

СИЛА • ВЫНОСЛИВОСТЬ • ГИБКОСТЬ



Тренировки  
без «ЖЕЛЕЗА»  
и ТРЕНАЖЕРОВ

КАЛИСТЕНИКА

Пол «Тренер» Уэйд

Тренировки без «железа»  
и тренажеров

**КАЛИСТЕНИКА**

СИЛА • ВЫНОСЛИВОСТЬ • ГИБКОСТЬ



Москва · Санкт-Петербург · Нижний Новгород · Воронеж  
Киев · Екатеринбург · Самара · Минск

2015

ББК 75.69  
УДК 796.41  
У97

## Уэйд П.

Тренировки без «железа» и тренажеров. Калистеника / Пер. с англ. Д. Соколов. — СПб.: Питер, 2015. — 128 с.: ил. — (Серия «Тренировочная зона»).

ISBN 978-5-496-01695-7

Пол Уэйд провел девятнадцать лет в самых страшных и славящихся своей жестокостью тюрьмах США — «Ангола» и «Мэрион». Именно там, в отсутствие специального «железа» и тренажеров, он сформировал свою уникальную систему упражнений для быстрого развития физической силы и выносливости. Методики, которые используют только упражнения с собственным весом, называют калистеникой. Тренировки атлетов должны быть подчинены особым правилам, чтобы не превратиться в банальный набор бессистемных и бессмысленных упражнений. Неправильная нагрузка может спровоцировать боли или неприятные ощущения в спине, плечах, локтях, коленях.

Пол Уэйд предлагает свою тренировочную систему, которая позволяет не только быстро нарастить мышечную массу, подчеркнуть рельеф мускулатуры, но и обрести настоящую силу, великолепную гибкость и растяжку. Его система одинаково эффективна для различных типов фигуры и уровня метаболизма и не зависит от уровня подготовки.

**16+** (Для детей старше 16 лет. В соответствии с Федеральным законом от 29 декабря 2010 г. № 436-ФЗ.)

Права на издание получены по соглашению с DragonDoor. Все права защищены. Никакая часть данной книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме без письменного разрешения владельцев авторских прав.

Данная книга не является учебником по медицине. Все рекомендации должны быть согласованы с лечащим врачом.

ISBN 0-938045-74-1 англ.

ISBN 978-5-496-01695-7

© Dragon Door Publications, Inc., 2014

© Перевод на русский язык ООО Издательство «Питер», 2015

© Издание на русском языке, оформление

ООО Издательство «Питер», 2015

© Серия «Тренировочная зона», 2015

Заведующая редакцией

Ю. Сергиенко

Руководитель проекта

Ю. Сергиенко

Ведущий редактор

Н. Римицан

Художественный редактор

В. Шимкевич

Литературный редактор

Н. Роцина

Корректоры

С. Беляева, М. Однокова

Верстка

Л. Родионова

ООО «Питер Пресс», 192102, Санкт-Петербург, ул. Андреевская (д. Волкова), д. 3, литер А, пом. 7Н.

Налоговая льгота — общероссийский классификатор продукции ОК 034-2014, 58.11.12.000 —

Книги печатные профессиональные, технические и научные. Подписано в печать 27.05.15.

Формат 84x108/16. Усл. п. л. 13,440. Тираж 3500. Заказ 0015/15.

Отпечатано в соответствии с предоставленными материалами в ООО «ИПК Парето-Принт». Тверь, [www.pareto-print.ru](http://www.pareto-print.ru)

# СОДЕРЖАНИЕ

|   |    |
|---|----|
| Предисловие .....   | 7  |
| Путь к силе .....   | 7  |
| 01. Хотите набрать мышечную массу собственным весом?<br>Без проблем! .....                  | 9  |
| Почему лишь немногие спортсмены обладают силой,<br>соответствующей их мышечной массе? ..... | 11 |
| 02. Десять заповедей для набора массы при занятиях<br>гимнастикой .....                     | 17 |
| 1-я заповедь: выполняйте повторения до конца! .....   | 17 |
| 2-я заповедь: занимайтесь интенсивно! .....   | 19 |
| 3-я заповедь: выполняйте простые комплексные<br>упражнения! .....                           | 20 |
| 4-я заповедь: ограничивайте количество подходов! .....                                      | 21 |
| 5-я заповедь: фиксируйте прогресс — ведите журнал<br>тренировок! .....                      | 22 |
| 6-я заповедь: ваши мышцы растут, пока вы отдыхаете.<br>Так что отдыхайте! .....             | 24 |
| 7-я заповедь: хватит все время есть «здоровую» пищу! .....                                  | 28 |
| 8-я заповедь: высыпайтесь! .....  | 30 |
| 9-я заповедь: тренируйте не только тело, но и сознание! .....                               | 32 |
| 10-я заповедь: качайте силу! .....  | 33 |
| 03. Советы Уэйда «Тренера» по тренировке<br>отдельных групп мышц. ....                      | 36 |
| Квадрилла! (и квадзуки) .....   | 36 |
| Бицепсы бедер: выполняем боковую стойку с гордо<br>поднятоей головой .....                  | 39 |
| Бицепсы размером с гимнастический мяч .....   | 41 |
| Гигантские трицепсы .....   | 43 |
| Мощные предплечья .....   | 46 |

|  |     |
|--|-----|
| Не «пресс», а «мышцы брюшного пресса», гады!   | 47  |
| Мощная грудь   | 50  |
| Мощные и здоровые плечи  | 54  |
| Я еще вернусь (посвящается тренировке спины)   | 57  |
| Широчайшие мышцы спины   | 58  |
| Мышцы среднего отдела спины  | 58  |
| Мышцы поясницы и позвоночника  | 59  |
| Время качать икры  | 62  |
| Мышцы шеи и трапеции   | 64  |
| <b>04. Дайте-ка я взгляну на вашу программу</b>  | 67  |
| Составление графика тренировок: от простого к сложному   | 68  |
| Сложное враг простого!   | 69  |
| Как продвигаться вверх по графику тренировок   | 71  |
| Вот вам программы, сушки дети!   | 72  |
| <b>05. Рост мышечной массы в вопросах и ответах</b>  | 83  |
| <b>06. Разумная альтернатива, или Как максимально прокачать силу, не набрав ни одного лишнего килограмма?</b>                  | 93  |
| 1-я заповедь: выполнайте малое количество повторений, экономя силы!  | 95  |
| 2-я заповедь: используйте закон Хебба — как можно чаще отрабатывайте движения!   | 96  |
| 3-я заповедь: развивайте совместную работу мышц!   | 98  |
| 4-я заповедь: растягивайтесь!  | 99  |
| 5-я заповедь: изучайте древнее искусство контроля дыхания!   | 100 |
| 6-я заповедь: тренируйте связки!   | 102 |
| 7-я заповедь: уделите внимание слабым звеням!  | 105 |
| 8-я заповедь: используйте принципы синкопической фасилитации!  | 106 |
| 9-я заповедь: выполняйте плнометрические упражнения, чтобы преодолеть первое торможение (то есть двигайтесь иногда побыстрее)! | 107 |
| 10-я заповедь: тренируйте силу сознания!   | 109 |
| <b>07. Дополнительная: полная загрузка гормонального фона</b>  | 113 |
| Гормоны и мышечный рост  | 113 |
| Шесть правил повышения уровня тестостерона   | 114 |
| Современный миф о нехватке тестостерона  | 120 |
| Отбой!   | 124 |
| <b>Благодарности!</b>  | 125 |

# ПРЕДИСЛОВИЕ

# ШУТЬ К СИЛЕ

**Э**та книга зародилась в длинном, состоящем из двух частей посте на блоге сайта по прогрессивной калистенике (PCC; Progressive Calisthenics Certification). Посты были размещены под названием «Десять заповедей по набору мышечной массы при занятии прогрессивной гимнастикой». (Если вы не заметили, то я оторвался на количестве пунктов в списках — «Большая шестерка», затем «Десять шагов» и т. д. Несомненно, сказывается тюремное прошлое.)

После того как я получил сотни вопросов и комментариев, многие из которых были присланы по электронной почте, стало очевидно, что эта тема задела людей за живое. Проблема набора мышечной массы и ее связь с калистеникой является, как, впрочем, и всегда являлась, очень актуальной. Люди задавали вопросы, делились новыми идеями и наблюдениями, в общем, они хотели получить больше информации, чем можно было вместить в пару статей в блоге.

Вот что заставило меня сесть за написание книги «Тренировки без „железа“ и тренажеров. Калистеника». В ней содержится расширенная и отредактированная версия первых двух статей, которые были объединены для ясности и в справочных целях. Здесь также представлена

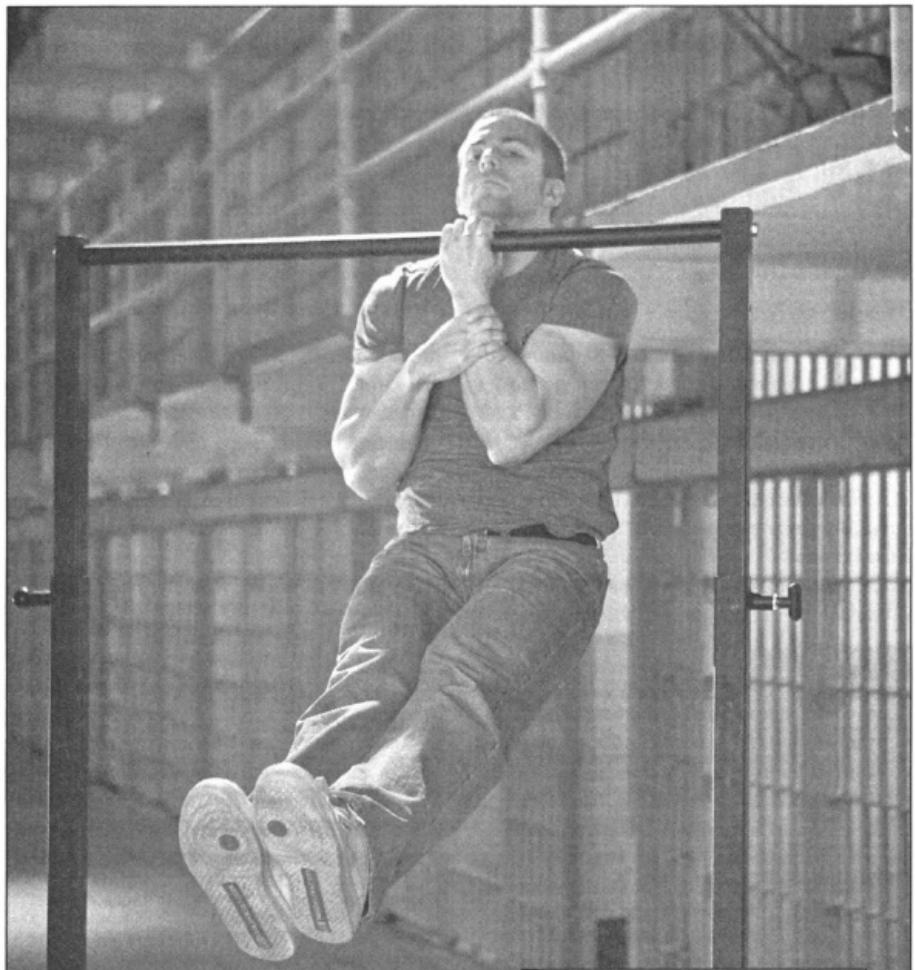
масса материалов, добавленных специально для книги, в том числе глава, посвященная основам бодибилдинга с собственным весом, раздел по составлению программ, рекомендации по тренировке отдельных групп мышц и полное руководство, содержащее ответы на часто задаваемые вопросы и помогающее выявить и устраниить любые проблемы, а также еще много полезного.

Эта книга посвящается всем членам PCC-сообщества, без которых она бы не появилась на свет. Если прочтение данного руководства доставит вам удовольствие, можете зайти на блог PCC и оставить там свой комментарий либо внести добровольное пожертвование. Станьте членом самого динамично развивающегося в мире элитного спортивного сообщества, практикующего тренировки с собственным весом.

Надеюсь вскоре встретить вас здесь, качки!

Пол «Тренер» Уэйд, 2014 г.





Если ты знаешь, что делаешь, подтягивания действительно могут быть полезны для набора мышечной массы. Макс Шэнк демонстрирует разновысокие подтягивания на одной руке

# ХОТИТЕ НАБРАТЬ МЫШЕЧНУЮ МАССУ СОБСТВЕННЫМ ВЕСОМ? БЕЗ ПРОБЛЕМ!

---

В моем сознании всплывает картина: жаркий летний день в тюрьме Сан-Квентин. Я стою во дворике в очереди на турник. Я уже не помню, какой это был год, — многие из тех, кто сейчас читает эту книгу, тогда еще не родились. Но мне хорошо запомнился один парень, который стоял передо мной, — Диксон.

---

Это был здоровенный заключенный, настолько широкий, что за его спиной не было видно коридора. У этого парня были такие широкие крылья, что я не мог взять в толк, как ему удается держать руки вдоль туловища. Его дельты представляли собой настоящие шары мышц, такие огромные и такой правильной формы, что казалось, их создал скульптор. Особенно широкны были его трицепсы. Когда он поднимал руки вверх, они свешивались крепкими изгибами мышечной стали, словно блестящие акулы животы.

Диксон не употреблял стероиды. Нам всем было известно, кто в тюрьме сидел на стероидах, и в те времена таких было намного меньше, чем вы могли бы подумать, если бы увидели форму этих ребят. И Диксон никогда не притрагивался

к гантелям или тренажерам — по крайней мере для того, чтобы качать мышцы. Он приобрел свои невероятные мышцы, тренируясь только со своим весом, и заплатил за это болью.

Диксон такой был не один. Я встречал огромное количество парней, которые смогли нарастить колоссальный объем естественной мышечной массы, часто начиная тощими или жилистыми и выполняя только упражнения с собственным весом. Вы тоже можете сделать это. Как бы вы хотели улучшить свою форму? Я предлагаю следующее:

- набрать 9–14 кг чистой мышечной массы;
- увеличить руки на 5–8 см в окружности;
- в три раза увеличить размер груди и спины;

- увеличить и укрепить мышцы брюшного пресса и сформировать классические шесть кубиков;
- укрепить сухожилия на бицепсах;
- выработать крепкие, точеные, как у олимпийского чемпиона, квадрицепсы и мышцы задней поверхности бедра;
- сформировать ромбовидные мышцы икр.

Сегодня существует такое множество способов искусственной прокачки мышц, столько бреда можно услышать об измерениях мышечной массы в современном бодибилдинге, что некоторым из вас подобные достижения могут показаться скромными. Поверьте мне, это не так. Если вы достигнете этих результатов, то будете на 99 % круче натуральных бодибилдеров, которые очень редко добиваются каких-либо заметных результатов.

На первый взгляд стойка на руках в обоих случаях выглядит одинаково, но она производится по-разному. Профессор Паулинетти (справа) стал одним из самых сильных спортсменов в истории, работающих с собственным весом. Эд Териолт (слева) завоевал титул «мистер Канада»



## **Почему лишь немногие спортсмены обладают силой, соответствующей их мышечной массе?**

Могу сказать уверенно: когда я сидел за решеткой, большинство заключенных знали, что серьезные, жесткие упражнения с собственным весом позволят братишке прокачать серьезные, крепкие мышцы независимо от того, в какой момент он начинает тренироваться.

С грустью отмечаю, что на воле дела обстоят иначе. В современном мире фитнеса силовые упражнения с собственным весом не ассоциируются с большими мышцами. Это потому, что можно встретить массу спортсменов, работающих со своим весом, способных совершать силовые трюки — стойку на одной руке, стойку «флажок», стойку «доска» и т. д., несмотря на то что выглядят они вполне заурядно. На вид даже кажутся слегка худощавыми.

Как получилось, что тренировки с собственным весом сделали этих парней такими сильными, такими спортивными, но при этом не такими крупными, как бодибилдеры?

Ответ следует искать в методике тренировок. В целом, грубо говоря, существует два типа упражнений с сопротивлением, диаметрально противоположных друг другу по сути. Первый — это тренировка нервной системы. Второй — тренировка мышечной системы.

Хотите — верьте, хотите — нет, но эти два типа упражнений с собственным весом абсолютно противоположны друг другу... и дают совершенно разные результаты! Чтобы понять разницу между ними, ознакомьтесь с данными, представленными далее в таблице.

## Основные различия между тренировкой нервной и мышечной систем

|                              | Тренировка нервной системы   | Тренировка мышечной системы   |
|------------------------------|--|---|
| <b>Адаптация</b>             | Нервная система адаптируется через перестройку: нервные клетки <b>эффективнее</b> образуют связи   | Мышечная система адаптируется, вырабатывая дополнительную химическую энергию: мышечные клетки набухают и становятся <b>больше</b>                   |
| <b>Метод</b>                 | Выберите упражнение, которые вы находите трудным, но при этом интересным, и выполняйте его <b>правильно</b> как можно большее количество раз | Выберите сложное упражнение и выполняйте его <b>столько, сколько сможете</b> , пока мышцы не устанут  |
| <b>Усилия</b>                | Сохраняйте силы. Если вы выкладываетесь по полной, ваша форма будет не лучшей и вы быстро устанете   | При выполнении подходов выкладывайтесь по полной. Ваша цель — максимально напрячь мышцы до их истощения, для того чтобы заставить их адаптироваться |
| <b>Количество повторений</b> | Поскольку упражнение сложное, достаточно будет выполнить небольшое количество повторений — от 1 до 5 (в идеале от 1 до 3)                    | Для того чтобы мышцы выработали максимальное количество химической энергии, необходимо выполнять много повторений — от 6 до 20 (в идеале около 10)  |

## Тренировка нервной системы

## Тренировка мышечной системы

### Количество подходов

Поскольку вы собираетесь повторять данную технику неоднократно (с небольшим количеством повторений), требуется много подходов

Мышцы очень быстро и эффективно отрабатываются при малом количестве подходов и необходимом количестве повторений

### Частота

Нервная система перестраивается быстро, пока вы сохраняете силы. Можно проводить тренировки несколько раз в день

Мышечной системе требуется время на то, чтобы восстановиться и чтобы клетки могли увеличиться в размере. Отдыхайте больше и берите перерывы в несколько дней

### Психологический аспект

Ваш подход к тренировкам — «практика». Страйтесь развивать **навык**

Подходите к тренировкам как к трудным тренажерам. Страйтесь работать с полной отдачей

Сегодня те, кто занимается со своим весом, обычно придерживаются методик, построенных на тренировке нервной системы. Они делают свою нервную систему более эффективной при работе мышц, развивают превосходные координацию, баланс и пространственные навыки. Поэтому не требуется большой мышечной массы для выполнения силовых трюков с собственным весом.

Значительная часть данного подхода к тренировкам была позаимствована из гимнастики. Гимнастам действительно не нужны большие мышцы — они тренируют в первую очередь нервную систему. (Да, я знаю, что многие гимнасты очень мускулисты, но они для этого специально не тренируются. Если бы они это делали, то были бы еще больше.)

А теперь не поймите меня неправильно... Я большой поклонник тренировки нервной системы

и сам широко применял данный метод. Но если вы действительно хотите значительно ускорить мышечный рост, вам не следует тренировать нервную систему. Вам надо тренировать мышечную систему. Я видел много спортсменов, которые хотели быстро накачаться и занимались тренировками с использованием собственного веса. В конечном итоге их усилия были тщетны, поскольку методы, которые они использовали, больше подходили для тренировок нервной системы. Они развивали силу и более качественно выполняли упражнения с собственным весом, но мышечная масса не прибавлялась. Шесть месяцев спустя они бросали тренировки и говорили всем: да, работа с собственным весом помогает прокачать силу, но с ее помощью нельзя набрать мышечную массу.

Ерунда!

Не только гимнасты выполняют упражнения с использованием собственного веса, чтобы развивать силу и способность выдерживать большие нагрузки без лишней мышечной массы.

Так делают мастера боевых искусств. Брюс Ли знал, как тренировать нервную систему силовой гимнастикой, и стал очень сильным, оставаясь при этом сухим и стройным

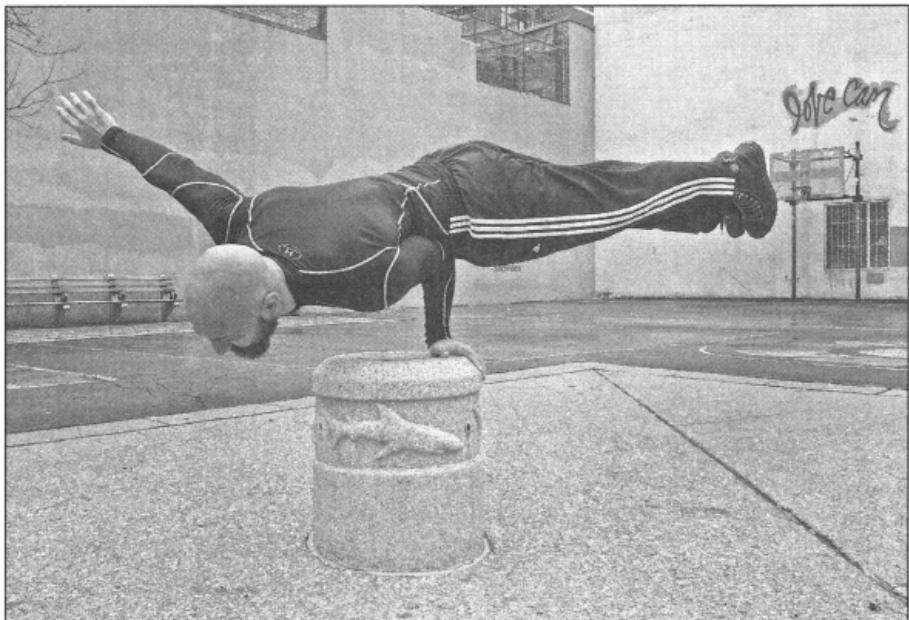


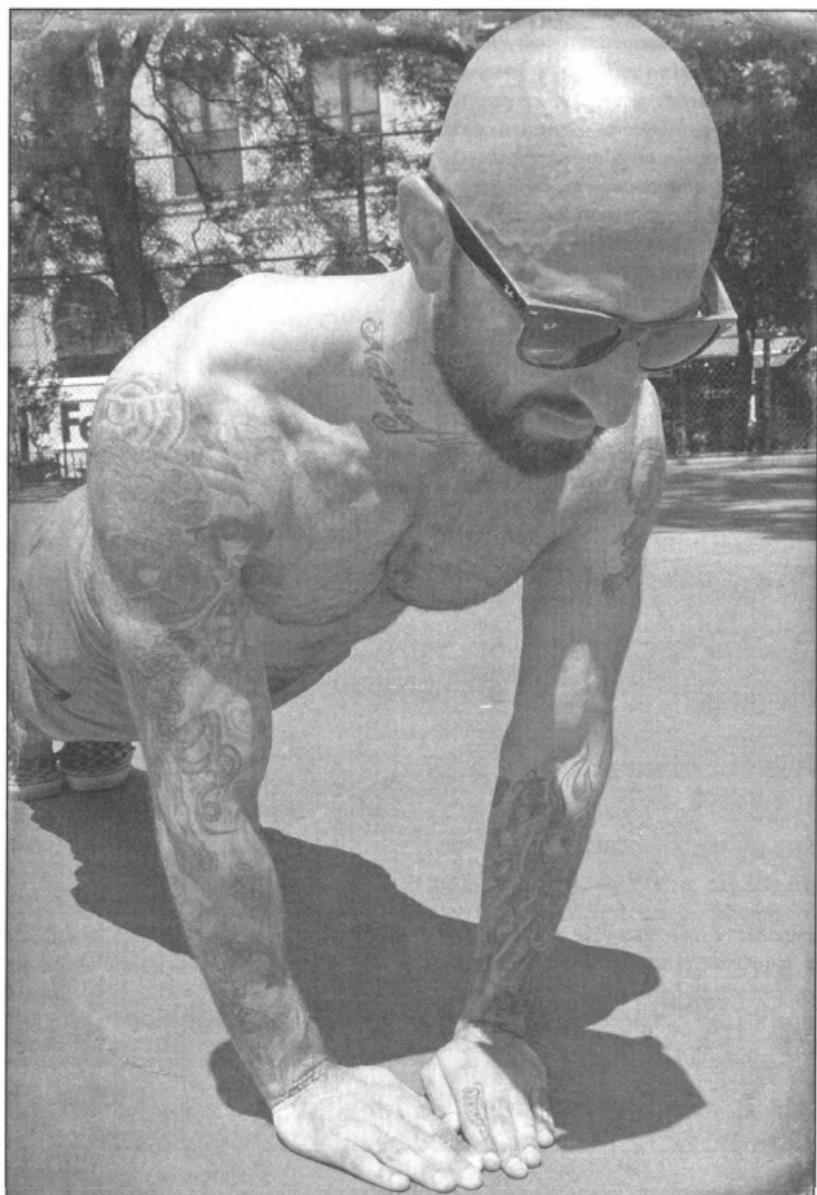
Они все делали неправильно! Если бы они использовали подход, разработанный для тренировки мышц, вместо того чтобы усиленно тренировать нервную систему, то набрали бы желаемую мышечную массу. Если вашей целью является мышечная масса, вам следует сместить акцент с тренировок нервной системы на тренировку исключительно мышц. Хватит тренироваться по программе гимнастов, начните тренироваться как бодибилдеры. Гимнасты — мастера по прокачке силы для управления собственной массой тела и физическими способностями, тогда как бодибилдеры знают все о наборе мышечной массы. Они ясно пред-

ставляют себе, что такая тренировка мышечной системы.

