрузку на мышцы и их синергисты, задействованные на предыдущем занятии. Отвечающих этому условию вариантов сплита при делении тела на две части существует всего два:

I - «верх-низ»: 1-й день -верх тела; 2-й день -низ тела;

II — «тяги-толкай»: 1-й день — грудь, передние и средние дельты, трицепс, квадрицепс; 2-й день — спина, задние дельты, бицепс, бицепс бедра.

Но поскольку в начале 80-х не было такого страстного стремления к развитию слоноподобных мышц бедра, предпочтение отдавалось второму варианту.

Сам комплекс выглядел так: первые 4 недели — занятия 4 раза в неделю.

День 1—понедельник, четверг*

Таблица 11

Недели Упражнение	1-2	3-4
Жим под углом	4x10	4x10
Отжимание на брусьях	4x12	4x12
Разводка лёжа	-	3x12
Сидя жим из-за головы	4x10	4x10

Разведение гантелей стоя	4x12	3x12
Французский жим лёжа	4x10	4x10
Разгибание рук на блоке	-	3x12
Жим йогами	4x15	4x15
Разгибание ног	-	3x20
Икры сидя	4x20	4x20
Подъём туловища на наклонной скамье	100 повторений	100 повторений

(* Разминочные подходы не учтены)

День 2* — вторник, пятница

Таблица 12

Недели Упражнение	1-2	3-4
Подтягивание широким хватом до груди	50 повторений	50 повторений
Тяга штанги в наклоне	4x10	4x10
Тяга гантели	-	3x12
«Протяжка» узким хватом к подбородку	4x10	4x10
Протяжка гантелей в наклоне	-	3x12
Бицепс гантелями сидя	4x10	4x10
Бицепс штангой па «скамье Скотта»	-	3x12
Сгибание ног лежа	4x15	4x15
«Разножка» - выпады вперёд одной ногой	3x20	3x20
Икры стоя	4x15	4x15
Подъём ног на наклонной скамье	100 повторений	100 повторений

На следующих 4 неделях рекомендовалось использовать ту же схему нагрузок, что и на первых, третьей и четвёртой неделе, но уже в рамках 6-дневного сплита, т. е.:

1-й день — понедельник, среда, пятница;

2-й день — вторник, четверг, суббота.

Темп тренинга — быстрый. Если раньше вы могли позволить себе паузы между подходами в несколько минут, то при выполнении этого комплекса — максимум одна минута. То, на чём следует сконцентрироваться при таком тренинге, — это «удержание» уровня рабочих весов. Если наряду с потерей собственного веса атлета рабочие веса останутся прежними (или уменьшатся незначительно), значит, потери в собственном весе приходится преимущественно на жировую ткань.

Для ещё большего усиления жиросжигания тренировки рекомендовалось проводить с утра «на голодный желудок». Помимо занятий собственно с отягощением требовалось также «прожиматься»: минимум по полчаса ежедневно, опять-таки на голодный желудок, уделять время «позированию» - фиксации и удержанию статических поз с максимальным напряжением мышц всего тела.

Относительно выполнения столь активно прописываемой сейчас для избавления от жировых отложений аэробики: при соблюдении вышеприведённых тренировочных и диетических рекомендаций в ней нет надобности, более того, при жёстком тренинге с отягощениями в условиях постоянного дефицита углеводов дополнительные аэробные нагрузки приведут только к разрушению мышечной ткани.

Что касается фармакологической поддержки, то «дозированное восстановление» (см. главу 5) применительно к данной схеме тренинга и диеты рекомендовалось осуществлять так:

первые 4 недели, когда идёт перестроение рациона с преимущественно углеводов на белок и тренировочные нагрузки ещё не так высоки, принимать только витаминный комплекс: по 1-2 драже 2-3 раза в день после еды.

На последующих 4 неделях вопрос восстановления в силу возросшей частоты тренинга и предельно жёсткой диеты встанет особенно остро, поэтому рекомендовалось принимать следующий комплекс препаратов:

- рибоксин - по 2-3 таблетки три раза в день либо фосфаден - по 1 - 2 ампулы в день - для поддержания энергетики организма;

- метионин и глютаминовая кислота - по 8 -10 таблеток каждого три раза в день - для поддержания мышечной массы;

- витаминный комплекс + витамин С, Е — катализаторы обмена веществ.

По необходимости - фестал - для лучшего усвоения пищи.

После 8 недель «эксперимента» во избежание перетренированности рекомендовалось на 2 недели полностью воздержаться от тренинга с «железом», принимая при этом адаптогены. Затем возобновить занятия с отягощениями в привычном ритме тренинга трижды в неделю, постепенно наращивая объём и интенсивность нагрузок.

Что касается «пострельефного» режима питания, то количество углеводов в рационе следует наращивать очень осторожно с тем, чтобы не допустить рецидива жировых отложений. Те атлеты, которые бросаются наедаться «от пуза» на следующий день после окончания «сушки», поступают крайне неразумно не только потому, что максимум за неделю «убивают» плоды труда нескольких месяцев. Постепенное повышение количества принимаемых углеводов после длительной безуглеводной «ямы» позволяет не только достаточно быстро вернуть прежние объёмы мышц, но и существенно их увеличить, причём без всяких стероидов и сохраняя при этом минимальное держание жировых отложений в композиции тела, (В журнале Muscle Nutrition Review № 3, 2000 г. подобна углеводная «разгрузка-загрузка» преподносится как новейшее достижение научной мысли. Странно, ведь в зале где автор пособия начинал тренироваться, такой метод применяли ещё в середине 70-х.

Глава 7. Как заставить расти то, что расти упорно не хочет

Одна из проблем, присущих большинству занимающихся бодибилдингом, состоит в том, что разные группы мышц неодинаково реагируют на равномерно распределенную нагрузку: одни мышцы растут менее активно, другие — более, в результате чего и опережают первые в своем развитии. Вполне может быть, что после пары лет занятий по общим схемам, давшим неплохой силовой «фундамент» и первичную «массу», у атлета образовались и некие «проблемы» в телосложении, связанные с «отставанием» отдельных групп мышц. В этом случае, если ваша цель построение пропорционально развитого тела (вроде бы само собой разумеется, ан нет — далеко не все к этому стремятся, думаю, каждому доводилось видеть «мутантов» с огромными руками или грудью при полном «отсутствии» всех остальных групп мышц), то пришла пора заняться «балансировкой» телосложения, т. е. «подтягиванием» «отстающих» групп мышц до уровня хорошо развитых. В принципе стратегия занятий «продвинутого» атлета так и строится: «проталкивание вперед» какой-либо одной «отстающей» группы — закрепление результата — «проталкивание» следующей группы либо работа над увеличением общих объемов с последующим «проталкиванием» появившегося в новом месте «отставания» и т. д. В цепочку вставляются также циклы, направленные на избавление от излишней жировой прослойки (по мере необходимости, но не менее одного раза в год)...

Акцентированную работу над какой-либо одной группой мышц принято называть «специализацией». Применение специализации, несмотря на индивидуальный подход в случае каждого конкретного атлета, все же имеет ряд общих правил:

1. Культуристы традиционно делят тело на 5 частей: грудь, спина, плечи, руки, ноги. «Отставать» от остальных могут 1-2, максимум 3 группы. Если вы считаете, что у вас «непорядок» с большим количеством мышечных групп, значит, вам не хватает «общей массы» и следует не распыляться на специализации, а работать именно над этим вопросом (см. главу 8), всего лишь снизив нагрузки в общих комплексах на те группы мышц, которые, по вашему мнению, развиваются слишком хорошо.
 2. Прибегать к специализации можно только уже имея за плечами определенный уровень силового развития (никак не ниже тех нормативов, о которых написано в главе о тренировках второго года занятий). В противном случае специализированные комплексы не принесут никакого результата.
 3. Акцентируя развитие отстающей группы мышц, а следовательно, увеличивая объем и интенсивность ее тренинга, объем работы на другие группы мышц следует существенно снизить и работать в упражнениях, направленных на их развитие, «не до отказа» — это неременное условие того, чтобы избежать перетренированности. То, что частенько рекомендуют сейчас, — выполнение по 12-15 подходов на каждую группу мышц в рамках одного комплекса, т. е., иначе говоря, специализацию всех групп мышц сразу, — для организма большинства занимающихся совершенно нереально без мощной фармакологической поддержки, и речь идет вовсе не о карнитина хлориде...
- Примите как аксиому: специализировать можно только одну группу мышц.
4. Традиционно принята продолжительность специализации в 2-2,5 месяца с последующей работой по общей программе в течение минимум 1-1,5 месяцев, но вообще — это показатель чисто субъективный: тренироваться по спецкомплексу следует до тех пор, пока он приносит реальную отдачу.
 5. Если вы хотите сильно акцентировать развитие какой-либо одной группы мышц, то разумным будет не проведение двух специализаций на нее подряд, а как минимум через раз — это даст лучший эффект.

В качестве общей программы хочу посоветовать применить комплекс, практически аналогичный тому, что использовался весной второго года занятий. Его основные характеристики остаются теми же (3 тренировки в недельном цикле, каждая группа мышц прорабатывается дважды в различном режиме и под разными углами, бицепс и трицепс получают «прямую» нагрузку только по одному разу в неделю), но есть одна существенная оговорка: не применяется понедельное возрастание интенсивности нагрузок. Принцип периодизации нагрузок при проведении специализаций выглядит так: «ударный» тренинг на пределе сил при специализации + спокойная, позволяющая восстановиться и набрать силы работа по общему комплексу. Если вы будете «рвать жилы» круглый год — неизбежна перетренированность.

Сам комплекс в данной интерпретации:

Таблица 13

Понедельник	Среда	Пятница
Жим лежа.	Приседание,	Жим под углом.
12*, 8*, 4x6;	15*, 12*, 4 x 10;	12*, 3x 10;
Разводка	Сгибание бедер,	Подтягивание до груди,
3 x 10;	12*, 3x 10;	15*, 4 x 10 с отягощением;
Жим стоя,	Икры сидя,	Тяга в наклоне,
10*, 4x8;	20, 3x 15;	12*, 10*, 4x8;
Трицепс шт. лежа,	Подтягивание за голову,	Жим из-за головы,
12*, 4x10;	5 x max;	12*, 3x10;
Жим ногами,	Т-тяга,	Икры стоя,
20*, 3x15;	12*, 3x10;	20*, 4x12;
«Осел» для икр,	Бицепс гантелями сидя,	Становая тяга.
5 x max	12*, 4x 10	15*, 12*, 4 x 10

В конце каждой тренировки — поднос прямых ног к турнику, 50 повторений.

Финишный совет: за 2-3 недели перед специализацией какой-либо группы мышц, занимаясь по общей программе, сознательно снизьте нагрузку на эту группу минимум наполовину и особо не усердствуйте. Давно было замечено, что несколько недотренированная мышца лучше реагирует на специализацию, чем предельно «забитая».

Теперь собственно о специализированной работе над отдельными группами мышц.

Грудь

Мощные грудные мышцы с хорошо развитой верхней частью и отчетливым «обрезом» в нижней — без стремления к этому невозможно себе представить культуриста 80-х. Сейчас почему-то акценты сместились и частенько можно видеть атлетов, демонстрирующих наряду с мощной спиной, массивными дельтами и немалыми руками нечто весьма невразумительное в области грудной клетки. Проблемы с развитием пекторальных мышц, конечно, могут быть обусловлены генетически, но нельзя же доводить дело до абсурда...

В том зале, где я начинал заниматься, был очень хороший тренер (смею надеяться, что имя Михаила Рыбакова — не пустой звук для многих из поколения «люберов» 80-х). Так вот, первый шаг, который он рекомендовал сделать в случае «отставания» грудных мышц, — это корректировка техники выполнения грудных жимов.

Снизьте рабочий вес на 15-20 кг и попробуйте выполнять жимы с отчетливой паузой в нижней точке, концентрируясь при подъеме веса именно на работе грудных мышц. При опускании штанги разводите локти в стороны, а не прижимайте к бокам, как это часто делают лифтеры. Поэкспериментируйте с точкой соприкосновения штанги с грудной клеткой: даже при небольшом ее смещении вверх или вниз от привычной грудные могут «заработать» совершенно по-иному — найдите оптимальный именно для вас вариант. Отшлифуйте технику выполнения разведений с гантелями лежа, по образному определению Арнольда, «как будто вы обнимаете толстое дерево»...

До тех пор, пока вы не научитесь «чувствовать» при работе грудные мышцы, любые специализированные комплексы будут бесполезны...

Следующий шаг - *подбор акцентированного комплекса и системы нагрузок, которые оптимальным образом будут воздействовать именно на ваши пекторальные.*

По поводу подбора упражнений мне не хочется подобно некоторым авторам толочь воду в ступе, пережевывая в 25-й раз, что «при отставании верхней части груди следует делать акцент на выполнении жимов лежа на наклонной скамье головой вверх» и т. д. Каждый, кто хотя бы мало-мальски подкован в культуризме, и так это знает. Единственное, о чем хочется напомнить, — составляя комплексы, не забывайте о том, что росту мышц способствует выполнение упражнений исключительно со свободными отягощениями — штангой и гантелями. Не обольщайте себя надеждой «накачать грудь» с помощью кроссоверов или тренажера «пек-дек»...

Относительно частоты тренинга в 80-е бытовало твердое убеждение, что для того, чтобы заставить мышцу расти, ей нужно давать нагрузку минимум 2 раза в неделю. Для поддержания достигнутого объема, может быть вполне хватит и одного раза, но для роста — недостаточно (напомню, речь идет о тех, кто не принимает стероиды).

Что касается составления сплита, то при специализации грудных мышц следует учитывать такую тонкость: мышцы-синергисты (дельты и трицепсы) не должны получать никакой нагрузки в промежутках между «прокачками» груди, т. е. работа над дельтами и (или) трицепсами должна попадать в один день с работой над грудными. (Вообще будьте крайне аккуратны при работе с синергистами при любой специализации, чтобы не вызвать ненароком их перетренированности.) В случае акцента на грудь вполне может потребоваться исключение всех жимовых упражнений для дельт и замена их на разведения. Также, если при специализации грудных вы используете сплит, при котором все группы мышц «грузятся» дважды в неделю, дельтам и трицепсам будет вполне достаточно нагрузки по одному разу. (Напомню, что тренинг по-прежнему строится в ритме 3 занятий в неделю.) Вариант сплит-программы с акцентами на грудные мышцы и нагрузкой на все группы дважды в неделю. Поднос ног к турнику — 50 повторений в конце каждой тренировки.

Таблица 14

Понедельник	Среда	Пятница
Комплекс	Приседание.	Комплекс
для	15*, 12*, 3x10;	для
грудных;	Сгибание бедер.	грудных;
Подтягивания за голову.	12*, 3x10;	Бицепс со шт..
4xmax;	Икры сидя.	12*, 10*, 3x8;
Жим из-за головы или	20*. 3x15;	Трицепс на блоке,
разведения стоя.	Подтягивание до груди,	12*, 3x10;
12*, 3x10;	15*, 3x10 с отягощением;	Жим ногами,
Икры стоя.	Тяга в наклоне.	20*, 3x15;
20*, 3x12	12*, 10,3x8;	«Осел»,
	Бицепс гант.	3xmax
	3x10	

Если же, начав заниматься по этой программе, вы почувствуете, что перетренировываетесь, но желание акцентировать пекторальные еще не пропало, то попробуйте следующий вариант сплита, в котором все мышцы кроме грудных нагружаются по одному разу в недельном цикле (хотя, честно говоря, для 80-х подобный подход был нетипичным).

Таблица 15

Понедельник	Среда	Пятница
Комплекс	Приседание	Комплекс
для	15*, 12*. 4 x 10	для
грудных	Сгибание бедер	грудных
	12*,3x 10	
	Икры сидя	
Жим из-за головы или	20*. 3x15	Трицепс блоком
разведения стоя	Подтягивание	12*, 3x 10
12*, 3x 10	15*, 4 x 10 с отягощением	Икры стоя
«Осел»	Тяга в наклоне	20*, 3x 12
3 x max	12*. 10,4x8	
	Бицепс гантелями	
	4x 10	

Поднос ног к турнику – 50 повторений в конце каждой тренировки.
(*разминочные подходы)

И, наконец, варианты собственно комплексов для грудных. В том зале, где я занимался, была принята следующая «система»:

Первые 4—5 недель специализации

Таблица 16

Понедельник	Пятница
Жим под углом головой вверх.	Жим лежа.
12*, 10*, 5x8;	12*, 8, 6x6;
Отж. на брусьях с отягощением.	Жим узким хватом.

5x10;	4x8;
Разводка,	Разводка,
4x10	4x10

Следующие 4-5 недель

Таблица 17

Понедельник	Пятница
Жим под углом головой вверх.	Жим под углом головой вниз,
12,10 - разминка	12, 10 - разминка
далее – 4x8 в суперсерии с разводкой под углом головой верх	далее - 5x8 в стиле чередований с разводкой на горизонтальной скамье,
4x10;	5x10;
Жим лёжа (можно в «машине Смита»)	Жим лёжа (можно в «машине Смита»)
10*, 6x8	10*,8,6,4

В 80-е на территории СССР одним из общепризнанных центров культуризма была Прибалтика. В Клайпеде в 1984 году я сумел «подсмотреть» «систему» одного из тамошних клубов, хотя, на мой взгляд, она больше подойдет тем, кто уже «знаком» со стероидами.

Первые 4-6 недель

Таблица 17

Понедельник	Пятница
Жим лёжа	Жим под углом головой вверх,
12*,8*,6x6	12*, 8*,6x6 - разминка
Жим под углом головой вверх	Разводка под углом головой верх
10*, 4x8:	4x10
Жим под углом головой вниз	в суперсерии с отжимания на брусьях
10*, 4x8:	4xmax
Разводка	Жим узким хватом
3x10	4x10

Следующие 4 недели

Таблица 19

Понедельник	Пятница
Жим лежа.	Жим под углом головой вверх,
12, 10 - разминка.	12, 10- разминка,
далее 8, 6, 4, 2 в суперсерии с разводкой на горизонтальной скамье,	далее — 4x8 в суперсерии с разводкой под углом головой вверх,
4x10;	4x10;
Разводка под углом головой вверх, 4x10, в суперсерии с жимом под углом головой	Разводка горизонтальная, 4x10, в суперсерии с жимом лежа в «машине Смита»,
вверх, 4x8;	4x8;

Финишный штрих работы над грудными мышцами: в 80-е бытовало твердое убеждение, что действительный рост этой группы начинается только после того, как ваши рабочие веса в жиме лежа составят не менее 120-130 кг на 6-8 повторений.

Спина

Разговор об акцентированном развитии этой группы мышц хочу начать с заострения вашего внимания на паре моментов, по которым, как мне кажется, бывший изначально в культуризме взгляд на тренинг мышц спины существенно отличается от того, что принято сейчас.

1. Теперешняя любовь к тренажерам для верхних тяг свела практически «на нет» выполнение подтягиваний на перекладине широким хватом, полагая это адекватной заменой. Глубочайшее заблуждение! По полезности эти упражнения несопоставимы. Подтягивания, помимо того что отличаются от тяг сверху по биомеханике, несут в себе гораздо большую нагрузку не только для мышц, но и для связок и сухожилий, являясь классическим базовым упражнением.

Обычным делом для культуриста 70-80-х (в любой весовой категории) было умение подтянуться на перекладине не менее 20 раз. Многие ли сейчас в состоянии это продемонстрировать?.. Сразу скажу, что для того чтобы описанная ниже программа для мышц спины «сработала», вы должны еще до начала занятий по ней быть в состоянии подтянуться широким хватом в строгом стиле не менее 12-15 раз в первом подходе. Если же подобное вам пока не по силам, могу посоветовать только одно: учитесь подтягиваться... Конечно, вы можете «нарастить немножечко мускулов» на спине, заменив в программе подтягивания на верхние тяги, но даже чисто зрительно «это» будет выглядеть совсем не так впечатляюще, как широчайшие, наработанные подтягиваниями.

2. Совершенно иная техника выполнения тяг в наклоне. Сейчас частенько можно видеть, как известные атлеты делают их так, что торс в завершающей фазе подъема принимает чуть ли не вертикальное положение. Конечно, в подобном стиле можно «взять» гораздо больший вес — вот только за счет ли широчайших это происходит?

В 80-е была принята следующая техника выполнения тяг в наклоне: торс наклоняется вперед практически до параллели с полом, поясница прогнута, плечи и руки поданы максимально вниз и чуточку вперед с тем, чтобы полностью растянуть широчайшие (если руки длинные, имеет смысл встать на невысокую подставку). Движение вверх идет по дуге, в конечной точке штанга касается низа живота, лопатки сводятся — максимальное сокращение широчайших. При всем при этом торс как бы «зафиксирован». Чтобы полностью исключить «доработку» мышцами низа спины, применялся такой прием: лбом надо было упереться в поверхность, находящуюся на высоте согнутого под 90° туловища, и при выполнении тяг не отрывать лоб от этой поверхности... Такой стиль обеспечивает работу широчайших по всей амплитуде, а не только в верхней четверти...

Подход к специализированному тренингу при отстаивании мышц спины, который был принят в большинстве известных мне залов в начале 80-х, можно назвать «лобовым ударом». По бытовавшему тогда стойкому убеждению, эту группу «невозможно перетренировать», поэтому при специализации широчайшие мышцы спины было принято нагружать на каждой тренировке и в объеме, гораздо большем, чем при акценте на любую другую часть тела.

В нашем зале «система» для спины выглядела так:

Понедельник

Подтягивание за голову,
15 - разминка, 5 x 10 с отягощением;
Подтягивание до груди,
5 x max без отягощения;
Тяга штанги в наклоне, 12*, *8, 5х6;
Тяга гантели одной рукой, 4 x 12.

Среда

Подтягивание за голову,
5хmax без отягощения;
Подтягивание с использованием рукоятки с параллельным хватом,
5хmax без отягощения.

Пятница

Подтягивание до груди,
15 - разминка, 5х10 с отягощением;
Подтягивание средним обратным хватом, 5хmax без отягощения;
Т-тяга, 12*, 5х10.

Периодизация нагрузок на широчайшие просматривается весьма четко:
понедельник - около 20 рабочих подходов, боль тая нагрузка;
среда - 10 подходов подтягиваний без дополнительного отягощения, чисто «накачивающая» работа, нагрузка малая;

пятница - 15 подходов, нагрузка среднего уровня.

При использовании данной «системы» для того, чтобы объем каждого тренировочного занятия не «зашкаливал» за некие разумные пределы и не привел к перетренированности, уместным будет использование сплит - программы, в которой все группы мышц за исключением широчайших будут получать нагрузку только по 1 разу в неделю.

Например, такой:

Таблица 20

Понедельник	Среда	Пятница
Приседания,	Жим лежа.	Комплекс
15*, 12*, 4х10;	12*, 8*, 4х6;	для
Сгибание бедер.	Разводка,	широчайших;
12*, 3х10;	3 х 10;	Трицепс шт. лежа.
Комплекс	Комплекс	12*, 10*, 3х8;
для	для	Бицепс гантелями.
широчайших;	широчайших	3х10;
Икры сидя,	Жим из-за головы,	Икры стоя,
20*, 3х15	10*, 4х8:	20*, 3х12
	«Осел»,	
	3хmax	

(*разминочные подходы)

Поднос ног к турнику - 50 повторений в конце каждой тренировки.

Что касается мышц-разгибателей спины, то для них вполне достаточно выполнения становой тяги один раз в неделю. Причем мне хочется предостеречь вас от чрезмерного увлечения погоней за максимальным результатом в этом движении. При всей значимости становой тяги для построения общей массы тела это упражнение имеет один нехороший побочный эффект, и, глядя на любого из «продвинутых» пауэрлифтеров, вы можете наглядно убедиться в его наличии: жутко «ползет» талия и спина принимает прямоугольные очертания. Поэтому, если вы стремитесь именно к построению тела, а не к участию в соревнованиях по силовому троеборью, имеет смысл, пройдя этап построения первичного силового фундамента, использовать становую тягу не постоянно, а только в программах, направленных на увеличение общей массы. При этом не опускаться ниже 10 повторений в подходе. Более того, представляется разумным, дойдя до какого-то определенного уровня силовых показателей в становой

тяге и почувствовав проблемы с окружностью талии, сознательно «тормознуться» на этом уровне, не стремясь к дальнейшему увеличению веса отягощений...

(Тем же, кто всерьез верит в возможность иметь результат в становой тяге на уровне 300 кг и выше и одно временно с этим узкую талию с рельефными мышцами брюшного пресса, могу сказать, что без массированных инъекций гормона роста в эту область такое «не проходит» даже у генетически одаренных атлетов. А во сколько вам обойдутся от 2 до 6 флаконов ГР ежедневно - можете посчитать сами.)

Плечи

Решение проблемы отставания в развитии плечевого пояса гораздо сложнее, чем в ситуации с любой другой группой мышц. Иметь широкие плечи - мечта каждого атлета, но если у вас узкий от природы костяк, то придется приложить просто титанические усилия для того, чтобы заставить ваши плечи выглядеть действительно широкими.

Составляющих тренинга в этом направлении две:

1. Попытаться насколько возможно «расширить» костяк плеч. Достигается это регулярным выполнением большого объема подтягиваний на перекладине очень широким хватом к груди и за голову помимо того, что делается на тренировке. Например, каждое утро по 5-6 подходов. (Хотя в возрасте 22-23 лет и это уже вряд ли поможет.)

2. Максимально нарастить объемы дельтовидных мышц. При решении второй задачи и начинаются «подводные камни»: дельтовидные мышцы достаточно небольшие, к тому же они получают немалую нагрузку при работе на грудь и спину. Простым увеличением объема тренинга можно добиться обратного эффекта, т. к. в силу вышесказанного их очень легко перетренировать.

Выход здесь видится в применении при специализации иных способов усиления воздействия на мышцы: сверхчистой техники, постепенного сокращения пауз между подходами с последующим переходом к суперсетам, «стриптиза веса», «предварительного истощения» и т. п. Количество повторений в упражнениях на дельты не следует опускать ниже 8-10 (а для кого-то, возможно, и 10-12 — определите это самостоятельно), при этом на каждой тренировке по методу специализации группу следует доводить до отчетливо ощущаемого «жжения».

В нашем зале практиковалась следующая система (напомню только, что изначально предполагается, что вы уже имеете некий «силовой фундамент» и жмете лежа как минимум полтора веса собственного тела на 6 повторений. Это неперемное условие, без выполнения которого не стоит даже задумываться о любого рода специализациях):

Первые 4-5 недель

Таблица 21

Понедельник	Пятница
Жим из-за головы сидя, 15, 12 - разминка,	Жим стоя с груди 12, 10 - разминка.
далее - 4x10;	далее - 4x8;
первые 2-3 недели в стиле чередования.	первые 2-3 недели в стиле чередования,
далее - в суперсерии с разведением	далее - в суперсерии с протяжкой узким
гантелей в наклоне, 4x10;	хватом к подбородку, 4x10;
Разведение гантелей стоя.	Разведение гантелей в стороны лежа грудью
4x10-12 одной рукой попеременно	на наклонной скамье, 4x10-12

Следующие 4—5 недель

Таблица 22

Понедельник	Пятница
После разминки - суперсерия: разведение гантелей стоя, 4x10 + жим штанги сидя из-за головы, 4x10;	Жим штанги с груди стоя, 12, 10 - разминка, далее - 4x8 в суперсерии с разведением гантелей в наклоне, 4x10;
Разведение гантелей в наклоне с применением «двойного сброса», 3x(10+10+10)	Разведение гантелей стоя с применением «двойного сброса». 3x(10+10+10)

«Двойной сброс» - это технический прием, называемый также «стриптизом веса» или, в данном случае, «вниз по гантельной стойке». Выполняется он следующим образом: 10 чистых повторений с гантелями «до отказа», тут же без паузы взять более легкие гантели и выполнить еще 10 повторений «до отказа», без паузы во второй раз снизить вес и выполнить очередные 10 повторений опять же «до отказа». Ощущения в целевых мышцах - чудовые.)

Как я уже рассказывал, в 1984 г. в Клайпеде мне удалось «подсмотреть» некоторые из «систем» одного из тамошних клубов. Для дельт она выглядела так:

Таблица 23

Понедельник	Пятница
Разведение гантели стоя, 12*, 4x10;	Жим стоя с груди, 12*, 10*, 4x8;
Жим сидя из-за головы, 10*, 4x8;	Жим сидя из-за головы, 10*, 4x8;
Жим гантелей сидя, 4x10;	Разведение гантелей стоя, 4x10;
Разведение гантелей в наклоне, 4x10;	Разведение гантелей в наклоне, 4x10

Следующие 2—3 недели.

Таблица 24

Понедельник	Пятница
После разминки разведения гантелей стоя с применением «двойного сброса», 3x10+10+10;	Жим стоя с груди 12, 10 - разминка, далее - 4 x 8 в суперсерии с разведением гантелей в наклоне, 4x10;
Жим сидя из-за головы, 4x8, в суперсерии с протяжкой узким хватом к подбородку, 4x10;	Разведение гантелей стоя, 3x10, в суперсерии с жимом сидя из-за головы, 3x8;
Разведение гантелей в наклоне с применением «двойного сброса», 3x(10+10+10)	Отведение одной руки в сторону с использованием низкого блока, 3x12

Далее в течение 2-3 недель снова первая часть «системы», затем опять же 2-3 недели выполнения второй части, после чего — неделя полного отдыха.

(Представляется очевидным, что данная «система» без применения «подпитки» может принести пользу только атлетам, очень хорошо переносящим нагрузки.)

Что касается составления сплита, то не стоит забывать о немалом участии плеч в жимах для груди. Не открою Америки, если скажу, что в случае выполнения этих самых жимов в промежутках между проработками дельт плечевой пояс не получит должного восстановления. Разумным решением в этой ситуации будет либо постоянное

совмещение тренинга дельт и груди на одном занятии, либо замена жимов для груди на выполнение разводок лежа с невысоким числом повторений на тех тренировках, что попадают на период отдыха дельт.

Вариант сплит - программы с акцентом на дельтовидные мышцы и проработкой всех групп дважды в неделю.

Таблица 25

Понедельник	Среда	Пятница
Жим лежа, 12*, 8*, 3x6;	Приседание, 15*, 12*, 3x10;	Подтягивание за голову, 5xmax;
Комплекс для дельт;	Сгибание бедер. 12, 3x10;	Комплекс для дельт;
Жим ногами. 20, 3x15,	Икры сидя. 20, 3x15;	Бицепс со шт., 12, 10,3x8;
«Осел», 3xmax	Подтягивание до груди, 15, 3x10 с отягощ.;	Трицепс на блоке, 12, 3x10;
	Тяга в наклоне. 12, 10, 3x8;	Икры стоя, 20, 3x12
	Разводка лежа. 12, 10, 3x8;	
	Бицепс гантелями. 3x10	

Поднос ног к турнику — 50 повторений в конце каждой тренировки.

Вполне возможно, что конкретно вам может больше подойти сплит, при котором все мышцы кроме дельт получают нагрузку только по одному разу в неделю:

Таблица 26

Понедельник	Среда	Пятница
Жим лежа. 12*, 8*, 4x6;	Приседание, 15*, 12*, 4x10;	Комплекс для дельт;
Разводка, 3x10;	Сгибание бедер, 12*, 3x10;	Бицепс со шт., 12*, 10*, 4x8;
Комплекс для дельт;	Икры сидя. 20*, 3x15;	Трицепс блоком, 12*. 4x10;
«Осел», 3xmax	Подтягивание до груди, 15*, 4x10 с отягощ.;	Икры стоя, 20*, 3x12
	Тяга в наклоне. 12, 10,4x8	

Поднос ног к туловищу — 50 повторений в конце каждой тренировки.

В завершение разговора о дельтах — пара полезных советов из 80-х:

1. «Культуризм — это искусство создания иллюзии», — сказал в свое время «железный гуру» Вине Жиронда. Ваши плечи зрительно будут казаться шире, если вы сумеете уменьшить объем своей талии. Если у вас широкий таз — откажитесь от приседаний, заменив их на жимы ногами в высоком количестве повторений. Не налегайте на работу с трапециевидными мышцами, т. к. их переразвитие оптически «сужает» ширину плеч. К специальным упражнениями для трапеций стоит прибегать только в случае их явного отставания, в большинстве случаев трапециям вполне достаточно нагрузок, получаемых от становой тяги при выполнении общих комплексов.

2. В случае сильного отставания плечевого пояса чередуйте выполнение специализаций на дельты со специализациями для широчайших мышц спины.

Глава 8. «Пухнем» дальше

Что касается дальнейшего набора общей «массы» то в сознании большинства атлетов этот процесс связывается исключительно с приемом стероидов. И в этом есть своя правда: те объемы мышц, что вы видите на сцене соревнований и на фото в журналах, без приема «витаминов» набрать не получится. Не отрицая очевидного, хочу все же сказать, что в пределах 2,5-3 лет занятий еще можно (и достаточно много!) «добавить» «насухую».

Единственная сложность — это то, что в отличие от начального периода занятий, когда общие схемы работают (обязаны работать!) одинаково хорошо для всех, на данном этапе несмотря на общую идею — набор «массы» — уже следует подбирать программу тренинга таким образом, чтобы она давала результат для конкретного атлета. Программ таких придумано множество, и может случиться так, что атлет, «ошарашенный изобилием», начнет метаться между ними. По любой из программ для того, чтобы понять, подходит она вам или нет, следует тренироваться не менее 6 недель (если только, разумеется, уже на первом занятии вы не ощутили жуткого дискомфорта. Бывает так, что атлет сразу четко понимает: это не мое).

В том зале, где я начинал заниматься в начале 80-х, в ходу было несколько эффективных программ по набору общей «массы» для «продвинутых» атлетов.

1. «Чередования»

Сейчас эту методику принято называть «растянутыми суперсетами». Суть ее состоит в попеременном выполнении подходов на мышцы-антагонисты, но не без паузы, как в случае с обычными суперсетами, а с полноценным временем для отдыха после каждого подхода. Например: подход жима лежа - отдых - подход тяги в наклоне - отдых - подход жима лежа - отдых и т. д. Согласно нашим тогдашним воззрениям, стимуляция кровообращения в мышцах-антагонистах способствует лучшему восстановлению целевой мышцы. Не знаю, насколько это верно с научной точки зрения, но на практике применение «чередований» позволяет выполнять большее количество повторений на протяжении всех подходов целевого упражнения, нежели это получается в случае использования обычной программы.

В случае, если атлет хотел в свой тренинг «чередования», предлагалось использовать программу состоящую из двух выполняемых с интервалом в 1-2 дня комплексов.

Комплекс А Комплекс Б

1. Жим лежа, 1. Жим под углом,
12*, 8*. 3х6; 12*, 10*, 3х8;
2. Т-тяга, 2. Тяга в наклоне,

12*, 10*, 3х8; 12*, 8*, 3х6;

Подтягивание за голову, 3. Подтягивание до груди
15*, 3х Юсотяг.; 15*, 3 х 10 сотяг.;


Жим с груди стоя, 4. Жим из-за головы сидя
10*, 3х8; 10,3х8*;

Бицепс гантелями сидя, 5. Бицепс штангой стоя,
10*, 3х8; 10*, 3х8;

1. Французский жим лежа, 6. Жим узким хватом,
10*, 3х8; 10*, 3х6;
2. Приседание со штангой на груди, 7. Жим ногами,
15*, 3х 10; 15*, 3х 12;
3. Сгибание ног, 8. Становая тяга на прямых ногах,

15*, 3x10; 15*, 3x 10;

1. «Осел» для икр, 9. Икры стоя,

4- max. 20*, 4 x 15

В завершение каждой тренировки - поднос прямых ног к перекладине, 50 повторений.

— выполнение упражнения в стиле «чередования».

* — разминочные подходы.

2. «10x10»

Я, кстати, встретил как-то подобную методику в «Силе и красоте», вот только родилась она на свет лет за 20 до появления в России этого журнала.

Суть методики состоит в выполнении на протяжении 2-3 недель трижды в неделю всего трех упражнений — приседания, жима лежа и подъема штанги на бицепс в 10 подходах на 10 повторений каждый. Делается это следующим образом.

1. Приседание

После 2-3 разминочных подходов на штангу выставляется вес, с которым вы можете выполнить «до отказа» только 10 повторений. Выполняете 2 подхода, а затем снимаете 5 кг и делаете следующие два подхода и так до тех пор, пока не выполните все 10 подходов.

Отдых 10 минут.

2. Жим лежа

2-3 разминочных подхода, а затем процедура, аналогичная приседанию: снимаете со штанги по 5 кг после каждого двух подходов.

Отдых 10 минут.

3. Подъем штанги на бицепс

После 1-2 разминочных подходов выставляете рабочий вес для 10 повторений «до отказа» и выполняете с ним 5 подходов. В зависимости от самочувствия снимаете 5 или 10 кг и выполняете оставшиеся 5 подходов.

По моим наблюдениям, когда на эту программу переходят атлеты, измученные «комплексами профи», они наконец-то начинают ощущать, что такое действительный рост мышц.

3. «Периодизация в недельном цикле»

Суть этой методики в том, что атлет, работая над группой мышц трижды в неделю, дает ей на каждой тренировке неравновеликую нагрузку. Классическая последовательность для группы мышц — «тяжелая» тренировка, затем «легкая» и, наконец, «средняя». Именно такой график позволяет мышцам оптимальным образом восстанавливаться и, соответственно, увеличивать свой объем и силу.

Есть два варианта деления тренировок:

1. На каждой тренировке для всех групп мышц используется только один вид нагрузки, например, понедельник - «тяжелая» тренировка, среда - «легкая», пятница - «средняя»;
2. Вид нагрузки на разные группы мышц на одной тренировке различается.

В нашем зале наибольшее применение находил такой вариант:

	Понедельник	Среда	Пятница
Ноги	средняя	тяжелая	легкая
Толкающие мышцы (грудь, плечи, трицепс)	тяжелая	легкая	средняя
Тянущие мышцы (широчайшие. бицепс. длинные спинные)	легкая	средняя	тяжелая

Применялись также два способа классификации нагрузок на «тяжелые легкие - средние».

1. В зависимости от числа повторений в подходе.

Например:

«тяжёлая» нагрузка – 4 – 6 повторений в подходе,
«лёгкая» нагрузка – 10 – 12 повторений в подходе,
«средняя» нагрузка – 8 – 10.

В этом случае варьировалось также и число подходов, например так:

«тяжёлая» тренировка – 6 подходов по 6 повторений,
«легкая» — 3 подхода по 12 повторений, «средняя» — 4-5 подходов по 8 повторений.

2. В зависимости от рабочего отягощения и степени «отказа» мышц, например так:

«тяжелая» тренировка - 6х6, «до отказа»,
«легкая» тренировка - 4 х 6, не «до отказа» и с отягощением на 10-20 кг меньше, чем на «тяжелой» тренировке,

«средняя» — 5 х 4, с отягощением на 5 кг больше, чем на «тяжелой» тренировке.

При использовании второго варианта, для того чтобы поддерживать постоянную прогрессию рабочих весов, на каждой последующей «тяжелой» тренировке предполагается работа в режиме 6х6 уже с отягощением, что использовалось на предыдущей «средней» тренировке в режиме 5х4.

Чтобы было понятнее, поясню на конкретном примере.

Допустим, ваш «рабочий» вес в жиме лежа 120 кг на 6 повторений. Тогда «расписание» тренировок может принять вид:

первая тренировка - «тяж.» - 120/6,
вторая тренировка - «легк.» - 105/6,
третья тренировка - «средн.» - 125/4,
четвертая тренировка - «тяж.» - 125/6 и т. д.).

В «периодизацию в недельном цикле» возможно также включение «сопряженного метода», т. е. использование в недельном цикле различных упражнений для одной группы мышц, заведомо предполагая одни из них более тяжелыми по отношению к другим. Например, для низа спины это может выглядеть так:

«тяжелая» тренировка - становая тяга;
«легкая» — гиперэкстензия;
«средняя» - наклоны вперед со штангой на спине.

Воплощением всех вышеперечисленных идей является «силовой комплекс», очень популярный в начале 80-х.

При его составлении в теле выделялись только 3 группы мышц:

- 1 - ноги;
- 2 - верх тела;

здесь дополнительно различали 2 подвида

а) разгибатели — грудь, дельты, трицепс

б) сгибатели — широчайшие, бицепс, — которые получали на тренировке нагрузку одного типа, но каждый требовал отдельного упражнения.

3 - низ спины.

САМ КОМПЛЕКС ВЫГЛЯДЕЛ ТАК.

Понедельник:

1. Жим лежа («тяжелая» нагрузка для группы 2а);
2. Тяга в наклоне («тяжелая» для 2б);
3. Жим ногами («средняя» для 1);
4. Гиперэкстензия («легкая» для 3).

Среда:

1. Приседание («тяжелая» для 1);
2. Подтягивание до груди («легкая» для 2б);
3. Жим с груди стоя («легкая» для 2а);
4. Наклоны вперед со штангой («средняя» для 3).

Пятница:

1. Приседание со штангой на груди («легкая» для 1);
2. Жим лежа узким хватом («средняя» для 2а);
3. Подъем штанги на бицепс («средняя» для 2б);
4. Становая тяга («тяжелая» для 3).

В конце каждой тренировки — поднос прямых ног к перекладине, 50 повторений. Вариант периодизации подходов и повторений в данном комплексе атлет определяет самостоятельно в зависимости от индивидуальных предпочтений.

4. «Понедельная периодизация»

Эта методика сродни тем, что применяются в пауэр-лифтинге, и заключается в планомерном постепенном увеличении рабочих отягощений при параллельном снижении количества повторений в подходе. При этом на начальной фазе используются отягощения, заведомо более легкие по отношению к тем, с которыми вы можете работать до отказа: это дает организму возможность лучше восстановиться и набрать некий «разбег» для «отказного» тренинга.

На примере все с тем же жимом лежа 120/6 эта методика может воплощаться так:

- 1 тренировка: рабочие подходы - 90/10;
- 2 - 100/10;
- 3 - 110/8;
- 4 - 115/8;
- 5 - 120/6;
- 6 - 125/6;
- 7 - 130/4;
- 8 - 132,5 или 135/4.

Новый цикл начинать уже с 95 кг. Количество подходов и частоту выполнения упражнений атлет подбирает индивидуально.

Возможно сочетание этой методики с предыдущей. В этом случае «тяжелая» тренировка в упражнении рассчитывается исходя из графика недельной периодизации, а две другие подстраиваются под нее.

1. «Контрастный тренинг»

Мышцы, как известно, состоят из быстро - и медленносокращающихся волокон, первые из которых наилучшим образом стимулируются при выполнении упражнений в 6-10 повторениях, для развития же вторых требуется по меньшей мере 20-30 повторений. Для того, чтобы полностью выявить генетический потенциал мышц в процессе тренинга, следует уделять внимание стимуляции обоих типов волокон.

К решению этой задачи в 80-х подходили двумя способами.

Первый состоит в том, что атлет на протяжении 4 недель работает в режиме 6-10 повторений во всех упражнениях, а затем на 2 недели, оставив упражнения прежними, переключается на режим тренинга в 20-30 повторениях.

Второй способ заметно интенсивнее и требует наличия у атлета больших восстановительных способностей. Суть его в сочетании на одном занятии нагрузок на разные типы волокон (но не для одной группы мышц, а для антагонистов) и использовании при этом технического приема «чередования». При таком способе можно сочетать и базовые упражнения, но лучший эффект наблюдается в случае, когда базовое упражнение выполняется именно в силовом режиме, а для высокого количества повторений упражнение подбирается изолирующее. Одна из наиболее эффективных программ, воплощающих этот способ на практике, перед вами.

Тренировки не чаще, чем через день.

В конце каждой тренировки — поднос прямых ног к перекладине, 50 повторений.

При использовании этой программы калорийность питания следует поднять несколько выше обычной, т. к. энергозатраты при таких тренировках весьма высоки.

6. «Больше отдыха»

Вполне может случиться так, что за 2 года занятий (но никак не раньше!) атлет вышел на достаточно высокий уровень используемых отягощений, при котором организм данного конкретного атлета при проработке группы мышц 2-3 раза в неделю уже не успевает полностью восстанавливаться. В этом случае имеет смысл попробовать методику тренинга, при которой группа мышц получает нагрузку немного реже — 3 раза за две недели (грубо говоря, полтора раза в неделю), т. е. составить сплит с делением тела на две части (А и Б) и последовательно чередовать тренировки на них.

Таблица 40

Недели	Понедельник	Среда	Пятница
1	А	Б	А
2	Б	А	Б

* — Разминочные подходы.

[2— Выполнение упражнений в стиле «чередования».

Причем сплит надо составить таким образом, чтобы не было «наложения нагрузок», (подробнее см. главу 6) Как в ней уже упоминалось, при делении тела на две части вариантов такого сплита всего два.

Таблица 41

Варианты	Тренировка А	Тренировка Б
1	верх тела	низ тела
2	квадрицепс, грудь, дельты, трицепс	широчайшие, задние дельты, бицепс, бицепс бедра

При использовании первого варианта можно также поэкспериментировать с «чередованием». А вот программа для второго варианта, тренируясь по которой один из моих подопечных сумел набрать 6 кг за пару месяцев при практически не изменившейся окружности талии и без употребления стероидов.

Что касается ставшей сверхпопулярной в последние годы методики тренинга группы мышц один раз в неделю, то мне еще ни разу не доводилось видеть кого-либо, кто достиг сколько-нибудь серьезных результатов, изначально применяя такой график и не используя гормональных стимуляторов.

Да, проработка группы мышц раз в неделю имеет смысл, но только для атлетов, чьи рабочие веса таковы, что проработанной мышце действительно может потребоваться целая неделя для восстановления. Но то, что частоту проработки группы мышц следует снижать в зависимости от роста рабочих отягощений, — это вовсе не аксиома. У каждого человека свой индивидуальный темп восстановления после силовых нагрузок (как пример чемпион мира по пауэрлифтингу Алексей Сивоконь, при собственном весе 66-67 кг жмущий лежа 217(!П) кг и приседающий «за 300», выполняет тренировки в каждом из этих упражнений не менее 3 раз в неделю).

Если мышцы не успевают восстановиться между тренировками, в этом нет ничего хорошего, но и когда о получают слишком долгий отдых, за время которого полностью «растренировываются», — это тоже тупиковый вариант: без употребления тех или иных стимуляторов вы будете попросту «топтаться на месте». Найти свой оптимальный график можно только на практике. Критерий один: объективный рост силовых результатов и объемов мышц. По моим наблюдениям, оптимальная частота тренинга группы мышц для атлета, не употребляющего стероиды, лежит в диапазоне от трех раз в неделю до трех раз в две недели при соблюдении графика трехразовых тренировок в недельном цикле.

Комплекс А Комплекс Б

1. Приседание, 1. Подтягивание до груди,
20*, 3x15; 15*, 5x10 с весом;
2. Жим лежа, 2. Тяга в наклоне,
12*, 8*, 4-5x6; 12*, 10*, 4x8;
3. Разводка, 3. Шраги,
3x10; 4x10;
4. Сидя, жим из-за головы, 4. Бицепс шт. стоя,
10*, 4x8; 10*, 4x8;
5. Французский жим лежа, 5. Становая тяга на прямых ногах,
10*, 4x8; 20*, 3x15;

1. Икры в станке стоя, 6. Поднос ног к турнику,

20*, 4x15; 50 повторений

1. Подъем туловища на наклонной скамье, 7. «Осел» для икр.

100 повторений. 5хmax

Что же касается возможной перетренированности, которой так любят пугать «теоретики от бодибилдинга, то она, как правило, является не следствием действительно тяжелых тренировок с солидными отягощениями, а возникает за счет использования слишком большого объема тренинга, включения в комплексы совершенно бесполезных для развития объемов мышц, изолированных упражнений и слишком частых тренировок по несколько дней подряд по системе «сплит».

В заключение этой главы лишний раз повторюсь: универсальных, подходящих абсолютно всем путей в бодибилдинге нет и быть не может. На «продвинутом» этапе атлет уже должен «чувствовать» потребности своего тела и подбирать программу тренинга конкретно «под себя».

Глава 9. Пищевые добавки - опиум для народа

На теперешнем уровне развития знаний о процессах, протекающих в организме под воздействием силовых нагрузок, агитировать за отказ от приема всего, что бы то ни было, кроме «естественных» продуктов, - это будет сродни призыву залезть опять на деревья или одеться в шкуры собственноручно убитых животных. В то же время я придерживаюсь той широкораспространенной позиции, согласно которой прием большинства рекламируемых сейчас пищевых добавок не нужен и бесполезен. Но не всех.

В вопросе отношения к пищевым добавкам мне видится три аспекта. Первый я бы назвал «аспектом неправильной первичной установки» (по аналогии с Кашпировским). Многие начинающие атлеты свято верят в то, что как только они начнут принимать ту или иную пищевую добавку, их мышцы сразу же вырастут. Когда этого не происходит, весь свой энтузиазм направляют на эксперименты с очередным «чудом, взрывающим самые безнадежные мышцы». Их беда в элементарном непонимании того, что без продуманного тренинга, сбалансированного питания и полноценного отдыха любые добавки бесполезны (уточню, имеются в виду именно «добавки», а не «препараты»). Подмена «установки на тренинг» «установкой на поиск чуда» - это дорога в никуда.

Второй аспект - чисто «прикладной». Относительно случая, когда атлет соблюдает все вышеперечисленные правила, - так ли необходим прием множества добавок, и так ли велика польза от этого приема? Чтобы лучше разобраться с вопросом и не валить все в одну кучу, я предлагаю все то изобилие пищевых добавок, что есть сейчас, разбить на несколько групп и детально рассмотреть.

Классификация добавок может выглядеть так:

- 1) белковые порошки, аминокислоты, «заменители пищи»;
- 2) «гейнеры», «энергетики»;
- 3) витамины и минералы;
- 4) жиросжигатели;
- 5) креатин и его производные;
- 6) прогормоны;
- 7) стимуляторы потенции;
- 8) продукты общетонизирующего действия;
- 9) прочие.

Теперь пройдемся по полезному эффекту относительно бодибилдинга и необходимости приема каждой из групп с позиции среднего атлета, не принимающего стероиды и не имеющего «лишнего чемодана баксов».