Итак, следующий вопрос: что значит тренировать мышцы? Для простоты я изложил информацию о тренировке мышц в главе «Десять заповедей для набора массы при занятиях гимнастикой». Если вы хотите накачать настоящие мышцы в ближайшие несколько месяцев, забудьте о классических методах для тренировки нервной системы и решительно сосредоточьтесь на выполнении этих десяти рекомендаций.

Вы не поверите своим глазам.





# ДЕСЯТЬ ЗАПОВЕДЕЙ ДЛЯ НАБОРА МАССЫ ПРИ ЗАНЯТИЯХ ГУМНАСТИКОЙ

## 1-я заповедь: выполняйте повторения до конца!

На сегодняшний день методики тренировок предполагают выполнение упражнения малое число раз при большом количестве подходов и сохранении сил. Почему малое количество упражнений с сохранением сил? Потому что это позволяет развить навык. Если вы хотите усовершенствовать свои движения, независимо от того, идет ли речь о стойке на руках или стойке «крокодил», ключевым элементом остается тренировка нервной системы. Это означает выполнение упражнения правильно множество раз, для того чтобы максимально точно зафиксировать в сознании траектории движений. Лучший способ сделать это — выполнять малое количество повторений упражнения не слишком изнурительно или долго, чтобы не выдохнуться и не устать, а после короткого перерыва сделать новый подход. Затем помыться, освежиться и повторить. В общем, именно так тоющие парни с малой массой, занимающиеся с собственным весом, развивают огромную силу, не прибавляя при этом в мышечной массе.

Это потрясающий способ эффективно зафиксировать траектории движений в нервной системе и при этом не устать. Как я уже говорил, такой подход идеален для тренировки навыка.

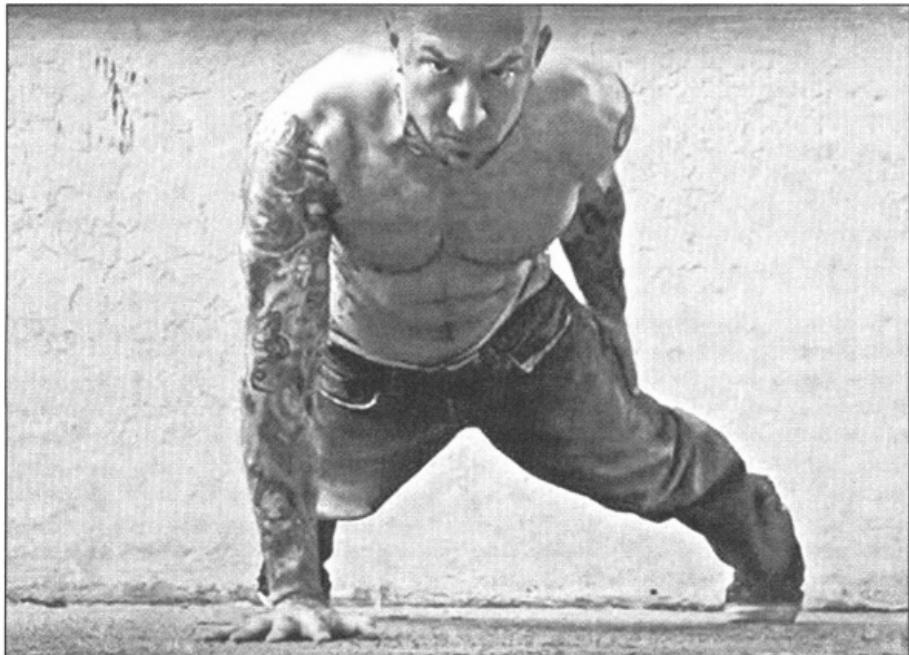
А как насчет груды накачанных мышц? Извините, но описанный метод для этого не подходит. Мышечная масса не растет при тренировке нервной системы. Она растет при тренировке мышц! А для этого, парни, нужно выполнять много повторений. Милых, приятных сердцу повторений.

Короче говоря, вы наращиваете мышечную массу по мере того, как в мышечных клетках вырабатывается химическая энергия. Со временем ваше тело отвечает на данный импульс тем, что аккумулирует большее количество химической энергии в этих клетках. Это заставляет их набухать, и — вуаля! — мышечная масса растет. Но для того, чтобы активизировать этот запас, необходимо израсходовать всю химическую энергию, находящуюся в мышечных клетках.

Этого можно достичь только в ходе постоянных интенсивных тренировок. Щадящими тренировками этого не добиться — при выполнении упражнений с низкой интенсивностью энергия вырабатывается из жирных кислот и других источников, а не из ценных мышечных клеток. При нерегулярных тренировках, малом количестве повторений и подходов достичь этого также не удастся, поскольку химическая энергия в клетках быстро восстанавливается во время отдыха, и это значит, что запасы не сокращаются настолько, чтобы тело дало сигнал: ой-ой, дай-ка я сделаю больше запасов этой энергии!

Лучший способ израсходовать энергию, накопившуюся в мышцах, — это, скав зубы, выполнять упражнения большое количество раз

интенсивно и непрерывно. Постарайтесь полюбить их. Для максимальной отдачи постепенно увеличивайте количество повторений упражнений: сначала один раз, затем два, затем три. Обязательно начните делать 5 раз. 6–8 раз — прекрасно. В два раза больше — еще лучше. 12–15 раз — это уже новый уровень тренировки мышц. Я встречал парней, которые выполняют упражнения с малой интенсивностью, и мышцы на их руках не выросли ни на полсантиметра. Они начали выполнять горизонтальные подтягивания по 20 повторений, и уже через месяц у них мышцы на руках выросли на 5 сантиметров! Подобные результаты — не редкость для тренировок в тюремных условиях, благодаря тому что выполняется большое количество повторений упражнений. И это работает!



## 2-я заповедь: занимайтесь интенсивно!

Данная заповедь напрямую вытекает из предыдущей. Выполнять малое количество повторений, сохранять силы и делать большие перерывы между подходами — это довольно щадящий режим тренировок. Однако при выполнении большого количества повторений за один подход тренировка проходит намного интенсивнее. Чем больше подходов, тем интенсивнее проходит тренировка.

Ваши мышцы будут гореть и умолять вас бросить упражнение (это «горение» сигнализирует о высвобождении из запасов химической энергии, необходимой для выполнения упражнения, — как раз это вам и надо!). Сердце будет колотиться как бешеное, вы будете дрожать, потеть и ощущать постоянный стресс. Возможны даже приступы тошноты.

Хорошо! Вы на правильном пути!

Как я уже говорил, на данный момент сохраняется тенденция, при которой спортсмены выполняют более легкие подходы, сохраняют силы и работают на навык. Сегодня люди не качаются, они практикуются. «Качаться», «выкладываться по полной» — сегодня в спортзале такие выражения стали ругательными. Они считаются устаревшими, пришедшими из 1970–1980-х. (Помните те годы, когда парни качались без химии и, черт возьми, обладали мышцами?) То есть, блин, некоторые тренеры настолько увлечены данной концепцией, что может показаться: если спортсмен немного переработает, то он себе кишуку порвет. Вот как!

Конечно, я не рекомендую слишком перерабатывать при выполнении упражнений с собственным весом — по крайней мере в большинстве случаев. Я бы предпочел, чтобы у вас оставалось немного сил после завершения подхода, чтобы вы могли контролировать свои



Что бы там ни говорили современные тренеры, не бойтесь выкладываться

движения или защищаться, если придется. Но это не значит, что не надо работать усердно. Надо работать очень усердно.

Зверские нагрузки не только не уничтожат вас физически — вкупе с хорошим отдыхом и сном они стимулируют выработку организмом тестостерона, гормона роста, эндорфинов и множества других приятных вещей, которыми наградила охотников и воинов мать Природа.

Так что принимайте вызов. Собрались, взяли себя в руки — и вперед, понятно? Не бойтесь расширять болевой интервал, если хотите добиться роста мышечной массы. Я лично был свидетелем того, как, занимаясь таким образом, дрищи становились силачами. Получилось у них — получится и у вас, я в вас верю!

## **3-я заповедь: выполняйте простые комплексные упражнения!**

Данная заповедь напрямую связана с предыдущими двумя. Если вы намерены заниматься интенсивно, делая среднее и большое количество повторений упражнений, эти упражнения не могут быть сложными и требующими особых навыков. Если при выполнении стойки на руках или стойки «крокодил» вам приходится концентрироваться на том, чтобы сохранить баланс, вам нельзя злоупотреблять данным упражнением — ваша форма развалится (вместе с вами) до того, как вы начнете прилагать достаточные усилия, чтобы отработать мышцы.

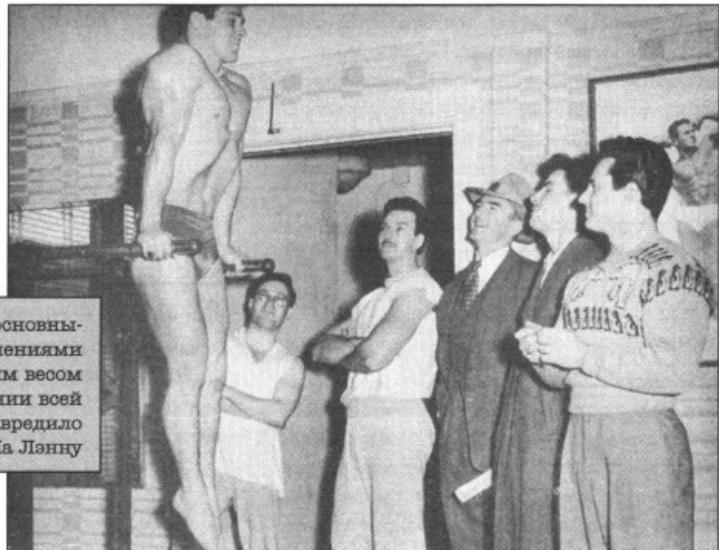
Так что если вы решите выполнять упражнения, требующие определенных навыков, придерживайтесь концепции выполнения упражнений с малым количеством повторений большим количеством подходов и сохранением сил. Но если вы хотите накачаться, вам нужны

упражнения, не требующие значительных навыков, — вот что я понимаю под словами «простые упражнения». Простые — не значит легкие. Сделать правильно 20 подтягиваний на одной руке — это просто, но не легко!

Выполняйте упражнения так, чтобы обеспечить максимальную нагрузку на мышцы без расходования энергии нервной системы на такие факторы, как баланс, координация, преодоление гравитации и т. д. *Динамические упражнения*, при которых происходит перемещение тела в горизонтальном или вертикальном направлении, обычно намного эффективнее *упражнений в статичном положении*, потому что они, как правило, требуют меньшей концентрации и быстрее изнуряют мышечные клетки.

Лучшими динамическими упражнениями являются комплексные упражнения, при вы-

Увлечение основными упражнениями с собственным весом на протяжении всей жизни не навредило Джеку Ла Лэнну



полнении которых задействованы несколько групп мышц. Они не только являются более простыми — дело в том, что при их выполнении разные мышцы тела работают в связке, что является более естественным, кроме того, необходимость одновременной работы разных групп мышц дает спортсмену дополнительный стимул к приложению усилий (поблажки не будет, Даниэль-сан). Следует уделить внимание выполнению следующих упражнений:

- подтягивания;
- приседания, упражнения «пистолет», приседания на одной ноге;
- отжимания;
- австралийские подтягивания;
- отжимания на брусьях;
- стойка «мостик»;

## 4-я заповедь: ограничивайте количество подходов!

Вот еще одно довольно противоречивое предложение, и, как обычно, оно вытекает из предыдущих заповедей. Почему? Ну, если вы изнуряете свое тело тяжелыми нагрузками и концентрируете свои усилия на выполнении упражнений со значительным количеством повторений, для того чтобы максимально загрузить свои мышцы, зачем вам выполнять дополнительные подходы?

Истощение мышечных клеток до того уровня, при котором организм чувствует себя некомфортно, приводит к тому, что срабатывает механизм выживания, который дает сигнал организму вырабатывать больше энергии (что приводит к мышечному росту) для следующего раза. Это все, что вам нужно сделать. Достаточно один раз запустить этот механизм и дать

■ отжимания в стойке на руках (выполнение упражнения у стены требует меньших навыков, но больших усилий);

■ подъемы ног.

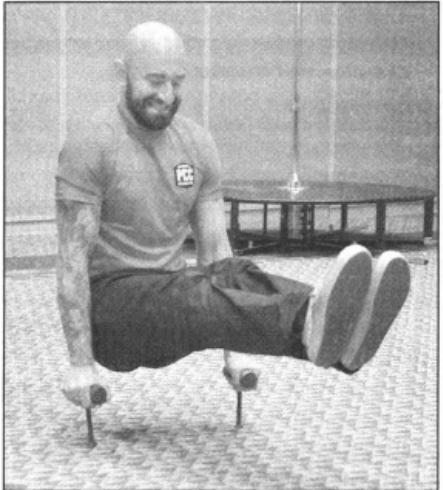
Все указанные движения можно выполнять с повышенной сложностью в зависимости от количества повторений, выполняемых за один подход (см. 5-ю заповедь). И здесь никаких поблажек быть не может.

Не поймите меня неправильно. Я не говорю, что техники, требующие навыков, такие как стойка «крокодил» и стойка на руках, не могут использоваться в вашей программе. Это полезные упражнения, и они активно изучаются в рамках программы РСС. Однако определенно большой ошибкой является выполнять их, когда хочешь нарастить мышцы. Сконцентрируйтесь на простых комплексных движениях и наблюдайте за тем, как ваши мышцы растут не виданными ранее темпами!

сигнал организму на рост мышц... однако какой смысл пытаться запускать этот механизм снова и снова? Это пустая трата времени и сил, вернее, это даже хуже, потому что разрушает мышцы и продлевает период восстановления. Приведу слова печально известного спортивного теоретика Майка Ментцера:

«Ты можешь взять шашку динамита и весь день тыкать в нее карандашом, и она не взорвется. Но стоит один раз ударить по ней молотком, и — БУМ — она взорвалась!»

Многие не согласятся с подходом Ментцера к тренировкам — я вообще не разделяю его



хорошей разминки. Рост будет и после одного подхода, но для подстраховки можно выполнять два подхода. Я всегда советую новичкам выполнять больше подходов, но не для роста — это поможет им четче отработать движения. В основном все приходит на практике. Как только вы научились выполнять упражнение правильно, вам будет достаточно двух интенсивных подходов.

Многие усердные спортсмены спрашивают у меня, стоит ли им делать больше подходов. Дело в том, что при выполнении дополнительных подходов тренировка не становится более интенсивной и эффективной — как раз наоборот. При выполнении пяти-шести подходов происходит следующее: либо вы делаете последние подходы слабее по сравнению с первыми, либо и вовсе работаете впол силы, делая все подходы слабее, чем могли бы в другом случае. Ничто из сказанного не обеспечит мышечный рост, только усложнит процесс восстановления и увеличит риск получения травмы.

Также не стоит растягивать тренировки. Интенсивные тренировки и длительные тренировки — это не одно и то же. В действительности это два взаимоисключающих вида. Тренируйтесь недолго, но интенсивно и пожинайте плоды своих трудов, товарищи.

взгляды, — однако тут он определенно попал в самую точку. Биологический выключатель, активирующий механизм мышечного роста, надо запускать не карандашом, черт возьми, а молотком. Один концентрированный изнурительный подход с комплексными упражнениями лучше 20–30 щадящих подходов.

Я обычно советую людям, желающим добиться максимального мышечного роста, выполнять одно упражнение в два мощных подхода после

## 5-я заповедь: фиксируйте прогресс — ведите журнал тренировок!

Хотите — верьте, хотите — нет, но есть люди, которые строго выполняют предыдущие четыре заповеди — по полной загружают мышцы, тренируются интенсивно, выполняют самые эффективные упражнения и вкладывают силы в малое количество подходов — и тем не менее не достигают значительных успехов. Такое происходит, даже если они тренируются из года в год. Может быть, вы в их числе, и я точно

уверен, что у вас есть знакомые с подобными проблемами.

Чем обусловлено такое несоответствие?

Может, во всем виноваты гены? Или то, что они тренировались без стероидов? Или потому, что они не тянули из себя последние жилы? Или, возможно, потому что в их спортзале не продаются новейшие супернаболитические высо-

котоксичные добавки с высоким содержанием сахара, а, братцы?

Ничто из сказанного не является правдой, друзья. Чтобы узнать истинную причину,

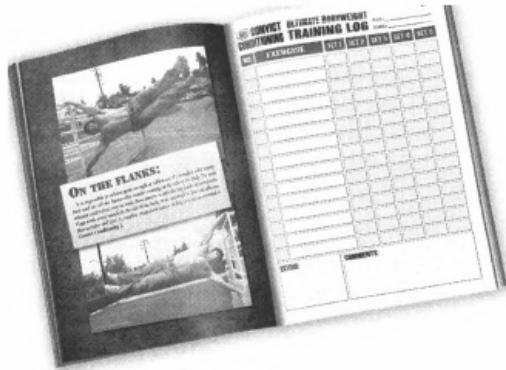
прочтайте следующий отрывок из Convict Conditioning Ultimate Bodyweight Training Log («Тренировочный журнал»):

Если так легко добиться успеха при тренировке, почему так мало желающих стать спортсменами добиваются сколько-нибудь достойного уровня силы или мышечной массы или даже просто хороших результатов?

Ответ состоит в том, что мало спортсменов используют то окно возможностей, которое им предоставляют тренировки. Видите ли, когда вы качаетесь, ваш организм адаптируется к тому, чтобы выдерживать стресс, однако подобная адаптация происходит крайне медленно; особенно это актуально для тех, кто уже прошел этап новичка. Успехи незначительны: можно сделать еще одно повторение, можно где-то улучшить свою форму, а где-то — увеличить период восстановления. Однако через месяцы или годы эти маленькие успехи наконец превращаются в большие успехи. Вот как спортсмены, кажущиеся неестественными, вдвое или втройне увеличивают свою силу, добавляя по паре сантиметров к размеру чистых мышц и создавая из себя сверхлюдей.

Печально, но поскольку многие спортсмены не замечают этих маленьких изменений, они не достигают их в полной мере. Эти маленькие еженедельные изменения на самом деле являются окном возможностей. Если бы вы могли увеличить свою силу хотя бы на 1 % в неделю, за два года вы бы увеличили ее более чем в два раза. Но большинство спортсменов даже близко не подходят к удвоению своей силы, поскольку они не фиксируют ход своих тренировок. Они не замечают, что 1 % адаптации — это дополнительное повторение и форма сразу становится лучше. Если вы упускаете из виду такие *маленькие успехи*, как вы можете достичь больших успехов?

На самом деле 1 % — это очень скромная цель. Когда вы полагаетесь на память, инстинкт или ощущения, что часто делают многие спортсмены, цель становится размытой. (Не самое лучшее, что может случиться с маленькой целью, не правда ли?) Фиксация в журнале достигнутого прогресса делает эту цель ясной и очевидной. Это делает ее измеримой. Спортсмены, которые начинают делать простые записи в дневниках о своих тренировках, неожиданно обнаруживают, что они знают, что им нужно сделать, чтобы достичь прогресса после каждой тренировки. Они никогда не упускают из виду даже крошечный 1 % результата.



Вот и результат. В действительности предыдущие четыре заповеди бесполезны, если вы не выполняете их все в комплексе, для того чтобы добиться прогресса, — неделя за неделей, месяц за месяцем, год за годом. Не важно, насколько незначительными данные улучшения кажутся на первый взгляд. Они копятся месяцы и годы. Короче говоря, секрет прокачки мышц и силы без химии — в том, чтобы замечать все самые незначительные успехи и регулярно их пополнять. Лучший способ сделать это — вести журнал тренировок.

Все, кто знаком с моей книгой, знают, что я свято верю в то, что ведение дневника определяет прогресс, особенно если конечной целью является рост мышечной массы. Меня всегда поражает то, что люди тратят сотни долларов на бесполезные добавки, но не хотят потра-

тить пару минут на то, чтобы вести дневник своих тренировок. В этом есть доля иронии, поскольку простой дневник тренировок, если вести его правильно, принесет больше пользы для физической формы, чем все отпускаемые без рецепта пищевые добавки на земле. Я мог бы посвятить целую статью пользе ведения дневника, отслеживания процесса тренировок, регистрации результатов, совершенствования теории тренировок, повышения осознанности процесса тренировки — этот список можно продолжать до бесконечности!

Я составил дневник тренировок по «Тренировочной зоне», поскольку многие спортсмены жаловались мне, что самые коммерческие дневники не были рассчитаны на занятия с собственным весом. Для меня дневник значит много, и я включил в него кучу советов и классных фотографий. Я действительно по ряду причин горжусь журналом, но на самом деле не пытаюсь продать вам что-либо из этого. Чтобы вести журнал, вам не нужно покупать этот дневник, а вся прелесть последовательной гимнастики состоит в том, что *не нужно вообще ничего покупать!*

Просто положите пальцы на клавиатуру вашей электронной записной книжки или компьютера. Ну прошу вас, сделайте это. Сделайте это для старины Пола!

## **6-я заповедь: мышцы растут, пока вы отдыхаете. Так что отдохрайте!**

Опять же, проблема отдыха (частоты тренировок — специально для вас, ребята, ваш словарный запас больше моего) следует сразу за предыдущей идеей отслеживания прогресса.

Позвольте мне задать вам простой вопрос. Если вы действительно желаете достичь результата после последнего упражнения, что вы делае-

те — выполняете дополнительное повторение, подтягиваете форму — какой подход вы выберете для данного упражнения?

Вы хотели бы чувствовать себя уставшими, утомленными, разбитыми?

Нет! Это безумие! Очевидно, что вы хотите быть отдохнувшими, как можно более бодры-

ми, чтобы усердно, максимально энергично взяться за выполнение нового упражнения и побить свои рекорды, выполнять каждое упражнение большее число раз, вырасти над собой!

Этот вопрос может показаться глупым. Разумеется, вы хотели бы быть бодрыми, как можно лучше отдохнувшими, если хотите выложить по полной и максимально увеличить стимуляцию мышечного роста, ведь так?

В действительности будущие бодибилдеры делают все с точностью до наоборот. Им промыли мозги журналы для качков, и они пытаются заниматься по изложенным там программам для стероидных наркоманов, которые пыхтят по семь раз на дню — они с остервенением пытаются скжечь свою ментальную и гормональную энергию, тренируясь все чаще и чаще. Некоторые из этих парней интенсивно тренируются четыре раза в неделю... и потом удивляются, почему у них нет результата!

Не надо быть Шерлоком Холмсом, чтобы понять, почему у них нет результата. Не надо быть кандидатом биологических наук в области миологии, чтобы понять, почему у них нет результата. Они просто устали. Они не дали своим мышцам возможности отдохнуть и восстановиться, не оставили их в покое, чтобы они увеличились в размерах и укрепились. Я восхищаюсь силой воли ребят, которые без устали тренируются, даже если все это впучую, — я тоже когда-то так делал. Иногда причиной тому — сама атмосфера тренировки: нас настолько увлекает мысль о тренировках, что мы забываем о том, что буквально рвем в этот момент свои мышцы.

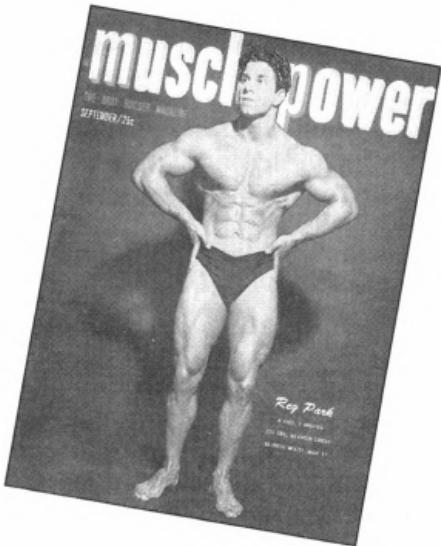
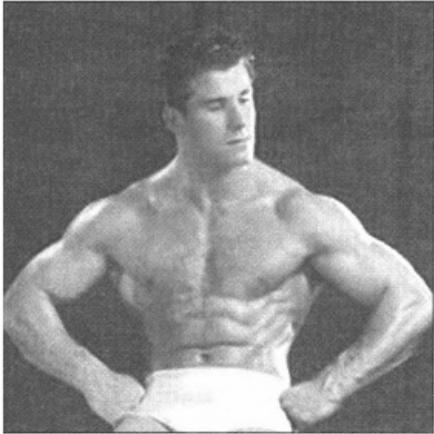
Мы забыли один простой старый факт о наборе мышечной массы — мышцы растут во время отдыха, а не тренировки.