1. То, что культуристу требуется гораздо большее по сравнению с обычным человеком количество белка, - это уже давно научно доказанный факт. И при невозможности набрать дневную норму из обычной пищи разумным выходом будет добавить в рацион прием белкового коктейля, «заменителя пищи» или аминокислот. Другое дело, что это не должно переходить некие разумные границы и не подменять собой полностью прием обычных продуктов питания.

2. Что касается «гейнеров» и энергетиков, то полезность их приема находится под весьма большим вопросом. Они действительно могут помочь нарастить вес тела, однако большая часть набранного на проверку оказывается жировыми отложениями, потому что направить в нужное русло то огромное количество энергии, которое они в себе несут, получается не у каждого, т. к. наиболее применяемые сейчас методики тренинга этому не способствуют.

3. Спорить с необходимостью приема дополнительных доз витаминов и минералов было бы полнейшей глупостью. Давно доказан тот факт, что культуристу действительно необходимы повышенные дозы витаминов, в особенности С, Е и группы В, причем на постоянной основе.

4. С жиросжигателями ситуация двоякая: с одной стороны, тем кто в борьбе с жировыми отложениями уже испробовал предельно жесткую диету в сочетании с большим объемом аэробной нагрузки, но не достиг при этом особых результатов, добавки данного спектра действия действительно нужны. С другой - большинство наименований, рекламируемых сейчас, - откровенная «туфта», созданная для выманивания денег у доверчивых потребителей... Свое действительно жиросжигающее действие доказали только добавки, содержащие в том или ином виде эфедрин.

5. Креатин и его производные — шумиха вокруг него не утихает уже несколько лет. Рациональное зерно под этим, безусловно, присутствует, т. к. креатин действительно может помочь некоторым атлетам увеличить (и порой весьма значительно) силу и массу мышц. Однако не стоит забывать и тот факт, что 30-40% атлетов прием креатина не дает абсолютно ничего, кроме выброшенных на ветер денег (в меньшей степени это касается новомодных «транспортных путей креатина», но при этом они стоят в несколько раз дороже обычного моногидрата)...

Определиться с тем, к какой части вы относитесь, можно только путем эксперимента. Так что хотя бы разок попробовать на себе действие креатина будет совершенно оправданным шагом. Наилучшим временем для подобных экспериментов является период «ударных» нагрузок.

Прогормоны - не так давно ажиотаж по поводу этой группы добавок был поднят прямо-таки несусветный. Договорились даже до того, что это - альтернатива стероидам (!?!). Сейчас этот ажиотаж сошел практически на нет, потому как, судя по слухам (я не владею информацией в полном объеме) и по исчезновению «убеждающих» статей из Ironman'a, прогормоны признали допингом и в культуристических федерациях (МОК-то их давно запретил). Т. е. теперь пропал тот единственный «плюс» прогормонов по отношению к стероидам, что, оказывая (предположительно) похожее, правда, во много раз более слабое действие, на их наличие в крови смотрели «сквозь пальцы» на допинг-тесте. Теперь будущее прогормонов под большим вопросом, т. е. запрет тот же, эффект гораздо меньший, а цена по отношению к стероидам - заоблачная.

7. Весьма тесно по гипотетическому воздействию прилегают к прогормонам всевозможные стимуляторы потенции - йохимбе, трибестан и т. д. В плане того, для чего они непосредственно предназначены, - могу сказать по собственному опыту и опыту ближайших друзей - некоторые из них действительно «работают». В плане же какого-то ни было воздействия на тренинг - все под очень большим вопросом.

8. Продукты общетонизирующего действия на основе адаптогенов - женьшень, элеутерококка и т. д. - я отнес к пищевым добавкам, поскольку видел их на прилавках спортивных магазинов, хотя правильнее отнести их к лекарственным препаратам. Они действительно помогают нормализовать функции организма, восстановить работоспособность при перенапряжении. Однако эффект их не столь велик, как приписывается, поэтому не возлагайте особых надежд на эту группу. К слову, подобные добавки стоят гораздо дороже, чем их практически полные аналоги, продаваемые в аптеке.

9. Прочие - по количеству наименований это самая большая группа добавок, процентов, наверное, 40 от всего, что предлагается к продаже. Сюда я отнес все продукты, не вошедшие в остальные группы, несмотря на явную разноплановость оставшегося: акулий хрящ, кошачий коготь, ванадий, коллаген, G-фактор, Pro-h GH, гинго билоба, соу палметто, да много чего еще. Объединяет их то, что, вполне возможно, неся в себе какую-либо позитивную нагрузку, для основных целей бодибилдинга наращивания мышечной массы и избавления от подкожного жира - они совершенно бесполезны: у большинства атлетов при приеме этих добавок никаких изменений не наблюдалось...

Если же собрать воедино все вышесказанное о «прикладном» аспекте приема пищевых добавок, то картинка получится, весьма не настраивающая на оптимистический лад.

И, наконец, третий из тех аспектов, о которых повел речь в начале этой статьи, - морально - этический. Поясню, что я под этим понимаю.

Если вы хотите не просто «нарастить немножко мускулов», а добиться того телосложения, которым пестрят нынешние журналы по бодибилдингу, и при этом, поверив рекламе, полагаете, что сумеете обойтись только приемом пищевых добавок, то, видимо, пришла пора помочь вам «снять розовые очки».

Продажа добавок - это бизнес, и, как и любой другой вид бизнеса, она насквозь фальшива и лицемерна. Те атлеты, что украшают своими телами рекламные плакаты пищевых добавок, если и принимают то, что рекламируют, то этот прием составляет лишь весьма незначительное «приложение» к некоей «формуле чемпионов». Она не является большим секретом, но в силу сложившихся традиций, ее стараются открыто не упоминать. В первом приближении она выглядит примерно так: гормон роста + инсулин + стероиды + по мелочам (тироиды, кленбутерол, антиэстрогены, диуретики и т. д.). И если кто-то из поднявшихся на высшую ступень пьедестала более-

менее серьезных соревнований начинает рассказывать, что не принимал никогда и ничего из вышеперечисленного, а «стал вот таким массивным и рельефным исключительно благодаря продукции фирмы «Му-Му», - не верьте.

Не стоит, однако, и осуждать спортсменов за то, что они вынуждены лицемерить, - не они придумали правила этой игры. Большой спорт везде одинаков, это тоже бизнес, в котором не обо всем можно сказать вслух.

(Однако от того, что эти большие парни «что-то» принимают, это несколько не умаляет значимости их достижений. Построить чемпионское тело - это гигантский труд, и если они сумели «сделать» его в условиях нашей не блестящей финансовым благополучием стране, то достойны уважения вдвойне...

Кстати, в свое время, получив возможность общения с отечественными чемпионами и будучи в тот момент достаточно наивным, я с удивлением узнал, что они к пищевым добавкам относятся более чем прохладно. По моим наблюдениям, редко кто из них принимает что-нибудь кроме аминокислот и креатина.)

Ну что же, пришла пора подвести итоги. На данный момент мы имеем следующую ситуацию с пищевыми добавками:

1. Большинство добавок неэффективно и не в состоянии дать того, что заявлено в рекламе.
2. Определенная группа добавок может помочь «оптимизировать» диету, то есть восполнить дефицит необходимых питательных ингредиентов. В то же время, если вы имеете возможность сбалансировать рацион исходя только из естественных продуктов, прием дополнительных суррогатных заменителей не является столь уж необходимым (исключение составляют только витамины, так как набрать нужное их количество из обычной пищи представляется проблематичным).
3. При решении некоторых специфических задач тренинга («сушка», «рывок» в силе и массе) определенную помощь может оказать прием добавок соответствующей направленности (эфедриносодержащие, креатин). Однако не факт, что они «выстрелят» в случае именно с вашим организмом, и также не факт, что при разумно спланированном тренинге без них обойтись нельзя.
4. Ни одна из ныне существующих пищевых добавок по своему воздействию на мышечную ткань даже близко не подходит к тем же стероидам. И пока на горизонте не видно ничего, что могло бы составить реальную конкуренцию «формуле чемпионов».
5. Применительно к условиям России пищевые добавки неоправданно дороги.

Выводы можете сделать сами, исходя из тех целей, на достижение которых направлен ваш тренинг, и тех финансовых возможностей, которыми располагаете.

Приложение к главе 9

Рекомендации по приему наиболее действенных пищевых добавок.

Таблица 42

Наименование	Назначение	Дозировка
Порошковые протеины	«Оптимизация» диеты, дополнение к обычной пищи	Доза подбирается таким образом, чтобы количество белка в дневном рационе было не менее 2-2,5 г на 1 кг веса тела
Аминокислоты	«Оптимизация» диеты, лучшее усвоение пищи, поддержание мышечной массы в процессе «сушки»	По инструкции к добавке
Витаминно-минеральные комплексы	Выступают катализатором обмена веществ	Если это специальные спортивные препараты, то

		по инструкции, если обычные, продаваемые в аптеке, то в 2 раза больше рекомендованного
Креатин	Увеличение силы и объемов мышц	В течение 5 дней - «загрузочная фаза»: по 20-30 г ежедневно на 4-6 приемов. Затем - по 5 г в день. Принимать с простыми углеводами, лучше всего - с виноградным соком
Эфедринсодержащие	Жиросжигание, подъем общей энергетики организма	По инструкции, обычно 3 раза в день
Хондроитин, глюкозамин	Укрепление суставно-связочного аппарата, "предотвращение его травмирования и реабилитация после травм	По 1500-4500мг глюкозамина в день, 1200-3600 мг хондроитина в день

Глава 10 Стероиды – «некуда бежать»

Не считите это лестью или скрытой рекламой, но я с нетерпением жду выхода в свет каждого номера русскоязычной версии журнала «Ironman» (да простит редакция «Качай Мускулы» мой «непатриотизм»). Читаю «Ironman», что называется «от корки до корки», так как в нем есть практически полный спектр той информации, что может потребоваться человеку, вдумчиво подходящему к процессу построения своего тела... До определенного момента смущало только одно — ну не может русская редакция журнала, состоящая в основном из более чем компетентных практиков, не знать о том, на каких именно «пищевых добавках» строит свой тренинг подавляющее большинство отечественных поклонников культуризма. Закрадывались даже мысли, что и это издание решило пойти по пути «вейдеровских» журналов, избрав тактику замалчивания столь явной проблемы. Однако статья М. Клестова в № 13 (3/2001) стала «бальзамом на раны» и развеяла мои сомнения - и знают все прекрасно, и не бояться сказать об этом открыто. И если тема, поднимаемая в этой статье получит продолжение в дальнейших публикациях на столь же высоком уровне изложения - ручаюсь, что отношение «качковой братии» к этому журналу перейдет в то состояние, что называется «телячьим восторгом»...

Если вкратце, то тезисы этой статьи можно свести к следующему: среди тех, кто серьезно занимается культуризмом свыше 3-х лет, количество употребляющих стероиды близко к 100%. Причем, несмотря на столь широкое применение данного класса препаратов, мало кто знает как правильно это делать и как увязать свой тренинг со стероидными «циклами».

Вообще, тема организации тренинга при применении стероидов (и других стимуляторов) несмотря на свою насущность в отечественной культуристической прессе поднимается крайне редко и только на уровне абстрактного теоретизирования относительно атлетов соревновательного уровня. Действительность же такова, что подавляющее большинство потребителей стероидов, как справедливо заметил М. Клестов, ни о каких соревнованиях не помышляет и тренируется что называется «для себя».

Можно сколько угодно говорить, что это неправильно и нерационально, но на данный момент в отечественном бодибилдинге сложилось именно такое положение и одними глубокомысленными рассуждениями его не изменишь. Употребляли, употребляют и употребляют будут до тех пор, пока есть стремление к построению больших и рельефных мышц, поскольку лучше (и дешевле!) стероидов никаких добавок, могущих помочь в достижении этой цели, пока не придумали.

Что касается «аморальности» такого подхода и альтернативы ему в виде так называемого «натурального бодибилдинга», то прямо-таки «рвутся на бумагу» мысли, что возникают при внимательном прочтении литературы о «натуралах». Что есть «натуральный» в понимании адептов этого движения? Те люди, которые больше и громче всех отвергают употребление стероидов и иных допингов, тут же с детской простотой

рекомендуют применение добавок, называемых в рекламе «заменителями стероидов» или предположительно дающих практически тот же эффект в отношении «массы», силы и «рельефа». Они хотят получить результаты, даваемые стероидами, гормоном роста, гормонами щитовидной железы, инсулином и диуретиками, но чтобы это называлось «прием пищевых добавок». Так сказать «дайте мне нечто, работающее подобно медикаментам, но не называйте это медикаментами, чтобы я мог стать большим, сильным и рельефным, но сказать, что добился этого естественным путем».

Прежде чем критиковать кого бы то ни было за употребление допингов сторонникам «натурального бодибилдинга» не мешало бы спросить самих себя — а натурально ли принимать добавки, увеличивающие выброс гормона роста, снижающие производство кортизола, регулирующие уровень инсулина и других гормонов?.. Особенно показательна в этом плане ситуация с прогормонами. Еще год назад шагу нельзя было ступить, чтобы не наткнуться на их рекламу. «Разумная альтернатива стероидам для думающего атлета» и т.д. плюс пространные рекомендации «натуралов» о способах приема. Теперь прогормоны признаны допингом и повсеместно запрещены.

Спрашивается, как быть с упомянутыми «думающими атлетами» и будут ли они и дальше рассказывать о том, что никогда в жизни не принимали ничего запрещенного?

Однако, перспективы «натурального бодибилдинга» в России представляются весьма туманными, так как быть такими вот «натуральными» могут позволить себе лишь считанные единицы - стоимость упомянутого «боекомплекта натурала» в несколько раз перекрывает стоимость разумного «цикла» стероидов. И это при том, что заявленная действительность многих «натуральных добавок» вовсе не является таковой на практике.

Не менее лицемерная ситуация сложилась и вокруг официально декларируемого отношения к теме «опасности стероидов». Регулярно появляются публикации, авторы которых прямо-таки смакуют различные «ужасти», должные непременно случиться с потребителем стероидов: и печень у него вот-вот вывалиться, и волосы разом выпадут, и женщины его перестанут интересоваться, и вообще - он находится на грани тяжелого психического расстройства и только тем, что «закинул» пару таблеток или сделал инъекцию, уже совершает тяжкое преступление.

Особенно рьяно «отличался» журнал «Muscular Development» - считаешь его первые русскоязычные номера и жить не хочется (благо в «MD» видимо, осознали, что если и дальше продолжать в таком духе, то издателям скоро станет нечего кушать по причине невостребованности подобного чтива. И политику журнала «немного подправили». Теперь в «рупоре борьбы с «химией» стали печатать рекомендации Д. Ятса и Р. Колмена, а самый рьяный «хулигатель стероидов» Джон Романо пишет о том, что периодически «сидит» на «цикле» дека-дураболина с гормоном роста (№ 6, стр. 96)... Отбросив стебный тон в отношении этой метаморфозы, могу сказать, что искренне рад появлению в России еще одного издания, не витающего в розовых облаках, а пишущего о реалиях «железного» спорта).

Меня всегда смущало каким образом жуткие «рассказки» о стероидах ухитряются мирно сосуществовать с их широким использованием для лечения самых различных заболеваний.

В США, к примеру, на протяжении многих лет идут исследования относительно способности стероидов останавливать истощение мышц, характерное для больных СПИДом. Несколько научных групп уже получили положительные результаты. ВОЗ также проводила широкомасштабные работы по возможности использования стероидов в качестве эффективных и безопасных противозачаточных средств для мужчин в дозах, применяемых обычно спортсменами, побочных эффектов даже при длительном приеме не обнаружено. Как же тогда эти средства, будучи безопасными для больных и в качестве противозачаточных средств, могут быть опасны для спортсменов? Что это — биологический парадокс или намеренная ложь?

В одном из старых номеров «Качай Мускулы» мне встретила интересная сентенция: допустим препарат А убивает за год 5 человек по всему миру, а препарат В и С за тот же период времени только в США - более 500000. Которые из этих препаратов более опасны? Если руководствуясь здравым смыслом вы предположите, что это В и С, то согласно официальной точке зрения ошибетесь, потому как А - это стероиды, а В и С - это табак и алкоголь. Отсюда и получается, что ставшие прямо-таки культовыми телеэкранные персонажи, ящиками лакающие «правильное», «продвинутое» и «душевное» пиво - это нормально и безопасно, а человек, избравший вместо этих «радостей» тяжелые тренировки с отягощениями и иногда дающий небольшую (и необходимую!) «подпитку» организму - стоящий одной ногой в могиле «химик»...

Не спорю, побочные эффекты при приеме стероидов вполне возможны, — как и при приеме препаратов любой другой группы медикаментов. Соответственно и связаны они точно также либо с индивидуальной непереносимостью, либо с неразумным превышением дозировок и длительности употребления. Набивший оскомину пример с 20 таблетками аспирина в день тут как раз «в тему», то есть сдурить можно... сломать чем угодно.

(Справедливости ради следует сказать, что в практике отечественного любительского бодибилдинга встречаются отдельные случаи проведения весьма небезопасных для здоровья «экспериментов». Но если лет пять назад это можно было объяснить тем, что сколько-нибудь правдивая информация о принятых в бодибилдинге схемах употребления, дозировках и сочетаемости различных стимуляторов мышечного роста, а также о способах предотвращения возможных побочных эффектов для большинства занимающихся была попросту недоступной, то сейчас, когда информационный «вакуум» более-менее заполнен и при желании можно найти рекомендации по относительно безопасному приему любых препаратов, все еще практикуемая некоторыми покрытыми с ног до головы фурункулами «подвальными монстрами» схема приема по 20-30 таблеток метандростенолона в день - это уже из области патологии мозга. И не стоит по этим особям судить о здоровье (умственном и физическом) всех культуристов).

Другая сторона темы употребления стероидов — это то, что большая часть отечественных поклонников культуризма не знает, как должным образом организовать свой тренинг с тем, чтобы получить максимальные результаты при использовании «курсовой» («циклической») модели приема стероидов. Боюсь, к примеру, что для многих атлетов, имеющих уже несколько лет стажа «периодического общения» со стероидами, прозвучит откровением то, что тренировки «до», «на» и «после» цикла должны строиться по разному. Что же касается постоянного приема стероидов, то это — удел профи либо атлетов, уже реально чего-либо достигших в соревновательном бодибилдинге, имеющих дальнейшие перспективы и возможность вести образ жизни профи. Сидящий же на «постоянном цикле» любитель, чьи лучшие достижения находятся на уровне звания «Мистер Топчан» на ближайшем сельском пляже — это все та же патология мозга».

Существуют различные мнения по поводу «правильного подхода» к тренингу при «курсовом» приеме стероидов. Ни в коей мере не претендуя на какую-либо уникальность и уж тем более не посягая на истину в последней инстанции, хочу познакомить читателей журнала с системой взглядов и практических рекомендаций по соотношению тренинга с отягощениями и «циклического» приема стероидов, что была принята в одном из подмосковных «очагов культуризма» начала 80-х. (Допускаю, что рассказ о «системном подходе» к стероидам в столь давние времена может вызвать некоторое недоверие, но тем не менее факт имел место быть. Объяснение тому достаточно простое — костяк занимавшихся в этом «очаге» составляли бывшие тяжелоатлеты. Того, что отечественная тяжелая атлетика начиная уже где-то с 60-х годов была весьма «небезгрешна» в плане допингов - думаю, отрицать этого никто не будет. Как и того, что схемы «употребления» в сочетании с рекомендациями по организации тренинга брались не «с потолка», а рассчитывались тогдашними «светилами» медицины. Разумеется, что все это делалось применительно к целям и задачам именно тяжелой атлетики, но оставившему в силу тех или иных причин помост и переключившемуся на культуризм спортсмену достаточно высокой квалификации волей-неволей приходило в голову мысль попробовать применить свои «познания» в родственном виде спорта. А поскольку это действительно «срабатывало», то после некоторой коллективной «мозговой атаки» (помимо упомянутых бывших штангистов в зале занимались еще и несколько влюбленных в культуризм студентов-медиков) и «родилась» приводимая ниже «система»).

Конечно же, за прошедшие годы в «химической кухне» отечественного бодибилдинга произошли значительные изменения, вот только сказать, что все они однозначно положительные, язык как-то не поворачивается. Бесспорный плюс - это то, что по сравнению с 70-80 гг. неизмеримо выросла доступная номенклатура практически нетоксичных препаратов собственно стероидной группы (и в соответствующей части статьи я приведу варианты возможных «модификаций» «курсов» 80-х). А вот то, что простые атлеты-любители стали вводить в свой «рацион» препараты других классов стимуляторов - гормон роста, инсулин, кленбутерол и т.д. — это не есть хорошо, хотя бы потому, что эти стимуляторы в гораздо большей степени потенциально опасны для организма нежели стероиды. И если в большинстве случаев последствия передозировки стероидов обратимы, то переборщив по неопытности с тем же инсулином или диуретиками, можно «сыграть в ящик» в течении получаса. (И что уже не «страшилка» из MD - самому довелось «откачивать» «экспериментатора», вколовшего по дурости инсулин прямо перед тренировкой)...

В идеале, то что принимается атлетом должно соотноситься с теми целями и задачами, которые он перед собой ставит. Соревновательный уровень при теперешних критериях судейства (особенно в категориях свыше 80 кг) действительно выдвигает к атлету такие требования, соответствовать которым даже при сверхуникальной генетике без приема «коктейлей профи» попросту нереально. Что же касается «занимающихся для себя», то тут представляется разумным обходиться минимальным вмешательством в работу гормональной системы (хотя лучше бы совсем без него обойтись). Между этими двумя полюсами находится достаточно большая прослойка тех атлетов, которые пока еще ничем себя не проявили, но грезят о чемпионских лаврах. В том случае не мешает напомнить о том, что перед тем как заявлять о каких-либо чемпионских амбициях нужно уже иметь некий «фундамент» тела, позволяющий судить о реальности этих самых амбиций. И чем меньшим количеством различных гормонов удастся обойтись в фазе «построения фундамента», тем больше будет шансов на прогресс в дальнейшем.

Предел мечтаний занимающегося «для себя» — руки «под полтинник» и жим лежа «за двушку» - отечественные атлеты второй половины 80-х годов успешно стоили, обходясь только весьма нешироким ассортиментом препаратов на основе тестостерона. Так стоит ли изобретать велосипед и приделывать к нему дополнительные колеса, если он и так неплохо едет?

Приводимая ниже «система» — это как раз один из вариантов воплощения идеи «разумной достаточности». Для лучшего восприятия, материалы о «системе» разделены на два блока, условно обозначенные, как «теория» и «практические рекомендации».

Теория

Правило первое - время начала «употребления». Мнение по этому поводу в 70-80-е выражалось однозначное — «чем позже, тем лучше» Чисто же практически пришли к тому, что прием стероидов может иметь место не ранее чем через 2,5-3 года занятий (Сейчас это цифра нашла некое научное обоснование — ученые говорят, что именно за этот промежуток времени достигается степень развития мышц, близкая к генетически заданной). Следует сказать, что эти минимум 2,5-3 года атлет должен по-настоящему интенсивно тренироваться со свободными отягощениями, соблюдая при этом условия полноценного питания и достаточного отдыха, то есть действительно «выжать» из своего тела все, на что оно способно «насухую». Предполагается также, что к этому моменту уже использованы все возможные способы преодоления «застоя», не связанные с употреблением стероидов — различные методики тренинга и варианты диеты, а также использование препаратов, не вмешивающихся в работу гормональной системы. Поймите меня правильно, я вовсе не утверждаю, что при разумной организации тренинга невозможно прогрессировать без стероидов или иных стимуляторов. Наоборот, до тех пор пока атлет может прогрессировать «на своем» — он должен именно так и делать. Но на определенном этапе возникает вопрос соотношения степени этого прогресса и затраченных усилий. Не всякий может смириться с прибавкой в 0,25 см в окружности бицепса за год. И в этой ситуации атлет, который хочет в развитии своих мышц шагнуть за пределы отпущенного природой, имеет полное право принять решение в пользу приема тех или иных стимуляторов гормональной системы, не суть важно — запрещенными или разрешенными они будут. Но повторюсь лишний раз — разумным это будет только в том случае, если атлет действительно «все» из себя «выжал». Да и стероиды при таком положении вещей «зацепляют» куда как лучше...

Небольшое отступление: меня «убивают» советы некоторых «специалистов от бодибилдинга» применять НМВ, фосфатидилсерин или тот же креатин тем кто не отзанимался интенсивно хотя бы год. Бог уж с тем, что применять советуют продукты именно тех «всемирно известных фирм», чьи интересы представляют упомянутые «специалисты» — все хотят хорошо жить. Проблема в другом: поскольку новичку изначально «вдалбливается», что построение мускулистого тела невозможно без приема чего-либо, так чему удивляться, когда через достаточно небольшой промежуток времени тот же новичок делает выбор в пользу гораздо более действенных и гораздо более дешевых продуктов не менее всемирно известных производителей — Органон, Геден Рихтер, Акрихин и т.д. Ведь в благородном порыве заработать побольше денег «специалисты» «забыли» рассказать новичку о том, что прежде всего нужно научиться тренироваться, «пахать», а уж потом «закидываться» чем-либо. В свете этого пространное выступление таких «специалистов» насчет «неэтичности» и «опасности» приема стероидов представляются мне всего лишь порождением зависти к более удачливому продавцу.