Отдых важен. Дэнни Кавалло берет заслуженный перерыв после получения сертификата РСС

Длительность отдыха, требующегося для достижения оптимальных результатов, зависит от возраста, конституции тела, опыта тренировок, другой деятельности спортсмена и т. д. Но я могу дать несколько основных ориентиров:

- Работать над одной и той же группой мышц чаще чем два раза в неделю нельзя, если вы хотите набрать мышечную массу.
- То, как часто вы тренируетесь, не имеет ровным счетом никакого значения — важно то, как часто вы добиваетесь прогресса.
- Тренировать группу мышц один раз в неделю (и на самом деле достигать прогресса) лучше, чем тренировать четыре раза в неделю и двигаться в обратном направлении.



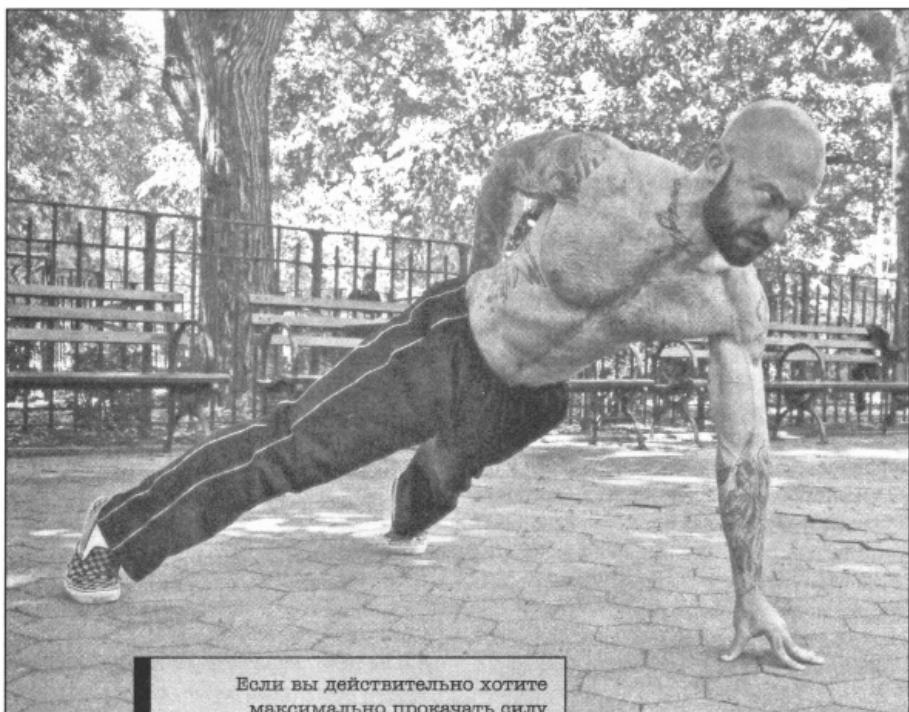
- Никогда не тренируйте интенсивно одну мышцу два дня подряд.
- Бодибилдеры старой школы, такие как Стив Ривз и Рек Парк, стали огромными благодаря интенсивным тренировкам только три раза в неделю. На сегодняшний день многие из наиболее мощных пауэрлифтеров тренируются только три дня в неделю. Идея о том, что нужно тренироваться каждый день (или несколько раз в день), чтобы максимально использовать свой потенциал, — это абсурд.
- Большие по размеру мышцы обычно требуют более долгого периода восстановления, чем меньшие мышцы.
- Если группа мышц болит, следует немедленно прекратить упражнение!
- Тренировка мышц приводит также к истощению гормональной и теплообменной систем организма. Если вы чувствуете себя подавленным, уставшим или обессиленным, добавьте в свою программу еще день-два отдыха, даже если чувствуете, что мышцы в порядке.

Рег Парк, бодибилдер дестероидной эры. Это тело было выковано интенсивными тренировками три раза в неделю

- Всегда берите как минимум два дня в неделю полного отдыха для максимального мышечного роста, если вы не выполняете упражнения с низкой частотой. Даже в таком случае три-четыре дня отдыха в неделю, возможно, будут вам необходимы.
- Конечный показатель программы бодибилдинга — это прогресс в мышечном росте и результативности. Если вы занимаетесь интенсивно, но не можете увеличить количество повторений на одно выполняемое упражнение, возьмите дополнительный день отдыха.

Задача максимум: чтобы обеспечить рост мышц, необходимо продолжать повышать свои показатели, концентрируя большую нагрузку в малом количестве подходов. Чтобы это получилось, мышцы (и организм) должны отдохнуть.

Отдых — это намного более важный элемент тренировки, чем многие спортсмены могут себе представить, — в результате они даже близко не подходят к тому, чтобы в полной мере реализовать свой потенциал.



Если вы действительно хотите  
максимально прокачать силу  
и энергию, нужно быть отдохнувшим

## **7-я заповедь: хватит все время есть «здоровую» пищу!**

Итак, мальчики и девочки, переходим к вопросу о питании. Мои взгляды на питание настолько отличаются от общепринятых, что я даже краем глаза посматриваю на благотворительный сайт Джорджа Циммермана. Меня всего трясет от злости, даже когда я просто пишу об этом. Это прекрасное чувство, так что давайте продолжим.

Достаточно прочитать выдержки из журналов, посвященных бодибилдингу или фитнесу, пылящихся на новостных стенах, и складывается впечатление, что идеальная диета для мышц — это куриная грудка с брокколи, и не забываем про биологические добавки. Все это хорошо промыть в воде.

Полная чушь.

Если вы хотите набрать мышечную массу, то периодически питаться фастфудом не только нормально, но даже здорово — он является хорошим анаболиком. Во второй части книги «Тренировочная зона» я писал о питании в тюрьме и рассказывал о том, как некоторые мускулистые, очень сильные спортсмены поддерживали себя в невероятно хорошей форме, питаясь тем, что в обычном мире фитнеса считается совершенно неприемлемым во многих отношениях. Я скажу так: если бы эти парни

имели возможность съедать хотя бы немного фастфуда каждый день, они бы его с руками оторвали! Они знали, что он — хорошее топливо для роста мышц.

Одной из крупнейших сенсаций в современном бодибилдинге стал парень, который в наши дни известен как Кали Мышцы. Рост Кали составляет 178 см, а вес — более 113 кг вместе с прессом. Кали обрел свое искусство в тюрьме Сан-Квентин в окружении спортсменов, занимающихся гимнастикой с собственным весом, и несмотря на то что он такой тяжелый, он до сих пор выполняет впечатляющие трюки с собственным весом, такие как подъем силой в упор или «флажок». Кали говорит, что набирать массу он начал, когда сидел в тюрьме и стал набивать брюхо «грязным» высокотлеводным фастфудом, таким как пончики, медовые булочки, рамен, паштет из тунца. Он говорит, что эффект, оказываемый высококалорийным фастфудом на его тощее тело, был таким значительным, что во время отсидки в тюрьме он отказался от приема стероидов. Ему они были не нужны.

Кали не сумасшедший. В его словах истина. Мысль о том, что для тренировки нужен фастфуд, не нова. Многие силачи старой школы

Катализатор мышечного роста —  
тестостерон, ион, который  
вырабатывается из холестерина.  
Давай, парень, возьми себе кусочек  
пиццы!



поедали горы еды, которую сегодня считают мусором. В дневной рацион братьев Саксон обязательно входили пирожные и пиво. Джон Гримек частенько разъезжал с огромными батончиками «Херши» в бардачке, которые он брал с собой на всякий случай.

И не забывайте есть немного жирного. Хватит отказываться от настоящей еды для мышц: красного мяса, яичного желтка, ветчины, сыра и колбасы. Я смеюсь, когда вижу тощих парней, закидывающих в себя пачки аминокислот и белковых коктейлей в тщетных попытках нарастить массу. Фирмы-производители (а также их прихвостни — фитнес-журналы) никогда не упомянут достоверный факт, известный каждому эндокринологу на земле, — тестостерон. (Помните такой? Гормон, отвечающий за мышечный рост.) вырабатывается из холестерина. Все верно: без потребления достаточного количества холестерина, получаемого из жирной пищи, организм не может вырабатывать тестостерон и мышцы не могут расти.

Веганы часто жалуются на то, что в мясе много патогенов и другой дряни, но его потребление не только не убивает нас — последние исследования показали, что красное мясо, возможно, является причиной настолько нетипично длительной продолжительности жизни нашего вида. Наши голодные предки в прямом смысле адаптировались к кускам мяса, что способствовало выработке у них сверхиммунитета.

Я не говорю, что нужно каждый день, как свинья, нажираться фастфудом (хотя, возможно, именно это и следует делать, если вы хотите набрать вес). Если вы стремитесь нарастить мышечную массу, питание должно быть сбалансированным и регулярным. Но если есть только «здоровую» пищу, это может плохо оказаться на результатах. Перекусывайте каждый день фастфудом, если хотите вырасти.

Съешьте бургер или печенье с кремом — и через пару часов у вас будет лучшая тренировка в жизни. Вы даже, возможно, прибавите в мышечной массе.

Джон Гримек считал, что шоколад стимулирует рост мышц!  
Глупец, не правда ли?

## 8-я заповедь: высыпайтесь!

После выхода книги «Тренировочная зона» меня забросали вопросами о том, как люди тренируются в тюрьме. Это особенно интересует многих парней. Как спортсменам в тюрьме удается набирать и поддерживать такую плотную мышечную массу, в то время как парни на воле принимают добавки, занимаются в супернавороченных спортзалах и при этом редко вообще набирают массы?

Я могу назвать вам ряд причин. Во-первых, это программа питания и тренировок. Во-вторых, это мотивация тренироваться интенсивно. В-третьих, это возможность сконцентрироваться на тренировках. Но есть одна очень важная причина. Меня много раз спрашивали: есть ли естественная замена стероидам? И я всегда отвечал одно и то же: есть, но в аптеке это не продают. Это называется сон. Во время сна мозг дает команду организму вырабатывать собственные вещества, стимулирующие результативность.

Заключенные спят по-королевски. Я не говорю, что так и должно быть, но это факт. За

решеткой, когда выключают свет, ты ложишься спать. Собственно, так и жили наши предки — когда солнце садилось (свет выключался), мозг и нервная система отключались для заслуженной перезагрузки. Многие заключенные спят по 10 часов в сутки, а часто и в течение дня — в разумных пределах.

На воле все по-другому. Люди могут контролировать искусственное освещение с помощью лампочек, ЖК-телевизоров, ноутбуков и мобильных телефонов. Они могут пойти гулять, или выпить, или сходить на вечеринку, или, при желании, смотреть сериалы всю ночь. В результате режим сна у многих, особенно молодых людей, разбит. И они еще удивляются, откуда у них бессонница или проблемы со сном... Их мозг не понимает, черт возьми, что происходит! Распорядка дня как такового нет, и людям однозначно не хватает сна — в среднем современный американец спит около семи часов в сутки, а то и еще меньше.

Многие авторы книг о тренировках совмещают отдых и сон в одной главе. Это неправильно. Сон — это уникальное физиологическое состояние. Десять минут сна не равнозначны 10 минутам отдыха... или даже 20 минутам отдыха... или даже часу отдыха. Во время сна с организмом и мозгом происходит *то же самое*, что и во время отдыха, но никак не наоборот. Поймите меня правильно: я являюсь ярым приверженцем программируемого отдыха (см. 6-ю заповедь), но обычный *отдых* в любом количестве не способен адекватно заменить сон. Во время сна происходит следующее.

- Мозг вырабатывает гормон роста — опасный, дорогой и нелегальный допинг, если приобретать его на улице, однако полезный и бесплатный, если лечь поспать.

Когда вы сидите за решеткой,  
то можете спать вволю

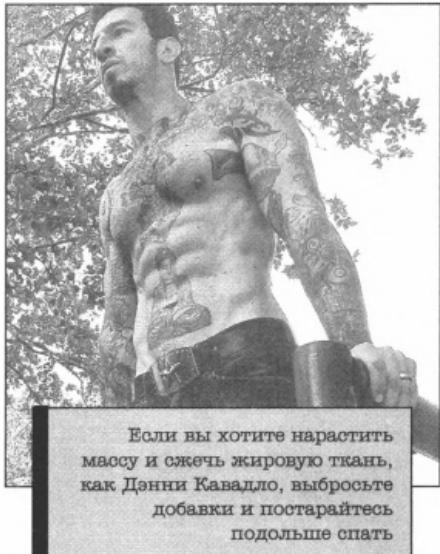


- Мозг вырабатывает естественный мелатонин — возможно, наиболее мощный из известных науке компонент, обеспечивающий иммунитет. (Помимо того что мелатонин помогает мышцам восстанавливаться, он также может предотвратить образование раковых клеток. Это вещество обладает волшебными свойствами!)
- Когда вы спите, мозг вырабатывает лютеинизирующий гормон, который (у парней) значительно стимулирует выработку интерстициатитами тестостерона — химического стимулятора для роста мышц № 1.

И это только малая часть того, чем сон полезен для бодибилдера. Сон — это основа мышечного роста, и если это не является для вас убедительным аргументом в пользу того, чтобы стараться хорошо высыпаться (дневной сон тоже пойдет), что вы скажете на это: дополнительный сон может сделать ваше тело рельефным.

Скажу и о том, чего многие не понимают: режим сна и бодрствования даже может определять режим питания. В то время, когда наш вид находился на ранних этапах эволюции, ежегодный период плодородия выпадал на конец лета — время, когда световой день еще довольно продолжителен. В это время наши предки неистово пытались найти любой богатый углеводами фрукт, для того чтобы набрать запасы подкожного жира для защиты в жесткий, голодный зимний период, который был уже на подходе.

В наши дни почти все (на воле) искусственно продлевают свой световой день до совершенно бесполезных пределов с помощью яркого освещения в домах, не говоря уже о мерцающем зомбящике, компьютерных играх и т. д. В результате часть мозга, эволюционировавшая в эпоху палеолита, все еще думает, что она застряла в конце лета, которое длится круглый год. И мозг реагирует соответственно, посто-



Если вы хотите нарастить массу и сжечь жировую ткань, как Деннис Кавадло, выбросьте добавки и постарайтесь подольше спать

янно производя выбросы нейромедиаторов и гормонов, запрограммированных на то, чтобы жаждо поглощать любые углеводы, которые только можно найти. Неудивительно, что эти ребята не могут придерживаться определенной диеты. Мозг заставляет их есть как можно больше, чтобы пережить зиму!

Ложитесь спать рано: ваш внутренний календарь никогда не будет сбит с толку, а мозгу не будет казаться, что сейчас период плодородия, и вы обнаружите, что вам вовсе не хочется жаждо поглощать все доступные углеводы. Это работает.

Сон также заставляет жировые клетки вырабатывать лептин, иногда называемый гормоном мышц. Лептин регулирует расход жировой массы и запускает механизм выделения энергии из жировой ткани. Ложитесь спать перед тем, как прочитать следующую заповедь, ребята. Возможно, когда вы проснетесь, у вас уже будет пресс.

## **9-я заповедь: тренируйте не только тело, но и сознание!**

Это аксиома. Роль сознания в тренировках является настолько фундаментальной, что многие книги даже не упоминают этот фактор. Классические бодибилдеры, разумеется, понимали это, однако недостаточно глубоко. Винса Жи-

ронду — железного гуру и настоящего тренера чемпионов, в том числе мистера Олимпия Ларри Скотта, однажды спросили, что, на его взгляд, является самой эффективной добавкой. Вот что он ответил:



«Пока еще ни одна компания по производству пищевых добавок не выпустила таблетку или порошок, которые по силе действия могли бы сравняться с сознанием. Напротив, сила сознания способна сравняться или даже превзойти по эффективности любую пищевую добавку... если вы требуете это от своего сознания. Эти гантели не принесли мне никакой пользы. Они никогда не шептали мне на ухо: «Возьми меня. Подними меня четыре раза, делай это на протяжении стольких-то недель». Я властную над гантелями. Я властную над собственным телом, понятно? Еще комментарии требуются?» (Скотт Л. Дикая форма // Musclemag. Вып. 132).

Винс Жиронда погнул несколько турников. Это правда

Исаак Ньютон научил нас тому, что стрела летит по прямой траектории на неограниченное расстояние до тех пор, пока внешние силы (сила трения, гравитация и т. д.) не приведут ее в состояние покоя. Я свято верю в то, что человеческое сознание работает похожим образом. Оно двигается по прямой траектории до тех пор, пока отрицательное воздействие не прибивает его к земле. Данным негативным воздействием обладают разрушительные идеи и негативный образ мышления. Что касается тренировок с использованием собственного

веса, существует шесть классов таких идей, которые портят нам тренировки либо заставляют нас и вовсе их бросать.

Противостояние данным шести группам негативных мыслей — я называю их демонами тренировок — и их устранение лежат в основе успешной тренировки. Данная тема настолько глубока, что ее невозможно осветить в рамках данной книги, однако те, кому она интересна, могут найти ее в книге «Тренировочная зона 2» в главе 21 «Разум. Побег из настоящей тюрьмы» (СПб.: Питер, 2014).

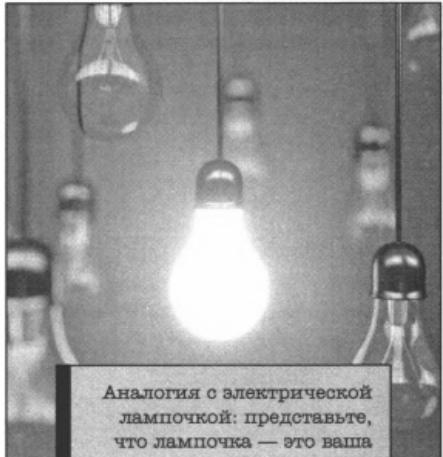
## 10-я заповедь: качайте силу!

Кратко содержание данного раздела можно уместить в одно предложение: *сила быстрее качается при тренировке нервной системы, масса набирается быстрее при прокачке мышц.* В предыдущих девяти заповедях я поделился с вами наиболее эффективными методиками тренировки мышц. Значит ли это, что я призываю вас полностью отказаться от силовых тренировок, если ваша цель — набрать массу? Нет — и вот почему.

Связь нервной и мышечной систем отдаленно напоминает связь электрической цепи (нервная система) с лампочкой (мышцы). При повышении мощности лампочка горит ярче. Точно так же более сильная стимуляция нервной системы (посредством возбуждения нейромоторных единиц и расслабления) заставляет ваши мышцы сокращаться интенсивнее, что делает вас сильнее.

Бодибилдер в первую очередь тренирует мышцы — он постоянно покупает все более мощные лампочки. Спортсмен-силовик тренирует в первую очередь свою *нервную систему* — он просто увеличивает напряжение, подаваемое к меньшей по размерам лампочке. И как можно иметь очень мощные лампочки, при этом очень маленькие по размеру, так и в спорте есть сверхсильные спортсмены со сравнительно малым объемом мышц.

Дело вот в чем: в какой-то степени оба эти спортсмена хотят одного и того же — больше «света», что в нашей аналогии означает результат работы мышц. Спортсмены, которые действительно хотят достичь предела силы, тренируют также и мышцы — они покупают большие по размеру лампочки. Подобное наблюдается в пауэрлифтинге, тяжелой атлетике и иных силовых видах спорта. По мере того как у спортсменов развивается сила, растет их масса, что позволяет им на протяжении своей

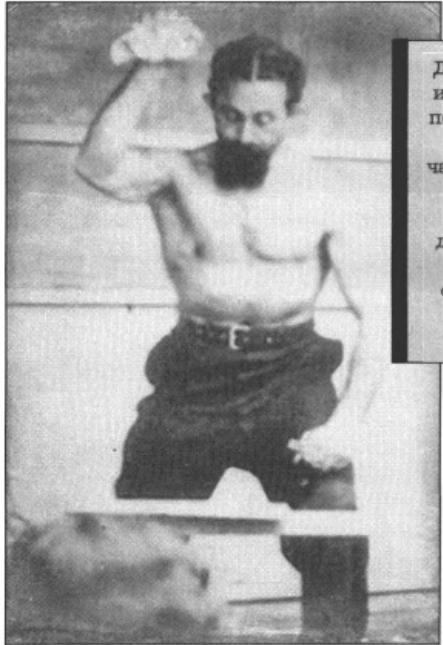


Аналогия с электрической лампочкой: представьте, что лампочка — это ваша мышечная масса, а подаваемая мощность — напряжение нервной системы

карьеры участвовать в соревнованиях в различных весовых категориях. Сильный большой спортсмен всегда сильнее, чем сильный, но маленький спортсмен.

Но и бодибилдеры хотят больше «света» (большей эффективности мышечной работы), поскольку это позволяет им выполнять более тяжелые упражнения и брать большие веса, сильнее стимулировать свои мышцы для более эффективной адаптации, что приводит к достижению более высоких результатов в наборе массы. Все понимают, что чем больше становится бодибилдер, тем с большим весом ему приходится работать, чтобы сохранить достигнутый результат и двигаться к дальнейшему прогрессу.

Другими словами, если вы желаете набрать столько мышечной массы, сколько вам позволит ваш генетический потенциал, простой



Джо Гринштейн «Могучий Атом» весил 64 кг и во время тренировок насквозь промокал от пота. Но он был так чертовски силен, что мог поменять колесо машины без гаечного ключа! Он мог вырваться из стальных цепей, сковавших его грудь, простым вдохом. Он гнул стальные прутья и вгонял толстые иглы в дерево одной рукой, обернутой тряпкой (как на фотографии). Если бы большие мышцы означали большую силу, он не смог бы этого сделать. Его крохотные «лампочки» были чертовски мощными и работали на полную!

тренировки мышц будет недостаточно. Необходимо также тренировать нервную систему — по крайней мере часть времени.

Вы когда-нибудь обращали внимание на то, что парни, которые только начали заниматься бодибилдингом, делают большой прогресс и достигают необходимой формы за 3–6 месяцев, а затем дело stopорится? У них буквально заканчиваются силы. То, как интенсивно вы сможете тренировать мышцы, какой стресс они смогут выдержать, частично зависит от вашей силы. Если бы эти новички 3–6 месяцев тренировали нервную систему вместо мышц и качали исключительно силу, они бы вследствии обнаружили, что вполне способны вернуться к тренировкам в формате бодибилдинга и у них бы произошел новый виток мышечного роста.

Все классические бодибилдеры понимали связь между размером и силой. Многие из них посвящали 3–6 месяцев в году исключительно тренировке нервной системы, для того чтобы максимально прокачать силу, и не особенно беспокоились по поводу размера мышц в этот момент. Другие совмещали чистые силовые упражнения с бодибилдингом и либо выполняли их на разных тренировках, либо чередовали на одной тренировке. Сегодня успешные бодибилдеры делают то же самое — они совмещают работу по наращиванию мышц с силовыми упражнениями. Они понимают, что одно без другого не будет достаточно эффективным.

В чем здесь ключевой момент? Все просто. Тренировка мышц позволяет нарастить массу, но без дополнительной силы положительные результаты закрепить невозможно. Вы добьетесь лучших результатов, если будете чередовать (или совмещать) силовые тренировки, в ходе которых станете работать над нервной системой, с тренировками, рассчитанными на набор массы.

Следующий вопрос: как следует тренировать нервную систему для развития силы, применяя технологии работы с собственным весом?

Вот мы и рассмотрели основной круг вопросов. Я включил специальный курс обучения упражнениям, направленным на развитие силы без роста мышечной массы, содержащий все необходимые вам стратегии, для того

чтобы подключить к питанию вашу электрическую цепь! Его можно найти в главе 6 «Разумная альтернатива, или Как максимально прокачать силу, не набрав ни одного лишнего килограмма?»

**Еще раз приведу 10 заповедей для набора массы при занятиях последовательной гимнастикой:**

1. Выполняйте повторения до конца!
2. Занимайтесь интенсивно!
3. Выполняйте простые комплексные упражнения!
4. Ограничевайте количество подходов!
5. Фиксируйте прогресс — ведите журнал тренировок!
6. Ваши мышцы растут, пока вы отдыхаете. Так что отдыхайте!
7. Хватит все время есть «здоровую» пищу!
8. Высыпайтесь!
9. Тренируйте не только тело, но и сознание!
10. Качайте силу!

Я не завидую сегодняшним новичкам в бодибилдинге. Никогда еще в этой области не было столько избыточной информации! Когда ваша голова пухнет от кучи противоречивых сведений, полученных из журналов, телевидения, от друзей, из Интернета, убийственно трудно вы-

работать адекватную, связную, эффективную концепцию бодибилдинга.

Эти десять правил просты. Если бы их выполнял каждый бодибилдер, в Америке всего за несколько недель появилась бы толпа качков.

# СОВЕТЫ УЭЙДА «ТРЕНЕРА» ПО ТРЕНИРОВКЕ ОТДЕЛЬНЫХ ГРУПП МЫШЦ

---

Итак, ребята. Мы говорили о **теории** набора мышечной массы при занятиях с собственным весом — теперь давайте перейдем к практике и обсудим конкретные инструменты. Каждый, кто берет в руки журнал о бодибилдинге, знает, на каком тренажере или с какой гантелью тренировать мышцы груди, широчайшие мышцы спины или другие мышцы, но бодибилдеры, всерьез решившие заниматься последовательной гимнастикой, могут даже не представлять себе, какие существуют возможности для тренировок. Сейчас я вам все подробно расскажу. В данном разделе мы рассмотрим техники для 11 основных участков тела. Только собственный вес, парни, только хардкор.