У разных авторов встречаются различные нормативы того, что можно достичь еще до знакомства с «гормональной терапией». В рамках данной «системы» предполагалось достижение следующих силовых показателей, до освоения которых прием стероидов считался неразумным:

жим лежа - 1,75 веса собственного тела на одно повторение,
приседание - 10 повторений с двумя весами собственного тела,
подтягивание широким хватом - 6 повторений с отягощением в 1/3 веса собственного тела, жим с груди стоя - 6 повторений с весом собственного тела.
(В других упражнениях отследить результат тяжелее из-за степени читинга.)

Безусловно, бодибилдинг — это не пауэрлифтинг, но в фазе построения объемов силовые результаты в указанных упражнениях имеют определяющее значение. И если атлет еще «до стероидов» не «полюбит» выполнять эти упражнения с приличным весом, то «на стероидах» большая часть принятого будет уходить в никуда.

Начав употреблять стероиды атлет должен стремиться к улучшению (или, как минимум, сохранению) достигнутого соотношения между поднимаемыми отягощениями и весом своего тела. Иницируемый стероидами рост массы мышц (и, соответственно, веса тела) должен сопровождаться адекватным ростом силы — только в этом случае получается построить плотную мышечную ткань и есть возможность сохранить большую часть набранного на стероидах. Атлет должен быть настолько сильным, насколько мощным он выглядит — иное от лукавого (вернее от Muscle & Fitness).

К сожалению, среди занимающихся «для себя» сейчас доминирует доведенная до абсурда тенденция к снижению вышеупомянутого соотношения между «рабочими» отягощениями и весом тела. Абстрактно 150 кг в жиме лежа может считаться неплохим результатом, но когда о нем с гордостью говорит весящий под 100 кг и употребляющий стероиды «культурист», то не знаешь — плакать или смеяться — надо же так надругаться над идеей красивого и СИЛЬНОГО тела! Однозначно можно говорить о том, что для таких «культуристов» стероиды выступают не в качестве подспорья к тренировкам, а именно как альтернатива тяжелому тренингу, позволяющая быть более-менее «большим», не особо напрягаясь. Проблема тут в том, что мышцы, накаченные по методике, не предусматривающей адекватного роста силы, недолговечны и имеют привычку «сдуваться» до исходного состояния, практически сразу же по окончании «курса». Именно это, как мне кажется, и породило концепцию «постоянного цикла» для любителей — неспособность организовать свой тренинг таким образом, чтобы сохранять набранные объемы мышц сколь-либо долго без стероидов (оставим в стороне профи – у них своя кухня).

Этак аккуратно я подвожу ко второму постулату «системы»: основа всего - ТРЕНИНГ, стероиды - лишь дополнение к нему. «Курсы» должны проводиться не постоянно, а только по мере нужд тренинга. Большую же часть времени в годичном цикле тренировки любителя должны проводиться «на своем». Прием стероидов для несоревнующегося атлета согласно описываемой «системе» считался разумным в трех случаях:

- I для преодоления «застоя» в развитии мышц.
- II для поддержания мышечных объемов при работе «на рельеф».
- III для лечения травмы либо быстрого восстановления после нее.

Падение же мышечной массы, связанное с «синдромом отмены», пытались свести к минимуму за счет манипуляций с интенсивностью, объемом и частотой тренинга «до», «во время» и «после курса» (Подробнее см. «Практические рекомендации»).

Безусловно, что никакие «сверхпродуманные» методики тренинга не помогут сохранить набранное на 1000-2000 мг в неделю, но составители данной «системы» и представить себе не могли, что дело дойдет до таких дозировок. Зачем вливать в себя много, если можно обойтись малым — эта «установка» и есть третье правило «системы», касающееся непосредственно стероидов. Для его обоснования позволю себе процитировать столь любимый мною Ironman (№4, стр. 19-20). «Многие культуристы считают, что чем выше уровень тестостерона в крови, тем лучше... что существует прямая связь между дозой и анаболическими эффектами андрогенов. Иными словами, чем большую дозу синтетических андрогенов вы употребляете, тем больше вырастут ваши мышцы. Это утверждение подтверждается тем фактом, что профессионалы — самые массивные бодибилдеры — используют огромное количество стероидов... Сама эта идея не только неточна, но и полностью противоположна тому, что происходит в действительности.

Те, кто достигает значительных результатов благодаря стероидам, в основном используют стероиды впервые — именно первый «цикл» обычно приносит самые большие результаты. Как это не парадоксально, но другая категория культуристов, добивающихся значительного роста мышц, использует самое минимальное количество «химии». Тем, кто впервые использует «химию», удастся набрать больше чистой мышечной массы, чем профессионалам за один и тот же промежуток времени, несмотря на тот факт, что они используют лишь часть того, что используют профессионалы. Это служит подтверждением того, что можно нарастить огромное количество мышечной массы при умеренном увеличении уровня тестостерона. Единственным условием является поддержание чувствительности мышц к андрогенам».

В начале 80-х эту чувствительность определяли как «свежесть», «незабитость» рецепторов и для ее поддержания советовали соблюдать следующие рекомендации по составлению и проведению «курсов» (с высоты теперешних знаний о механизмах действия стероидов (см. Ironman №13, М. Клестов «Проблема плато») некоторые из нижеприведенных положений звучат весьма архаично, и я не берусь подводить под них какую-либо научную базу - просто на протяжении последних 20 лет они доказали свою действенность и относительную безопасность по сравнению с любыми другими вариантами проведения «циклов»):

1. «Курс» должен быть непродолжительным. Не берусь утверждать, что в действительности происходит - насыщение рецепторов или что-то иное — но большинством пользователей отмечается снижение воздействия любого препарата в районе 4-6 недель от начала приема. Поэтому в рамках «системы» рекомендовалось проведение коротких 4-6 недельных курсов с последующим «отдыхом» минимум вдвое большей продолжительности — для полного восстановления, «очистки» рецепторов. При этом считалось, что если «курс» непродолжителен и проводится на невысоких дозировках, то это не приводит к очень уж сильному снижению уровня естественного тестостерона, а где-то через месяц-полтора после окончания курса должна наступить «суперкомпенсация» — подъем эндогенного тестостерона до уровня выше исходного. И в этой ситуации, если разумно организовать тренинг, то можно не только не потерять мышечную массу, но и в «фазе суперкомпенсации» дополнительно «поднабрать». (Исключение — «курсы» при работе на «рельеф», которые могли доходить до 8 недель.

В этом случае ситуация несколько иная — стероиды выступают не как стимулятор мышечного роста, а как средство поддержания объемов мышц, т.к. специфическим режимом тренинга и диеты в случае отсутствия стероидов атлет попросту «убьет» свою «массу»).

2. Курс должен быть более анаболическим чем андрогенным. Те, кто поднаторел в «циклировании», могут пропустить чтение этого пункта, для несведущих же поясню. Благодаря «просветительской деятельности» отдельных авторов стали валить в одну кучу все препараты, созданные на основе синтетического тестостерона. Это неверно. В медицинской практике указанный класс препаратов принято разделять на две родственные, но вовсе не идентичные группы — собственно анаболические стероиды (АС) и андрогены. Первые создавались непосредственно для стимулирования роста мышечной ткани (правда, не именно для спортсменов, а для лечения различных заболеваний — анемии, анорексии и т. д.). Функции вторых — повышение уровня тестостерона в крови, анаболический же эффект для андрогенов является как бы побочным». Андрогены несут в себе гораздо больший риск заполучения возможных побочных эффектов нежели АС.

Если опускаться совсем до азбуки, тог АС — это все формы нандролонa (в России на данный момент присутствуют только деканоат и фенилпропионат), станозолол (винстрол, стромба, станабол), эквипойз (болденон, ганабол), примоболан, оксандролон, силаболин. Андрогены — это всевозможные отдельные эфиры тестостерона — пропионат (тестапин), энантат (депо- тестостерон, пролангат, примотестон, тестен, тестовирон), ундеканоат (андриол, рестандол) и различные сочетания эфиров — тестэнат, омнадрен, сустанон (сустаретард, состенон). Атлеты, которые бережно подходят к своему здоровью, относят к андрогенам и метандростенолон (анабол, метандиенон, неробол).

Глава 10 Стероиды – «некуда бежать» - 2

Такой препарат как оксиметолон (наполеон, анаболик) из-за его побочных эффектов следует считать «сверхандрогеном», поэтому для простого любителя нет никакой надобности в его применении).

В идеале было бы обходиться приемом только АС, но, к сожалению, для многих это не приносит желаемого эффекта. В таких случаях (только предварительно убедившись, что это действительно так — см. п. 4) имеет смысл попробовать применение АС «внакладку» с андрогенами, причем андрогены — именно как «фон» для лучшей работы АС. Если же «цикл» строится только на андрогенах без анаболической составляющей (например метандростенолон с омнадреном), то полученное осязаемое «распухание», субъективно принимаемое за рост мышц, по окончании «курса» «уйдет» достаточно быстро вместе с задержанной водой.

При совместном использовании АС и андрогенов наилучшим будет вариант, когда их дозировки (в мг) соотносятся в диапазоне от 1:1 до 1:2 в пользу АС, причем чем выше доля АС, тем при прочих равных условиях более качественная «масса» будет строиться. (Соответственно, 1 ампула сустанона (250 мг) для своего «направления в нужное русло» «требует» приема от 250 до 500 мг каких-либо АС, то есть прибегать к андрогенам типа сустанона следует лишь в том случае, когда бесполезными оказались уже достаточно высокие дозы более «мягких» препаратов).

3. Препараты, используемые в каждом последующем «курсе», не должны повторять препаратов, использованных в предыдущем.

Опять-таки побоюсь утверждать, что происходит в действительности, но на момент создания «системы» главенствующей была гипотеза о том, что каждый стероидный препарат соединяется со своими, предназначенными только ему рецепторами (или участками рецепторов). Соответственно, если при последующем «курсе» не затрагивать те рецепторы (участки), что были «загружены» на предыдущем, то во-первых «новые» стероиды встретят гораздо больший «отклик» в мышцах, так как стимулируют другие, «свежие» рецепторы; во-вторых, получившие нагрузку при предыдущем «курсе» рецепторы получают более длительный отдых для «очистки» и при применении в дальнейшем препаратов, связывающихся именно с этими рецепторами, смогут вновь среагировать на минимальные дозировки.

Сейчас подобие такого подхода воплощают в жизнь полной сменой через определенное время (обычно 6 недель) комбинации стероидов, не прекращая при этом «курса». Однако это «срабатывает» только при постоянном увеличении дозировок, так как помимо соединения препаратов со своими специфическими участками рецепторов есть еще и такая штука как «общая нагрузка» на рецепторы. Она имеет свойство накапливаться и может результировать в ослаблении чувствительности рецепторов, что и требует все больших дозировок.

В случае же с профи, видимо, срабатывает теория, согласно которой сверхвысокие дозировки стероидов на постоянной основе, не позволяют рецепторам потерять чувствительность (журнал MD, №5 стр. 88). Но сверхвысокие дозировки помимо немалых материальных затрат предполагают также и пропорционально возросший риск побочных эффектов. Поэтому для любителя лучшим вариантом сохранения чувствительности рецепторов представляется тот, при котором прием последующих комбинаций стероидов разделен временным промежутком для «отдыха»).

4. Рецепторная «разведка» и использование «своих» препаратов.

Воздействие одних и тех же препаратов на организм разных пользователей может колебаться в достаточно широком диапазоне — от «великолепного» до «отсутствия каких бы то ни было» или даже «резко отрицательных» эффектов. Господствующим же сейчас методом приема стероидов является «накладка» (или «сгруживание»), т.е. одновременный прием нескольких препаратов.

При всех плюсах синергизма ситуация такова, что, атлет в большинстве случаев действует наобум, совершенно не представляя какие из принимаемых препаратов для него действительно работают, а какие бесполезны и прием которых несет только негатив для организма.

В рамках данной «системы» советовалось подходить к этому вопросу более осмысленно. Поскольку понять действие того или иного препарата на организм конкретного пользователя можно только на практике, к первым «курсам» следует подходить как к некоей «рецепторной разведке» и строить только на одном препарате, причем только АС. В процессе проведения этой «разведки» атлет должен по своим субъективным ощущениям понять,

какой из препаратов его «цепляет» (то есть является «своим»), а который — совершенно бесполезен. Понять это достаточно просто — уже на первых двух неделях приема препарата должен наблюдаться прилив энергии, рост рабочих отягощений и чувство «наполненности» в мышцах. Если этого нет — имеет смысл увеличить дозировку примерно вдвое и продолжать до конца третьей недели. При отсутствии эффекта и тут «курс» следует прекратить, а препарат отложить в сторону до экспериментов с «накладкой». Если же уже на первой неделе проявляются побочные эффекты (подъем давления, фурункулы и т.д.) — это однозначно «не ваш» препарат и его вообще лучше исключить из дальнейшего «рациона».

Следует сказать, что дозировки препаратов при проведении «рецепторной разведки» должны быть минимальными относительно тех, что применяются в бодибилдинге (подробнее см. «Практические рекомендации») И только не получив (или перестав получать) должного эффекта от приема АС отдельно следует начинать эксперименты с «накладкой» андрогенов, причем в такой последовательности:

АС + отдельные эфиры тестостерона;

АС + метандростенолон;

АС + комбинированные препараты тестостерона, соблюдая при этом соотношение из п. 2.

Из воспоминаний молодости: Меня лично, например, никогда не «зацеплял» ретаболил — минимальный эффект от него удалось ощутить только когда в середине 90-х довелось «поэкспериментировать» с 400 мг в неделю. В то же время просто «перло» от нероболила (нандролон фенилпропионата) в дозировке всего 50 мг раз в 3 дня.

У одного из приятелей по тренингу была прямо противоположная ситуация, а третий начал «расти» только попробовав дефицитный тогда винстрол, который двум первым атлетам в плане «массы» не давал абсолютно ничего. Т.е. каждый человек индивидуален. Ищите то, что будет воздействовать на вас в минимальной дозировке — благо выбор сейчас несопоставим с 80-ми.

Глупо было бы отрицать, что если на первом же «курсе» применить «накладку» АС с андрогенами, то это по любому даст гораздо больший эффект нежели отдельное применение АС. Только не факт, что конкретно ваши рецепторы одинаково хорошо воспримут все составляющие «курса», прописанного кем-то другим. Имеет смысл потратить время на то, чтобы разобраться в особенностях работы именно вашего организма, либо в противном случае все дальнейшие «курсы» превратятся в тупое увеличение дозировок.

Четвертое правило «системы» — разумное питание при проведении «циклов».

Все (или почти все) пользователи стероидов знают о том, что «на курсе» резко возрастают потребности организма в строительном материале для роста мышц и прежде всего в белке, но мало кто на практике (среди любителей, разумеется) набирает нужное количество. И если в стадии «между циклами» можно обойтись 2-2,5 г белка на килограмм веса тела (если вы не набираете и этого — не совсем понятно зачем вы вообще ходите в зал), то «на цикле» эта цифра должна существенно увеличиться — некоторым для роста может потребоваться не менее 4-5 г. Никакие препараты не помогут построить мышцы в случае отсутствия того, из чего строить.

В 80-х, когда у большинства отечественных атлетов не было возможности приобрести ни порошковый протеин, ни ВСАА, они тем не менее находили способы «набрать белок» из естественных продуктов и самодельных суррогатов из сухого молока и детского питания. Особо «продвинутые» принимали «на курсах» дополнительно метионин и глютаминовую кислоту (по 10 табл. каждого 3 раза в день) либо внутривенно (капельницей) вводили препараты гидролизированных аминокислот — гидролизин, гидролизат казеина, альвезин и т.д. Честно сказать, я предполагал, что подобный подход при теперешнем изобилии пищевых добавок является архаизмом, но последние публикации заставили пересмотреть эту точку зрения. Так Ю. Буланов (брошюра которого «Анаболические средства» - бестселлер последнего десятилетия) весьма убедительно рекомендует употреблять глютаминовую кислоту вплоть до 25-30 г (100-120 табл.) в день. Что же касается капельниц, очевидцы утверждают, что один из самых огромных и перспективных отечественных атлетов прибегает к этой процедуре чуть ли не ежедневно. Видимо методики «качалок» списывать «в утиль» еще рановато...

Если отношение к приему белка «на курсе» на данный момент остается приблизительно таким же как и в 70-80-е, то с углеводами ситуация не столь однозначна. Смеем предположить, что встречающиеся последнее время в некоторых публикациях советы поднимать «на курсе» количество углеводов до 8-10 г на килограмм веса тела

исходят от авторов, весьма далеких от реалий «химической» жизни. (Сразу почему-то вспоминается, как «посвященные» дружно потешались над статьями незабвенного г-на Арансона из «докризисных» номеров АТ&РС с его «кулаками закаленного бойца», весом в 65 кг, собственноручно проведенным недельным «циклом» метандростенолона по одной таблетке в день и даваемыми на основании этого «опыта» глобальными советами по дозировке стероидов. Скромнее надо быть, молодой человек...). Но вернемся к углеводам. Безусловно, они необходимы как источник энергии, но за исключением редких счастливиц перебор «на курсе» с комплексными углеводами (а о простых при применении стероидов лучше вообще забыть) с гарантией приводит к появлению весьма неэстетичных «ушей» на талии. Раньше для того, чтобы «набирать» не жирея рекомендовали «на курсе» «поднимать» белок и несколько «урезать» по сравнению с обычным углеводы, справедливо полагая, что некоторый избыток первого при возможном возникновении дефицита вторых всегда сможет его компенсировать. Упаси господи, я вовсе не говорю о том, что углеводы надо полностью исключить (хотя в фазе «сушки» и это может иметь место), просто если вы не «сухой от природы и не хотите после «курса» напоминать борца сумо, то лучше не превышать «рамки» 3-4 г углеводов на килограмм веса тела. Индикатором правильного подбора количества углеводов в суточном рационе является окружность талии. Слишком быстрое ее увеличение, по сравнению с окружностью грудной клетки — показатель того, что атлет набирает преимущественно жир, а не мышцы.

Как и в ситуации с тренингом для простого любителя представляется неразумным копировать диету профи и вот почему. Среди атлетов соревновательного уровня (в России во всяком случае) обычной практикой являются «скачки» веса в 15-20 кг с последующим «ужиманием» с помощью массивированной фармакологической поддержки, жесткой диеты и аэробики. Такой подход действительно позволяет выставить на сцене впечатляющие «глубокие» мышцы, но большую часть времени в межсезонье прибегающие к этой методике выглядят, мягко говоря, неэстетично. Занимающиеся же «для себя» во-первых, хотя выглядят одинаково хорошо по возможности постоянно, а не только 2-4 недели в году, а во-вторых, вряд ли обладают достаточной мотивацией для того, чтобы вынести все лишения и материальные затраты, связанные с «ужиманием». Стать Чемпионом дано не всем не только из-за генетики...)

Безусловно что даже самая сбалансированная диета нуждается в дополнительной подпитке витаминами и минералами, а в случае применения стероидов потребность организма в витаминах и минералах еще больше увеличивается. Если в «нестероидном» состоянии атлет принимал, к примеру, по 1 драже витаминно-минерального комплекса 1-2 раза в день, то «на курсе» и где-то месяц после него следует принимать уже по 2 драже 2-3 раза в день. Плюс к этому в обязательном порядке дополнительный прием витаминов-антиоксидантов: Е (по 1-2 капсулы по 0,2 г 3 раза в день) и С (в 80-е принимали по 2-3 драже по 0,05 г трижды в день, сейчас же с подачи Лайнуса Полинга рекомендуют прием чуть ли не по 10 г в сутки.

Возможно в той форме, что витамин С выпускается на Западе, это и реально, но от отечественных драже в такой дозировке (200 шт.) через день покроешься сыпью. Поэтому если нет возможности (прежде всего, конечно, финансовой) покупать «Лизивит-С», разумным компромиссом будет прием где-то по 1,5-3 г в день). «Курсы» силового характера неплохо бы также сопроводить инъекциями витаминов В1, В6, В12.

Весьма жизненная установка о том, что себя, любимого, нужно беречь - приблизительно так и формулируется пятое завершающее правило «системы». Относительно приема стероидов это принимает вид того, что для сведения к минимуму возможных побочных эффектов «химии» следует «на курсе» и некоторое время после него принимать лекарственные препараты, способные защитить организм пользователя от этих эффектов.

Страдающими от приема стероидов традиционно считаются:

а) печень - прием карсила (в 80-е употребляли «лив 52», но сейчас его эффективность поставлена под сомнение, так что лучше принимать карсил) по 2- 3 табл. 3 раза в день на протяжении «курса» и 2 недель после него. Затем - 1-2 недели приема эссенциале-форте по 2 капсулы 3 раза в день для полного восстановления функций печени. Неплохо было бы раз в год ее чистить (см. №11/2000);

б) сердце — прием калия оротата по 1 табл. 3 раза в день или/и рибоксина — по 2-4 табл. 3 раза в день;

в) иммунная система — для ее поддержания на должном уровне в начале 80-х принимали апилак — препарат маточного молочка пчел — по 2-5 табл. под язык с утра натощак на протяжении всего «курса» и месяца после него. Сейчас в продаже присутствует несколько препаратов класса иммуномодуляторов — выбор есть. Теперь

также принято считать, что иммунитет можно стимулировать приемом больших доз витамина С и глютаминовой кислоты. May be.

Если у пользователя присутствует склонность к гинекомастии — при употреблении стероидов начинают набухать соски на груди — рекомендовали принимать нолвадекс по 10-20 мг один раз в день. Однако делать это следует только в случае возникновения действительной потребности, так как препарат снижает эффект стероидов.

Обязательным приемом нолвадекса является только в случае присутствия в «цикле» сильных андрогенов типа сустанона (омнадрена).

Столь распространенный сейчас прием хорионического гонадотропина после «курса» для восстановления деятельности половых желез в 80-е считался необязательным в том случае, если продолжительность «курса» не превышала 30 дней. Если гонадотропин все же употреблялся, то колоть его начинали не сразу, а только через 2 недели после окончания «курса» - 10 инъекций по 500-1000 ЕД через день. Некоторые параллельно с этим принимали клостильбегит (кломифенцитрат, кломид) по 50 мг в день (такое сочетание - это, кстати, одна из наиболее действенных схем для улучшения потенции, рекомендуемая эндокринологами).

Для предотвращения возможных травм связок и сухожилий, способность которых переносить нагрузку при употреблении стероидов «не успевает» за возросшими силовыми способностями мышц, в 80-е рекомендовали употреблять в пищу продукты, содержащие желатин (желе, заливное, холодец) — якобы это способствует укреплению соединительных тканей. На данный момент в широкой продаже присутствуют пищевые добавки, реально доказавшие свою полезность для укрепления связок и сухожилий — это прежде всего глюкозамин (по 1500 мг сульфата в день) и хондроитин. Есть также комбинированный препарат из этих двух составляющих — Joint Fuel фирмы Twinlab. И если вы действительно интенсивно тренируетесь с большими отягощениями (вне зависимости от того, употребляете ли вы стероиды или нет) - прием вышеупомянутых добавок поможет вам избежать многих проблем.

5. Последняя рекомендация в этом разделе касается возможности получения большего эффекта при проведении «курсов» на «массу» и заключается в совете параллельно со стероидами использовать какой-либо более-менее действенный стимулятор мышечного роста недопингового характера. Эффект синергизма его действия совместно со стероидами позволит сохранить дозировки последних на достаточно невысоком уровне. В 80-е для этого использовали карнитина хлорид (по 3-4 чайные ложки препарата 3 раза в день перед едой) и совместные инъекции кобамамида и В12. Сейчас многие атлеты с аналогичными целями применяют креатин — 2 недели перед «курсом», посидев на диете «без мяса», за 5 дней до начала «курса» делают «загрузочную фазу» — по 25-30 г ежедневно на 5-6 приемов в сочетании с простыми углеводами, а затем на протяжении всего «курса» и 2-4 недель после него - по 10-15 г в день. Эта большая по сравнению с обычной доза объясняется возросшей на «цикле» потребностью мышц в креатине.

И последняя рекомендация: при резком снижении работоспособности в промежутках между «циклами» (а это, кстати, наблюдается далеко не у всех) имеет смысл принимать адаптогены — настойки и экстракты женьшеня, элеутерококка, левзеи, радиолы, аралии. Продолжительность приема — не дольше 3 недель. В 80-е советовали принимать по 20-30 капель 3 раза в день перед едой. Согласно теперешним воззрениям адаптогены, чтобы избежать перевозбуждения ЦНС и нарушения сна, следует принимать разовой дозой (около 1 чайной ложки) с утра натощак. Какой из предложенных вариантов приема будет оптимален именно для вас — показать может только практика...

Таков вкратце самый поверхностный теоретический «багаж», без знания и понимания которого начинать стероидные «циклы» представляется делом в высшей степени неразумным.