---

## **Квадрилла! (и квадзуки)**

Классическое упражнение для развития квадрицепсов, можно сказать, отец квадрицепсов — приседания на одной ноге до земли (медленно), пока мышцы голени не коснутся бицепса ног. Затем разогнуться назад без рывков, без раскачивания. Основные упражнения с собственным весом должны строиться вокруг последовательных упражнений, помогающих вам подойти к выполнению этого упражнения.

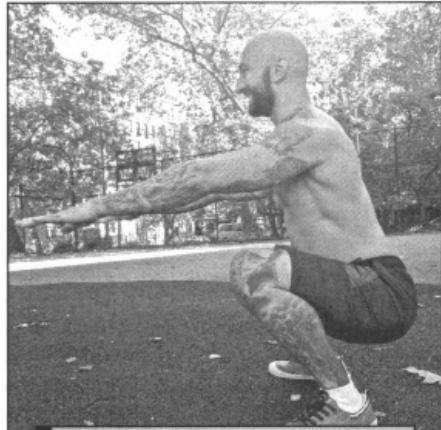
Эл Кавадло является ярым сторонником приседаний на одной ноге в позе креветки как базового жимного движения с собственным весом для ноги. Пятая одной ноги прижимается к ягодице, приседания выполняются на другой ноге до касания земли коленом поджатой ноги. Когда это упражнение выполняет Эл, кажется, что оно легкое, — но это не так. Это прекрасное упражнение для развития квадрицепсов

и ягодичных мышц, и оно вполне сопоставимо по сложности с приседаниями на одной ноге в позе «пистолет». Опытные спортсмены могут усложнить упражнение, выполняя его стоя на платформе, — это существенно расширяет амплитуду движения. Эл называет их ягодичными приседаниями в позе креветки на одной ноге! (Более чем уверен, что это он придумал такое название.) Звучит аппетитно, да еще и для ягодичных мышц полезно.

Другие базовые упражнения основаны на изначальном принципе движения ног — хорошим примером являются взрывные прыжки. Прыжки не только помогают развить силу, скорость и увеличить крепость сухожилий, они также дают хорошую нагрузку на квадрицепсы. Что такое прыжок в высоту, как не быстрое приседание? Как насчет:

- прыжков на коробку;
- прыжков с согнутыми ногами;
- прыжков на одной ноге;
- прыжков вверх;
- прыжков в шпагат;
- смертельных скачков;
- прыжков в длину и т. д.

При выполнении прыжков задействованы также мышцы голени, ягодиц, бицепсы бедер и мышцы пояса — на самом деле при взрывных прыжках должны работать все мышцы тела — используйте весь доступный арсенал для достижения цели. Для выполнения взрывных упражнений количество повторений должно быть небольшим (1–3), а количество подходов — умеренным (около 5), что позволяет сохранять бодрость и легкость соблюдения техники движений. (В третьей части книги

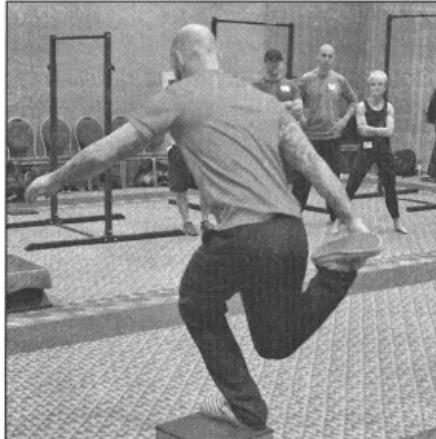


Приседания — основа тренировки ног, да и во всех движениях человека. Доведите до совершенства основные движения, прежде чем переходить к более сложным вариациям, таким как приседания на одной ноге в позе «пистолет»

«Тренировочная зона», следующем томе данной серии, будет представлено завершенное руководство по взрывной последовательной гимнастике. Оно будет бесценным для бойцов, футболистов и всех более или менее серьезных спортсменов. Не пропустите!)

Достаточно ли этих базовых упражнений — приседаний на одной ноге и взрывных упражнений, для того чтобы прокачать сильные квадрицепсы? Черт возьми, да! Выполняйте два подхода по 20 глубоких приседаний на одной ноге, а затем перейдите к пяти подходам прыжков в высоту на 60 см от земли в самый сильный подход<sup>1</sup>. Тогда вы со мной согласитесь. Если вы встретите кого-нибудь, кто говорит, что

<sup>1</sup> Настоящий прыжок вверх измеряется уровнем головы, а не ног. Если вы не знаете, как выполняется прыжок вверх, введите в Google «Sargent vertical jump test».



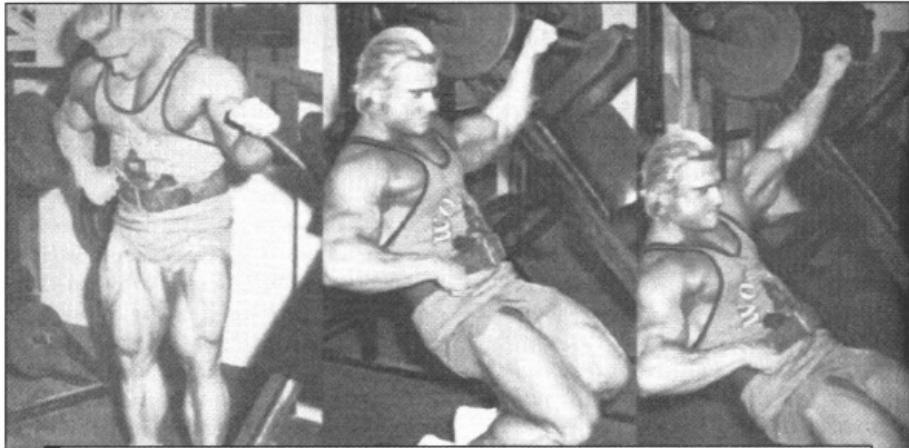
Слишком большое количество силовых упражнений, таких как приседания, выполняется с короткой амплитудой движения. Это развивает мышцы, но абсолютно бесполезно для суставов. Приседания, выполняемые с полной амплитудой движения, такие как ягодичные приседания на одной ноге, мгновенно прокачивают квадрицепсы и вместе с тем развивают огромную силу и эластичность сухожилий и соединительных тканей

тренировки с собственным весом не помогут прокачать сильные, функциональные ноги, предложите ему добиться подобного результата своими методами и от души посмеяйтесь после того, как он обляжется.

Бодибилдеры, занимающиеся в спортзале, любят выполнять на тренажерах разрушающие связки изолированные упражнения на квадрицепсы, такие как разгибания ног. Есть лучшие альтернативы для работы с собственным весом — начните выполнять сисси-приседания.

Настоящие сисси-приседания довольно трудно описать, но я постараюсь, хотя, вероятно, вам проще будет найти примеры на одном из многочисленных видео в Сети. (Если будете искать, имейте в виду, что в некоторых спортзалах есть тренажеры для сисси-приседаний, но, как ни странно, на этих капканах невозможно

правильно выполнить сисси-приседания. И не пытайтесь.) Техника выполнения упражнения: возьмите в руки что-нибудь тяжелое для баланса и встаньте на цыпочки. Согните колени, при этом бедра держите прямо, по мере того как колени будут уходить вперед, вы будете наклоняться назад, так что корпус окажется под углом к земле. У некоторых спортсменов настолько сильные сухожилия, что они даже касаются коленями пола! Заканчивайте тренировку ног двумя подходами по 20 сисси-приседаний, и ваши квадрицепсы вскоре придут в норму. Это не самое мое любимое упражнение, но многие спортсмены старой школы свято верили в его мощь и выполняли сисси-приседания, до конца сгибая колени. Железный гуру Винс Жиронда, величайший теоретик бодибилдинга золотой эпохи и тренер молодого Арнольда Шварценеггера, также готовил сисси-при-



Том Платц был обладателем самых мускулистых ног в мировой истории.

Статьи в журналах, посвященных бодибилдингу, всегда бредят его приверженностью приседаниям со штангой, однако авторы этих статей забывают о том, что он был также приверженцем сисси-приседаний. Если даже он не брезговал данным упражнением, у вас тем более не может быть никаких отговорок

седания. Он никому не позволял выполнять приседания со штангой в своем спортзале!

Почему данное упражнение называется *сисси-приседаниями*? На этот счет существует две версии. Согласно первой, его так назвали в честь мифического Сизифа, который был обречен вечно толкать камень в гору в течение дня, а в полночь камень снова скатывался вниз (я подозреваю, что при выполнении сисси-приседаний

действительно кажется, что вы толкаете что-то перед собой, словно машину в гору спиной). Согласно менее научной и, возможно, правильной этимологии данного понятия, при выполнении этого упражнения квадрицепсы находятся настолько изолированном положении, что данная техника становится невероятно сложной, при этом даже крупный крепкий мужчина выглядит как девочка.

## Бицепсы бедер: выполняем боковую стойку с гордо поднятой головой

Невозможно накачать бицепсы бедер, занимаясь с собственным весом, — я уже многие годы слышу этот бред от людей, которые просто не владеют информацией. По правде говоря, я встречал ряд спортсменов, занимающихся по-

следовательной гимнастикой, с шикарными бицепсами бедер. Но если вдуматься, в этом есть смысл. Человеческое тело эволюционировало миллионы лет до того, как были изобретены штанги... так зачем же Бог создал их на этом

месте, если они не нужны? Так что, разумеется, бицепсы бедер можно развивать с помощью последовательной гимнастики.

Для начала, одна из основных функций бицепсов бедер — участвовать в работе квадрицепсов при приседаниях. Обычно такие мышцы-антагонисты не должны одновременно работать при движении конечности, однако при выполнении приседаний задействованы как бицепсы бедер, так и квадрицепсы — и еще как! Данное исключение из законов кинезиологии называется парадоксом Ломбарда, согласно которому при выполнении приседаний с собственным весом любого вида задействованы бицепсы бедер! Ведь вы приседаете, не так ли?

По мере последовательного увеличения количества выполняемых приседаний для бицепсов бедер также полезно выполнять стойку «мостик». Я уже говорил, что «мостик» — это самое важное силовое упражнение в мире. «Мостик» задействует все мышцы задней поверхности ног, в том числе бицепсы, при этом мышцы бедер напрягаются, удерживая торс, а колени держат ноги согнутыми под давлением веса. Часто можно увидеть, как спортсмены, выполняющие стойку «мостик», становятся на цыпочки — это неправильно. Золотое правило: квадрицепсы активизируются при давлении пальцами ног, а бицепсы бедер — при давлении пятками. Для того чтобы отработать бицепсы ног или задействовать все мышцы задней поверхности ног, при выполнении мостика всегда следует давить на пол пятками.

Конечно, «мостик» представляет собой не одно движение, а целую серию движений. Вид стойки «мостик», при котором особенно хорошо задействованы бицепсы бедер (не говоря уже про трицепсы!), — *прямой мостик*. Тем, у кого есть проблемы с прокачкой бицепсов бедер, я рекомендую выполнять стойку «прямой мостик» — 4–5 подходов по 20 повторений плавно

и правильно, а затем делать серию пробежек или, что еще лучше, пробежек вверх по склону. Это приведет мышцы в порядок.

Бицепсы бедер входят в группу мышц задней поверхности ног. Эти мышцы состоят из двух частей (поэтому в слове «бицепс» присутствует приставка «би...»). Одна часть короче, она пересекает колено и участвует в сгибании ноги в коленном суставе. Другая часть довольно длинная, она пересекает колено и бедро и вместе с ягодичными мышцами участвует в движении туловища вверх и назад (эта часть бицепса бедра настолько мощная и длинная, что когда в Средневековье мясники выставляли на витринах ноги вепря, они подвешивали их за сухожилие этой мышцы. Вот как появилось словосочетание «бедренное сухожилие». 10 долларов тому, кто уже знал это. Напишите мне, чтобы получить приз, но не забудьте заплатить 20 долларов за почтовые расходы, хорошо?).

Главный вывод, который можно сделать исходя из сказанного, следующий: чтобы тренировать бицепсы бедер изолированно, надо с силой сгибать ноги в колене — нечто подобное делают спортсмены, занимающиеся на тренажере для сгибания ног. Существует вариант данного упражнения с собственным весом — «мостик» с изгибом. Лягте навзничь (навзничь — значит на спину, дурачё), а пятки поставьте на платформу, располагающуюся уровнем выше, скажем, на подлокотник дивана. Используя исключительно силу бицепсов бедер, упирайтесь пятками и сгибайте ноги до тех пор, пока не встанете на плечи. Данное упражнение можно выполнять последовательно, регулируя высоту положения ног и режим упражнения. И конечно, можно выполнять «мостик» с изгибом на одной стороне.

Что касается квадрицепсов, то очень важно выполнять взрывные упражнения для максимально эффективной тренировки бицепсов

Верхнее положение при выполнении стойки «прямой мостик». Сядьте, откинувшись назад, а затем отжимайтесь от пола, упираясь пятками в пол. Повторяйте упражнение до тех пор, пока бицепсы бедер не задымятся от напряжения



бедер. Как прыжки необходимы для квадрицепсов, так бег необходим для бицепсов бедер. Бицепсы бедер очень хорошо тренируются при беге, вот почему так много бегунов травмируют бицепсы бедер, если они недостаточно хорошо размялись. Угол наклона поверхности также важен для бодибилдеров — чем он больше, тем значительнее нагрузка на бицепсы бедер. Бег по лестнице для развития бицепсов бедер является более эффективным, чем обычный бег, однако бег вверх по склону для этих целей подходит лучше всего.

Если вам кажется, что данные упражнения бесполезны для бодибилдеров, то вы, черт возьми, никогда не видели ноги бегунов. Эти упражнения не только помогают развить мышцы, они также развиваюят скорость и силу посредством увеличения числа нейронных связей между ногами и мозгом. Однако ваша задача — выглядеть как бегун-спринтер, а не как марафонец, поэтому бегайте на короткие дистанции (до 100 м) с максимальной скоростью. Более 4–5 пробежек, вероятно, будут лишними, поскольку взрывной эффект уже исчезнет.

## Бицепсы размером с гимнастический мяч

Лучшее упражнение для бицепсов в мире — это подтягивание обратным хватом, часто называемое *подтягиванием до подбородка*. Без исключений. Спросите у большинства бодибилдеров о бицепсах, и все, что они способны выдать вам в ответ, — это «подъем штанги на бицепс». А любой бодибилдер, который не зря ест свой хлеб, ответит вам, что комплексные упражнения, в которых задействованы несколько суставов, лучше всего подходят для

наращивания мышц, поскольку позволяют вам эффективнее перегрузить их. Подъем штанги на бицепс в действительности является изолированным упражнением. Не важно, с каким весом вы работаете, по существу, в движении участвует только один сустав — локтевой. При подтягивании работают локтевой и плечевой суставы, что делает данное упражнение комплексным.

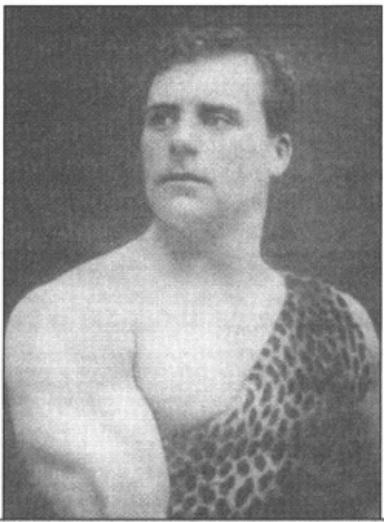
Проблема перегрузки — рабочего количества используемой силы — это уже другой вопрос. Новичок весом 90 кг может легко поднимать на бицепс штангу весом 45 кг, но при подтягивании он заставляет свои бицепсы поднимать вдвое больший вес. Просто представьте себе, насколько у вас сильные бицепсы, в тот момент, когда будете выполнять подтягивания на одной руке! Это то же самое, что поднимать больший вес? Давайте обратимся к опыту олимпийских чемпионов: у мужчин-гимнастов бицепсы обычно крупнее, чем у тяжелоатлетов!

Так что те из вас, кто ищет упражнения для бицепсов, не выполняя при этом регулярно подтягивания, действительно ставят телегу переди лошади. Попробуйте начать с подтягиваний. Как только обычные подтягивания прямым хватом перестанут стимулировать бицепсы, начните дополнительно выполнять подходы с обратным хватом — это будет намного эффективнее для бицепсов. Чтобы добиться лучших результатов, сужайте хват. При узком обратном хвате подтягивания для бицепсов становятся серьезным оружием в вашем арсенале упражнений с собственным весом.

Вы можете пойти дальше — используйте принципы, изложенные в книгах «Тренировочная зона» или «Сила без границ», чтобы перейти к подтягиваниям обратным хватом одной рукой. Вы можете использовать тот же алгоритм, что и при австралийском подтягивании, для того чтобы прокачивать свои мышцы под несколько другим углом. В любом случае, это во много раз лучше подъема штанги на бицепс, друзья.

Еще одним хорошим комплексным движением для бицепсов (а также предплечий) является лазание по канату. Как и другие упражнения с собственным весом, его можно выполнять последовательно. Для начала используйте и руки, и ноги, затем используйте руки и ноги только для того, чтобы залезть на канат, а спускай-

тесь только на руках и, наконец, поднимайтесь только с помощью рук. Силачи старой школы часто залезали на канат из положения сидя и в такой позе выполняли упражнение от начала до конца. Это, возможно, уровень мастера для лазания по канату. Однако есть и другие варианты. «Шотландский Геракл» Уильям Банкир в XIX веке накачал самые большие в мире бицепсы, только лазая по канату. Он, правда, использовал невероятно продвинутую технику: цеплялся за канат диагонально (под углом 45°) и поднимался по нему задом наперед, используя при этом только силу рук. Попробуйте сделать это, если уверены, что у вас есть порох в пороховницах. Лазание по канату — само по себе настоящая наука в тренировке с собственным весом, и оно заслуживает более пристального внимания. Я упоминал лазание по канату в книге «Тренировочная зона 2». Я также более



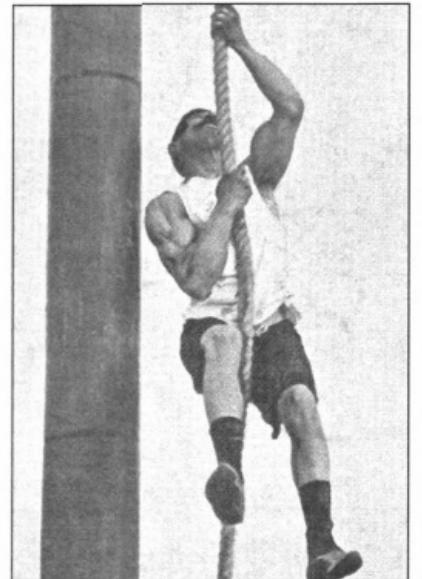
Шотландец Уильям Банкир был обладателем самых больших рук в доджерсонскую эпоху. Он накачал свои бицепсы только благодаря технике работы с собственным весом

подробно описал его в своей статье «Грязная дюжина», которая была опубликована моим приятелем Робом Друкером на прекрасном сайте [musclesofiron.com](http://musclesofiron.com), посвященном тренировкам в стиле старой школы.

Несмотря на рассказы многих тренеров, вы также можете тренировать бицепсы изолированно, выполняя такие упражнения, как классические (хотя и редко выполняемые в спортзале) подъемы рук. Чтобы не позволять плечам (по факту, широчайшим мышцам спины) работать так же интенсивно, как и при подтягивании, можно прикрепить планку перед турником в том месте, где находятся ваши локти (при необходимости ее можно обить мягким материалом). В таком положении, выполняя подтягивания, вы будете тянуться вверх, но локти, упираясь в планку, не смогут двигаться вперед, и вас будет поднимать вверх исключительно сила бицепсов. Живая мощь! Если сможете смастерить себе нечто подобное, то такое старомодное приспособление обеспечит вам адские бицепсы.

## Гигантские трицепсы

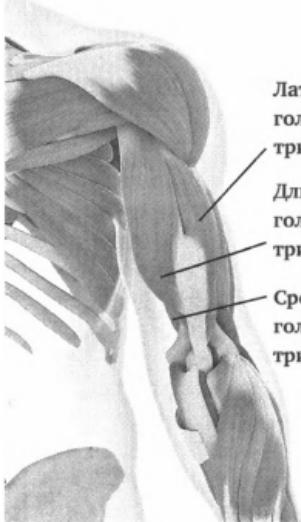
Я ни разу не встречал бодибилдера, занимающегося в спортзале, который имел бы представление о том, как, черт возьми, работают трицепсы. Ни одного. Иногда можно найти статью, написанную одним из таких «чемпионов», в которой он пишет, что трицепсовый жим вниз на блоке тренирует длинную головку, или подобный бред, но эти дурни обычно противоречат сами себе, потому что следуют советам каких-то клоунов в спортзале. Введите в Google «анатомия трицепса», и большинство появившихся картинок абсолютно не будут соответствовать действительности. Забудьте о них. Сейчас я вам расскажу, как работают трицепсы. Эта информация на вес золота — читайте внимательно.



Старый добрый канат! Упражнение на бицепсы для мужчин с усами, которые были сильнее, черт побери, чем все твоё тело

Прежде всего (и это очевидно) трицепсы имеют три головки. Именно так слово *triceps* переводится с латыни (*tri* — значит «три», как в слове «треугольник», а *serp* или *sarp*. Давайте на них взглянем.

Латеральная головка располагается на внешней стороне трицепса — она является внешней стороной «подковы» хорошо накачанной руки. Поскольку эта головка не пересекает плечевой сустав, она действует как мощная вспомогательная мышца при выпрямлении рук и приведении в движение мышц торса (в частности, когда плечевая часть рук двигается в сторону от тела при выпрямлении рук). Когда при толкании плечевой пояс и рука работают в связке, вы



Латеральная  
головка  
трицепса  
  
Длинная  
головка  
трицепса  
  
Средняя  
головка  
трицепса

чтобы задействовать длинную головку через локтевой рычаг, плечевые части рук должны быть расположены на уровень выше и на расстоянии от торса и максимально надежно зафиксированы в одном положении. Примеры упражнений:

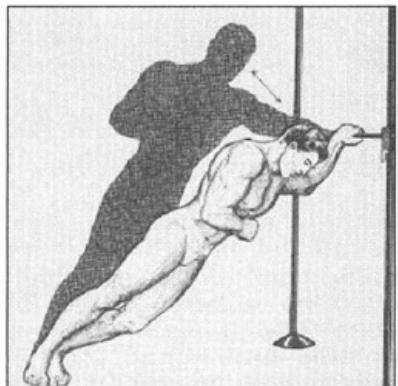
- отжимания «лада тигра»;
- отжимания «лада тигра» в стойке на руках;
- жим на трицепс с использованием собственного веса.

Средняя головка расположена на внутренней стороне трицепса — она представляет собой небольшой короткий мышечный мешочек в локтевой зоне. Она находится возле локтя и участвует в фиксации рук в выпрямленном положении (хотя вам не обязательно держать руки идеально прямо, для того чтобы активи-

производите классические жимовые движения. К таким движениям относятся, например:

- отжимания всех видов;
- отжимания узким хватом;
- отжимания в стойке на руках;
- вертикальные отжимания на брусьях;
- стойка «мостик».

Длинная головка располагается в задней части трицепса — это самая крупная головка, которая похожа на акулий животик, свисающий под рукой. Длинная головка пересекает плечо и локтевую, таким образом, помимо того что она участвует в распрямлении руки, она также задействована в опускании плечевой части руки вниз, к торсу (при отжимании. Да, отжимания тренируют трицепс). По законам кинезиологии мышцы, пересекающие два сустава, работают эффективнее с одной стороны, в то время как с другой стороны должны находиться в растянутом положении, поэтому, для того



Старые добрые жимы на трицепс с использованием собственного веса — уровень мастера! Данное упражнение на трицепс можно облегчить, если выполнять его обеими руками разными хватами, регулируя высоту перекладины, выполняя его из положения стоя на коленях или изменяя угол наклона туловища

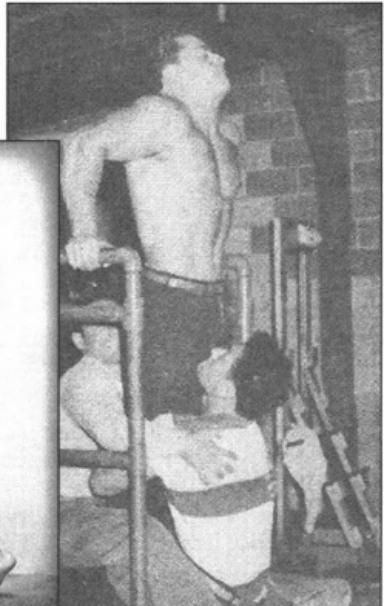
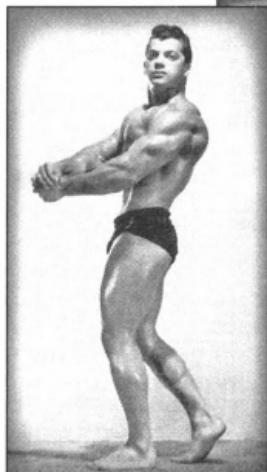
ровать эту маленькую мышцу, — на самом деле слегка согнуть руки будет даже лучше, поскольку при полной фиксации рук в выпрямленном положении нагрузка обычно смещается с трицепсов на костный аппарат).

Ключ к развитию этой мышцы лежит не столько в самом упражнении, сколько в его сложности. Если вы пытаетесь до конца выпрямить руки, значит, у вас работает средняя головка. Так что выбирайте трудные жимы для трицепса, например:

- отжимания в стойке на руках;
- отжимания на одной руке;
- отжимания на брусьях;
- стойка «прямой мостик»;
- корейские отжимания на брусьях.

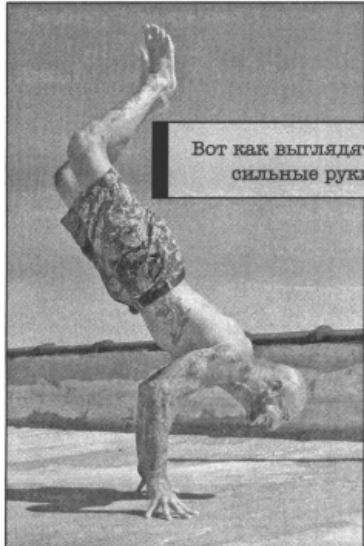
В действительности все головки мышц в комплексе работают лучше настолько, насколько это возможно. Чтобы использовать их вместе, требуется тяжелая нагрузка. Это означает множество тяжелых жимов с максимально возможным использованием собственного веса — отжимания на одной руке, в стойке на руках, отжимания на брусьях «большое дерево», как показано на рисунке. Выполняйте данные упражнения интенсивно, и вряд ли вам понадобится что-то еще. Разумеется, стандартные упражнения для девочек из качалки, включающие упражнения на блоке и выпрямления рук назад стоя в наклоне, — это бесполезная трата вашего времени, если вы хотите действительно развить трицепсы. Беспощадно качайте их ИНТЕНСИВНЫМИ упражнениями или пошли вон!

Тем из вас, кто горит желанием сделать пару дополнительных упражнений для рук (кроме



Марвин Эдер, парень из Бронкса, был чемпионом мира по жиму на брусьях. Он выполнял жим на брусьях, пока на его ногах висели два парня. Общая нагрузка на мышцы составила 197 кг. Ему не нужны были изолированные упражнения!

«большого дерева»), следует выполнить одно из приведенных выше упражнений на длинную головку. Большего не требуется. Трицепсы достаточно задействованы в хорошо организованной программе с собственными весом — даже упражнения на пресс, такие как стойка «уголок», могут дать значительную нагрузку на трицепсы, так что не перестарайтесь, как это делают многие бодибилдеры. Выполните основную программу и добавляйте дополнительные упражнения только там, где это необходимо.



## Мощные предплечья

Я подробно описал то, что определенно считаю малым руководством по тренировке предплечий и хвата техникой последовательной гимнастики, во второй части своей книги «Тренировочная зона». Я не стану перечислять это все здесь, однако ключевым моментом является то, что предплечья лучше всего развивать с помощью упражнений на силу хвата. Можно прокачать хват нечеловеческой силы, последовательно и с умом выполняя вис. Вис намного лучше жестких эспандеров, которые так популярны, поскольку он равномерно тренирует все пальцы (в том числе большие!) и не задействует *вращающий момент*, что происходит при работе с эспандером, разрушающим суставы и фаланги пальцев у многих нерадивых спортсменов.

Вис следует уравновешивать отжиманиями на пальцах — для верхней части предплечий

Сиг Кляйн выполняет свой фирменный жим «изгиб тигра». Это статическое положение, из которого можно выйти в стойку на руках. Это безумно мощное упражнение для локтевых связок и длинной головки — если оно для вас слишком трудное, можете попробовать простые отжимания или отжимания на коленях. И не вадумайте филонить, мужики!

и кистей рук. Но опять же не стоит пускаться во все тяжкие, выполняя отжимания на пальцах, если вы к этому не привыкли: так можно повредить хрупкие пальцы. Вместо этого попробуйте курс щадящих последовательных упражнений вроде тех, что я вам рекомендую. Ваши пальцы скажут вам спасибо, братцы.

В дополнение к основам упражнения с собственным весом включают большое число изометрических упражнений для кистей рук и хвата в стиле кунг-фу. Помните, что любое движение кистей рук или пальцев, если выполнять его медленно и с динамическим усилием, добавит силы глубоким тканям кистей рук и предплечий. Многие из этих упражнений отлично развивают силу связок. Смотрите на это как на путешествие. Экспериментируйте.

## Не «пресс», а «мышцы брюшного пресса», гады!

Конечно, на каждом дермовом сайте, посвященном фитнесу, можно найти дюжину статей о «прессе», и в каждом лежащем в газетном киоске журнале для качков (выходящем каждую чертову неделю!) есть статьи «специально» для пресса. Чтобы абстрагироваться от этой чушки, я дам пару максимально лаконичных и простых советов по прокачке пресса.

Старайтесь любыми способами избегать современных взглядов на пресс. Если вы что-то прочитали в журнале, я бы посоветовал вам, черт возьми, делать все с точностью до наоборот. Если какой-то бесполковый персональный тренер учит вас делать упражнения на пресс на надувном фитболе, падайте на бетонный пол. Если вам говорят не считать повторения и стараться чувствовать напряжение и жжение в области пресса, немедленно забудьте о том, что вы чувствуете в области пресса, и вместо этого начните считать повторения. Если вам говорят выполнять изолированные движения короткой амплитуды, немедленно начните выполнять самые размашистые движения, на которые вы только способны. Все ясно?

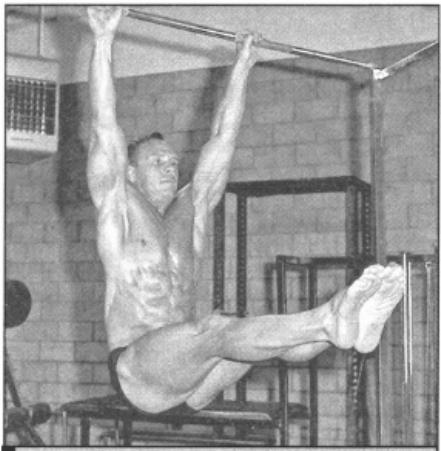
Не будьте одними из тех дятлов, которые считают, что упражнения на мышцы брюшного пресса («пресс») легкие, вспомогательные, которые можно от случая к случаю выполнять впопыхах на тренажере малым количеством подходов. В то же время не будьте одними из тех девчонок, которые сидят только на основных упражнениях и бомбят одни и те же 50 слабеньких движений недели напролет.

Действуя по методу бодибилдера, выбирайте самые размашистые и мощные движения для мышц брюшного пресса и выполняйте их интенсивно и последовательно, для того чтобы увеличить свои кубики. Эта работа должна быть основой ваших тренировок, так же как и в

случае с подтягиваниями или приседаниями. Это обязательно.

Какие движения лучше всего выбрать?

Подъем корпуса в положении лежа — неплохое упражнение, но лучше работает подъем ног, особенно если выполнять его на турнике. Подъем ног — это единственное упражнение. Помните, в PCC Instructor's Manual («Руководство для инструктора РСС») представлены 11 последовательных по сложности упражнений на подъем ног, а также более 40 вариаций упражнения «подъем ног» (не считая статических стоек для мышц брюшного пресса, подробно представленных в последующей главе). Подъемы ног — это комплексное упражнение. Они развивают мышцы брюшного пресса, а также

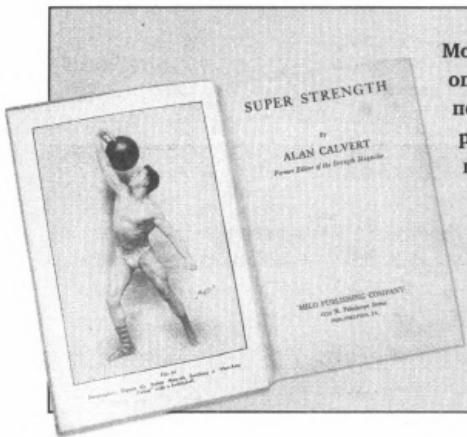


В мире бодибилдинга 1950-х был только один мистер Пресс — Ирвинг «Забо» Кошевски. Он прокачал свой пресс благодаря интенсивным упражнениям с собственным весом: подъему корпуса на римском стуле и подъему ног

необходимые для рукопашного боя, бега и т. д. бедренные мышцы-сгибатели и очень важные глубокие мышцы бедер (**прямые мышцы бедер**). В положении на весу в одной связке работает вся передняя группа мышц, в том числе хват рук, широчайшие мышцы спины, зубчатая мышца и межреберные мышцы грудной клетки. Эта группа мышц предназначена для того, чтобы работать вместе.

Никогда не выполняйте изолированные упражнения, такие как кранчи: они разработаны для того, чтобы укрепить только одну область групп-

пы мышц. Что случится в реальных условиях, если инженер будет пытаться работать с цепью, в которой только ОДНО сильное звено? Вы все правильно поняли, она сломается, ведь так? Вот это и происходит с парнями, которые работают по типичной изолированной программе для пресса. Иногда что-то ломается. У них всегда появляются боли в спине, ребрах, коленях, они часто зарабатывают грыжу и т. д. Так что тренируйте мышцы брюшного пресса с помощью больших комплексных упражнений! Великий Алан Калверт в поздний период своей жизни сказал:



Можно накачать мышцы брюшного пресса определенным образом, особенно не развивая передние мышцы бедер. На мой взгляд, такая работа с группой мышц — это глупость. Мышцы созданы не только для красоты, но и для того, чтобы ими пользоваться; если ваши передние мышцы бедра и мышцы брюшного пресса тренируются в связке, это делает их намного сильнее, чем если бы вы пытались качать брюшные мышцы отдельно (Алан Калверт, журнал «Суперсила», 1924 год).

Ветераны знали в этом толк, не так ли? Как я уже говорил, я бы воздержался от того, чтобы следовать каким-либо новомодным советам по тренировке мышц брюшного пресса. Но если вы действительно хотите стать мистером Брюшные мышцы, я бы порекомендовал одну книгу по развитию пресса: Дэнни Кавадло Diamond-Cut Abs («Алмазные кубики пресса»). В этой книге представлено наиболее продви-

нутое руководство по всему, что касается тренировки мышц брюшного пояса, и она должна быть в библиотеке любого серьезного спортсмена. Если вы слышали о Дэнни, то знаете, что он мастер последовательной гимнастики старой школы. Его методы тренировки просты, полезны для здоровья и продуктивны, и если бы вы видели пресс этого парня, вы бы поняли, что его подход работает лучше остальных!

И последний совет, ребята. Ваши мышцы брюшного пресса состоят более чем из шести кубиков (прямых мышц живота). Это всего лишь внешний ряд мышц. Всего в брюшной полости расположены три основных ряда мышц; первый — внешние брюшные мышцы, затем идут косые мышцы, а за ними — ряд поперечных мышц. Подъемы ног идеально развивают внешний ряд мышц. Косые мышцы следует тренировать боковыми вращательными движениями: я советую, если вы собираетесь тренировать эти зоны, применять тот же комплексный подход, что и при тренировке кубиков, и систематически тренировать их в связке с «боковыми» мышцами. Как обычно, избегайте тренажеров, навороченных приспособлений и информационных устройств. Все, что вам нужно, — это повороты тела и «флажки». Полная последовательность работы с поворотами тела и «флажками» с нуля подробно описана во второй части книги «Тренировочная зона».

Самый глубокий ряд мышц — поперечные мышцы — держит живот подтянутым. (Вы ведь помните, как втягивать живот, когда в комнату входит какая-нибудь красотка? В этом вам помогли ваши друзья — поперечные мышцы.) Этот ряд очень важен для силы и здоровья, потому что всякий раз, когда мы прилагаем физические усилия, например поднимаем ходильник, диафрагма сокращается, что приводит к резкому повышению внутрибрюшного давления. Если поперечные мышцы недостаточно развиты или сильны для того, чтобы выдержать внутрибрюшное давление, они могут надорваться, в результате чего кишечник может вывалиться за пределы брюшной стенки. Это явление называется грыжей. Так что не следует пренебрегать поперечными мышцами. Са-



Дэнни знает, как тренировать пресс

мый простой способ тренировать поперечные мышцы — это сознательно держать брюшные мышцы в напряжении и сильно втягивать живот во время выполнения каждого повторения упражнений на брюшные мышцы (этот совет описан в методе 1 в книге «Тренировочная зона»). Но если вы хотите всерьез заняться тренировкой поперечных мышц (а также межреберных мышц, диафрагмы и всех мышц, участвующих в дыхании), вам необходимо изучать древнее искусство глубокого дыхания. Мы остановимся на этом подробнее, когда будем говорить о тренировке мышц груди, то есть уже в следующей главе.

# Мощная грудь

Есть много отжиманий, друг Горацио, что и не снились нашим мудрецам.

У. Шекспир (возможно)

Перечень классических упражнений с собственным весом для мышц груди динамичный и впечатляющий. Это древний, эффективный и тактический секрет сверхдвижений, друзья. Как вы уже заметили, я говорю о различных видах отжиманий. Отжимания и пекторальные мышцы груди созданы друг для друга, как алкоголь и стриптиз, парни! Вот о чем идет речь:

- отжимания с наклоном вверх;
- отжимания с наклоном вниз;
- классические отжимания;
- отжимания широким хватом на стульях;
- отжимания в позе «складной нож»;
- отжимания в упоре на четвереньках;
- отжимания в положении «штопор»;
- индийский жим;
- мальтийский жим;
- отжимания на кольцах;
- неравномерные отжимания;
- змеиный жим;
- отжимания в позе «лучник»;
- отжимания с упором на одну ногу;
- тюремные отжимания и многое-многое другое.

Если вы выполняете что-либо из перечисленного, то вы тренируете мышцы груди. Эти упражнения комплексные, и они эффективны. Разумеется, можно выполнять изолированные последовательные гимнастические упражнения для груди, такие как разведение



рук в гимнастических кольцах, но если честно, мышцы груди эффективно развиваются при выполнении последовательных отжиманий с собственным весом, так что такие глупости не нужны.

Я обычно советую программу для прокачки груди, основанную на последовательных отжиманиях. Наиболее заядлые спортсмены, работающие с собственным весом, эффективно выполняют отжимания, но иногда мне попадаются парни с такими крепкими руками и плечами, что очевидно, что это во многом благодаря отжиманиям. При таком подходе их руки становятся все крепче, пока, наконец, пекторальные мышцы груди не прекращают развиваться при жимных движениях. В такой ситуации становится очень трудно тренировать пекторальные мышцы груди, так как что бы ни делал спортсмен, основную нагрузку, словно чрезмерно заботливые папаши, будут брать на себя трицепсы.

Что делать, если вы столкнулись с подобной проблемой? Делайте больше последовательных жимов на брусьях. Я однозначно являюсь сторонником отжиманий, поскольку они не дают слишком большую нагрузку на плечи, локти и предплечья по причинам, которые я уже где-то упоминал. И если вы сможете к ним привыкнуть, несомненно, отжимания на брусьях будет что предложить бодибилдерам. Почему? Если разрезать грудные мышцы и посмотреть, в каком направлении расположены самые глубокие мышечные волокна, вашим глазам откроется необычная картина: большинство из них расположены в направлении *вниз*, а не *наружу*. Вывод: пекторальные мышцы груди намного лучше тренировать отжиманиями *вниз*, а не *вперед*.

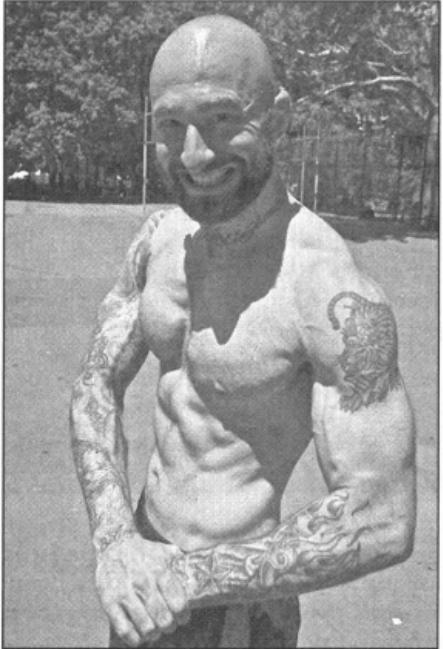
Это может показаться немного странным, поскольку большая часть тренировки груди основана на отжиманиях от тела, как при обычных

Первый мистер Олимпия Ларри Скотт выполняет разведение рук на брусьях, тренируя пекторальные мышцы груди



отжиманиях или жиме лежа. Но если вы на секунду задумаетесь об этом, то поймете, что это не так уж и странно. Среднестатистический мужчина в умеренной форме весом 80 кг, вероятно, сможет выполнить несколько жимов на брусьях, даже если он раньше никогда не тренировался. Однако очень маловероятно, что он сможет сделать жим лежа с весом 80 кг с первого раза, не так ли? Это потому, что пекторальные мышцы груди лучше работают при *вертикальном движении*, чем при *движении от себя* (вот, кстати, почему широчайшие мышцы спины хорошо держат плечевой пояс при жиме вниз, но это уже другая история).

Это основная причина того, почему спортсмены, выполняющие жим на брусьях, часто обладают лучшими мышцами груди, чем парни, которые отжимаются. Возьмем, к примеру, Эла Кавадло. У него сухое спортивное тело, потому что он специально так тренируется. Однако его пекторальные мышцы груди крупные, как у бодибилдера, — они рельефно смотрятся от ключицы до грудной кости. Является ли



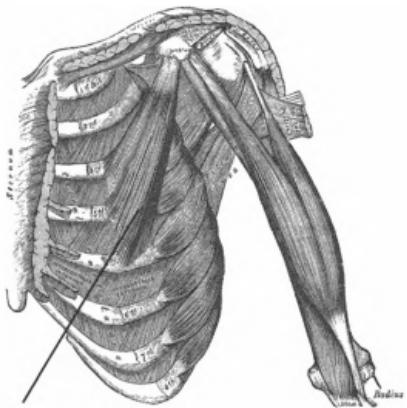
совпадением тот факт, что любимое упражнение Эла — подъем силой в упор (он известен как Король подъема силой в упор по версии Dragon Doors, и на это есть веские причины!)? А что такое подъем силой в упор, как не подтягивания, которые заканчиваются жимом на перекладине? Такие парни, как я, которые слишком много внимания уделяют плоским отжиманиям, обладают крепкими трицепсами и предплечьями и очень мощными передними deltами, однако без выделяющихся огромных пекторальных мышц груди, которые есть у парней, выполняющих жим на брусьях.

Если вы всерьез решили заняться жимом на брусьях для развития пекторальных мышц груди, тогда вашей конечной целью должна стать отработка жима на прямой горизонтальной перекладине, как при выполнении подъема

силой в упор, только не падая полностью вниз, ниже уровня перекладины. В РСС такое упражнение называется *жимом на горизонтальной перекладине*. При регулярном выполнении жима на брусьях производятся толкательные движения от перекладин, это позволяет вам прижать руки к бокам. Положение рук сбоку позволяет мощным широчайшим мышцам спины участвовать в выполнении жима (у некоторых спортсменов крылья болят сильнее пекторальных мышц груди при жиме на брусьях). Однако более продвинутая техника жима на горизонтальной перекладине заставляет спортсмена отталкиваться руками перед перекладиной, а когда руки находятся перед вами, широчайшие мышцы спины «деактивированы» и менее способны на действие, так что большая часть рабочей нагрузки переносится на пекторальные мышцы груди. Мне ни разу не встречался спортсмен, который мог бы дважды выполнить жим на горизонтальной перекладине, не имея широких убедительных пекторальных мышц. Если они вам нужны, придется делать то же самое.

Пара заключительных мыслей о тренировке груди. Помните, что ваша грудь состоит из множества мышц. Бодибилдеры часто называют их просто мышцами груди, но наряду с большими мышцами, которые отвечают за движение руки перед туловищем, у вас также есть пара меньших по размеру малых мышц груди, которые помогают тянуть плечевую часть вниз и вперед. Малые мышцы дают столь необходимую глубину верхней части груди, и бодибилдерам не стоит ими пренебрегать.

Можно тренировать малые мышцы груди жимами вниз, такими как жим на брусьях и отжимания в наклоне, но я убежден, что лучшее упражнение для этих мышц — вовсе не жим, а вис. При висе с напряженными мышцами плеч (то есть не опущенными, не расслабленными

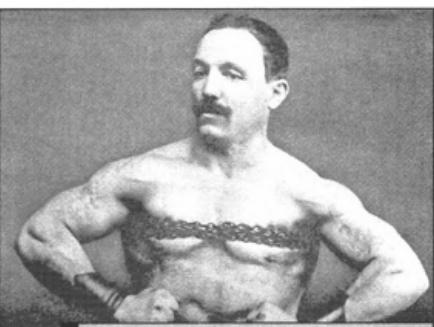


Малые мышцы груди

и растянутыми) малые мышцы груди выполняют особую стабилизирующую функцию и в результате становятся плотнее и сильнее. Так что помимо тренировки мышц спины, широчайших мышц спины, бицепсов, пресса и трицепса подтягивания помогают также развивать ваши чертовы пекторальные мышцы груди! Подойдет любое упражнение, выполняемое на весу: подъем ног, упражнения на шведской стенке, махи в стороны, хваты руками. Все на ваш вкус, господа.

То, что мы называем грудью, является чем-то большим, чем пекторальные мышцы, большие или малые. Если подумать, большая грудь означает также квадратную атлетическую грудную клетку. Грудная клетка прилегает к легким, и ее можно развивать, для того чтобы она расширялась дальше, становилась больше, вместе с мышцами ребер (межреберными мышцами), лестничной мышцей и диафрагмой, которая надувает легкие. Если и есть разница между

методами тренировки груди старой школы (до 1960-х годов) и современными методами, то она состоит в следующем: ветераны тренировали грудную клетку вместе с внешними эффективными мышцами, которые на ней крепятся. Как? Техникой глубокого дыхания. У этих парней были такие мощные грудные клетки и легкие, что они могли набрать столько воздуха в легкие, что разрывали цепи, стягивавшие их грудь. Они могли разрывать бутылки с горячей водой, нагнетая в них воздух своими легкими, они могли лежать под досками, в то время как автомобили переезжали их, и они, черт возьми, однозначно никогда не выдыхались, выполняя приседания! Со временем Сандова всякий силач, который не зря ел свой хлеб, имел собственный метод, свою систему глубокого дыхания. Эти системы до сих пор вы можете найти в их учебниках. (Хороший пример старого отношения к тренировкам груди можно найти в работе Боба Хоффмана 1950-х годов *The Big Chest Book* («Книга большой груди»). Она размещена на сайте Sandowplus, найдите в Google и прочитайте.)



Пьер Гасньер мог порвать цепи, стягивающие его грудь, — почти как Супермен

## Мощные и здоровые плечи

Мышечный щит округлой формы в верхней части плеча называется *дельтой*. Данное название было дано этой мышце учеными эпохи Ренессанса, получившими классическое образование, которым данная мышца представлялась похожей на греческую букву «дельта», — редкостные умники, ничего не скажешь.

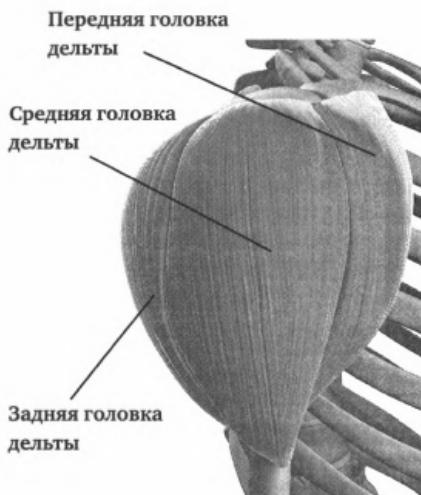
Все, что нужно знать настоящим бодибилдерам, — это то, что у дельты есть три головки. Одна головка находится в передней части (*передняя дельта*), одна в боковой части (*боковая, или средняя, дельта*) и одна сзади (*задняя дельта*). Так или иначе, в движении задействованы все три головки, однако каждая из них работает под своим углом.

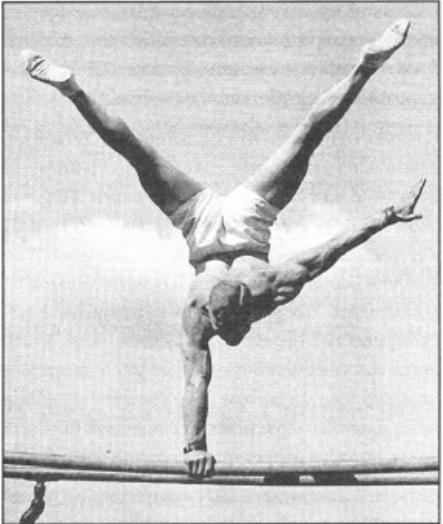
■ При движении верхней части рук от себя (например, при *отжимании от пола* или *на брусьях*) задействована *передняя головка дельты*.

- При движении верхней части рук вверх и подъеме выше головы (например, при *отжимании*, выполнении стойки на руках и стойки «мостик») задействована *боковая головка дельты*.
- При движении верхней части рук на себя, как перед собой, так и за спиной (например, при *классическом* или *австралийском подтягивании*), задействована *задняя головка дельты*.