Практические рекомендации

Как это ни печально, но то, что приходится наблюдать в атлетических залах повсеместно, позволяет делать некие выводы, весьма нелестные для большинства теперешних поклонников культуризма. А именно — тренинг как таковой находится где-то на задворках по отношению к фармакологической «подпитке», сама идея которой свелась к тупо-лобовому «всепо и побольше». Соответственно и атлеты все причины отсутствия прогресса видят

не иначе, как только в недостаточных дозировках, либо в недоступности по финансовым причинам того или иного «сверхзайного» препарата. Рассуждения на эту тему от «чуть-чуть недотянувших до кондиций Ятса» можно услышать в раздевалке любого зала – от подвальной «качалки» до «Марка Аврелия».

Первопричина сложившейся ситуации видится мне прежде всего в практически полном отсутствии сколь-нибудь ясных методических рекомендаций по тренингу для атлетов т.н. «среднего» уровня – тех, кто уже не новичок в бодибилдинге и прибегает к «курсовой» (т.е. не постоянный) модели приема стероидов, но до атлетов соревновательного уровня явно «не дотягивает». Регулярно публикуемые в культуристической прессе «программы чемпионов» (как зарубежных, так и отечественных) мало чем могут помочь простому любителю, т.к. помимо того, что рассчитаны на людей с уникальной генетикой, требуют также ПОСТОЯННОГО приема разного рода стимуляторов, к чему простой любитель не готов ни морально, ни финансово... Еще один аспект «нежизненности» таких программ состоит в том, что «среднячки» в большинстве своем, как правило, не обладают должной силовой базой, необходимой для успешной реализации этих программ – выполнение того же жима лежа следуя модной сейчас схеме «раз в неделю» с рабочим отягощением порядка 100 кг даст в большей степени ощущение сопричастности к «движению бодибилдинга», нежели стимулирует какой-либо реальный рост мышц даже при применении стероидов...

Глава 10 Стероиды – «некуда бежать» - 3

Со своей стороны хочу предложить вашему вниманию несколько практических рекомендаций по сочетанию методик тренинга и приема стероидов, следуя которым знакомые мне атлеты 70-80-х хоть и выглядели не столь впечатляюще в плане «рельефа» как нынешние, но достигали сопоставимых (а то и больших!) результатов в силовых показателях и объемах мышц, не сидя при этом на «постоянном цикле» и применяя крайне низкие (по сравнению с общепринятыми теперь) дозировки препаратов. Да, эти методики тренинга явно не вписываются в тот «формат», что принят сейчас, но так или приблизительно так тренировались атлеты во всем мире вплоть до сер. 60-х (а в столь любимом мною зале моей юности – и до второй половины 80-х), т.е. до тех пор пока стероиды в бодибилдинге были тем, чем по сути своей и должны быть – подспорьем, а не альтернативной тяжелой тренингу.

Приводимые методики гораздо менее комфортны той же проработки группы мышц раз в неделю и уж точно не встретят понимания у тех, кто, следуя «методике Ятса-Ментцера», полностью разучился «пахать» в зале. Что ж, каждый решает для себя сам, альтернативы всего две – либо «пахота» и минимум «витаминов», либо ковыряние в носу вместо тренинга и «всего и побольше» в плане «химии»...

Следует добавить также, что помимо роста мышц приводимые методики здорово стимулируют общую работоспособность, т.е. атлет на «цикле» не превращается в тяжелокопящую развалину, неспособную подняться несколько этажей пешком без лифта, что сплошь и рядом можно наблюдать сейчас...

Теперь конкретика. Как я уже писал в предыдущей части статьи, согласно описываемой «системе» прием стероидов увязывался с потребностями тренинга и для любителя считаться разумным только в трех случаях:

- I. для преодоления «мертвой точки» в развитии мышц
- II. для поддержания мышечной массы при работе на «рельеф»
- III. для лечения травм и быстрого восстановления после них.

В каждом из случаев применялись свои и методики тренинга, и схемы приема препаратов.

1. Преодоление «мертвой точки»

Общий подход к организации тренинга в случае использования стероидов для преодоления «мертвой точки» в развитии («застоя», «плато» – назовите так, как вам больше нравится) предполагает прохождение трех последовательных фаз:

А) «до курса» – доведение мышц вплотную до «точки плато» вплоть до создания легкой перетренированности;

Б) «на курсе» – предельная интенсификация тренинга на фоне возросшей благодаря приему стероидов способности к восстановлению;

В) «после курса» – снижение «оборотов» в тренинге с тем, чтобы удержать «набранное».

В принципе, такой подход в точности копирует те взгляды, что были на тот момент в тяжелой атлетике, с той лишь разницей, что не предусматривает фиксации максимальных силовых показателей в фазе Б.

Для фазы А в случае застоя в развитии общей массы рекомендовалось использовать уже знакомый читателям журнала комплекс, который в предыдущих статьях рубрики «Секреты качалки» обозначался как «весенний комплекс второго года занятий» и «базовая программа при использовании специализации».

Следует отметить, что несмотря на некоторую необычность данного комплекса многие тренеры-практики в своих поисках бездопингового пути увеличения силы и массы мышц приходят к чему-либо подобному (см. Ironman № 9 стр. 72-74). Применительно к описываемой ситуации программа принимала вид:

Понедельник*

Таблица 43

Упражнения/Неделя	1	2,3	4,5,6
Жим лёжа	3x10	4x8	5x6- попытка добавить***
			5 кг каждую неделю
Разводка	3x12	3x10	3x8
Жим с груди стоя	3x10	4x8	5x6
Французский жим лежа	3x12	4x10	5x8
Жим ногами	3x20	4x15	5x12
«Осел» для икр	3xmax	4 x max	5 x max

Среда*

Таблица 44

Упражнения/Неделя	1	2,3	4,5,6
Приседание	3x 15	4x12	5 x 6 - попытка добавить по
			10 кг каждую неделю
Сгибание ног	3x15	4x12	5x10
Икры сидя	3x15	4x15	5x15
Подтягивание за голову	3x12	4x10	5x8
с отягощением			
Т-тяга	3x12	4x10	5x8
Бицепс гантелями сидя	3x12	4x10	5x8

Пятница *

Таблица 45

Упражнения/Неделя	1	2,3	4,5,6
Жим под углом	3x12	4x10	5x8
Подтягивание до груди с	3x10	4x8	5x6
отягощением			
Тяга в наклоне	3x10	4x8	5x6
Жим из-за головы сидя	3x12	4x 10	5x8
Икры стоя	3x12	4x 12	5x 12
Становая тяга	3x15	4x 12	5 x 10 - попытка добавить
			по 10 кг каждую неделю

Если с подходом к фазе А теперешние методисты-теоретики еще более-менее соглашаются, то рекомендации «системы» относительно следующей фазы все дружно встречают «в штыки». А рекомендации таковы – сохраняя график 3-х тренировок в неделю поднять частоту проработки группы мышц с двух раз в неделю до трех, т.е. прорабатывать на каждой тренировке все тело целиком с последующим днем отдыха, работая при этом «до отказа» в каждом подходе (за исключением разминочных) каждого упражнения. Аргументы «против» таковы – недостаточное восстановление и возможная перетренированность. Но, дорогие мои, а стероиды-то мы зачем принимаем? Они-то как раз и обеспечат это восстановление. К тому же простые любители работают не столь уж большими весами, чтобы им при приеме стероидов требовалось больше одного-двух дней отдыха между проработками группы мышц. Посмотрите на лифтеров, которые «тягают» веса куда как большие и, выполняя вместе на одной тренировке жим с приседом, почему-то прогрессируют и не ноют о перетренированности. (Кстати сказать, если абстрагироваться от эстетики телосложения, то надо признать, что отечественные лифтеры-любители не уступают, а чаще и превосходят отечественных билдеров-любителей с таким же стажем занятий в объемах мышц, хотя для них рост объемов (а, следовательно, и веса тела) - скорее нежелательный побочный эффект, а не самоцель как в культуризме). Это во- первых.

Во-вторых, при составлении комплексов использован «сопряженный метод», т.е. проработка группы мышц на разных тренировках идет под разными углами, что можно считать неким «вложенным восстановлением». В-третьих, продолжительность фазы Б ограничена продолжительностью «курса» в 4-6 недель (см. предыдущую часть статьи). Работа в предельном режиме столь непродолжительное время вряд ли приведет подстегнутый приемом стероидов организм к состоянию перетренированности.

Теперь непосредственно о программе занятий в этой фазе. Она состоит из двух комплексов, которые последовательно чередуются от тренировки к тренировке.

Комплекс А	Комплекс Б
1. Жим лежа, 12*, 8*, 4-5х6; .	1. Приседание. 15*, 12*, 4-5х10;
2. Разводка, 3-4х8-10;	1. Жим под углом, 12*, 10*, 4-5х8;
3. Подтягивание за голову, 15*. 4-5 х 10 с отягощен;	1. Отжимания на брусьях, 12*, 4х10 с отягощен;
4. Тяга штанги в наклоне, 10*, 4-5х8;	1. Подтягивание до груди шир. хв, 15*, 4-5х10 с отягощ;
5. Жим с груди стоя, 10*, 4-5х8;	1. Тяга гантели в наклоне, 10*, 4-5х8;
6. Бицепс с гантелями сидя, 10*, 4х8-10;	1. Сидя, жим из-за головы, 10*, 4-5х8;
7. Французский жим лежа, 10*, 4х8-10;	1. Бицепс штангой стоя, 10*, 4х6-8;
8. Жим ногами, 20*. 4-5х15;	1. Трицепс — жим узким хватом, 10*, 4х6-8;
9. Становая тяга на прямых ногах, 20*, 4-5х15;	1. Икры в станке стоя, 20*, 4-5х15;
10. «Осел», 4-5 х max;	1. Наклоны вперед со штангой или гиперэкс. 15*, 3-4 х 10;
11. Поднос прямых ног к турнику, 50 повт.	11. Поднос прямых ног к турнику, 50 повт.

Поскольку тренировочный объем комплексов достаточно велик, то для того, чтобы не выходить за разумные временные рамки нахождения в зале, рекомендовалось сводить к минимуму время отдыха между подходами, не забывая, впрочем, и о том, что каждый подход требуется доводить до полного мышечного «отказа». (К слову сказать, этот методический прием в сочетании со стероидами дает ощущение великолепной «накачки» без использования высокого числа повторений и каких бы то ни было изолирующих упражнений).

После такой тренировки атлет чувствует себя полностью «выжатым», но если промежуток между занятиями (а это, между прочим, двое-трое полных суток) должным образом посвятить восстановлению, т.е. свести к минимуму физическую активность вне зала, а также полноценно питаться и разумно составить «цикл» (опять-таки см. предыдущую часть статьи), то к следующей тренировке удастся в гораздо большей степени восстановить запас сил и энергии нежели при тренировках несколько дней подряд по системе сплита.

Лучшее восстановление должно результировать в росте используемых «рабочих отягощений» на каждом занятии, что является объективным показателем роста объемов мышц.

В принципе, это и есть критерий успешности реализации любой программы – если при тренинге по ней присутствует заметный рост используемых отягощений – значит, программа «работает». Если же тренинг дает ощущение обалденной «накачанности», но используемые отягощения стоят на месте – это, несмотря на титанические усилия, все тот же онанизм, только под другой вывеской. Цитата к месту: «Те, кто не знает, что для наращивания объемов мышц необходимо «работать на силу», понятия не имеют о том, как правильно организовать тренировочный процесс, и тратят все усилия впустую. Такие горе-бодибилдеры могут потратить месяцы и годы лишь для того, чтобы в результате обнаружить полную бесплодность тренировок. Известно много случаев, когда атлеты, серьезно тренируясь, не набирали и полкило мышц за год. Не стремясь наращивать свои силовые показатели, они уподобляются маленькому мальчику, ждущему, что все его желания будут исполнены по мановению волшебной палочки. Больше мышцам при таком подходе к делу взяться неоткуда». (Muscle Mag Revue № 1, 1995 г. стр.79). Конечно, при употреблении стероидов есть возможность «накачать» объемы мышц без адекватного роста силовых показателей, но набранное таким образом имеет свойство «уходить» через весьма непродолжительное время после окончания «цикла» и для того, чтобы его «удержать», придется «подпитываться» практически постоянно, что для простого любителя – не самый лучший вариант дальнейшей жизни.

Из вышесказанного вполне логичным будет сделать вывод о том, что «набрать» на стероидах можно различными способами, главная же проблема в том, как удержать набранное в случае, если стероиды принимаются не постоянно («курсами»). Согласно описываемой «системе» решение этой задачи сводилось к удержанию достигнутого на «цикле» уровня используемых рабочих отягощений и для этого рекомендовалось внести следующие изменения в тренинг:

1. Существенно снизить объем нагрузки, выполняемый на отдельном занятии (с 11 упражнений до 6).
2. При неизменной частоте тренинга трижды в неделю снизить частоту проработки группы мышц вдвое – с 3 раз в неделю до 3 раз в две недели.
3. Ввести принцип «растянутых суперсетов» (последовательное чередование подходов упражнений на мышцы-антагонисты с полноценной паузой после подхода каждого упражнения). Считалось, что одновременная стимуляция кровообращения в мышцах-антагонистах, а также возросшая пауза между подходами одного упражнения оптимальным образом способствуют сохранению уровня силы.

Типовая программа для фазы В выглядит следующим образом – комплексы А и Б последовательно чередуются:

<p>Комплекс А</p> <p>1. Жим лежа, 1. Приседание, 12*, 8*, 4x6; 15*, 12*, 4x10;</p> <p>2. Тяга штанги в наклоне, 2. Сгибание ног лежа, 12*, 10*, 4x8; 15*, 4x12;</p>
--

<p>Комплекс Б</p> <p>3. Подтягивание до груди, 3. Икры сидя, 15*, 4x10 с отягощением; 20*, 4x15;</p> <p>4. Сидя, жим из-за головы, 4. "Осел", 10*, 4x8; 4x max;</p>
--

<p>5. Бицепс штангой стоя, 5. Гиперэкстензия, 10*, 4x8; 4-5x max;</p>

1. Трицепс - жим узким хватом, 6. Поднос прямых ног к турнику

10*, 4x8 4 - 5x max.

Что касается продолжительности фазы В, то она определялась чисто эмпирически - «до тех пор, пока организм атлета не подаст сигнал о том, что мог бы тренироваться интенсивнее». Усредненная же величина после 4-6 недельного «курса» находится в районе 6-8 недель, после чего рекомендовалось вновь вернуться к тренировкам фазы А...

(В принципе, предлагаемую идею увязки организации тренинга с «курсовым» приемом стероидов можно экстраполировать на любую методику тренинга (с той лишь разницей, что занимаясь по несколько дней подряд на «курсе» придется принимать больше «химии»). Скажем, если на стероидах атлет прибегает к классическому сплиту с делением тела на две части и проработкой группы мышц дважды в неделю, то после «курса» следует снизить частоту проработки группы мышц до одного раза в неделю, соответственно разделив тело на 3 части. (Тренироваться чаще, чем через день после стероидного «курса» для атлетов со средней генетикой – прямая дорога к скорейшему избавлению от набранных мышц).

В случае использования на «курсе» методики проработки одной группы мышц на тренировке с частотой тренинга группы один раз в неделю (В скобках повторяюсь, что для успешной реализации этой методики используемые веса отягощений должны быть очень и очень «детскими») все, что можно сделать для «снижения оборотов» после «курса» – это, оставив частоту проработки прежней (один раз в неделю – реже уже некуда), скомпоновать сплит таким образом, чтобы тренироваться через день и чтобы не было «перекрывания нагрузок», т.е. чтобы нагрузка, даваемая на последующей тренировке, не задевала даже косвенным образом и не мешала восстановлению групп мышц, получивших нагрузку на предыдущей. В комплексах же следует оставить только наиболее значимые с точки зрения поддержания мышечной массы упражнения.

Примерный вариант программы «после курса» для упомянутых случаев может выглядеть так:

Понедельник.

1. Жим лежа либо под углом.
2. Разводка.
3. Жим с груди либо из-за головы.
4. Жим узким хватом либо французский жим лежа.

Среда.

1. Приседание.
2. Жим ногами.
3. Сгибание ног лежа либо становая тяга на прямых ногах.
4. Икры.

Пятница.

1. Подтягивание широким хватом.
2. Тяга штанги в наклоне либо Т – тяга.
3. Разведения в наклоне для задних дельт.
4. Бицепс штангой стоя либо гантелями сидя.
5. (по желанию) Становая тяга.

(В конце каждой тренировки работа на пресс).

В случае «застоя» в развитии какой-либо одной мышечной группы и желания атлета решить эту проблему при помощи стероидного «курса» в рамках описываемой «системы» предлагалось два варианта организации тренинга:

1. аналогично описанному общему случаю по преодолению «застоя» в развитии «массы», но только в фазе Б объем нагрузки на отстающую группу поднимается вдвое (вместо 4-5 «рабочих» подходов в упражнении – 8-10), соответственно снизив объем работы на другие группы мышц таким образом, чтобы объем работы (количество подходов) на одном занятии остался неизменным.

2. Для подведения «отстающей» группы к «точке плато» в фазе А выполняется первая часть специализированного комплекса для этой группы (см. статьи о специализации групп мышц), в фазе же Б используется вторая часть специализированного комплекса, но опять-таки с в полтора-два раза увеличенным по сравнению с обычным объемом нагрузки на эту группу. Фаза В – аналогично общему случаю.

Т.к. резервы организма небесконечны, попытки специализировать более одной группы мышц одновременно потребуют применения большого количества «химии». Но большее количество принимаемого с гарантией приводит к большему «откату» после «курса», т.е. если вы хотите давать большой объем нагрузок на все группы мышц, то придется «сидеть» на постоянном «цикле». В противном случае при таком подходе к тренингу вы раз за разом будете возвращаться на исходный рубеж.

Что касается составления «курсов» на «массу», то давая общие рекомендации в предыдущей части статьи, автор первоначально хотел избежать конкретики в этом вопросе, полагая ее делом сугубо индивидуальным – слишком уж много составляющих надо учитывать в процессе подбора оптимальных «курсов» под конкретного атлета, т.е. взявшийся написать вам «курс» «навскидку», не зная ваших индивидуальных реакций на конкретные препараты – не более чем шарлатан, в лучшем случае нахватавшийся «верхов» из того же д-ра Шприца или Б.Филипса, а иногда и об этом минимуме имеющий весьма смутное представление. Как примеры такого «творчества» – «курсы» из метандростенолона и омнадрена или... омнадрена с сустаномом через день. (Ей Богу, один очень известный спортсмен «родил» такое на моих глазах, лишний раз подтвердив идею МакРоберта о том, что имеющие великолепное тело в силу генетической заданности далеко не всегда обладают достаточным багажом знаний для того, чтобы давать рекомендации людям, которым с генетикой повезло гораздо меньше). Еще один аспект «сочинительства курсов» – это то, что в «стероидные гуру» косяком повалили обыкновенные барыги от бодибилдинга, за кучей красивых слов и наукообразных рекомендаций маскирующие простенькую, в общем-то, цель – продать как можно больше. Именно на такой «кухне» рождаются «курсы» для новичков из 5 препаратов, где можно узреть что-нибудь типа оксиметолон или 600 мг деки в неделю...

Благодаря двум вышеперечисленным категориям «писателей» и «продвигается в массы» принцип «чем больше, тем лучше» – либо по незнанию того, как обходиться малым, либо из чисто шкурных побуждений. Весьма необрадованный таким положением дел со своей стороны хочу предложить вашему вниманию несколько проверенных примеров «курсов», иллюстрирующих принцип «разумной достаточности».

При этом лишний раз подчеркну, что предлагаемые «курсы» – всего лишь возможные, но вовсе не универсальные варианты. Конкретную же схему приема следует подбирать исходя из индивидуальных особенностей вашего организма (подробнее см. «Теория»), а также из реальных финансовых возможностей.

Начальная ступень – «рецепторная разведка» («курсы», построенные на одном препарате)

1. нандролон фенилпропионат – 50 мг раз в 3 дня
2. оксандролон – 4-6 таблеток в день
3. нандролон деканоат – 50 мг раз в 4 дня
4. эквипойз (ганабол) – 50 мг раз в 3 дня.

В принципе, можно попробовать инъекционный винстрол (50 мг раз в 3 дня), но для большинства атлетов такой вариант не дает заметных результатов.

На этой ступени не стоит экспериментировать с заведомо «слабыми» препаратами, потенциально неспособными «выстрелить» в одиночку (силаболин, примоболан, винстрол в таблетках).

Следующая ступень – «накладка», «курсы» из двух препаратов

1. Нандролон фенилпропионат или деканоат – 50-100 мг раз в 3 дня + (варианты на выбор)
 - а. винстрол в таблетках – 3-4 таблетки по 2 мг либо 2-3 табл. по 5 мг в день
 - б. оксандролон – 4-6 табл. в день
 - в. винстрол инъекционный – 50 мг раз в 2-3 дня
 - г. эквипойз – 50 мг раз в 3 дня.

В принципе, атлеты, не получившие никакого или получившие слабый эффект на первой ступени эти варианты

могут пропустить.

2. Тестостерона пропионат – 50 мг через день + (варианты на выбор)

а. оксандролон – 4-6 табл. в день

б. винстрол инъекционный – 50 мг раз в 2-3 дня

в. нандролона деканоат – 100 мг раз в 4 дня.

3. Тестостерона ундеканат (андрiol) – 5-6 капсул в день + (варианты на выбор)

а. винстрол инъекционный – 50 мг раз в 2-3 дня

б. нандролона фенилпропионат – 50-100 мг раз в 3 дня

в. нандролона деканоат – 50-100 мг раз в 3-4 дня.

(При применении андрioла заявленное в п. 3.2 «Теории» соотношения между АС и андрогенами можно не соблюдать, т.к. содержащиеся в андрioле мг не эквивалентны по действию такому же количеству мг в инъекционных тестостеронах.)

4. Тестостерона энантат – 100 мг раз в 6-7 дней + (варианты на выбор)

а. оксандролон 6-8 табл. в день

б. винстрол инъекционный – 50 мг раз в 2-3 дня

в. нандролона фенилпропионат или деканоат – 50-100 мг раз в 3 дня.

5. Метандростенолон (либо неробол или анабол) 1-2-3-2-1-2-3-2 и т.д. либо 1- 1-2-2-3-3-2-2-1-1-2-2 и т.д. табл. в день (такие варианты приема метандростенолона создают лучший «фон» для работы АС и дают меньше побочных эффектов нежели обычная «горка») + (варианты на выбор)

а. примоболан – 100 мг в неделю

б. винстрол инъекционный – 50 мг раз в 2-3 дня

в. нандролона фенилпропионат или деканоат – 50-100 мг раз в 3 дня

Следующие варианты предназначены для тех, кого можно отнести к «начинающим» только с известным допущением:

б. Тестостерона энантат либо сустанон или омнадрен – 250 мг раз в 9 дней + (варианты на выбор)

а. примоболан – 100-200 мг в неделю

б. оксандролон 8-10 табл. в день

в. винстрол инъекционный – 50 мг через день

г. нандролона фенилпропионат или деканоат – 100 мг раз в 3 дня.

7. Тестостерона энантат либо сустанон или омнадрен – 250 мг раз в 6-7 дней + (варианты на выбор)

а. примоболан – 200-300 мг в неделю

б. винстрол инъекционный – 100 мг через день

в. нандролона фенилпропионат или деканоат – 150 мг раз в 3 дня.

Возможное «ответвление» для тех, кто уже имеет опыт в «курсах», но вместо грубой «массы» стремится наращивать жесткую мускулатуру или побаивается андрогенообусловленных побочных эффектов – вместо вариантов 4-7 попробовать «накладывать» по 3 «мягких» препарата.

Например:

1. оксандролон – 6-10 табл. в день либо таблетки примоболана 15-25 мг в день + нандролона фенилпропионат либо деканоат – 100 мг раз в 3 дня + инъекционный винстрол – 50 мг через день

2. тестостерона пропионат – 50 мг через день + нандролона фенилпропионат либо деканоат – 100 мг раз в 3 дня + инъекционный винстрол – 50 мг через день либо таблетки винстрола 10-20 мг в день

3. андрiol – 5-6 капсул в день + нандролона фенилпропионат либо деканоат – 100 мг раз в 3 дня + инъекционный винстрол – 50 мг через день либо эквипойз – 50 мг раз в 3 дня.

И, наконец, варианты «забойных» комбинаций «на массу», дальше экспериментов с которыми атлету без соревновательных амбиций подниматься не стоит:

1. метандростенолон либо неробол или анабол по схеме до 4-5 табл. + нандролон 100 мг раз в 3 дня + инъекционный винстрол – 50 мг через день

2. тестостерона энантат либо сустанон или омнадрен – 250 мг раз в 6-7 дней + оксандролон – 8-10 табл. в день + нандролон – 100 мг раз в 3 дня

3. сустанон или омнадрен – 250 мг раз в 6 дней + нандролон – 100 мг раз в 3 дня + винстрол инъекционный – 50 мг через день.

(Примечание: разумеется, что в 80-е многих из этих «курсов» быть не могло по причине недоступности входящих в них препаратов, т.е. вышеприведенное – в основном плод наработок последних 5-10 лет. Автор статьи в корне не согласен с высказыванием иногда мнением (см. В. Муравьев «Пауэрлифтинг – путь к силе»), что метандростенолон следует по прежнему считать № 1 для набора мышечной массы и силы. Жизнь не стоит на месте, а появление на отечественном рынке ранее недоступных препаратов группы АС – несомненный плюс, который просто глупо не использовать.)