Первое, что можно отметить сразу, — это то, что при выполнении упражнений для верхней части тела на дельту приходится значительная нагрузка. При выполнении отжиманий, стойки на руках и подтягиваний задействованы все три головки дельты.

Если вы хотите выполнить хорошее специальное упражнение для головок ваших плечевых мышц, удачной тактикой будет выполнять базовые упражнения, но с более широким хватом. Золотое правило: чем уже хват при выполнении упражнения, тем сильнее нагрузка на руки, чем хват шире, тем больше нагрузка на головки плечевых мышц. Почему? Мышцы торса крепятся высоко к костям верхних частей рук, поэтому они лучше работают, когда верхние части рук плотно прилегают к туловищу. То же самое происходит при среднем хвате — вот почему у большинства людей лучше всего получается выполнять упражнение при хвате на ширине плеч. При более узком хвате мышцы торса не могут эффективно участвовать в выполнении упражнения и рукам приходится брать на себя всю работу. В то же время при хвате шире плеч локти (и плечевые кости) уводят наружу, в стороны от туловища, и мышцы торса снова не могут эффективно участвовать в выполнении упражнения, что заставляет головки дельты включаться в работу.



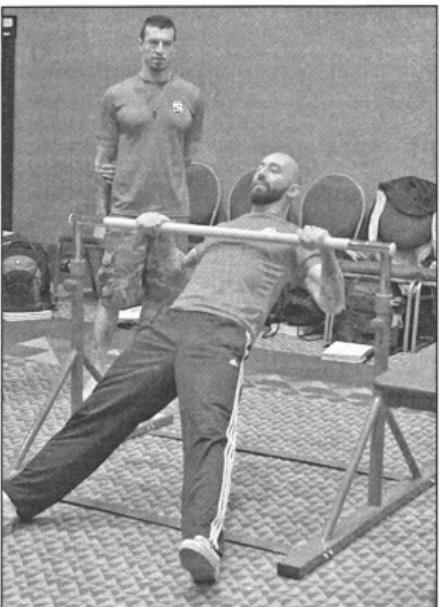


упражнением для бицепса, однако при широком хвате ваши задние дельты неожиданно просыпаются и говорят вам: «Привет!». (Как бы там ни было, если вы действительно хотите прокачать задние дельты, горизонтальные подтягивания широким хватом должны быть для вас упражнением номер один. Ваши задние дельты задействуются более интенсивно при движении к себе при горизонтальном подтягивании и вниз — при обычном подтягивании. Как я уже говорил, это обусловлено тем, что дельты функционируют лучше, когда локти разведены в стороны, подальше от туловища, а при горизонтальных подтягиваниях это происходит чаще, чем при обычных, при которых локти постепенно приближаются к телу.)

Данный подход является лучшим способом выполнять специальные тренировки дельт. Спортсменам действительно не нужно выпол-

Возьмем, к примеру, классические отжимания. Обычный хват примерно одинаково развивает руки и переднюю часть плеч, но стоит только свести руки вместе, движения становятся сверхпродуктивными для трицепсов. Расставьте руки как можно шире, и плечи получат большую нагрузку (вместе с мышцами груди, которые функционируют в связке с передними дельтами). То же верно и для отжиманий в стойке на руках: узкий хват делает упражнение настоящим силовым трюком для локтей и окружающих мышц, но стоит только сделать широкий хват, как латеральные дельты начинают молить о пощаде.

Мифом является утверждение, что отжимания широким хватом тренируют широчайшие мышцы спины лучше, чем при среднем хвате. Помните, средний хват лучше всего подходит для тренировки как мышц торса, так и широчайших мышц спины. Широкий хват развивает плечи (вернее, их заднюю часть). Подтягивания узким хватом являются самым лучшим



нять изолированные упражнения. Это верно как для обычных силовых тренировок, так и для тренировок с собственным весом. Плечевой сустав невероятно сложен и мобилен, что позволяет ему передавать силу торса на 360°, однако за свою мобильность он платит определенной уязвимостью. Уход от естественных многосуставных движений в царство искусственных, изолированных упражнений может вызвать деформацию кручения плечевых суставов, к которым они не подготовились за время эволюции. Это приводит к травмам плеч,

разрывам вращательной манжеты плеча, синдрому «замороженного плеча» и хроническим болям. Здесь лучше придерживаться базовых упражнений с собственным весом.

Следует отметить, что большинство бодибилдеров едва ли вообще специально тренируют передние или задние головки дельты. При тех мощных толкательных и тяговых движениях, которые совершают эти парни, данные зоны и не требуют особого внимания. В действительности дополнительные упражнения на эту область могут привести к перегрузке. Так что вместо этого, когда многие бодибилдеры говорят о тренировке плеч, они на самом деле говорят о работе латеральной головки, этой священной боковой зоны, которая делает плечи парней шире.

С учетом сказанного можно применить творческий подход. Статические движения под нагрузкой хорошо и безопасно развивают латеральную дельту. Подумайте о *стойке на руках*

и ее вариациях — разновысокой стойке на руках, стойке на одной руке и т. д. Ходьба на руках является фантастическим движением для дельты, которое

заставляет эти шары расти как на дрожжах и стать огромными, словно пушечные ядра. Я как-то занимался с парнем, который говорил, что лучшим в мире упражнением для плеч является ходьба на руках по лестнице вверх! Если вы можете это сделать, вероятно, вам не нужна помощь старины «Тренера»!

Когда я стал старше, я перешел от отжиманий в стойке на руках возле стены в тюремном стиле к старой добре парной стойке на руках. Парная стойка на руках не только хороша для силы, размера и координации, она также неожиданно легко развивает плечи, особенно



Стойка на руках возле стены лучше подходит для развития мышц, поскольку вы не тратите энергию на поддержку равновесия. Однако парная стойка на руках, возможно, будет еще лучше

с возрастом. И помимо того что парная стойка на руках отлично развивает мышцы, она сама по себе является веселым и интересным упражнением. Если вы хотите узнать больше об этом аспекте тренировки плеч, в нашем РСС-сообществе есть отличный парень, номер один в парной стойке во всем мире, мастер последовательной гимнастики Логан Кристофер. Несмотря на свой юный возраст, Логан многие годы является очень известным и уважаемым экспертом в сообществе спортсменов, занимающихся с собственным весом. Книги этого парня,

а также курсы и диски вы можете найти на сайте [www.legendarystrength.com](http://www.legendarystrength.com). Логан обладает лучшими данными для парной стойки на руках и отжиманий в стойке на руках на земле, а его каталог материалов по силовой тренировке и тренировке с собственным весом просто бесценен. Я не собираюсь делать ненужный пиар или что-либо в этом роде, и мне не платят за то, чтобы я это говорил, но если вы серьезно хотите заниматься с собственным весом, то просто обязаны потратить деньги, чтобы приобрести опыт этого парня. Вы не пожалеете.

## Я еще вернусь (посвящается тренировке спины)

При тренировке спины важно помнить, что спина — это не часть тела, а скорее объединение нескольких частей тела. Четыре основных отдела:

1. Верхний отдел спины — *трапеции*.
2. Средний отдел спины — задние дельты, ромбовидные и плечевые мышцы (например, мышцы лопаток).
3. Боковые отделы спины — широчайшие мышцы (крылья).
4. Нижний отдел спины/остистые мышцы — спинная мышца-выпрямитель.

А теперь не торопитесь и не начинайте тренировать все эти разные отделы изолированно, хорошо? Мышцы тела созданы для того, чтобы работать в *одной команде*, и если вы выполняете большие комплексные упражнения, то, клянусь, вам не нужно тренировать

что-либо отдельно. Вот где собственный вес проявляется во всей красе — последовательная гимнастика заставляет ваши мышцы работать как единое целое лучше, чем любой другой метод. Например, вы можете заметить (кхе-кхе), что упражнения, входящие в цикл «Большая шестерка», которые я эксплуатирую в книге «Тренировочная зона», хорошо разовьют эти мышцы (и даже более того). Трапеции тренируются отжиманиями в стойке на руках

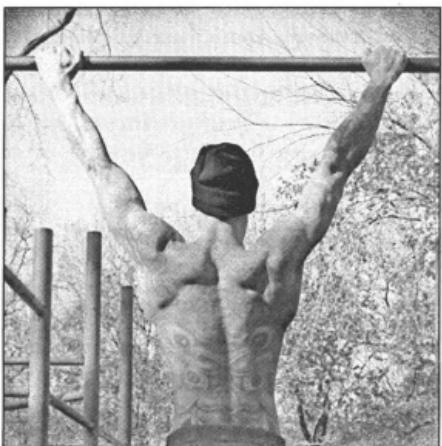


Чарльз Атлас — определенно наиболее вероятный кандидат на то, чтобы попасть в Зал славы движения, пропагандирующего занятия спортом с использованием собственного веса, — укрепляет свою спину динамической последовательной гимнастикой

и стойкой «мостик», мышцы средних отделов и широчайшие мышцы спины — горизонтальными и классическими подтягиваниями, и ни-

что в мире не прокачивает лучше остистые мышцы, чем стойка «мостик». Но давайте подробнее рассмотрим эти зоны.

## Широчайшие мышцы спины



А, да, подтягивания. Есть ли в мире бодибилдинга более действенное средство для «расширения» спины? Нет! Я советую всем спортсменам выполнять вертикальные (в положении прямо) подтягивания как основу тренировки спины. Это упражнение частично тренирует мышцы среднего отдела спины, но оно, как ничто другое, хорошо прокачивает широчайшие мышцы спины — даже тяжелоатлеты, не вылезающие из зала, подходят к турнику, когда хотят вернуть себе крылья. Это элементарно. Все бодибилдеры, работающие со своим весом, должны последовательно выполнять подтягивания, если хотят как можно скорее и эффективнее нарастить дополнительную мышечную массу на торсе.

## Мышцы среднего отдела спины

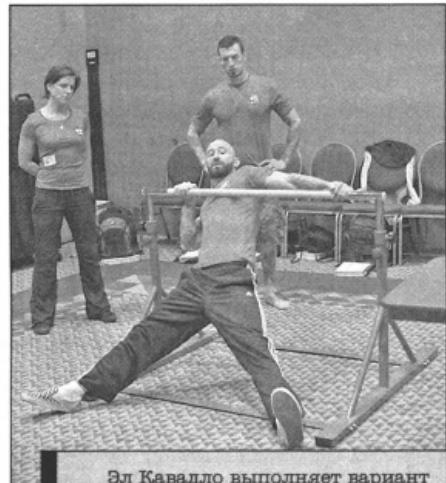
Только лишь выполняя подтягивания, можно далеко пойти. Но по мере того, как вы будете продвигаться дальше, вам, возможно, захочется включить несколько видов горизонтальных подтягиваний в свою программу упражнений для мышц верхнего отдела спины. Почему? Ну, вертикальные отжимания в основном тренируют вертикальные мышцы торса — крылья. Горизонтальные отжимания переносят большую часть нагрузки на горизонтальные мышцы спины — задние дельты, мышцы лопатки и нижние головки трапеции. Все эти отдельные мышцы спины, настолько любимые бодибилдерами, по мере того как они растут и крепнут, напоминают змей, свернувшихся вокруг лопаток.

Я всегда настаиваю на том, чтобы мои подопечные начинали персональные тренировки с жесткого режима беспощадных горизонтальных подтягиваний с множеством повторений. Потому что большинство парней сегодня, будь то тяжелоатлеты или диванные овощи, качаются по схеме «назад — вперед». Они постоянно выполняют движения от себя, будь то жим лежа, или сидение в Интернете, или даже простое кликанье мышкой на порносайте. Они едва ли делают тяговые упражнения. В результате их толкающие мышцы активированы, в то время как мышцы-антагонисты верхнего отдела спины, которые появились у человека для того, чтобы лазить по деревьям, и которые должны быть чудовищно крепкими, оконча-

тельно атрофировались. Неудивительно, что так много людей сегодня мучаются от болей в плечах. Решение — расширенная программа горизонтальных подтягиваний, для того чтобы настроить спину на здоровый лад. Только тогда может появиться настоящая последовательная сила и начаться рост массы, и только тогда плечевой пояс будет правильно сбалансирован иправлен.

Эл Кавадло называет горизонтальные подтягивания *австралийскими подтягиваниями*, потому что при их выполнении человек находится под перекладиной. (В последний раз я был в баре в Юба-Сити в 1980-х. Там была одна дикая дамочка по имени Мариана... Я расскажу эту историю позже.) В книге «Тренировочная зона» я ставлю их на первое место перед обычными подтягиваниями по причинам, которые уже указал, но австралийские и вертикальные подтягивания можно выполнять комбинированно в рамках одной программы.

Австралийские подтягивания можно выполнять последовательно, как и любое другое упражнение. Начните с высокой перекладины с ногами на полу (то же самое, что *отжимания от стены*, только наоборот) и дойдите до австралийских подтягиваний на одной руке, при этом ноги должны быть подняты чуть выше, чем руки. Настоящие силовые монстры могут попытаться



Эл Кавадло выполняет вариант австралийского подтягивания «лучник». Даже близко не подошел к тяге с гантелями, да?

выполнять австралийские подтягивания без опоры ногами двумя руками из положения «упор лежа». Но для того чтобы это попробовать, надо быть очень сильным (упражнения «передний крокодил» и «задний крокодил» также по праву считаются невероятно эффективными упражнениями для всех мышц спины, но каждого из них должно быть по чуть-чуть).

## Мышцы поясницы и позвоночника

У многих бодибилдеров при тренировке мышц спины установилась ассоциация с «поясницей» как с мышцами позвоночника, но это неправильно: мышца, выпрямляющая позвоночник, проходит по всей спине, от бедер до черепа. И простые наклоны вперед с петляющими движениями бедер не могут хорошо разработать мышцы позвоночника. Чтобы сделать это, необходимо разминать все отделы позвоночни-

ка, и этого можно достичь, только выполняя стойку «мостик». «Мостик» позволяет не только полностью отработать глубокие мышцы спины, он также укрепляет межпозвоночные диски и, несмотря на то, что вам могут говорить некоторые писаки, — он также является наиболее безопасным упражнением, поскольку нагрузка на диски ложится по вогнутой линии. В книге «Тренировочная зона» есть следующие строки:

При выполнении «мостика» мышцы спины задействованы, когда спина выгнута назад так, что «закрывает» суставы. Это безопасное положение, особенно если не включается внешняя нагрузка. В работе со штангой позвоночник выгибается вперед, что «открывает» суставы, повышая риск смещения позвоночных дисков. Любая, даже самая небольшая дополнительная нагрузка на позвоночник, так же как и прогибание спины, может стать причиной травм позвоночника во время движений со штангой. Брюс Ли, выполняя наклоны со штангой «доброе утро», в 1970 году сильно повредил спину, и доктор сказал, что он никогда не сможет вернуться в кунг-фу. И только грамотные и длительные тренировки позволили мастеру восточных единоборств восстановить форму (Пол «Тренер» Уэйд, «Тренировочная зона», глава 9).

«Мостик» «ящерица» — классическое упражнение РСС на уровне мастера, но Эл выполняет его с легкостью



В книге «Тренировочная зона» я учу выполнять последовательные упражнения для того, чтобы выйти на окончательный вариант «мостика» — полный «мостик». При полном «мостике» из стойки прямо вы наклоняетесь назад и ставите ладони на пол — это идеальный «мостик». Из этой позиции вы снова переходите в позицию стоя. Полный «мостик» — это прекрасное упражнение не только потому, что оно развивает баланс и координацию, — его следует рассматривать как переходное звено к другим упражнениям («мостик» — стойка на руках, стойка на руках — «мостик» и т. д.). Однако

для тренировки мышц вы, вероятно, захотите попробовать стойку «мостик» «ящерица», при которой вы стоите с опорой на одну руку и противоположную ногу. Статическая последовательность «мостика» «ящерица» подробно рассматривается в системе РСС, но вы можете выполнять их и в динамике, отжимаясь от пола. Для мышц это лучше всего.

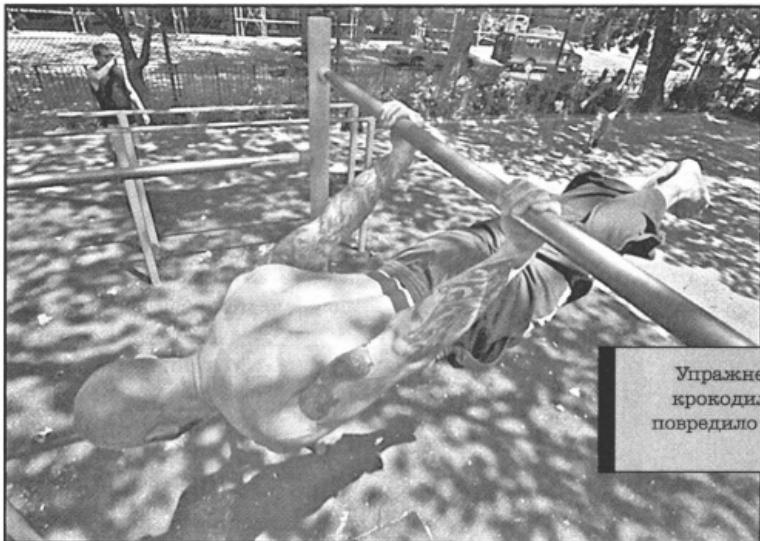
Так что «мостик» надо делать обязательно. Есть и ряд других прекрасных упражнений, которые развивают мышцы позвоночника. Упражнения «передний крокодил» и «задний крокодил» дер-

жат все туловище в горизонтальном положении под воздействием мощного рычага, и это однозначно развивает стальную спину. Опытные бодибилдеры обычно выполняют их как статические захваты, но вы можете принимать данные положения в режиме повторений, как это принято в бодибилдинге. Если выполнить «задний крокодил» таким же образом, то это упражнение будет особенно эффективно для формирования огромной силы и увеличения размеров мышц спины.

В разделе «Железная спина» диска «Тренировочная зона» я описал еще одно прекрасное упражнение — *обратные разгибания*. Для выполнения этого милого упражнения примите положение «стойка на голове» и, не сгибая сильно коленей, опускайте ноги к полу. Затем снова выпрямите тело. Это превосходное упражнение для мышц нижних отделов спины

и позвоночника, для которого не требуются тренажеры. (Можно также выполнять данную технику, находясь в стойке на руках напротив стены, но в таком случае вам потребуются мышцы, как у Терминатора, и незаурядная общая сила. Очень мало бодибилдеров могут с этим справиться. Так что начните заниматься прямо сейчас!)

Последний совет. Всем, кому говорили, что становая тяга — это единственное в своем роде упражнение для тренировки мышц задней поверхности ног, следует прочитать статью Эла Кавадло, которая сегодня уже стала классикой: «*Возможные альтернативы становой тяге с использованием собственного веса*» <http://www.alkavadlo.com/2012/09/04/bodyweight-deadlift-alternatives> (Когда перейдете по ссылке, просмотрите весь сайт. Этот парень прекрасен.)



Упражнение «задний крокодил» ни разу не повредило мускулатуре спины Эла

## Время качать икры

Теория прокачки икр, а также предплечий и мышц шеи, хорошо изложена во второй части книги «Тренировочная зона». К этому едва ли можно добавить еще что-либо ценное. Но я попытаюсь дать вам основы на случай, если у вас не окажется книги. (Но... вы же купите ее, правда? Ну пожалуйста! Мне уже пора оплачивать счет за электричество, ребята.)

Большинство авторов программ по бодибилдингу обычно настаивают на том, чтобы новички тренировали свои икру в те дни, когда они тренируют ноги. Я с этим не согласен. Ребята, которые тренируют ноги на тренажерах и выполняют резкие приседания со штангой, вовсе не развивают икру, и, вероятно, им требуется дополнительная нагрузка. Но спортсмены, занимающиеся со своим весом, должны переходить на приседания на одной ноге и другие последовательные гимнастические упражнения для мышц нижней части ног, полные и глубокие.

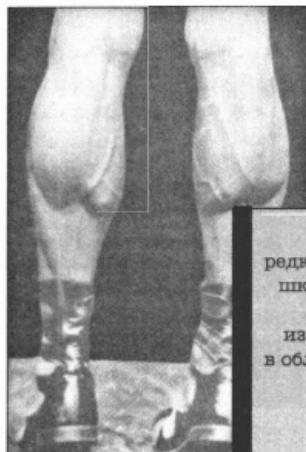
Полные приседания на плоских ступнях без блокирования пяток требуют оптимального

соотношения напряжения и гибкости (известного также как сила поддержки) в голенях и икрах. Положение с голенями, согнутыми в нижней части, научным языком называется *дорсифлексия*, и оно требует огромной силы в голенях (передних большеберцовых мышцах) для поддержки, в том числе общей силы в голенях и ступнях. При подъеме голени расправляются, укрепляя камбаловидные и икроножные мышцы, составляющие большую часть икр. Глубокие приседания на одной ноге с касанием пола ягодицами значительно усиливают результат для икр, а также создают дополнительный функциональный баланс и развивают навык неравномерных движений.

К тому времени, когда вы будете выполнять 20 приседаний на одной ноге, ваши икру будут намного надежнее и мощнее, а икроножные и ахилловы сухожилия станут пулепробивааемыми, как чертовы стальные тросы. Кроме того, икру значительно вырастут в размерах, особенно если вы тщательно выполняли последовательные упражнения. Поэтому не важно, кто вы — спортсмен, силовик или исключительно бодибилдер, работающий только с собственным весом, вашей главной миссией должен быть постепенный переход к полному приседанию на одной ноге. Пока вы этого не добьетесь, вам не стоит тратить время на какие-либо специальные упражнения для икр. Некоторые прокачивают

настоящие «алмазные» икру, только приседая на одной ноге, и не ощущают потребности в дополнительных упражнениях.

Как и в случае с развитием предплечий, гены играют значительную

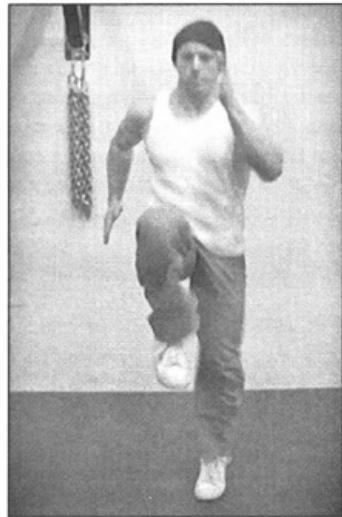


Я вынужден разместить эту редкую фотографию в духе старой школы из книги «Тренировочная зона 2». Чанчал Просад был известным идийским экспертом в области контроля над мышцами в 1930-е годы. Эти икру были прокачаны исключительно собственным весом

роль в тренировке икр: они определяют не только потенциал роста, но и такие факторы, как длина мышц. Например, у одних ребят были «короткие» икры. Это значит, что брюшко большой икроножной мышцы короткое. Подобное часто встречается у спортсменов, имеющих африканские корни. Посмотрите на чернокожего бодибилдера Тони Пирсона, и вы заметите, что хотя у него очень хорошо развиты мышцы, его икры похожи на теннисные мячи, застрявшие в ногах чуть ниже колен. Как бы интенсивно он их не тренировал, им для интенсивного роста не хватает мышечной ткани. Понятно, что это обобщение — у некоторых чернокожих бодибилдеров длинные полные икры. На ум сразу приходит Серхио Олива. К тому же, когда дело доходит до атлетизма, короткие икры не являются существенной проблемой. У многих отличных спринтеров короткие икры. Их голени делают мощными не размер икр, а эластичность ахиллова сухожилия. Многие люди говорят, что короткие икры даже лучше для атлетизма! Но не для бодибилдинга, ведь так?

Если вы действительно хотите дополнитель-но выполнять упражнения специально для икр, подъем на носки — это хороший выбор. Многие считают упражнения с собственным весом недостаточным стимулом к росту икр, но эти люди забывают, что икры несут на себе человеческое тело на протяжении дня — в ходе эволюции они приспособились выдерживать огромный объем физической работы и поэтому требуют много повторений (иногда даже сотни), для того чтобы действительно расти. Так что вам следует рассмотреть подъемы на носки в качестве возможности значительно увеличить количество выполняемых повторений.

Это не значит, что вы не можете выполнять упражнения последовательно. Можно начать выполнять подъем на носки с пола и двигаться до полных подъемов с пяток, свисающих со



ступеньки; можете переходить от одной ноги к другой, от прямых коленей к согнутым и т. д. Каждая из вариаций будет создавать дополнительную сложность. Я рассказал вам, как составить линейную серию последовательных упражнений с использованием усложнений, во второй части книги «Тренировочная зона».

Икры от природы являются взрывными мышцами, поэтому для них очень эффективны взрывные упражнения. Речь идет о следующем:

- беге;
- челночных прыжках;
- беге в гору (очень полезное упражнение);
- смертельный прыжках;
- плиометрических прыжках;
- прыжках на согнутых ногах и т. д.