«Курсы» скомпонованы в порядке возрастания степени их воздействия. Пока присутствует ощутимый эффект от «слабых» вариантов, переходить к более «сильным» представляется неразумным. Не забывайте также о п. 3.3 «Теории» – препараты каждого последующего «курса» не должны повторять использованных на предыдущем.

Что касается традиционно принятого сейчас повышения дозировок в течение «курса», то в 80-е рекомендовали делать это не по какому-либо заранее спланированному графику, а исходя из чисто субъективных ощущений атлета (отсутствие роста силовых показателей или «накачки» в мышцах и т.д.). Зачастую при 4-6 недельных «курсах» в таком повышении может не оказаться надобности. Впрочем, все строго индивидуально.

Относительно «выхода» из подобных «курсов», то, т.к. дозировки применяются более-менее постоянные, лучшим вариантом будет исключение за неделю до «финиша» приема андрогенов и оральных препаратов, оставшись только на инъекционных АС.

2. Применение стероидов при работе «на рельеф».

Что касается достижения «рельефа», то нужно четко представлять себе разницу в целях этого процесса для атлетов соревновательного уровня и для простых любителей. Соревнующийся культурист стремится достичь «пикового рельефа» к определенной дате соревнований и использует для этого все доступные (порой весьма небезопасные) средства. «Рельеф» при наличии должных познаний в фармакологии получается действительно обалденный, и я совершенно искренне аплодирую, когда эти парни стоят под светом софитов. Вот только маленький нюанс - через день-два от этого «рельефа» может не остаться и намёка. (Если кто сомневается - так посетите любые коммерческие соревнования через неделю- другую после первенства России. Ручаюсь - вы будете неприятно удивлены формой многих из своих кумиров.) Суть проблемы в том, что сейчас упор при построении «соревновательного рельефа» делается опять-таки не на тренинг (черт его знает, как можно «сохнуть», тренируя группу мышц раз в неделю - но некоторые бьют себя в грудь, что могут - см. «КТ», № 5-6 2001 г., стр. 37), а на препараты, дающие сильный, но очень непродолжительный эффект. Скажем, сожженные с помощью мощных доз тироидов и кленбутерола жировые депозиты имеют свойство восстанавливаться в практически прежнем объеме при первых же (неизбежных!) нарушениях диеты, а выгнанная с помощью диуретиков вода уже на следующий день после их отмены вновь «насасывается» под кожу.

Единственный препарат из арсенала профи, дающий пролонгированный липотропный эффект - гормон роста - весьма и весьма недешев, к тому же в России очень редко бывает настоящим. (Информашка к размышлению: в Литве уже давно не производят человеческий «Соматотропин», т. е. все, что вы видите в продаже под этим названием - 100% подделка (обычно - переклеенный гонадотропин). Следующий по распространенности препарат - «Джинтропин» - в Москве в рознице стоит в районе \$15 за 4 ЕД. Ежедневная дозировка российского атлета соревновательного уровня (хорошего атлета, а не аутсайдера из «массовки») составляет 12-24 ЕД. И если вы грешите чемпионскими лаврами - трезво прикиньте свои финансовые возможности).

В противовес вышеописанному, простому любителю «рельеф» нужен долговременный, не исчезающий после первого же съеденного бутерброда в McDonald's'e, т. е. фармакологическая поддержка и методы достижения и поддержания этого состояния должны заметно отличаться от принятого у атлетов соревновательного уровня.

Что касается диеты и тренинга, то общие рекомендации, данные в главе 6, остаются такими же и при приёме стероидов: т.е. 4 недели подготовительного этапа с тренингом по 4 дня в неделю, затем шестидневный Сплит с проработкой группы мышц трижды в неделю. Именно в этот момент и следует начинать стероидный «курс», т.к. при таком режиме тренинга и диеты «обвал» мышечной массы неизбежен. Причём в отличие от «курсов» на «массу» в данном случае приём стероидов должен стартовать ещё при «свежем» организме, т.е. на подготовительном этапе вовсе не нужно «выжимать из себя всё», задача этого этапа – всего лишь «вработаться» в непривычный режим тренинга. В противном случае вы очень быстро «посыпитесь».

Сами «курсы» на «рельеф» имеют свою специфику, т. к. их цель - это не наращивание мышечной массы, а поддержание ее. Т. е. критерий успешности в данном случае - это не рост рабочих отягощений, а поддержание их на исходном «дорельефном» уровне. Только в этом случае потеря веса будет идти преимущественно за счет жира, а не мышц.

Типичный «курс» на «рельеф» времен моей молодости выглядел так - 10-12 инъекций ретаболила (нандролон деканоата) по 50 мг раз в 4-5 дней. При теперешнем ассортименте стероидов поле для маневра при составлении «курсов» значительно шире - вариантов можно придумать великое множество, например:

- а. эквипойз - 50 мг раз в 3 дня
- б. винстрол - 50 мг через день
- в. нандролон + эквипойз
- г. нандролон + винстрол
- д. примоболан - 100-200 мг в неделю + винстрол и т. д.

Как вы, наверное, заметили - предпочтение при таких «курсах» следует отдавать низкоандрогенным высокоанаболическим препаратам, т. к. помимо поддержания мышечной массы они обладают еще небольшим собственным жиросжигающим действием (в наибольшей степени это проявляется у инъекционного винстрола). Хотя профи и используют андрогены в фазе рельефного тренинга, для любителя это - не лучший вариант. Андрогены «держат воду», избавиться от которой можно только с помощью диуретиков. Использование диуретиков (даже «мягкого» альдактона) несоревнующимися атлетами - величайшая глупость, какую только можно придумать, т. к. применение данного класса препаратов приводит к нарушению водно-солевого баланса в организме, что чревато целой кучей побочных эффектов (вплоть до летального - вспомните М. Беназиза).

В значительной степени убыстрить жиросжигание без боязни рецидива, связанного с «синдромом отмены», можно приемом эфедриносодержащих добавок - трижды в день по эквиваленту 20-25 мг эфедрина на прием. Применение эфедрина один раз в день перед тренировкой дает в большей степени эффект «драйва» на занятии нежели приводит к какому-либо реальному жиросжиганию. Жиросжигание - процесс, который должен идти круглые сутки, но чтобы не заполучить нарушения ночного сна не следует принимать эфедрин позднее 16-17 часов.

3. Лечение травм и реабилитация после них

Каким бы великим и непогрешимым не мнил себя спортсмен - от травм не застрахован никто. Помимо совсем уж глупых ситуаций - отсутствия должной разминки или выполнения упражнений в противоестественной для суставов траектории - травмы иной раз могут случиться и «на ровном месте». Причина такого положения вещей видится мне прежде всего в недостаточных адаптационных возможностях суставно-связочного аппарата относительно возросших при приеме стероидов силовых способностей мышц, т. е. говоря менее заумно, мышцы уже в состоянии поднимать тот вес, к подъему которого связки еще не готовы. В какой-то степени для профилактики этого дисбаланса помогает прием пищевых добавок, способствующих укреплению хрящевой ткани (подробнее см. «Теория» п.5). Но если уже «случилось страшное», то первым делом необходимо получить совет компетентного спортивного врача-травматолога. Советы же некоторых завсегдатаев залов могут привести к весьма печальным последствиям.

В рамках описываемой «системы» к самостоятельному приему стероидов для лечения травм рекомендовалось прибегать только в том случае, если врач не находил глобальных противопоказаний для занятий с отягощениями, а также, чтобы в поврежденном участке не было острой боли, т. е. можно было выполнять какие-либо целевые упражнения с небольшим отягощением.

Если травма не затрагивала ноги или разгибатели спины, то в реабилитационный период очень рекомендовалось в начале каждой тренировки выполнять приседание со штангой на плечах с большим количестве повторений - считалось, что таким способом усиливается выброс естественного (эндогенного) кортизона, способствующего быстрейшему заживлению травм.

Что касается «реабилитационных курсов», то в 80-е лучшим препаратом для этой цели считался ретаболил (нандролон деканоат). Обычный «курс» - 10-12 инъекций по 50 мг раз в 3-4 дня. Многие знакомые мне атлеты рассказывают об исчезновении (или, минимум, о значительном ослаблении) болей в суставах и связках при

применении любых масляных инъекций на основе нандролонa.

В значительной степени снизить боль в поврежденном участке позволяет также прием нестероидного противовоспалительного препарата ибупрофена - по 400 мг (обычно 2 таблетки) трижды в день в течение месяца.

P.S. Не стоит воспринимать рекомендации, даваемые в этой статье, как какую-то догму - это всего лишь один из примеров практической реализации идеи увязки тренинга с «курсовой» моделью приема стероидов. Конечно, используя приведенные схемы тренинга и «курсы», подготовиться к серьезным соревнованиям не удастся, но достойно выглядеть на пляже - без вопросов

Глава 10 Стероиды – «некуда бежать» - 4

Приложение к гл. 10

Предложение на московском рынке стероидов по состоянию на январь 2002 года

Таблица 46

Действующее химическое вещество	Торговые наименования	Производитель	Упаковка	Розничная цена по Москве, \$
Метандростенолон	Метандростенолон	Акрихин (Россия)	100 т по 5 мг	4-5
	Метанлиенон	Биореактор (Россия)	100 т по 5 мг	4-5
		Chnoin (Венгрия)	100 т по 5 мг	
	Неробол			8
	Анабол	British Dragon Pharmaceuticals (Таиланд)	500 т по 5 мг 1000 т по 5 мг	90-110 .
Нандролонa деканоат		Органон	амп. 50 мг фл. 200 мг	3-4 9-10
	Дека-дураболин	Греция		
	Нандролонa деканоат		фл. 200 мг	7-9
	Деакабубол	Индия	амп. 50 мг фл. 200 мг	2-2.5 7-9
	Ретаболил	Гедеон Рихтер (Венгрия)	амп. 50 мг	2
Нандролонa фенилпропионат	Дубол	Индия	фл. 200 мг амп. 50 мг	7-9 2-2.5
	Суперанабол	Чехия	амп. 25 мг	
				3

Станозолол	Винстрол	Замбон (Испания) Австралия	амп. 50 мг 20 табл. х 2 мг	5,5-7 8-10
	Станабол	British Dragon Pharmacuticals (Таиланд)	100 табл. х 5 мг 200 табл. х 5 мг	35-40 50-80
	Стромба	Бельгия	10 табл. х 5 мг	17-20

Примоболан	Примоболан	Шерикт	амп. 100 мг 30т х 5 мг 50 табл. х 25мг	7-8 25-30 100-120
Оксандролон	Оксандролон	Италия	30 табл. 2,5 мг	25-30
Болденон	Эквипойз Ганабол	США Колумбия	1 фл. 500 мг 1 фл. 500 мг	50-60 50-60
Тестостерона пропионат	//- // Тестопин	Россия Индия	10 амп. х 50 мг фл. 2мл=100мг	4,5-5 4
Тестостерона ундеканоат	Андриол Рестандол	Органон Бельгия	60 капе, х 40мг 60 капе, х 40мг	25-30 25-30
Тестостерона энантат	Тестен Тестостерон-депо Тестовирон-депо Примотестон Тестостерон пролангат	Индия Испания Шеринг Южная Африка Польша	фл. 2мл=500мг амп. 250 мг амп. 250 мг амп. 250 мг амп. 100 мг	7 5-6 5-6 5-6 9-11
Комбинированный препарат Сустанон	Сустанон Сустаретард	Органон Египет Индия	амп. 250 мг амп 250 мг амп. 250 мг	5 3,5-4 3,5-5
Комбинированный препарат Омнадрен	Омнадрен	Полфа (Польша)	амп. 250 мг	2

Примечание. На российском рынке присутствуют также препараты оксиметолон (анатолон, андроник, оксиметалон), но автор считает неприемлемым его применение у несоревнующихся атлетов. Следует сказать также, что предлагаемые иногда дилерами препараты мастерон, параболан, финалжент, эсиклен давно сняты с производства и в большинстве случаев являются подделкой. Воздерживайтесь от покупки упомянутых препаратов, тем более что для простого любителя они не особо-то и нужны.

Глава 11. Ликбез по «химии»

В свое время когда предыдущая глава о стероидах в виде статьи появилась в журнале «Качай мускулы» (К» 12 - 2001, № 1, 2, 3 - 2002), читатели буквально атаковали редакции вопросами, суть которых сводилась к следующему: что, мол, это за оксандролон-эквилоны - андролон такие, о которых толкует Д. Любер? Мы вот кроме «метана» и ретаболила других названий-то и не слышали... Читая подобные отклики, пришлось лишний раз

удостовериться, что познания в «химии» большинства отечественных приверженцев нашего любимого вида спорта по-прежнему находится на дремуче-пещерном уровне. Я, правда, давненько уже не встречал особей, убежденных, что «метан» - это таблетированный газ, который растворяется и надувает мышцы, но называющих ретаболил - «ретаболином» или «ретаболимом», омнадрен - онманд-реном и андромедом и по сей день хватает... Можно, конечно, еще пару страниц посвятить пространным рассуждениям о необходимости постоянного самосовершенствования, самообразования и т. д., но боюсь, что среднестатистического качка с его тремя классами церковно-приходской подобные стонания «не зацепят». И от бездумного использования «химии» не отвратят. Поэтому, следуя заветам В. И. Ленина насчет «пойти другим путем», я постараюсь без ненужной зауми дать страждущим хотя бы самые общие знания о том, что представляют из себя основные анаболические стероидные препараты, какая дозировка считается приемлемой для атлетов различного уровня, как эти препараты сочетаются между собой и во сколько обойдется это «удовольствие» при покупке у дилеров в Москве (к сожалению, у автора нет информации по регионам насколько мне известно, в зависимости от степени удаленности от столицы цены значительно ниже возрастают). Не обойдена вниманием будет также и тема поддельных препаратов, т. к. наглость некоторых барыг от бодибилдинга уже перешагивает все возможные границы, и они предлагают к продаже (и успешно продают) то, чего попросту не существует в природе. Мне кажется, что такой «бизнесе» на доверчивых как дети культуристах должен пресекаться самым жестким образом...

Для того, чтобы содержащаяся в этой главе информация была усвоена полностью, для начала следует все же ознакомиться с некоторыми основополагающими терминами, связанными с работой гормонов в организме. (Извините, парни, совсем по-простому все равно не получается. Торжественно обещаю не забивать вам голову байдой о химических формулах или массе стероидных молекул: смею предположить, что тот, кого это интересует, больше внимания уделяет теории, нежели практике культуризма.)

Анаболический — способствующий росту мышечной ткани.

Андрогенный — способствующий развитию вторичных половых признаков мужского организма: волосяного покрова на теле, низкого голоса, наружных половых органов.

Тестостерон — основной половой гормон в организме мужчины, оказывающий андрогенное и анаболическое действия.

Эстрогены — основные половые гормоны в организме женщины, оказывающие влияние на развитие женских вторичных половых признаков. В небольшом количестве содержится и в организме мужчин.

Ароматизация — реакция организма на избыток тестостерона, выражающаяся в превращении его в эстрогены. Обычно случается при употреблении высоких доз стероидов с сильными андрогенными свойствами. Характерные признаки ароматизации - отложение подкожного жира по женскому типу и гинекомастия — рост грудных желез у мужчин.

Гипертрофия — увеличение клеток в размерах и, соответственно, объемов мышц.

Гиперплазия — увеличение числа мышечных клеток.

Синергизм — усиление одним препаратом действия другого при совместном применении.

Метильный радикал в положении 17 — особенность химического строения большинства оральных стероидов благодаря которой они оказывают токсичное воздействие на печень.

Цикл, Курс - период времени, в течение которого атлет употребляет стероиды.

Думаю, что этого небольшого словарика будет вполне достаточно. Начать же свою «сагу о химии» хочу с самых распространенных в России препаратов.

Метандростенолон

В свое время у иностранцев было принято считать символами России водку, балалайку, валенки и гуляющих по улицам медведей. С тех пор много воды утекло, но на протяжении последних 20-30 лет метандростенолон был, остается и, боюсь, еще долго будет знаменем массового культуризма в России. (Не случайно, когда у обывателей разговор доходит до «качков», тут же всплывает слово «метан». Ассоциативный ряд «качки-анаболики - метан» - это уже стереотип.)

Надо сказать, что столь широкое распространение «метана» имеет под собой объективную почву. Действительно, сильное действие, доступность и цена - вот составляющие успеха «метана». В самом деле, препарат вызывает впечатляющий прирост силы и веса тела. Набрать с его помощью 8-10 кг за месяц - вполне посильная задача. Сочетание же «метана» с ретаболилом (нандролона дека-ноатом), считается вообще «убойным». Не случайно «стероидный гуру» Ден Дучейн утверждал, что если вы не можете набрать «массу» при использовании этой комбинации, то вы не сможете набрать ее вообще ни на чем! Следует сказать, помимо нандролона «метан» неплохо сочетается практически со всеми инъекционными препаратами класса АС (винстрол, примоболан, эквипойз), но воздействие таких комбинаций будет все же меньшим, чем при ставшем уже классикой «метан + ретаболил». Сочетание «метана» с сильными андрогенами типа тестостерона энантата или сустанона может быть еще более действенным, но принимать такие комбинации не стремящемуся к участию в соревнованиях любителю считается неразумным, т. к. пропорционально возрастает риск побочных эффектов.

Поскольку «метан» - старейший препарат в арсенале российских культуристов и пауэрлифтеров, схем его приема придумано великое множество: это и «горка» (первая неделя — по 2 таблетки, вторая — по 3, третья — по 4, затем так же ступенчато вниз), и «волна» (1-2-3-2-1-2 или 1-1-2-2-3-3-2-2-1-1 и т. д.), и «три недели прием + неделя отдыха» и т. п. В любом из вариантов не следует выходить за пределы разумной дозировки, которая колеблется в пределах 2-6 табл. в день. Эффект от приема 20 таблеток «метана» в день может быть таким же, как и от приема 6, а вот побочные эффекты могут проявиться гораздо сильнее.

Т. к. я уже второй раз поминаю побочные эффекты приема «метана», следует коснуться этой темы подробнее. Традиционно считается, что метан токсично воздействует на печень. Это действительно так, но слухи о тысячах «качков», у которых вследствие приема метана «отвалилась печень», являются сильно преувеличенными. В действительности примерно через одну-две недели после начала курса «метана», может начаться застой желчи в печеночных проходах, в результате чего пользователь начинает ощущать тяжесть или даже легкое покалывание в правом боку. Однако стоит прекратить прием препарата, как все приходит в норму. (Кстати сказать, у некоторых атлетов страх за свою печень настолько велик, то уже через пару дней после начала курса они внушают себе, что у них она болит - так и происходит, печень начинает болеть.) Во избежание подобных явлений во время курса метана в обязательном порядке следует принимать препараты класса гепатопротекторов - карсил, эссенциале, эссливер и т. д., а также желчегонные.

Другие побочные эффекты, случающиеся при приеме «метана» - это угревая сыпь, снижение собственного тестостерона и повышенное давление. Еще одним недостатком является то, что по окончании его приема уровень достигнутых результатов может достаточно быстро вернуться к исходному. Объясняется это тем, что «метан» очень сильно задерживает воду, а по окончании «курса» она попросту «сливается».

На данный момент на российском рынке присутствует несколько наименований препаратов, имеющих действующим веществом метандростенолон. Прежде всего это, конечно же, отечественные - выпускаемые «Акрихином» метандростенолон и «Биореактором» метандиенон. Оба препарата выпускаются в упаковке, содержащей 100 табл. по 5 мг, и в среднем по Москве продаются по 4-5 у. е. Следующий по распространенности - венгерский Неробол; 100 табл. по 5 мг обойдутся вам в 8 у. е. И, наконец, новинка осени 2000 г. — производимый фирмой British Dragon Pharmaceuticals (Тайланд) препарат анабол. Пластиковые баночки, содержащие 1000 (!) табл. по 5 мг, продаются в среднем по 100 - 120 у. е.

(Следует сказать, что западные атлеты из всех вариантов «метана» предпочитают именно тайландский анабол, т. к. он считается наиболее «чистым» и дает наименьшее количество побочных эффектов.) К сведению атлетов, по слухам, одна из индийских фирм приступила к выпуску инъекционного «метана» — препарата метандиенон в 10 мл бутылочках с концентрацией 25 мг/мл. Появление указанного препарата на российском рынке ожидается весной — летом 2002 г.

Ретаболил (Нандролон Деканоат)

В большинстве стран Европы и Америки действующее химическое вещество ретаболила - нандролон деканоат известно под торговой маркой Дека-дураболин. Ретаболил же - это фирменное название препарата, выпускаемого заводом Гедеон Рихтер

Препараты, содержащие нандролон деканоат, — самые распространенные среди инъекционных стероидов. Пристрастие атлетов к ним объясняется разнообразными возможностями применения указанных препаратов.

Сильное анаболическое действие нандролон деканоата (НД) соединяется с наибольшим андрогенным компонентом, вследствие чего препарат обеспечивает хороший прирост мышечной массы и силы. С этой целью НД часто комбинируют с другими стероидами, причем лучше всего с метандростенолоном (см. выше) и тестостеронами. НД - не оптимальный стероид для «сушки», тем не менее многим атлетам он дает хорошие результаты и в этот период (тут неплохо работает комбинация НД с оксандролоном и винстролом).

Еще одно положительное качество НД: он скапливает воду в соединительной ткани и может облегчить или полностью устранить боли в суставах. Поэтому те, кто имеет проблемы с плечами, локтями или коленями, могут безболезненно тренироваться при приеме НД.

Считается, что оптимальная дозировка НД лежит в диапазоне 200-600 мг в неделю. Эксперименты показали, что лучшие результаты достигаются при приеме 4 мг препарата на кг веса тела в неделю. В диапазоне 200-600 мг анаболическое воздействие возрастает почти в прямо пропорциональной зависимости от дозировки. Те же, кто принимает свыше 600 мг в неделю, смещают соотношение позитивно-негативного воздействия в сторону побочных эффектов, т. е. 1000 мг в неделю принесут не лучшие результаты чем 600. Новичкам же вполне можно довольствоваться 100-200 мг в неделю.

Побочные явления при приеме препаратов НД относительно малы, но все же при дозировках свыше 400 мг в неделю вполне возможны повышенное давление, угревая сыпь, гинекомастия. НД не оказывает негативного влияния на печень, поэтому может применяться и при заболеваниях этого органа. В таких случаях оптимальной будет комбинация НД с андролоном (описание препарата в этой же главе), который выводится из организма не через печень и, соответственно, не влияет на ее функционирование.

На российском рынке препараты, содержащие НД, представлены в достаточно широком ассортименте. За эталон принято считать родной Органоновский (голландский) Дека-дураболин, но в связи с высокой стоимостью его практически нет в России. Зато присутствует выпускаемый по лицензии Органона Дека-дураболин из Греции. Флакон 2 мл, содержащий 200 мг действующего вещества (100 мг/мл), обходится в 9-11 у. е., ампула 1 мл (50 мг) - 3 у. е. Но безусловное лидерство на российском рынке держат греческий Нандролон Деканоат (фирма Norma Hellas) и индийский Дека Дубол (фирма Naturopa Biologicals). Флаконы в 2 мл (200 мг) и того, и другого препарата продаются в среднем по 7-8 у. е., в индийском варианте присутствуют также ампулы 1мл = 50 мг (2 у. е.)

Что касается непосредственно ретаболила, то я бы посоветовал с большой осторожностью подходить к покупке именно этого препарата, и вот почему. В свое время пресса намеренно восторгалась находчивостью русских эмигрантов, которые наладили в Америке бизнес по разбавлению бензина обычной водой. На отечественных просторах эта находчивость приняла еще более широкие масштабы, и с начала 90-х в стране действуют не один и не два цеха по разливу в ампулы обычного подсолнечного масла под маркой ретаболила. Помимо того, что это изделие не содержит «рабочего» вещества, оно также очень часто не обладает достаточной степенью стерильности. Когда хирург будет удалять абсцесс на вашей заднице — это больно... Следует сказать, что подделка — это не только то, что продается «россыпью», зачастую она упакована в фирменную коробочку и сопровождается листом-вкладышем.

Единственное, чем отличаются «родной» ретаболил и подделка - это голографический знак на коробочке, которым Гедеон Рихтер начал сопровождать свою продукцию с 2001 года.

А еще мне не нравится ретаболил из-за его малой концентрации - 50 мг/мл, которая хороша только для новичков. Когда дозировка подходит к 400 мг в неделю - а это 8 ампул, — опять-таки имеет смысл пожалеть свою задницу.

Да и по финансовым соображениям (1 ампула по 2 у. е.) покупка ретаболила гораздо менее выгодна, чем приобретение того же Дека-Дубола или нандролона деканоата.