Хороший совет для развития икр: чередовать медленные и взрывные упражнения. Вот хороший пример такой «шоковой» тренировки: когда я зашел в спортзал, то не задумываясь

выполнил правильные глубокие медленные двойные подъемы на носках на кипе книг, стараясь сделать 100 повторений. Когда я досчитал до 20, мои икры горели, когда добрался до 50, они адски болели, а ближе к 100 я почти кричал от боли! Несмотря на боль, когда я добрался до тройных движений, я сразу слезал с книг и, сведя колени вместе, прыгал вверх-вниз на максимально возможную высоту на протяжении 60 секунд (если у меня это получалось). Минута казалась вечностью, и можете поверить: к тому времени, когда я заканчивал, мои икры получили намного более эффективную тренировку, чем если бы я поднял 450 кг на тяжелом тренажере в спортзале! Я с трудом мог подпрыгнуть даже на сантиметр. Но это было еще не все. Я сразу же шел бегать, стараясь пробежать

60 секунд с максимально возможной скоростью. Мне это никогда не удавалось — я всегда останавливался на 30-й секунде, держась руками за распухшие икры. Все бодибилдеры, которые считают приседания с большими весами единственной мерой способности человека, должны пройти через этот кошмар!

Вам следует попробовать такую безумную программу только в том случае, если вы способны ее выдержать. Но она работает. Подобные методы настолько жестоки (и эффективны), что они могут прибавить упрямым икрам 2–3 см за считанные недели. Если вы сможете выдерживать хотя бы одну такую тренировку в неделю на протяжении нескольких месяцев, вам лучше закупить носки размером побольше, парни.

## Мышцы шеи и трапеции

Секунду внимания. Стоит ли вообще бодибилдерам тренировать шею? Может, да, может, нет. Хорошо развитая шея, как и предплечья и икры, часто является тем генетическим подарком, которым нас наделил Большой парень наверху. Если у вас вместо шеи соломинка, вы, вероятно, захотите сразу же взяться за дело за-

сучив рукава. По крайней мере девчонки обожают крепкие на вид мускулистые шеи... если, конечно, вы не перестараетесь и не станете смахивать на Блuto. (Что? Вы, черт возьми, не знаете, кто такой Блuto? Пропадите пропадом, родившиеся в нулевые. Прочь с глаз моих.)

Я всегда полагал, что это выглядит немного странно, когда шея постоянно на виду в отличие от других частей тела, зато бодибилдеры, скорее всего, будут тренировать не шею, а любую другую мышцу. Бодибилдеру классического телосложения, думающему об эстетической составляющей тренировок, нужна хорошо развитая открытая шея, которая будет пропорциональна остальным частям тела. Леонардо да Винчи, мастер симметрии, определил (подчеркнув информацию из классических источников), что в идеальном человеческом теле объем шеи должен быть таким же, как у пле-



Шея и бицепсы Ривза находились в идеальных витрувианских пропорциях 1:1

чевых частей рук и икр. В настоящее время не существует ни одного приверженца бодибилдинга с такими идеальными пропорциями. Однако некоторым ветеранам удавалось достичь таких пропорций. Наиболее известный из них — мистер Америка 1947 года Стив Ривз, который мог с гордостью похвастаться шеей в 46 см и такого же размера руками и икрами. Ривз был, вероятно, одним из немногих людей с самым совершенным телом в истории. Он выглядел настолько пропорционально, настолько правильно, что начал сниматься в кино и стал самым высокооплачиваемым актером в Европе на то время. Помните, это были 50-е годы прошлого века — за годы до того, как мир привык к тому, как выглядят бодибилдеры на больших экранах. Зато Ривзом восхищались мужчины, его обожали женщины, потому что его тело имело идеальные пропорции. И большую роль в этом сыграла его шея.

Новички должны выполнять довольно интенсивные упражнения на развитие мышц шеи и трапеции, такие как стойка «мостик» и перевернутые стойки, например на голове и на руках. Стойка на руках — это, конечно же, элитная техника для развития верхних трапециевидных мышц между шеей и плечами. Некоторые из самых впечатляющих трапеций в мире принадлежат гимнастам-мужчинам, поскольку половину своей жизни они проводят вниз головой в стойке на руках. Ходьба на руках — это еще одно чудесное упражнение для развития трапеций со всех сторон.

Большинство бодибилдеров, которые регулярно посещают спортзал, надеются накачать трапецию, пожимая плечами со штангами и гантелями, однако для этих целей существуют упражнения с собственным весом: *пожимания плечами в стойке на руках*. Примите стойку на руках возле стены и выполняйте хорошие полные пожимания плечами. Движения будут



Да, похоже, Эл не нуждается в советах по тренировке мышц шеи

даваться нелегко, ноначалу они будут короткими, однако со временем амплитуда движений расширится до предела. К тому времени, как вы сможете выполнять два подхода по 20 глубоких медленных повторений, ваши трапеции будут выглядеть, как чертовы банки с бобами.

Если вы хотите лучше развить мышцы шеи и чувствовать, как воротник трется о вашу могучую шею, забудьте об этих тренажерах-гильотинах в спортзалах или ремешках на голове, от которых потом случаются головные боли. Все это полный отстой. Наиболее безопасными, естественными и продуктивными техниками для развития шеи, как у быка, являются наиболее примитивные, активно выполняемые борцами и боксерами с незапамятных времен упражнения. Я говорю о жестком упражнении — борцовском «мосте» — переднем, заднем и боковом. Если вы хотите получить детальный мастер-класс по применению этих древних техник, вы найдете его в книге «Тренировочная зона 2». Я знаю — это я оставил там его для вас.



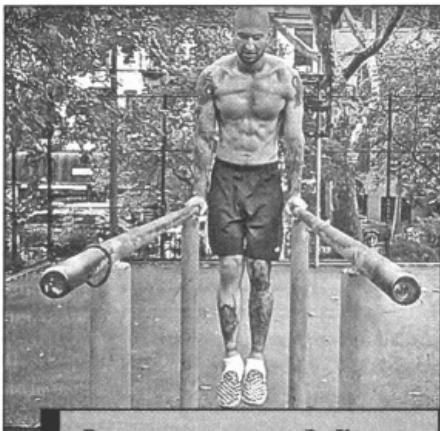
# ДАЙТЕ-КА Я ВЗГЛЯНУ НА ВАШУ ПРОГРАММУ

---

Когда я завожу с людьми разговор о том, что им стоит применять методы последовательной гимнастики в бодибилдинге, мне неизбежно задают один и тот же практический вопрос: «По какой программе мне следует заниматься?» Вроде бы ответ очевиден — по программе бодибилдинга!

---

Если вы хотите развить мускулатуру при помощи собственного веса, не стоит заниматься по программе гимнаста, или мастера боевых искусств, или танцора, или йога независимо от того, как убедительно эти спортсмены с развитыми способностями могут выполнять продвинутые последовательные гимнастические упражнения. Требуется другой моральный настрой. Нужно тренироваться по программе бодибилдера! Разница между вами и бодибилдерами, тренирующимися в спортзале, состоит лишь в том, что они работают со спортивными снарядами, такими как штанги и гантели, а для вас снарядом является собственное тело. Само тело должно стать вашим личным спортзалом, юные падаваны!



Во время тренировок Эл Кавадло может работать на брусьях, турниках или просто на полу

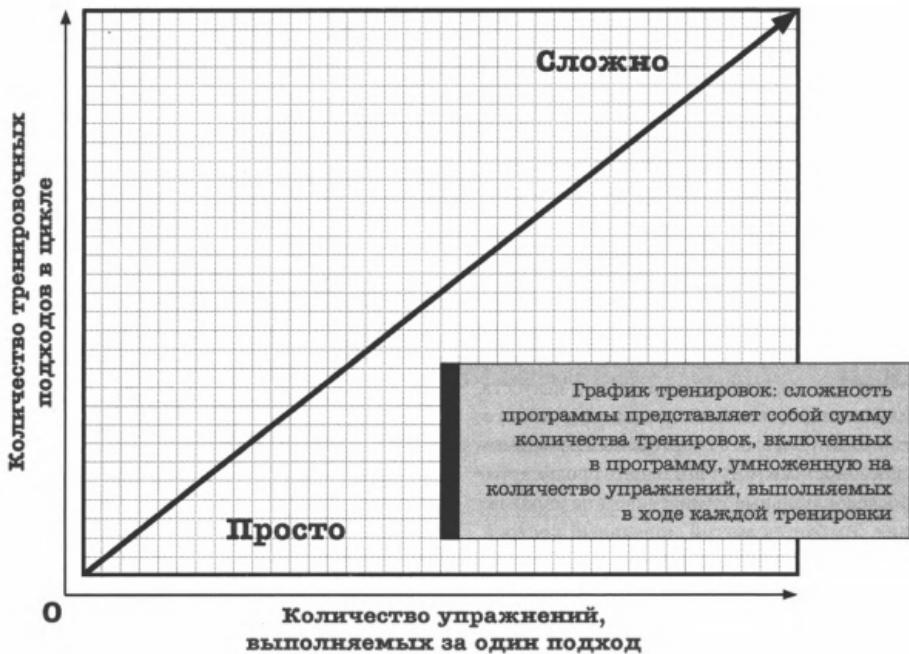
Данная книга должна стать азбукой бодибилдинга с собственным весом, поэтому простое перечисление кучи программ не принесет большой пользы. Полезнее будет обсудить ряд основных принципов, лежащих в основе состав-

ления спортивной программы, с конкретными примерами, чтобы вы могли начать самостоятельно составлять программы. Как говорится, научите человека рыбачить или что-то в этом роде... ну, вы поняли.

## Составление графика тренировок: от простого к сложному

Самое важное, что нужно знать о силовых программах, — это то, что они, как правило, имеют линейный вид. С одной стороны, есть програм-

мы минимальной сложности, с другой — максимальной сложности. Назовем это программой занятий и изобразим в виде графика.



Каждая программа тренировок отмечается на графике, при этом наиболее «классические» силовые программы расположены на линии.

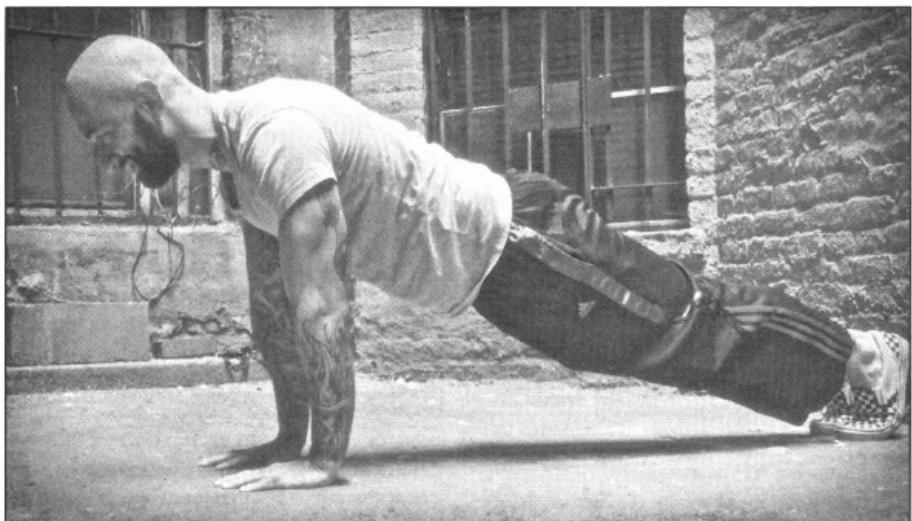
Вот как выглядят программы минимальной сложности.

- Малое количество тренировочных подходов в цикле.
- Малое количество упражнений, выполняемых за один тренировочный подход.
- В целом большая доля комплексных (мультисуставных) упражнений в программе.

Для сравнения приведем программу максимальной сложности.

- Большое количество тренировочных подходов в цикле.
- Большое количество упражнений, выполняемых за один тренировочный подход.
- В целом большая доля изолированных (моносуставных) упражнений.

Как правило, новичкам советуют выполнять более простые, а продолжающим и продвинутым бодибилдерам — более сложные программы.



## Сложное — враг простого!

Итак, что же выбрать — простую программу с небольшим набором основных упражнений и использованием минимума тренажеров или сложную программу, предполагающую работу на многих тренажерах и применение ряда техник? Что лучше?

Очевидно, что начинающие спортсмены всегда хотят получить быстрый результат и занимаются по более сложным программам. Они находят в журналах сложные программы и пытаются их выполнять. На первый взгляд продвинутые программы кажутся красивыми и интересны-

ми, но ведь они подразумевают выполнение продвинутых упражнений, не так ли?

В действительности — не в той, которую рисуют в спортивных журналах или которая существует в спортзале, а в настоящей физиологической реальности — им следует действовать с точностью до наоборот. Общее правило гласит: *выполняйте по возможности более простые программы*. Для этого есть ряд очень веских оснований.

## **Причина 1: дополнительное число подходов**

При меньшем количестве тренировок одни и те же упражнения выполняются за большее число подходов. Это повышает результативность тренировок. Спортсмен, занимающийся по очень простой программе (с. 74), выполняет только приседания, отжимания и подтягивания 3–4 раза в неделю. Цикл предусматривает только одну тренировку на тренажере в неделю через каждые 2–3 дня. Например, 3–4 раза в неделю он выполняет подтягивания. Сравните с продвинутой трехступенчатой раздельной программой (с. 79), по которой занимается другой спортсмен. Возможно, в целом он получает большую нагрузку, но он делает отжимания только через каждые 5 дней. Кто добьется лучших результатов?

## **Причина 2: интенсивная тренировка определенных групп мышц**

При выполнении меньшего количества упражнений за одну тренировку энергия не распыляется на применение разных техник, а ис-

пользуется концентрированно на выполнение небольшого числа упражнений. Такой подход позволяет невероятно быстро достигать хороших показателей. Спросите себя: кто тратит больше энергии на выполнение отжиманий — спортсмен, который занят только отжиманиями, или спортсмен, который делает отжимания, а затем дополнительно еще 5 разных упражнений? Это простая термодинамика — ваше тело располагает ограниченным количеством энергии. Чем больше энергии вы концентрируете на выполнении ряда необходимых упражнений, тем лучших результатов достигнете при выполнении этих важных упражнений — вот и все дела, парни.

## **Причина 3: повышенная эффективность**

Простые программы обычно строятся вокруг более больших, более сложных мультисуставных упражнений, в то время как сложные программы включают в себя и моносуставные упражнения, выполняемые изолированно для отдельных мышц. Уже название «мультисуставные упражнения» намекает на то, что они развивают больше мышц, поскольку при их выполнении множество мышц работают вместе. Кроме того, они также развивают координацию тела, быстро увеличивают силу и позволяют давать большую нагрузку на мышцы в ходе последующих тренировок. Говоря простым языком, выполнение комплексных упражнений при минимуме затрат дает спортсмену максимум результата — всегда.

Вот и все. Простая программа — базовые тренировки, меньшее количество упражнений, приоритет комплексных упражнений — вот к чему нужно стремиться. Проще простого.

## Как продвигаться вверх по графику тренировок

Если простые, базовые программы всегда самые лучшие, почему продвинутые бодибилдеры, как правило, склоняются к более сложным программам? Программам с разными подходами для разных частей тела, кучей упражнений и т. д.? Здесь надо учесть пару моментов.

### Старая школа

Не все продвинутые бодибилдеры тренируются по сверхсложным программам. Многие придерживаются основных программ и извлекают из них максимум пользы. Определенно, так было в прежние времена (когда для мужчин было естественным вкалывать!), и самые сильные

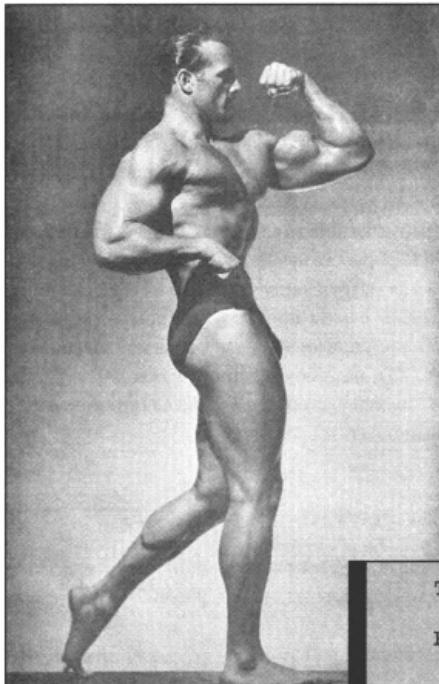
бодибилдеры, такие как Джон Гримек, Стив Ривз и Рег Парк, занимались по простым программам, тренируя все мышцы тела базовыми упражнениями три раза в неделю.

### Путаница с программами перед соревнованиями

Даже успешные современные бодибилдеры, вероятно, тренируются по более простым программам, чем вам кажется. Все эти здоровенные сплит-программы, которые вы находитете в журналах или в Интернете, обычно используются *перед тренировками*, для того чтобы придать лоск форме, — они не предназначены для набора массы. Тогда зачем же их публикуют? Они позволяют спортсменам выглядеть умнее! В действительности даже бодибилдеры, которые тренируются по сложным программам, время от времени возвращаются к более простым программам, когда им необходимо ускорить мышечный рост.

### Меньшая интенсивность

Хотите — верьте, хотите — нет, но по мере роста мышечной массы и усложнения программы способность к тренировкам у бодибилдеров снижается. Начинающему бодибилдеру, который выжимает 45 кг на грудь, возможно, будет достаточно делать жим лежа три раза в неделю. А как насчет человека, который жмет 225 кг? Ни в коем случае! Это слишком большая нагрузка на суставы, мягкие ткани и восста-



Тогда, в 1950-е, почти все самые признанные бодибилдеры, такие как огромный Клэнси Росс, тренировались по полным программам три раза в неделю

новительную систему. Как уже упоминалось, более сложные программы на самом деле предполагают менее частые тренировки, особенно с большими комплексными упражнениями, что позволяет лучше восстанавливаться, если делать это правильно.

## Снижение результатов

У продвинутых спортсменов часто наблюдается явление *снижения результатов* — чем более развито тело, тем труднее им со временем прокачивать каждую мышцу. Поэтому они переходят от надежных базовых простых программ, которые приносят все меньшие результаты, к другим вариантам тренировок: выполняют более объемные интенсивные упражнения, пробуют другие упражнения и т. д. в надежде на то, что дополнительная сложность положительно скажется на мышечном росте (работает ли это на практике, или это всего лишь психологический эффект — другой вопрос!).

## Тренировка мышц под разными углами

Особо продвинутые бодибилдеры, тренирующиеся уже более 10 лет, развиваются массу, близкую к их естественному пределу. Когда такое происходит, они часто переходят на более простые, базовые упражнения, однако выполняют их под разным углом в надежде полностью реализовать свой потенциал, от-

работать слабые места и заполнить последнюю клеточку своей формы, ускользающей от них при выполнении только базовых упражнений в привычном режиме.

## Разнообразие

Пресыщение и стресс также являются причинами, по которым спортсмены начинают тренироваться по более сложным программам. Интенсивное последовательное выполнение базовых упражнений — это нелегко! Если добавить другие упражнения и распределить усилия на больший объем упражнений, тренировки будут даваться намного легче, и конечно же, они хотя бы иногда будут более увлекательными, чем жесткая база.

Ключевой момент: всегда стоит заниматься по самой простой, насколько это возможно, программе — она быстрее, чем любая сложная программа, сделает вас больше и сильнее. Однако есть ряд веских причин продвинуться вверх по графику тренировок и освоить более сложные программы. Если вы пока еще не набрали желаемую мышечную массу и вам не требуется просто слегка подшифовать набранную форму, то лучше избегать перетренировки. Когда вы прокачиваете силу и не выдерживаете режим самых простых программ, таких как общие упражнения для развития мышц тела (с. 75), попробуйте программы для верхней и нижней частей тела (с. 76). Спортсмен может выполнять их долгие годы.

## Вот вам программы, сучинцы дети!

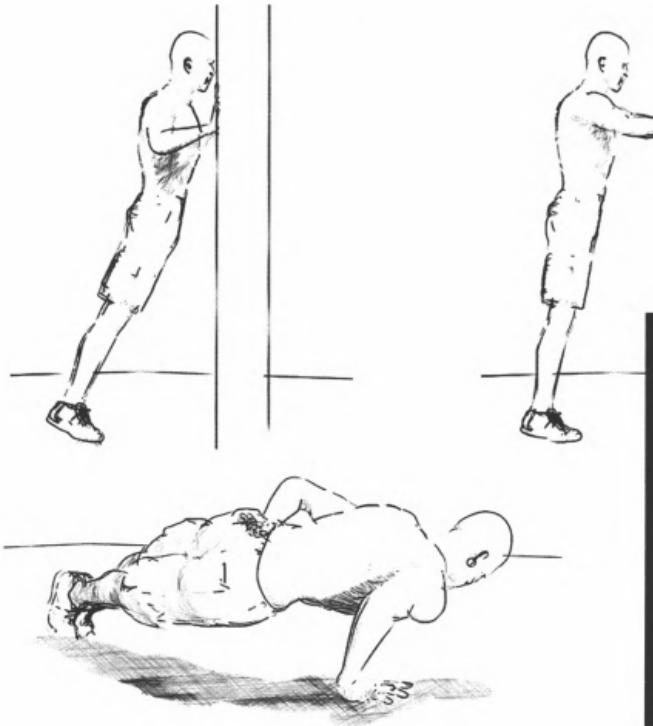
Существует ряд сложных подходов к составлению программ, описанных в книге «Тренировочная зона», но я приведу только самые основные программы. Почему? Потому что вы для меня — как дети. Я думаю, вы классные

ребята, и мне нравятся ваши прически. А еще я хочу, чтобы вы, парни, росли.

Новичкам на заметку: следует понимать, что предлагаемые упражнения должны выпол-

няться последовательно с собственным весом. Поэтому, если рекомендовано выполнять последовательные отжимания, это значит, что вы должны выполнять все более трудные виды отжиманий, по мере того как становитесь сильнее. Как можно узнать о данных последовательных упражнениях? Для начала можно зайти в блог РСС: [pccblog.dragondoor.com](http://pccblog.dragondoor.com). Пообщайтесь с членами сообщества и ознакомьтесь с архивами или статьями, заботливо составленными чудесной девушкой с гирями Адрианой Харви, обладательницей РСС. Также с последовательными упражнениями вас познакомят книга «Тренировочная зона» (в двух частях) или отличные книги Эла Кавадло «Выйти за пределы возможного» и «Повышайте планку».

Вы также можете обратить внимание на то, что во многих из указанных программ отсутствует перечень применяемых техник — вместо этого в них могут только приводиться тренируемые мышцы, например упражнения для трицепса. Это значит, что вам необходимо выбрать самостоятельно, какие упражнения вы будете выполнять в данной области. Не паникуйте, если не знаете, с чего начать. Для тех, кто судорожно пытается найти самые лучшие упражнения с собственным весом, в главе 3 «Советы Уэйда „Тренера“ по тренировке отдельных групп мышц» я привел ряд эффективных упражнений для каждой части тела. Отлично, парни.



Отжимания от стены и змеиные отжимания — это примеры последовательных отжиманий. Один вид является очень легким, другой — действительно трудным, и есть куча других последовательных упражнений в промежутке между ними, подходящих для ваших индивидуальных способностей

# Общие упражнения для развития мышц тела, часть 1

День 1:

Последовательные приседания  
Последовательные подтягивания  
Последовательные отжимания

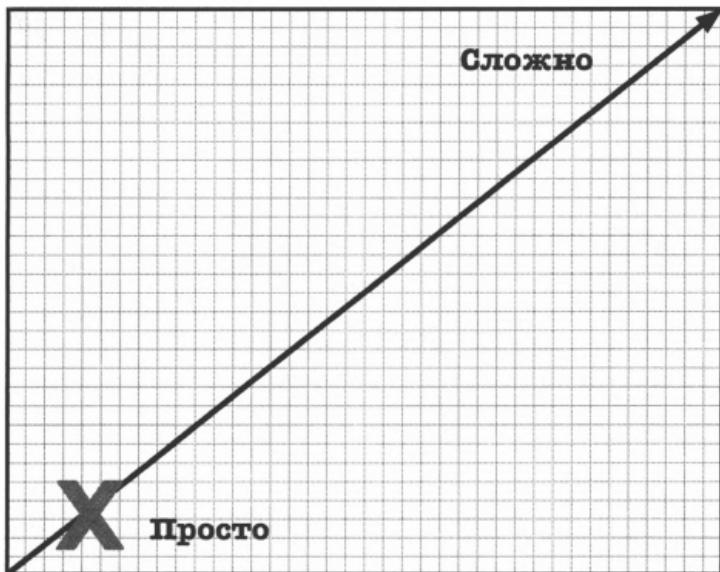
День 2:

Отдых

Повторить комплекс

Если вы не полный новичок, который выполняет самые простые последовательные упражнения, даже это может быть довольно тяжело выполнить. Многим спортсменам вполне достаточно выполнять комплекс для дня 1 по понедельникам, средам и пятницам, полностью посвящая выходные восстановлению.