Нандролона Фенилпропионат

Во времена моей молодости помимо ретаболила (на тот момент однозначно качественного) была еще пара препаратов, на которые буквально молились отечественные культуристы. Назывались они туринабол (пр-во ГДР) и нераболил (все тот же Гедеон Рихтер). Основу их составляло то же самое действующее вещество, что и в ретаболиле — нандролон, — но в форме не деканоата, а фенилпропионата. Различие этих двух эфиров в том, что фенилпропионат оказывает более быстрое и более короткое действие чем деканоат. Вследствие этого фенилпропионат является более «мягким» препаратом: задерживает меньше воды, способствует приросту мускулатуры более высокого качества, дает намного меньше побочных эффектов.

Поскольку фенилпропионат обладает более коротким действием, он требует более частых инъекций? чем деканоат. Обычно атлеты вкалывает фенилпропионат каждый третий день, а на более продвинутых стадиях и через день — в среднем по 50-150 мг на инъекцию.

После снятия с производства нероболила и туринбола российские атлеты надолго лишились «радости общения» с фенилпропионатом, т. к. единственный бывший на тот момент в наличии отечественный Фениболлин - это препарат-уродец с концентрацией 10 мг/мл, т. е., чтобы получить те же 200 мг в неделю, требовалось заколоть 20 ампул, что весьма болезненно. Слава богу, сейчас проблема найти «фенил» не стоит: препарат Дубол индийской фирмы Narayna Biologicals полностью удовлетворяет потребностям атлетов. Выпускается он в двух вариантах - 2 мл флаконы, содержащие 200 мг действующего вещества (100 мг/мл), продаются в Москве в среднем по 7-8 у. е., и ампулы (50 мг/мл) - 2 у. е. Изредка на рынке появляется чешский Суперанаболлон, но из-за высокой стоимости (1 мл ампула, содержащая 25 мг действующего вещества, — 3 у. е.) он не пользуется спросом.

С определенной долей обиды за державу могу констатировать, что в России на данный момент из препаратов нандролона доступны только деканоат и фенил пропионат, в то время как наши «собратья по разуму» на Западе могут позволить себе вкушать все изобилие нан -дролоновой гаммы - Анадур (Н. Гексилоксифенилпропионат), дианабол-психоболан (Н. ундексаноат), лаураболин (Н. лаурат) и т. д.

Силаболин

При чтении вы уже, наверное, заметили, что автор, мягко говоря, не очень хорошо относится к стероидам произведенным в нашей стране или в странах бывшего соцлагеря. На это есть свои объективные причины, но в случае с силаболином просто хочется «рвать и метать». Поясняю.

По идее, силаболин - это инъекционный вариант стероида максиболина, имеющего действующим химическим веществом этилэстренол. **Максиболин** — очень «мягкий» оральный препарат, не токсичный для печени и практически не дающий побочных эффектов. Российский вариант максиболина - силаболин был разработан советскими врачами для лечения анемии, но будучи запущенным в розничную аптечную сеть нашел свое применение только у спортсменов. Выпускался он в концентрации 25 мг/мл.

Почему «был» и «выпускался»? Да все просто: производство оригинального силаболина вот уже несколько лет как прекращено. А тот препарат с концентрацией 50 мг/мл, который предлагают дилеры сейчас, - это неизвестно что содержащая подделка.

Тех, кто с пеной у рта будет доказывать вам обратное, отсылаю к справочнику «Лекарственные средства, применяемые в медицинской практике в РФ» (2001, стр. 345). Не все коту масленица, ха-ха... дилеры!

Глава 11. Ликбез по «химии» - 2

Винстрол

Еще 10 лет назад бывший жуткой экзотикой винстрол по праву занял сейчас прочные позиции в «рационе» отечественных атлетов. Преимущество винстрола в том что его действующее химическое вещество станозолол практически не держат воду, т. е. позволяет наращивать изначально качественную мускулатуру, а также является сильным энергетиком, благодаря которому появляется возможность интенсивно тренироваться в режиме «сушки», когда организм испытывает дефицит калорий.

Различают инъекционную и оральную формы винстрола. Особенностью инъекционной формы является то, что действующее химическое вещество растворено не в масле, как в большинстве других стероидов, а в воде. Соответственно, поскольку водные суспензии очень быстро выводятся из организма, инъектировать их следует чаще чем стероиды, растворенные в масле. Практика показала, что винстрол должен вводиться по меньшей мере дважды в неделю, а лучшие результаты наблюдаются при инъекциях через день или ежедневно.

В последнее время становится все более популярным делать инъекции винстрола в определенные группы мышц - плечи, руки, икры. Атлеты утверждают, что при этом происходит ускоренный рост затронутой мышцы. Что касается оральной формы Винстрола, то для большинства она оказывается заметно менее действенной, чем инъекции. Причина скорее всего кроется в том, что атлеты принимают недостаточное количество таблеток и не получают адекватного количества действующего вещества. Ежедневная инъекция винстрола - это 50 мг, что соответствует 25 таблеткам по 2 мг или 10 по 5 мг в день. Для большинства прием такого количества нереален по двум причинам: во - первых, достаточно высокая стоимость орального препарата, во-вторых, при продолжительном приеме такого большого количества таблеток возможны желудочно-кишечные расстройства, а также изменения показателей печени, поскольку оральный винстрол имеет тот же самый метильный радикал в положении 17, что и метандростенолон. Вследствие вышесказанного атлеты предпочитают инъекционную форму препарата. Если по каким-либо причинам предпочтение отдается оральному варианту, то его суточную дозу следует делить на два больших приема - утром и вечером - и «закидывать» во время еды, запивая большим количеством жидкости: это сводит к минимуму возможность возникновения желудочно - кишечных расстройств.

Для набора общей «массы» винстрол в одиночку, как правило, не используется. Для этой цели он хорошо комбинируется с метандростенолоном и тестостеронами. Начинаям же лучше использовать комбинации из винстрола и нандролона или из винстрола и инъекционного примоболана. Кстати, последний из вариантов является одним из наиболее часто используемых в фазе «сушки».

Среди инъекционных препаратов Винстрола безусловным лидером на российском рынке является препарат Винстрол Депо производства испанской фирмы Zambon. Ампула, содержащая 50 мг действующего вещества, обойдется в 5,5-7 у. е. (в то время как за ампулу бельгийской Стромбы могут попросить 30 у. е.). Среди оральных препаратов атлеты отдают предпочтение винстролю от все того же Zambon (блистер 20 табл. по 2 мг — 6,5-7 у. е.) и не так давно появившемуся на рынке станаболу тайландской фирмы.

British Dragon Pharmaceuticals (200 табл. по 5 мг — 60-80 у.е.)

Дилеры могут предложить также бельгийскую (10 табл. по 2 мг — 16-17 у.е.) и английскую

1) Бельгийский 2) Английский (56 табл. по 5 мг — 100 -110 у. е.) Стромбу, но в силу дороговизны эти препараты особой популярностью не пользуются.

Примоболан

Примоболан считается одним из наиболее «чистых» и наиболее «мягких» по действию анаболических стероидов. Вследствие этой «мягкости» на особо быстрые приросты мышечной массы и силы при приеме примоболана как единственного препарата рассчитывать не стоит, однако если этот прием достаточно длителен, то мускулатура наращивается высокого качества и не спадает по окончании курса.

Также как и у винстрола, у примоболана различают оральную и инъекционную формы, но тут различий намного больше. Прежде всего это то, что действующее химическое вещество метенолон представлено в разных вариантах: в оральной форме - в виде ацетата, а в инъекционной - энантата, т. е. инъекционная форма имеет более длительный период действия. Также при приеме инъекционного Примоболана может происходить легкая задержка воды, чего никогда не случается при употреблении таблеток.

Инъекционный примоболан по действию слабее препаратов нандролон, но в случае его комбинирования с метандростенолоном или тестостеронами (особенно сустаном) дает неплохие результаты, при этом «смягчая» возможные побочные эффекты сильноандрогенных препаратов.

Новичкам имеет смысл попробовать комбинацию инъекционного примоболана с нандролон деканоатом (200-400 мг в неделю). Инъекционный примоболон + инъекционный винстрол - классическая комбинация для режима «сушки». Дозировка инъекционного примоболана считается оптимальной в диапазоне 100-300 мг в неделю.

Применение таблеток примоболана имеет свою специфику. Во-первых, если инъекционный примоболан в дозировке 200 мг в неделю на ранних стадиях все же может «выстрелить» и в одиночку, с таблетками такого, как правило, не случается и они работают только в комбинации с чем-либо. (Для качественных приростов оптимально сочетать их с инъекционным винстролом и оксандролоном.)

Во-вторых, ацетатная форма примоболана никогда не ароматизируется, не держит воду и способствует сжиганию жира, т. е. в предсоревновательный период оральный примоболан принесет больше пользы, чем инъекции. В-третьих, т. к. таблетки не имеют метильного радикала в положении 17, то, с одной стороны, они не токсичны для печени, с другой - большая часть действующего химического вещества в печени разрушается инактивируется, что требует употребления значительно больших дозировок, чем в случае с инъекциями: для среднестатистического атлета это минимум 50-100 мг в день. Для тех же, кто хочет обходиться меньшим количеством препарата, существует рекомендация принимать размельченные таблетки примоболана вместе с нагретым масляным раствором витамина Е. В этом случае усвоение препарата идет подобно андриолу (описание свойств препарата в этой же главе ниже) - через лимфатическую систему, минуя вену, несущую кровь к печени...

Препараты примоболана на российском рынке на данный момент представлены исключительно продукцией фирмы Sheiring. 1 ампула инъекционного примоболана на Депо (100 мг) обойдется в 7,5-9 у. е.. 30 таблеток 5 мг 23-28 у. е., 50 таблеток по 25 мг примоболана 100-120 у. е.

Оксандролон

Еще один великолепный стероид, который пока не получил широкого распространения в России. Прелесть оксандролон в том, что даже при применении высоких дозировок он не дает никаких побочных эффектов. Все дело в том, что препарат изначально задумывался для применения женщинами и детьми.

На Западе оксандролон пользуется особой любовью атлетов, которым требуется уместиться в рамки весовых категорий либо по каким-то причинам держать вес тела постоянным, т. к. оксандролон способствует увеличению силы без увеличения веса тела. Связано это с тем что оксандролон усиливает синтез креатинфосфата (предшественника основной энергетической субстанции - АТФ) в мышцах и при этом не задерживает жидкость.

Оксандролон хорошо комбинируется практически со всеми препаратами.

Для тех, кто хочет наращивать качественную мускулатуру, имеет смысл попробовать сочетание оксандролон с инъекционным винстролом и тестостерона пропионатом (по 50 мг каждого через день). Сочетание оксандролон с нандролон деканоатом (200-400 мг в неделю) и тестостерона энантатом или сустаном (250 мг в неделю) может дать большой «скачок» в росте мышечной массы и силы.

Оксандролон не ароматизируется ни при какой дозировке и при его употреблении мускулатура никогда не приобретает водянистого вида, что делает оксандролон одним из лучших стероидов для фазы «сушки» (в сочетании с винстролом).

Еще один из плюсов оксандролон в том, что он не подавляет выработку организмом собственного тестостерона. Для тех, кто обеспокоен этой проблемой, оптимальным будет сочетание оксандролон с андриолом (240-280 мг в день), который также не затрагивает выработку собственного тестостерона.

Что касается дозировок, то для мужчин хорошие результаты приносит прием 8-12 таблеток в день.

Старое правило ежедневного приема 0,25 мг препарата на килограмм веса тела оправдало себя на практике. Обычно принимают таблетки 2-3 раза в день сразу после еды. Если же при этом возникают желудочно-кишечные

расстройства, то принимать препарат следует через 1-2 часа после еды.

Самый большой недостаток оксандролон - в его высокой цене. Присутствующий на рынке Оксандролон итальянской фирма SPA (30 табл. по 2,5 мг) в среднем по Москве продается по 25-30 у. е. Инъекционного препарата в природе не существует, т. е. все, что предлагается под маркой Oxandrolone inject, - подделка!

Тестостероны (андрогены)

Свободный (естественный) тестостерон живет в человеческом организме очень непродолжительное время (порядка нескольких часов). Если бы атлеты использовали именно его, то для поддержания постоянного уровня гормона в крови им бы пришлось делать инъекции несколько раз в день. Слава богу, ученые в свое время модифицировали исходную молекулу тестостерона добавлением к ней различных эфиров, которые способны замедлять усвоение тестостерона организмом. В итоге на свет появились следующие препараты.

Тестостерона энантат

ТЭ относится к «тяжелой артиллерии» культуризма: - его действующее химическое вещество помимо сильных андрогенных качеств обладает также и мощным анаболическим эффектом. С помощью ТЭ достигаются значительные приросты силы и веса тела, хотя справедливости ради следует признать, что эти прибавки достигаются в основном за счет задержки воды. Также во время приема ТЭ наблюдается сильный «эффект накачки», что благотворно сказывается на настроении атлета.

К плюсам ТЭ следует отнести и то, что он одинаково хорошо «зацепляет» атлетов любого уровня подготовленности. Однако, следует заметить, что ТЭ - это не стероид для новичков. К нему следует подходить только тогда когда оказываются бесполезными достаточно высокие дозировки более «легких» стероидов (нандролон, при-моболан, винстрол, эквипойз).

Применение ТЭ в одиночку - не самый лучший вариант, так как достигнутые с его помощью значительные приросты довольно быстро сходят «на нет» по окончании приема препарата. Имеет смысл сочетать его с другими стероидами и после отмены ТЭ в течение еще нескольких недель оставаться на них. При работе «на массу» хорошо зарекомендовали себя комбинации ТЭ с винстролом (150-300 мг в неделю) и нандролонами (200-600 мг в неделю).

Сочетание же с примоболаном (200-300 мг в неделю) позволяет «смягчить» побочные эффекты ТЭ.

Что касается дозировок самого ТЭ, то они весьма разнятся. Для атлетов «продвинутого» уровня оптимальным считается инъекция 250-1000 мг раз в неделю, хотя по слухам некоторые профи могут принимать и по 1000 мг в день (!) - но это крайность.

Вряд ли подобное имеет смысл для простого любителя, так как помимо сильного «отката» после такого курса пропорционально дозировке возрастает и риск побочных эффектов, а они при применении ТЭ могут быть весьма значительными.

Самые неприятные побочные эффекты - это «заглушение» выработки собственного тестостерона и высокая вероятность ароматизации. В результате организм накапливает много жира и часто случается гинекомастия. Соответственно, прием ТЭ следует в обязательном порядке сочетать с приемом нолвадекса (см. ниже), а по окончании курса - прокалывать гонадотропин (см. ниже). Не исключены при приеме ТЭ и «неприятности» в виде фурункулов и повышенного давления. Для печени же ТЭ в разумных дозах совершенно не токсичен, что выгодно отличает его от других популярных «строителей массы» - метандростенолона и анаполлона.

На российском рынке присутствует несколько препаратов ТЭ (не путать с тестэнатом — см. ниже). Оптимальным выбором на мой взгляд является индийский Тестен, выпускаемый фирмой B. M. Pharmaceuticals. Флаконы по 2 мл с концентрацией 10% (100 мг/мл) и 25% (250мг/мл) обойдутся в \$4-4,5 и \$5,5-6 соответственно. Почти совсем исчез с рынка польский тестостерона пролангат, за 5 ампул по 100 мг которого запрашивали в среднем по \$9-10. Те же, кто не страдает финансовыми проблемами, выбирают Примотестон Депо, Тестостерон Депо и Тесто-вирон Депо от Shering. Ампула (250 мг) любого из этих препаратов тянет на \$5—6.

Если же в качестве Энантиата дилер будет предлагать вам препарат естовирон, но без добавления слова «Депо» и с концентрацией 50 мг/мл — знайте, что это не энантиат, а столь дефицитный сейчас пропионат (см. ниже). Ваши дальнейшие действия по отношению к дилеру находятся в прямой зависимости от степени нужности того или иного препарата (для справки: настоящий энантиат - это Тестовирон Депо 250 и Примотестон Депо 250. Тестовирон Депо 100 и 150 и Примотестон Депо 100 -это смесь пропионата и энантиата - см. Тестэнат).

Тестостерона Ципионат

Совершенно неизвестный в России стероид, хотя в США он является самым любимым и широкоприменяемым вариантом тестостерона. Если более пристально рассмотреть характеристики ТЦ, то можно заметить, что он очень похож на тестостерона энантиат. «Стероидный гуру» Дэн Дучейн утверждал, что «если атлет не особенно реагирует на задержку воды, то он не различит энантиат и ципионат». В то же время среди атлетов бытует убеждение, что ТЦ обладает несколько более сильным действием, вследствие чего при его использовании требуются меньшие дозировки. Что касается сочетаемости с другими препаратами и побочных эффектов, то они практически аналогичны энантиату, разве что в некоторых случаях ТЦ может быть токсичным для печени.

До недавнего времени ципионата в России просто не было. С 2001 года ситуация изменилась и теперь на рынке присутствуют Тестоцип индийской фирмы В. М. Pharmaceuticals (2 мл флакон, 100 мг мл — \$5-6, и 10 мл бутылочка, 100 мг/мл — \$50-55) и Тестекс испанской фирмы Лео (2 мл флакон, 50 мг мл \$4-5, и 2 - мл флакон, 125 мг/мл — \$6-7).

Тестостерона Пропионат

Тестостерона пропионат - еще один инъекционный эфир тестостерона, обладающий, однако, некоторыми качествами, не присущими энантиату и ципионату. Главное его отличие в том, что он имеет гораздо более короткую продолжительность действия - всего 1-2 дня. Соответственно, для получения желаемого эффекта инъектировать его нужно довольно часто - минимум через день, а на "продвинутых" стадиях атлеты могут использовать его ежедневно. Обычная дозировка для разовой инъекции -50 - 100 мг.

Используя очень быстрое «включение» ТП в работу многие атлеты применяют его в начале длящегося несколько недель курса тестостерона энантиата. Вместе с 250 мг энантиата инъектируется и 50 мг пропионата. Когда через два дня действие Пропионата ослабевает, то вновь делается 50 мг инъекция. Еще через два дня повышенный благодаря пропионату уровень тестостерона вновь снижается, однако к этому времени уже начинает работать энантиат.

После этого делать инъекции ТП необязательно. Кстати сказать, аналогичным образом строится воздействие тестэната сустанона и омнадрена, в состав которых входит пропионат. Другой сферой применения ТП может быть период «сушки», так как еще одним его отличием от других инъекционных тестостеронов является то, что он лишь в минимальной степени задерживает воду. Комбинация из 50 мг ТП через день, 50 мг винстрола депо через день и 25 мг оксандролонa ежедневно дает хорошие результаты в этой фазе, а в сочетании с высокобелковой диетой вполне пригодна для наращивания «качественной» мускулатуры. Новичкам для этой цели можно порекомендовать попробовать комбинацию ТП с нандролонa деканоатом (200 мг в неделю).

Что касается возможных побочных эффектов при приеме ТП, то они аналогичны тем, что случаются при приеме любых других тестостеронов - угревая сыпь, гинекомастия и т. д., однако проявляются они гораздо реже и слабее, чем при том же энантиате. Впрочем, несмотря на свою «мягкость», ТП, также как и другие синтетические андрогены, довольно сильно расстраивает производство собственного тестостерона, поэтому по окончании его «курса» следует принимать гонадотропин.

Относительно вариаций ТП, присутствующих на российском рынке, могу сказать следующее.

1. Отечественный тестостерона пропионат - препарат абсолютно инертный. Согласно проведенным анализам заявленного действующего химического вещества в нем не обнаружено.

2. Из «работающих» - единственное, что реально можно сейчас найти на рынке, - это Тестопин индийской фирмы B. M. Pharmaceuticals; 2 мл флаконы с концентрацией 50 мг/мл и 100 мг/мл обойдутся вам в \$ 2.5-3 и \$ 3.5-4 соответственно.

Тестэнат

Тестэнат является смесью пропионата и энантата, и благодаря такому строению обладает совокупными качествами обоих эфиров, т. е. после введения начинает быстро работать благодаря пропионату и долго сохраняет мощное действие за счет энантата. При этом при использовании тестэната задержка воды выражается заметно меньше, чем при энантате.

Инъекции тестэната делаются, как правило, не реже раза в неделю, средняя дозировка — 2-4 мл на инъекцию.

Предложение смеси «Пропионат-Энантат» на московском рынке выглядит так:

1. Отечественный Тестэнат — полностью «пустой», «нерабочий» препарат.
2. Изредка встречающиеся Примотестон Депо 100 и Тестовирон Депо 100 и 150. Цена у разных дилеров колеблется достаточно широко — от 2 до 6\$ за ампулу.
3. Довольно новый, но уже хорошо себя зарекомендовавший Testenon от индийской фирмы B. M. PharmaceuticaJs выпускается в 2 мл флаконах с двумя вариантами концентрации: 10% (115 мг Энантата + 25 мг пропионата мл — \$5-6) и 20% — \$8-9.
4. Весной - летом 2002 г. прогнозируется появление на рынке индийского аналога столь любимого атлетами США мексиканского стероида Стэн, содержащего помимо 75 мг энантата и 25 мг пропионата еще и 30 мг прогормона DHEA. Выпуск препарата уже начат, называется он Stenuron (2 мл флакон, 130 мг/мл).

Сустанон

С - один из самых любимых атлетами стероидов Прелесть Сустанона в том, что он как бы предварительно «сложен» из нескольких эфиров тестостерона (пропионата, фенилпропионата, изокапроата и деканоата), обладающих свойством синергизма по отношению друг к другу вследствие чего С оказывает лучшее действие нежели тестостерона энантат, ципионат или пропионат по отдельности. Кроме того, действие составляющих С эфиров следует по времени друг за другом, поэтому препарат быстро «включается в работу» и в то же время остается эффективно действующим в организме в течение нескольких недель.

Благодаря своему составу С обладает выраженным андрогенным и анаболическим действием, позволяющим добиться солидных приростов мускулатуры. При этом С задерживает гораздо меньше воды и не так сильно ароматизируется, как энантат или ципионат.

Для атлетов, которые имеют проблемы с задержкой воды и высоким уровнем эстрогенов при применении тестостеронов длительного действия, представляется разумным отдавать предпочтение С. Обычно С вкалывают раз в неделю, на ранних же стадиях вполне достаточно инъекции раз в 10-14 дней. Что касается дозировок, то на практике у разных атлетов они могут колебаться от 250 мг раз в две недели до 1000 и более мг в день (правда последний вариант - это, наверное, уже некоторая умственная патология). Для большинства вполне достаточно 250-500 мг в неделю.

Для быстрого наращивания мышечной массы С часто комбинируют с нандролона декаонатом (200-400 мг в нед.) и метандростенолоном (20-30 мг в день). Для более «качественных» приростов хорошо зарекомендовала себя комбинация С с инъекционными винстролом (150-300 мг в нед.) и оксандролоном (20-30 мг в день). Сочетание же с примоболаном (200-300 мг в нед.) позволяет «смягчить» возможные побочные эффекты С.

Что касается этих побочных эффектов, то они сходны с теми, что бывают при приеме тестостерона энантата (пониженная выработка собственных гормонов, угревая сыпь, повышенное вследствие задержки воды давление, сексуальная гиперстимуляция, гинекомастия и т. д.), но проявляются менее часто и не так ярко выражены.

Хотя С в разумных дозировках не сильно ароматизируется, при его использовании все же имеет смысл принимать антиэстрогены (см. ниже). Т. к. С подавляет собственную выработку тестостерона, то после курса в обязательном порядке следует прокалывать голатропин. На российском рынке С на данный момент представлен в 4-х вариантах. Во-первых, это «родной» голландский «Органоновский» сустанон. В связи с высокой стоимостью (порядка \$6 за 250 мг ампулу) он не пользуется спросом и приобретают его в основном через розничную аптечную сеть. Во-вторых, выпускаемый по лицензии «Органона» Сустанон из Египта (1 ампула — \$3,5-4), ничем не уступающий оригиналу. В-третьих, индийский Сустаретард (\$3), инъекции которого последнее время перестали быть столь болезненными. И, наконец, недавно появившийся Сустанон из Пакистана - все та же лицензия «Органона» — \$2,5.

Глава 11. Ликбез по «химии» -3

Омнадрен

Еще один комбинированный инъекционный препарат тестостерона, который многие ошибочно считают полным аналогом сустанона. Это неверно. Сравнивать сустанон с омнадреном - это то же самое, что ставить на одну линию «Мерседес» и «Запорожец», - поедут - то оба, но уж больно разные ощущения. И дело даже не в некоторых различиях состава препаратов (эфирные изогексаноат и гексаноат в омнадрене против изокапроата и деканоата в сустаноне), а в том, что даже «родной» (я уж не говорю о многочисленных подделках) омнадрен производится в Польше. При слове «Польша» у меня в голове тут же возникают ассоциации с самопальной водкой, самоварным «золотом», шмотками исключительно дерьмового качества и т. д. и т. п. Предполагать что в такой стране может существовать соответствующая мировым стандартам фармакологическая промышленность, способен только неисправимый оптимист - автор статьи к таковым себя не относит.

Да, «родной» **О** обладает мощным анаболическим и андрогенным действием, приводящим к значительному увеличению силы и веса тела, но употребляющие его (за исключением редких счастливиц) через довольно короткий промежуток времени покрываются с ног до головы угревой сыпью, причем это не отдельные надрывы-фурункулы, а множество маленьких точек, как будто у атлета аллергия, — такова реакция организма на неочищенность и нестерильность того, что налито в ампулы. Обиднее всего то, что очень часто **О** подделывается и атлет вместе со всеми геморроями заполучает абсолютно «пустой», «нерабочий» препарат, т. е. сыпь по телу та же самая, а полезного эффекта - ноль.

Тем не менее российские атлеты прямо-таки обожают **О** и льют его в себя буквально «ведрами» - встречаются дозировки и по 1000 мг препарата в день. Причины банальны: - дешевизна препарата (\$2 за 250 мг ампулу) и недоверие к чему-либо новому, к тому же более дорогому.

Если все же, несмотря ни на что, вы решитесь прибегнуть к **О**, старайтесь не выходить за пределы 250-1000 мг в неделю и комбинируйте его с достаточно «мягкими» препаратами - нандролонами, винстролом, примоболаном (написал и самому смешно стало - тем, у кого хватает денег на примоболан, идея колоть **О** в голову обычно не приходит). Столь популярная в России комбинация из **О** и метандростенолона - самое худшее из того, что только можно придумать, т. к. помимо крайней недолговечности результатов такого курса вы рискуете заполучить всю гамму побочных эффектов, присущих обоим препаратам - это и высокая вероятность ароматизации, и повышенное давление, и подавление выработки собственного тестостерона и т.д. В общем — полный абзац. Так что, если средства позволяют — держитесь от омнадрена подальше.

Таблица 47

Название допинга	Прибавка силы	Увеличение массы и веса	Сжигание жира	Стимуляция к выработке тестостерона	Предсорев. подготовка	Подавление аппетита	Использование в качестве анти-эстро-	Побочные эффекты	Цена	Способность сохранить
------------------	---------------	-------------------------	---------------	-------------------------------------	-----------------------	---------------------	--------------------------------------	------------------	------	-----------------------

				стерона			гена			дости- жения
Альдактон	-	-	-	-	9	-	-	8	4	-
Анадрол 50	10	10	-	-	5	-	-	9	5	1
Анавар	7	4	-	-	6	2	-	1	9	9
Аримидекс	-	-	-	-	9	-	10	3	9	-
Катапрес	2	2	-	-	-	-	-	8	6	-
Cheque Drops	2	-	-	-	-	-	-	10	8	-
Кленбутерол	1	1	5	-	9	8	-	3	2	1
Кломид	1	-	-	8	8	-	7	3	6	1
Циклофенил	1	1	-	7	5	-	6	2	3	1
Цитадрен	-	-	-	-	-	-	9	8	7	-
Цитомель	-	-	7	-	4	8	-	8	1	-
DNP	-	-	10	-	4	4	-	10	5	-
Метандростенолон	9	9	-	-	-	-	-	6	2	3
Нандролона Деканоат	6	6	-	-	5	-	-	4	5	8
Нандролона Ундеканоат	6	6	-	-	-	-	-	4	4	9
Нандролона Фенилпропионат	6.5	6.5	-	-	5	-	-	3	7	8
Эритропозэтин	-	-	-	-	-	-	-	10	7	-
Эфедрин	-	-	6	-	8	8	-	6	1	-
Ганабол	5.5	5.5	-	-	6	-	-	4	5	8
Эциклен	-	-	-	-	7	-	-	6	8	1
Финаплекс	10	10	-	-	7	-	-	9	6	4
GHB	-	-	3	2	2	-	-	2	2	-
Глюкофаг	-	-	-	-	6	-	-	6	2	-
Гормон Роста	8	8	8	-	10	-	-	4	10	9.5
Халотестин	4.5	3	-	-	9	-	-	9	5	2
Гонадотропин Хорионический	-	-	-	10	-	-	-	4	4	-
Инсулин	7	7	3	-	8	-	-	10	2	7
Лазикс	-	-	-	-	10	-	-	9	7	-
Лураболин	5	6	-	-	-	-	-	4	6	9
Мастерон	6	6	-	-	10	-	2	2	8	8
Метилтестерон	7	7	-	-	-	-	-	10	8	2
Нольвадекс	-	-	3	-	-	-	6	3	4	1
Норадрен 50	6	6	-	-	-	-	-	4	4	8
Нубаин	-	-	-	-	6	-	-	8	-	-
Омнадрен 250	8	8	-	-	-	-	-	5	3	6
Параболан	9	9	2	-	10	-	-	8	9	6.5
Фенформин	-	-	4	-	6	-	-	10	4	-
Примоболан Депот	5.5	5.5	-	-	10	-	-	4	8	10
Примоболан Табл.	3.5	3.5	-	-	8	-	-	4	4	7.5
Примотестон Депот	8	8	-	-	-	-	-	4	1	4
Провирон	-	-	-	8	-	-	7	6	6	-
Ralgrow	1	0	-	-	-	-	-	10	6	4
Сустанол 250	8	8	-	-	-	-	-	5	4	6
Стен	6	6	-	-	-	-	-	6	2	5
Синовекс	6	6	-	-	-	-	-	6	6	4

Синтол	-	-	-	-	8	-	-	8	10	2
Флювестрин	1	1	-	5	9	-	10	2	10	1
Тестостерона Ципионат	8	8	-	-	-	-	-	6	4	3
Тестостерона Энанат	7	7	-	-	-	-	-	6	4	4
Тестостерона Ундеканат	2	2	-	-	-	-	-	1	7	8
Тестостерона Пропионат	8	6	-	-	-	-	-	4	4	2
Суспензия Тестостерона	10	10	-	-	-	-	-	6	4	1
Тестостерона Терамекс	9	9	-	-	-	-	-	5	5	5
Винстрол Депот	4	3	-	-	9	-	-	2	8	9
Винстрол Таблетки	2.5	2	-	-	9	-	-	3	8	9

Глава 12. Как вернуть к жизни «стероидных маньяков»

Может случиться так, что при прочтении предыдущей главы вы лишь уныло улыбнётесь: рекомендованные в ней дозировки — давно пройденный этап и даже 2000 мг в неделю уже не встречают никакого «отклика» в организме. Если вы думаете, что вы один такой «уродец», то сильно ошибаетесь: симптомы более чем типичные, на своём веку довелось повидать таких «болезных» больше чем достаточно.

Мои взгляды на приём стероидов уже изложены в предыдущей главе. В этой же я хочу рассказать о применявшейся в 80-х методике полной очистки всех систем жизнедеятельности организма от продуктов распада стероидов с тем, чтобы он начал функционировать в том режиме, что был ещё до первого «цикла». Фантастика, можно подумать. Да нет, всё реально. Вот только минимум на полгода придётся отказаться от стероидов и иногда будет немного больно. Терпите, конечный результат того стоит...

Ни в коем случае не берусь приписывать себе авторство данной методики. Ксерокопия брошюры с её описанием (безотносительно бодибилдинга и без указания автора) попала в зал, где я занимался, ещё в начале 80-х. Поскольку тренировались там не только те, кому до 18, но и те, кому за 40, она не была тут же выброшена, а стала предметом длительных дискуссий. В конце концов, несколько человек взялись её проверить. Эффект был потрясающий: они как бы помолодели, причём, не только в плане здоровья, но и в плане отношений к тренировкам...

В дальнейшем я неоднократно видел действие этой методики на знакомых атлетах, да и сам её пробовал... Поэтому могу ручаться на 100% — она работает!

Сустанон. омнодрен или тестостерона энантат	Метандростенолон нерабол или анабол	Нандролон	Винстрол	Оксандролоп	Провирон	ХГТ	Кломид	Примоболан
1000 мг/нед	40 мг/день							
750 мг/нед	30 мг/день							
500 мг/нед	20 мг/день	400 мг/нед						
250 мг/нед	10 мг/день	400 мг/нед						
		400 мг/нед	300 мг/нед					

		400 мг/нед	300 мг/нед	25 мг/день	50 мг/день			
		300 мг/нед	200 мг/нед	20 мг/день	50 мг/день			
		200 мг/нед	150мг/нед	15 мг/день	50 мг/день			
		100 мг/нед	100 мг/нед	10 мг/день	50 мг/день			
						2500 - 5000		
						ед. раз в 5	50 мг/дснь	
						дней	51 мг/дснь	
							52 мг/дснь	
								200 мг/день.
								200 мг/день

Эту методику можно порекомендовать также кто решил совсем «завязать» со стероидами. Зачем? элементарно.

Стероиды делают массу полезных вещей в организме, и все системы его жизнедеятельности за несколько лет «употребления» настолько к ним привыкают что без привычной «подпитки» уже не в состоянии нормально функционировать. Если не провести «очищающие» процедуры, скорее всего организм не сумеет правильно «сам перестроиться», а если это и произойдёт то неизвестно, сколько лет потребуется. Некоторые специалисты рекомендуют «очищаться» просто голоданием. Однако этого недостаточно: шлаки находятся слишком глубоко, чтобы очиститься таким образом" Например, для очистки печени надо голодать минимум месяц.

Какой культурист, находящийся в трезвом уме и здравой памяти, пойдёт на такие эксперименты?

Методика очистки организма весьма проста и не требует никакого особенного оборудования или больших вложений. Заключается она в проведении нескольких этапов несложных процедур. Причем выполнять их надо именно в той последовательности, в которой они описаны, т. к. успешность проведения каждого последующего этапа напрямую зависит от правильности выполнения предыдущего.

Если вы сидите на «постоянном» цикле, то первым делом из него надо «правильно» выйти. Методик «выхода» («тайпинга») существует великое множество. Согласно одной из них (наиболее оптимальной, на мой взгляд) процесс следует организовать следующим образом:

1. Начать с понижения дозировок высокоандрогенных препаратов (сустанон, эфиры тестостерона, метандростенолон и т. д.) и за 3-4 недели свести их приём к нулю, полностью перейдя на высокоанаболические низкоандрогенные «мягкие» препараты.
2. Следующие 3-4 недели — также плавное снижение дозировок «мягких» анаболиков и введение в «рацион» отвердевающих препаратов (провирон).
3. Двух-трёх недельный курс гонадотропина с кломидом для нормализации работы тестикул (это яички).
4. Две-три недели приёма совершенно нетоксичного примоболана для оптимизации общей энергетики организма.

Схематически это может выглядеть приблизительно следующим образом, таблица 12.1 (кто принимает меньшие дозировки, следует сделать поправки на своё «меню»).

Как видите, процесс достаточно длительный.

Но если резко «оборваться» на «постоянном цикле», велик риск получения глобальных проблем с дальнейшим функционированием гормональной системы.

Следующее, что нужно сделать перед «очисткой»? - внести коррективы в диету, а именно - перейти на так называемое «раздельное питание». Подобный подход, в последние годы, завоевал очень большое число приверженцев (в том числе и среди бодибилдеров) и состоит он в том, что приём белковой и углеводной пищи идёт не одновременно, а разделяется временным промежутком не менее 2-х часов.
Для простоты привожу схему сочетаемости – не сочетаемости продуктов:
Между собой сочетаются «белки - нейтрал» и «углеводы - нейтрал».

Таблица 49

Белки	Нейтрал	Углеводы
Мясо, рыба	Овощи (кроме картофеля)	
		Картофель
Яйца, бобовые	Зелень, фрукты, ягоды	Крупы
Орехи, семечки		Хлеб
	арбуз	
		Мёд, сахара

Молочные продукты и дыня не сочетаются ни с чем - их обязательно нужно выделять в отдельный приём пищи.

Не буду углубляться в дебри физиологии и биохимии (если кто-то заинтересуется, то легко сможет найти соответствующую литературу), скажу лишь, что раздельное питание способствует оптимальному перевариванию пищи и облегчает работу желудочно - кишечного тракта.

Глава 12. Как вернуть к жизни «стероидных маньяков» -2

1-й этап. Очищение кишечника

Можно начинать одновременно с переходом на раздельное питание.
В виде клизмы вводится следующий раствор: столовая ложка лимонного сока либо яблочного уксуса на 2 литра охлаждённой кипячёной воды (1-я неделя - ежедневно, 2-я - через день, 3-я - через два дня, 4-я - через три, 5-я и далее - один раз в неделю). Лучшее время для проведения процедуры 5-7 часов утра после дефекации.
Вода при очистке кишечника омывает только нисходящую часть толстой кишки, поэтому микрофлора кишечника, вопреки возможным опасениям, не уничтожается, а наоборот, восстанавливается.

Параллельно с очисткой кишечника следует избавиться от дисбактериоза. Рецепт такой: в течение одной - двух недель за час до завтрака и вечером через 2 часа после последнего приёма пищи съедать по зубчику чеснока. Признаком исцеления будет отсутствие вздутия желудка после приёма пищи.

2-й этап. Очистка печени

Освободив кишечник от старых «залежей» и избавив кровь от кишечной интоксикации, можно приступать к наведению порядка в главной лаборатории по очистке крови печени. Делать это можно только после того, когда полностью очищен кишечник, в противном случае создаётся опасность повторной интоксикации крови за счёт всасывания в кишечнике застойных шлаков очищающейся печени.

Подготовка печени - вегетарианское питание в течение недели с регулярной очисткой кишечника. Через неделю первые два дня - клизма утром натощак. Питание состоит только из свежеприготовленного яблочного сока в любом количестве. На третий день всё повторить, однако питаться соком следует только до 19 часов (в это время согласно суточному режиму печень расслабляется и способна избавиться от камней). Лечь в постель, положить грелку на область печени и через каждые 15 минут пить смесь из 3 столовых ложек свежесжатого лимонного сока и 3 столовых ложек оливкового масла. Всего на очистку затрачивается по 200 граммов масла и сока лимона. Грелку на правом подреберье следует держать 2-3 часа. Утром, когда кишечник заработает, пойдут зелёные билирубиновые камни, холестериновые пробки, лохмотья омертвевшей слизистой и чёрная желчь. Всего может быть до 3-4 выбросов. После этого можно сделать очистительную клизму и легко перекусить.

Очистку печени следует повторить через 2-4 недели. Третьего раза может и не потребоваться. Иногда после первой очистки происходит неполный выход шлаков и уже «спустя» несколько дней вы почувствуете тяжесть в печени. Это сигнал к немедленному повторению очистки.

В дальнейшем регулярная очистка печени один раз в год поддерживает её фильтрующую способность в оптимальном состоянии.

3-й этап. Очистка суставов

После очистки печени можно взяться за суставы, избавиться от шлаков, вызывающих боли в позвоночнике и полиартриты. Делается это так: 5 грамм лаврового листа кипятить в течение 5 минут с последующим 3 - 4 часовым настаиванием в термосе. Раствор слить и пить его маленькими глотками в течение 12 часов три дня подряд. Через неделю процедуру можно повторить. В дни лечения - питание строго вегетарианское.

Очистку суставов необходимо проводить: первый год - раз в квартал, потом раз в год, но обязательно после очистки кишечника. В противном случае он может стать источником аллергических выбросов под воздействием отвара лаврового листа.

4-й этап. Очистка почек

Необходимо неделю питаться арбузами и чёрным хлебом. Если в почках и мочевом пузыре камни, то наиболее подходящим моментом для их выведения является время между двумя и тремя часами ночи. Садитесь в тёплую ванну и ешьте арбуз. Вместе с мочой пойдут камни и песок.

5-й этап. Очистка мочеполовой системы

Проводится с помощью завтраков из вымоченного риса: 100 г риса залить 0,5 л воды и менять эту воду в течение 5 дней, обязательно промывая этот рис. На пятый день рис отварить и съесть без соли и масла. После этого на 4 часа необходимо воздержаться от пищи и питья. И так каждый день в течение 2-3 месяцев. Только тогда вы почувствуете результаты лечения. Не пугайтесь, если моча станет похожей на грязный кисель это очищается мочеполовая система. «Скрипящие» локти и колени станут бесшумными и эластичными. Если вы страдаете аденомой, то в дни очистки следует пить чай с добавлением молотого имбиря (70 - 100 мг на стакан чая).

6-й этап. Очистка лимфы

Составьте смесь (доза на один день): 900 г грейпфрутового сока, 900 г апельсинового сока, 200 г лимонного сока и 2 л талой воды.

С утра необходимо сделать клизму и выпить раствор глауберовой соли (1 ст. ложка на 100 мл воды), а затем погреться в бане или душе. Начнётся большая потеря влаги. Через каждые 30 минут выпивайте по 100 грамм приготовленной смеси, пока не выпьете всю. Очистка лимфы проводится 3 дня подряд, ничего не употребляя в пищу, кроме этой смеси.

Вот вы как новенький. Организм работает как часы и рвётся в бой. Только в отличие от новичка у вас за плечами немалый стаж занятий. Но, учтите, привычные вам методики без стероидной «подпитки» скорее всего окажутся бесполезными. Так что имеет смысл вернуться к первым страницам этого издания.

Глава 13.

"Кина" не будет

Статистика - наука упрямая, она констатирует тот факт, что если герой боевика помимо виртуозного владения каким-либо из единоборств может продемонстрировать еще и бугрящееся мышцами тело, то такой фильм даже несмотря на убогий сюжет соберет немалое количество зрителей. Добавьте сюда то, что в последнее время практически в каждом журнале, который тем или иным боком затрагивает тему физических упражнений, с завидной периодичностью стали появляться публикации, на все лады расхваливающие полезность сочетания занятий бодибилдингом и восточными единоборствами. Все это позволяет с уверенностью говорить о наличии некоей тенденции.

Среди моих знакомых также немало сторонников такого симбиоза. А я вот подобно персонажу «Собачьего сердца» «не согласный с ними со всеми». И движущей силой этого несогласия являются соображения сугубой практичности - ведь общих законов жизнедеятельности типа невозможности усидеть разом на двух стульях еще никто не отменял. Уточню, под «разными стульями» понимается стремление к достижению действительно серьезных результатов и в бодибилдинге, и в единоборствах одновременно, а не уровень осатанело лупящего ногами по груше «физкультурника» с бицепсами по 40 см. Каноны единоборств предполагают ежедневное многочасовое оттачивание техники, а теперешний «стандарт массы» в бодибилдинге диктует уже на среднем уровне рабочие веса за 200 кг в приседе и не менее 130 -150 кг в жиме лежа - и кто его знает, как «наложить» одно на другое.

Но это, так сказать, поверхностно - прикладной взгляд с «колокольни» культуриста-практика. Есть и более глубокие противоречия, о которых почему-то не пишут авторы упомянутых выше хвалебных публикаций.

Дабы восполнить этот пробел, предлагаю читателям ознакомиться с мнением человека, один год отдавшего изучению единоборств, и, что называется, знающего вопрос изнутри. Быть может, это мнение сумеет остудить пыл доморощенных «суперменов».

«Бодибилдинг и единоборства»...

Сопоставление, строго говоря, парадоксальное - слишком уж к разному стремятся энтузиасты. Можно, наверное, считать, что сильному человеку легче в драке, а умелый боец обладает несгибаемым здоровьем. Но все же найти пересечение культуризма с единоборствами сложно: какое отношение к практическим боевым целям может иметь красота и гармоничность тела?

Идеал восточных искусств - «тот, кто по-настоящему готов, а не выглядит готовым». Невидимое оружие эффективнее вдвойне. Разве есть здесь место гармонично накаченной фигуре, загодя предупреждающей, что с этим человеком лучше не связываться?

А может, мы просто снова захотели объявить Россию «родиной слонов»? Цапнули с Востока каратэ, а с Запада бодибилдинг - и создаем теперь новый биатлон с нашенским акцентом. Однако, позаимствовав чужое боевое искусство, мы отчего-то пренебрегли теми канонами гармонии, которые в родной стране составляли его неотъемлемую часть.

Взгляните на японцев: никакого особенного рельефа мышц, даже наоборот - ровный жирок по всему телу. Ужас? Нет, практичный подход: такой самурай не простудится в походе, хотя одежду носит свободную, не стесняющую движений — в бою удобную; может и на снегу в засаде лежать, и на голом полу спать.

Вот здесь, кстати, уместно было бы определить, что же есть гармония? Древнегреческие пропорции совершенства? Восточные боевые каноны? Современная медицинская норма?

Понятие «атлетизм» в годы несправедливых гонений на «качков» заменило у нас опальный «культуризм» и словарь русского языка СИ. Ожегова, определяя атлетизм, отмечает, что слово это также обозначает и «крепкое и красивое телосложение». Но «крепкое» - для чего? «Красивое» - с какой точки зрения?

Скажем, высокий рост - это лучший обзор поля боя, длинный шаг, позволяющий быстрее сближаться и отступать, а также и длинные рычаги, то есть больший радиус обороны и поражения противника. Но это и более высокий центр тяжести, а значит, и меньшая устойчивость, это больший вес - и медлительность, это большая инерция тех самых длинных рычагов - и меньшая скорость удара.

Накаченный бицепс красив, но это же сгибаемая мышца, противодействующая прямым ударным движениям.

Казалось бы, всем хорош развитый брюшной пресс... кроме одного: он заставляет почти отказаться от брюшного дыхания, а поэтому закрепощает мышцы торса и сужает возможности работы корпусом, столь необходимые в ближнем бою.

Атлет формирует фигуру, рассчитывая на наилучшее зрительное впечатление в статических напряжениях. Любое же искусство боя - это прежде всего движение, непрерывная смена положений. Правильное сочетание силы и подвижности - краеугольный камень практически всех систем самозащиты.

Почти во всех пособиях по единоборствам Востока говорится, что бойцу нужна не та сила, которой двигают шкаф, а та, которой бросают камень.

Качание мышц на тренажерах - пусть и научно организованная, но все же работа человека с техникой. Единоборства же - прежде всего общение с партнером. Здесь одной ритмичности и упорства маловато. Нужно, как говорят на Востоке, «разбудить учителя в самом себе» - а это получается не у каждого. Взять же не рекордный, но приличный вес со временем может почти любой.

И каратэки пользуются отягощениями, но специфичными. Поскольку основа боя - динамика, нельзя допустить малейшего перекоса в развитии отдельных групп мышц. Гантели, гири и обычные тренажеры здесь не годятся. Вековой опыт оставил немного в проверенном арсенале, те же ниндзя, например, создавали упругий мышечный корсет экономно, не «качением», а регулярным накачиванием тела граненой палкой. Но лучшим средством, без сомнения, остается вода, равномерно сопротивляющаяся всем движениям.

Идея гармонии пережила новое рождение в начале прошлого века, когда французская борьба, казалось, объединила силу и бой. Но почти в то же время Европы достигли и первые восточки с Востока: экзотическое джиу-джитсу показало, что победа в борьбе достигается не столько силой, сколько, умением и быстротой.

Впрочем, современная история дзю-до опять поставила этот вопрос на повестку дня: техничные, но маленькие японцы стали проигрывать на европейских состязаниях не самым умелым, но большим и тяжелым голландцам. Пришлось вводить весовые категории и в это боевое искусство. А ведь ученикам Дзигоро Кано случалось одолевать и борцов сумо...

Где-то рядом с динамически-силовым идеалом, наверное, стоят боксеры, а еще ближе - более разносторонние кикбоксеры.

Из традиционных видов спорта гармоническому идеалу единоборств отвечает разве что многоборье. Развивая часто совершенно противоположные качества, оно приводит организм к золотому сечению. Так, стрельба требует твердой кисти, а фехтование, наоборот, строится на подвижности рук. В беге и плавании нагружаются разные группы мышц, но в обоих случаях требуется специфическая постановка дыхания.

Вывод прост: не изобретайте гибридов «на все случаи жизни».

Если вам хочется иметь тело, как на картинке, с рельефными мускулами - занимайтесь культуризмом. Если ваша цель - реальная борьба, оставьте заботы о внешнем впечатлении и занимайтесь практикой и тактикой единоборств.

P.S. Практическая рекомендация из времен шепутой «люберской» молодости. Тогдашний подход к «накачке», чего греха таить, всегда носил прикладной оттенок: большие мышцы без умения пустить их «в дело» не вызывали особого пиетета. Поэтому в «качалках» наряду с тренажерами в обязательном порядке присутствовали боксерские мешки и груши, ритуал «окучивания» которых до и после тренировки с «железом» был чем-то вроде мытья рук перед едой. Однако при этом не делалось попыток «объять необъятное» и все сводилось к «постановке» одного - двух «ломовых» ударов. Многолетняя практика показала, что для обычной уличной потасовки этого вполне достаточно.

Послесловие

Дорогие читатели, листая эту книгу вы уже, наверное, поняли, что автор не замахивается на создание монументального труда с громким названием типа «Энциклопедия бодибилдинга» или «Крутой культуризм».

Когда первые мои статьи появились в журнале «Качай мускулы», каких только заглазных эпитетов от всевозможных «специалистов от бодибилдинга» не доносила молва: «Он опускает науку телостроительства до уровня подворотен», «хам трамвайный» - были среди них самыми мягкими. Что я могу сказать по этому поводу? Не ругайте пианиста - он играет, как умеет. По моим наблюдениям большинство посетителей атлетических залов хотят стать сильнее и больше, но не горят при этом желанием разбираться в тонкостях взаимодействия актина-миозина или процесса преобразования АТФ в АДФ. И если некто Доктор Любер при изложении своих собственных (а не Умело заимствованных из зарубежных публикаций) мыслей не прибегает к этой мало кому понятной зауми - так что ж в этом плохого?

Впрочем, судите сами. Попробуйте применить на практике хотя бы часть того, о чем написано в этой книге, и сравните с результатами занятий по «**MUSCUL & FITNESS**».