## Ход выполнения программы



## **Общие упражнения для развития мышц тела, часть 2**

**День 1:**

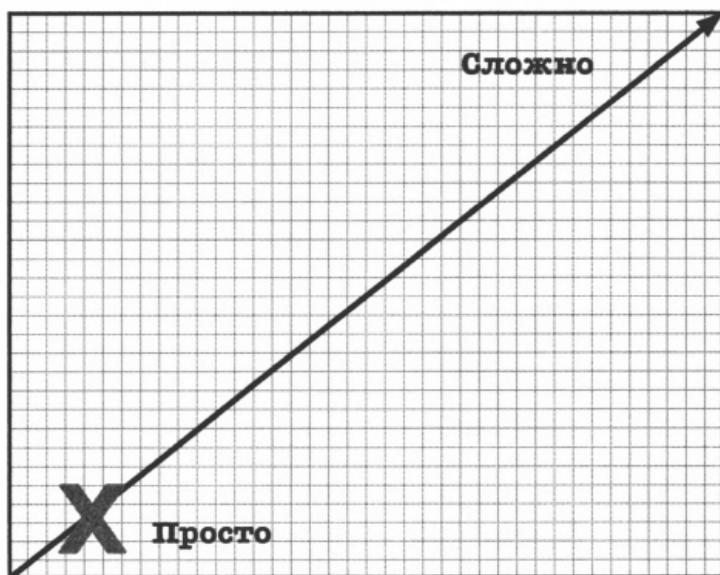
- Последовательные приседания
- Последовательные отжимания
- Последовательные подъемы корпуса из положения лежа
- Последовательные подтягивания
- Последовательное упражнение (стойка «мостик»)
- Обратные упражнения (например, стойка на руках)

**День 2:**

Отдых

Повторить комплекс

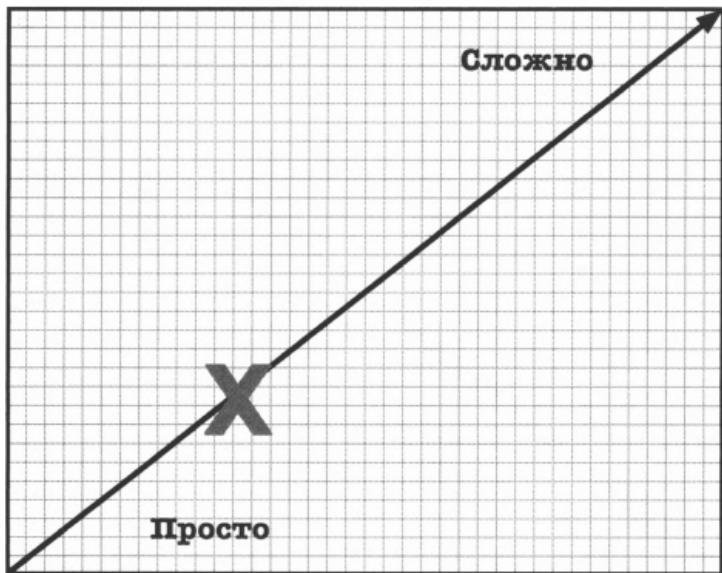
### **Ход выполнения программы**



# **Сплит-программа для развития верхней/нижней частей тела, часть 1**

- День 1:                   Последовательные отжимания  
                              Последовательные подтягивания  
                              Обратные упражнения (например, стойка на руках)
- День 2:                   Последовательные приседания  
                              Последовательное упражнение (стойка «мостик»)  
                              Последовательные подъемы ног
- День 3:                   Отдых
- Повторить комплекс

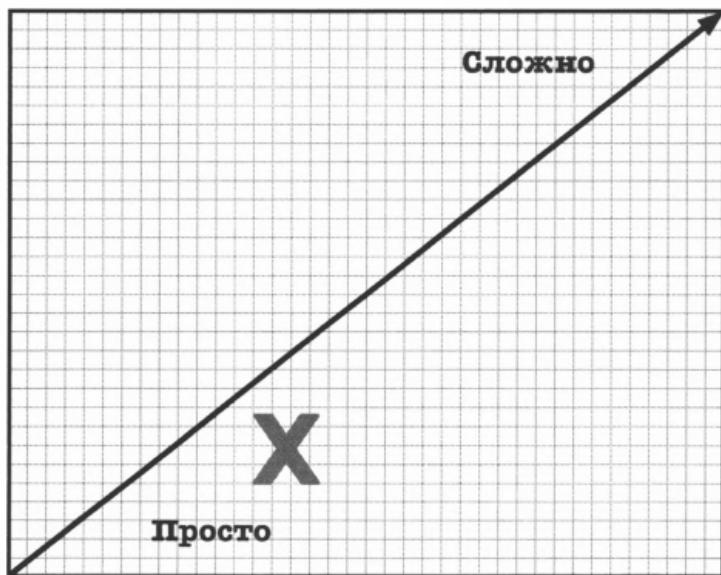
## **Ход выполнения программы**



## **Сплит-программа для развития верхней/нижней частей тела, часть 2**

- День 1: Последовательные отжимания  
Последовательные подтягивания  
Последовательные отжимания в стойке на руках  
Последовательные австралийские подтягивания
- День 2: Отдых
- День 3: Упражнения на икры  
Последовательные приседания  
Последовательное упражнение (стойка «мостик»)  
Последовательные подъемы ног
- День 4: Отдых  
Повторить комплекс

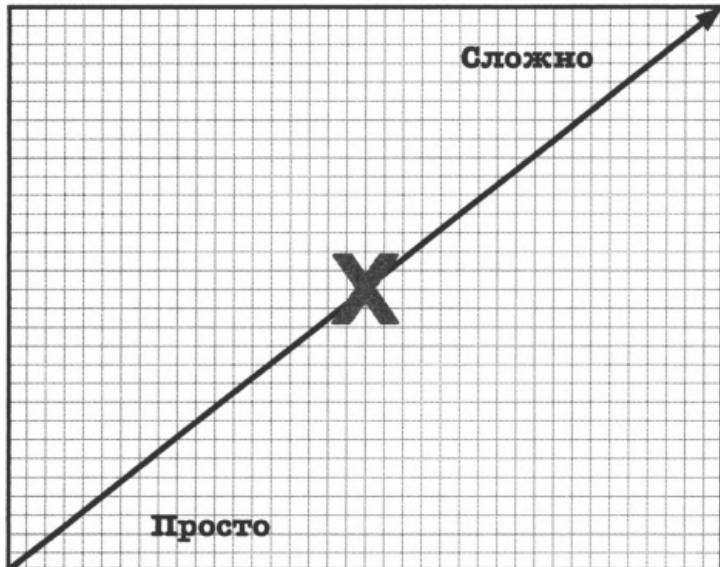
### **Ход выполнения программы**



## Трехступенчатая сплит-программа, часть 1

- День 1:  
Последовательные отжимания в стойке на руках  
Последовательные отжимания  
Упражнения на бицепсы  
Последовательные упражнения на хват
- День 2:  
Последовательные приседания  
Последовательное упражнение (стойка «мостик»)  
Последовательные подъемы ног  
Упражнения на икры
- День 3:  
Последовательные подтягивания  
Последовательные австралийские подтягивания  
Упражнения на трицепс  
Последовательные отжимания на пальцах
- День 4:  
Отдых
- Повторить комплекс

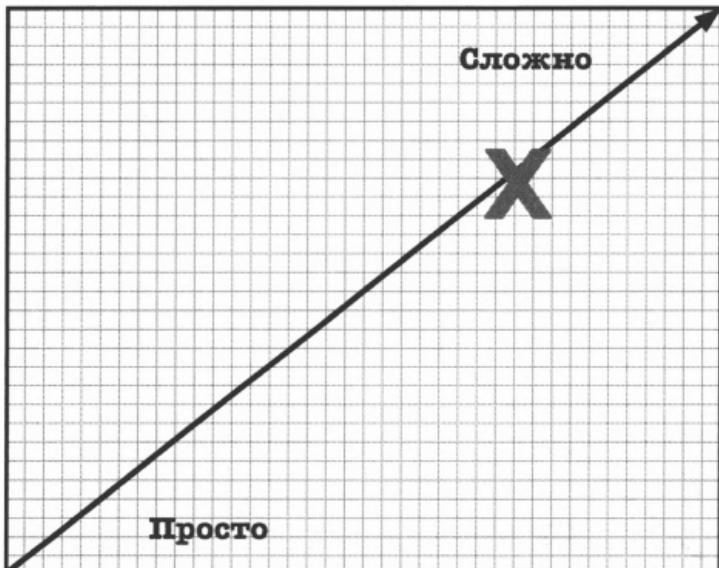
### Ход выполнения программы



## Трехступенчатая сплит-программа, часть 2

- День 1: Последовательные отжимания  
Последовательные отжимания в стойке на руках  
Вертикальный жим на брусьях  
Упражнения на трицепс  
Последовательные отжимания на пальцах
- День 2: Отдых
- День 3: Последовательные подтягивания  
Последовательные австралийские подтягивания  
Подъем силой в упор  
Упражнения на бицепс  
Последовательные упражнения на хват
- День 4: Последовательные приседания  
Последовательное упражнение (стойка «мостик»)  
Последовательные подъемы ног  
Челночные прыжки или бег  
Упражнения на икры
- День 5: Отдых
- Повторить комплекс

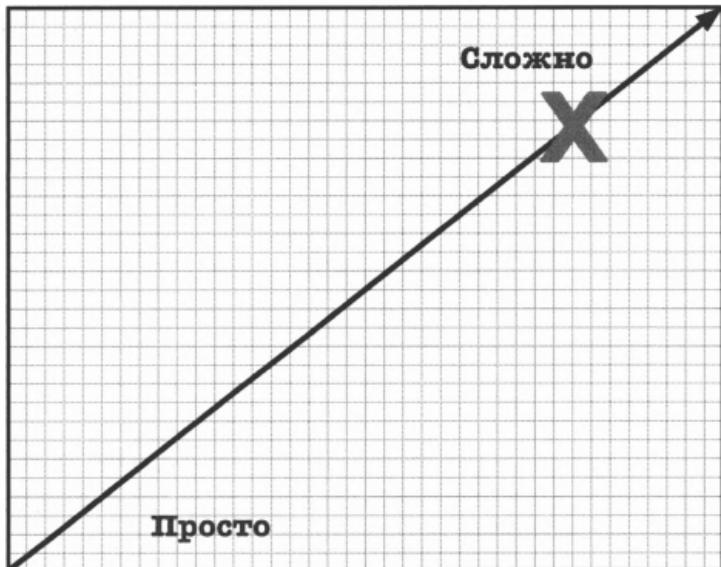
### Ход выполнения программы



## Четырехступенчатая сплит-программа, часть 1

|         |  |         |  |
|---------|--|---------|--|
| День 1: | Последовательные отжимания 1<br>Последовательные отжимания<br>в стойке на руках<br>Последовательные отжимания 2<br>Упражнения на плечи 2               | День 4: | Тренировка бицепса<br>Тренировка трицепса<br>Тренировка хвата/<br>предплечий |
| День 2: | Тренировка шеи<br>Тренировка брюшных мышц<br>Тренировка икр<br>Последовательные приседания<br>Упражнения на квадрицепсы<br>Упражнения на бицепсы бедер | День 5: | Отдых<br>Повторить<br>комплекс   |
| День 3: | Бег/прыжки<br>Последовательные подтягивания<br>Последовательные<br>горизонтальные подтягивания<br>Стойка «мостик»<br>Другие упражнения на турнике      |         |  |

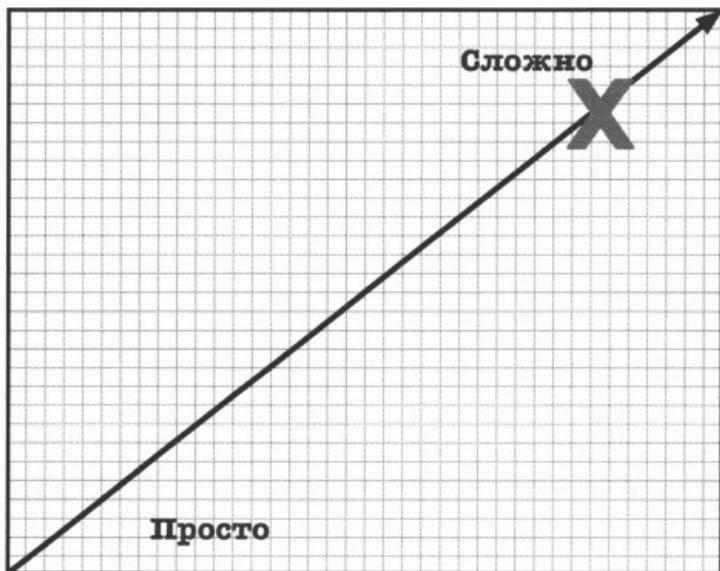
### Ход выполнения программы

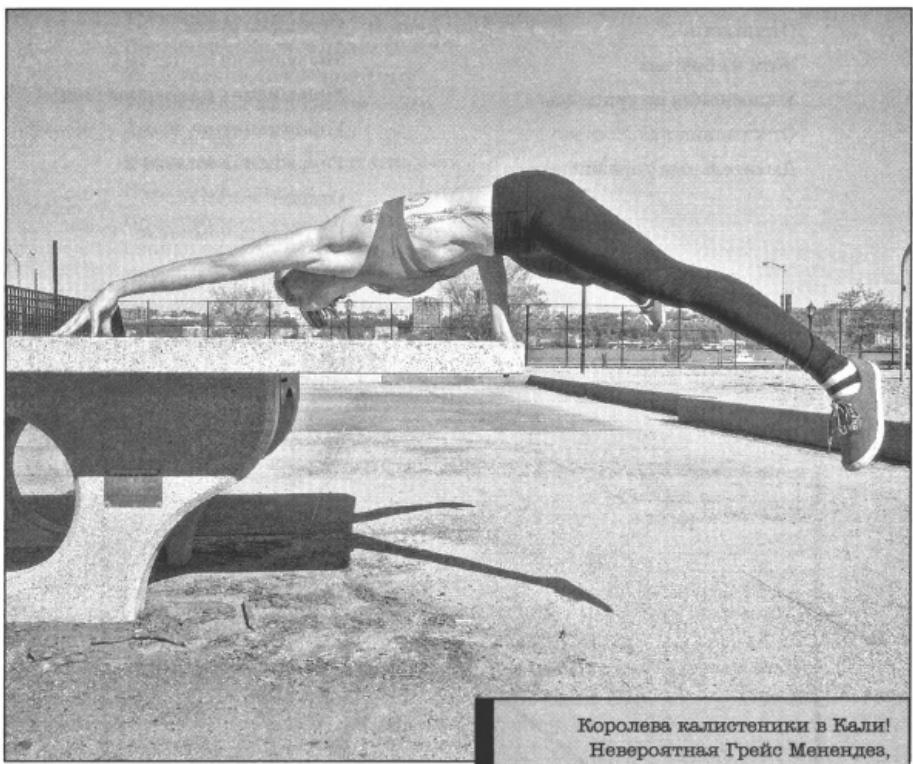


## **Четырехступенчатая сплит-программа, часть 2**

|         |                             |         |  |
|---------|-----------------------------|---------|--|
| День 1: | Тренировка икр              | День 3: | Стойка «крокодил»                            |
|         | Упражнения на бицепсы бедер |         | Подтягивания 1                               |
|         | Последовательные приседания |         | Подтягивания 2                               |
|         | Упражнения на квадрицепсы   |         | Последовательные горизонтальные подтягивания |
|         | Тренировка брюшных мышц     |         | Упражнения на бицепсы                        |
|         | Бег/прыжки                  |         | Стойка «мостик»                              |
| День 2: | Отжимания 1                 | День 4: | Стойка на руках                              |
|         | Отжимания 2                 |         | Упражнения на плечи 2                        |
|         | Жим на брусьях              |         | Упражнения на мышцы шеи                      |
|         | Упражнения на трицепсы      |         | Упражнения на хват 1                         |
|         | Отжимания на пальцах        |         | Упражнения на хват 2                         |
|         | Дыхательные упражнения      |         | Отдых  |
|         |                             | День 5: | Повторить комплекс                           |

### **Ход выполнения программы**





Королева калистеники в Кали!  
Невероятная Грейс Менедэз,  
обладательница РСС

# РОСТ МЫШЕЧНОЙ МАССЫ В ВОПРОСАХ И ОТВЕТАХ

---

Итак, начнем... Суровая сермяжная правда о том, как превратить себя в стальную раму из плотных мышц, тренируясь только по принципам старой доброй последовательной гимнастики. Вот только правда вам будет не по зубам!

---

А? Что? Правда вам будет по зубам, но у вас есть пара вопросов? О'кей, парни, я слушаю.

*В. Почему сразу собственный вес? Почему я не могу использовать веса и тренажеры, для того чтобы накачать мышцы?*

О. Можете. Вы можете легко применять концепции и принципы, описанные в данной книге, работая с весами или тренажерами. Для тренировки мышц можно использовать мешки с песком или стопки кирпичей — выбор за вами. Просто организация РСС занимается тренировками с собственным весом. Лично я верю в то, что работа с собственным весом даст прикурить работе с любыми внешними весами в плане общей эффективности тренировок по причинам, указанным в моей книге «Тренировочная зона».

Если вы действительно хотите заниматься с внешними весами, лучшая книга по старой

технике развития функциональной силы — «Энциклопедия авангардистской школы тренировки силы и общей физической подготовки» (The Encyclopedia of Underground Strength and Conditioning), написанная замечательным парнем Заком Ивен-Эшем. Почитайте!

*В. Я так понимаю, что подтягивания прямыми и обратным хватом являются основными упражнениями для развития широчайших мышц спины и бицепсов. К сожалению, я пока не могу подтягиваться. Стоит ли мне использовать резиновые ленты для подтягиваний?*

О. Спортсменам удавалось достичь формы, позволяющей выполнять подтягивания, за тысячи лет до изобретения резиновых лент. Они и вам не нужны. Если у вас недостаточно силы, чтобы выполнять обычные подтягивания, почему бы вам не попробовать австралийские

подтягивания? Посмотрите непревзойденный видеоИнструктаж, снятый нашим переводым инструктором Элом Кавадло: <http://www.alkavadlo.com/2010/01/07/all-about-australian-pull-ups>.

Со временем австралийские подтягивания можно усложнять, как это делает Эл.

Австралийские подтягивания представляют собой горизонтальные движения, но вы также можете последовательно развить силу, выполняя вертикальные тяговые движения. В руководстве РСС описано почти 17 вариаций вертикальных подтягиваний! Если вы уже почти готовы выполнять подтягивания, как насчет подтягиваний в положении «складной нож»? Выполняя подтягивания в положении «складной нож», вы стоите на коробке и пятками помогаете себе совершать тяговые движения вверх.

Если вы будете выполнять такие движения, вам не нужны будут ленты.

*В. Глядя на гимнастов, я не сомневаюсь в том, что методы последовательной гимнастики помогают значительно развить мышцы верхней*

части тела. Но что с ногами? Не будут ли они выглядеть как палочки?

О. Не-а, существует много техник тренировки ног с использованием собственного веса, как я уже говорил в главе 3. Грустно, но факт: большинство парней, которые гонят на тренировку ног, либо бесполезные жирдяи, либо дриши-теоретики, которые ни разу не пробовали технику работы с собственным весом.

Как только вы сделаете два подхода правильных приседаний на одной ноге, столько же раз стойку «мостик», а затем попрыгаете на 60 см в высоту, придете и скажете мне, что последовательная гимнастика неэффективна для ваших ног. А пока вы этого не сделали, какого черта вы ждете?

*В. «Тренер», а не подскажешь, какие упражнения входят в сокращенную программу для полного новичка? Какие упражнения наиболее необходимы, чтобы тренировать все группы мышц?*

О. Для совершенного новичка? Подтягивания, отжимания, приседания, подъем ног. По мере того как будете становиться сильнее, меняйте

Не требует дополнительных приспособлений, может выполняться в любых условиях — я всегда боготворил работу с собственным весом





Если вы еще не совсем готовы выполнять вертикальные подтягивания, как насчет подтягиваний в положении «складной нож»?

угол, положение, выполняйте стойку «мостик». Как только снова привыкнете к упражнениям, делайте дополнительные; попробуйте горизонтальные тяговые движения, как при австралийских подтягиваниях или стойке «передний крокодил».

В. «Основные» упражнения с собственным весом, такие как отжимания и подтягивания, отрабатывают большие мышцы тела (грудь, крылья, бицепсы и т. д.), но как насчет малых мышц, которые также важны для бодибилдинга? Как насчет предплечий, икр, мышц шеи?

О. Я подробно изложил этот вопрос во второй части своей книги «Тренировочная зона». Предплечья отрабатывают, в числе других упражнений, висом, последовательными отжиманиями на пальцах. Икроножные мышцы тренируют подъемами на носки в положении стоя и сидя, и оба эти упражнения можно выполнять последовательно, заканчивая серией взрывных прыжков. Последовательные борцовские «мостики» и «мосты» с опорой на шею помогают накачать такую большую и функциональную шею, какая не получится при работе с весами.

Я уже говорил и снова повторю: нет мышц или групп мышц, которые можно прокачать с помощью весов или тренажеров и которые нельзя отработать, причем более эффективно, с помощью собственного веса. Просто нужно знать, как это делать.

В. Мне говорили, что если я хочу стать сильнее и набрать мышечную массу, нужно использовать жилет с отягощением при отжиманиях и подтягиваниях. Это так?

О. Нет, вам не нужен жилет. На самом деле жилеты с отягощением не только не помогают спортсменам, но даже мешают им. Вместо того чтобы переходить с упражнений, которые они на данном этапе выполняют, на повышенную ступень, спортсмены, использующие жилеты с отягощением, просто зацикливаются на жилетах и выполняют то же самое упражнение, при этом их потенциал остается не раскрытым, а навыки не развиваются, поскольку они не переходят к новым, более сложным техникам. Жилеты также плохо влияют на форму — может быть, в незначительной степени, но все же.

Тем не менее многие тренеры с этим не соглашаются. Если есть желание побаловаться с жилетом — вперед! Вероятно, получите массу удовольствия. Но нужно ли вам это? Не-а!

*В. Подходят ли женщинам занятия с собственным весом? Известны ли женщины, достигшие уровня мастера, описанного в «Тренировочной зоне»?*

О. Женщины не могут набирать мышечный объем так же быстро, как мужчины, из-за низкого уровня тестостерона. Тем не менее это не значит, что они ни в коем случае не могут стать сильными! Несомненно, женский организм так же реагирует на последовательную гимнастику, как и мужской. На это есть ряд причин. Некоторые из них обусловлены тем, что последовательная гимнастика подразуме-

вает развитие силы, пропорциональной весу, а женщины, как правило, весят меньше, чем их коллеги со щетиной. Некоторые связаны с природной гибкостью суставов у женщин (которая вдобавок увеличивается в период беременности). Многие — с простой эстетикой: обычно женщины более склонны к движениям тела (танцам, гимнастике), чем к работе с большими, уродливыми, ржавыми гантелями.

На данный момент на получение уровня мастера претендуют многие женщины. Я часто говорю о достижениях спортсменов-мужчин прошлого, но, увы, обхожу вниманием женщин, отличившихся в этой сфере, которые были такими же потрясающими и даже более того. Лиллиан Лейтцель (родилась в 90-е годы XIX века) была акробатом в цирке Барнума и могла за раз выдать 30 подтягиваний на одной руке. Говорят, что валлийская силачка Вулкана, жившая в XIX веке, могла выполнять отжимания в стойке на одной руке. (В возрасте 13 лет она поймала и усмирила сбежавшего жеребца!) Так что для женщин дверь в мир силового спорта открыта.

Эта дверь открыта для вас!

*В. Я всерьез настроен вырасти — не только набрать мышечную массу, но и прибавить в росте. Может ли последовательная гимнастика помочь вырасти?*

О. Не только может — я сам много раз был свидетелем подобных случаев. В старые времена существовала даже специальная поддисциплина последовательной гимнастики, посвященная росту. Это считалось таким же важным, как и мышечный рост. Почему бы, черт возьми, и нет? Опыт показывает, что рост можно сохранить и даже увеличить со временем на несколько сантиметров (а то и больше). Вот основные моменты.

■ Не сдавливайте позвоночник. Не старайтесь выполнять регулярно приседания



Легендарная Лиллиан Лейтцель.  
Гляньте, какие банки!

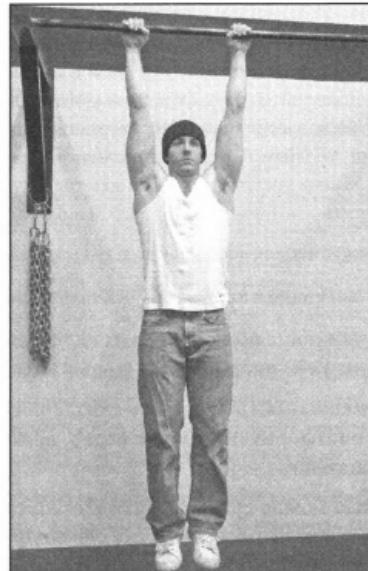
с грузом, становую тягу, приседания со штангой и т. д. Также не стоит злоупотреблять бегом или прыжками.

- Ежедневно следите за осанкой. Держите спину прямо (представьте, что к вашей голове привязан шнур, который тянут вверх), грудь слегка выгнута вперед и подтянута вверх.
- Тренируйте межпозвоночные диски: сберегайте их здоровыми и крепкими — выполняйте стойку «мостик» каждый день!
- Разгибайте спину после «мостика» и выполняйте наклоны.
- Максимальный рост требует крепких костей, а крепкие кости требуют кальция. Нет необходимости злоупотреблять добавками, но не стоит пренебрегать молочными продуктами, если вы хотите оптимизировать свой рост.

Специалисты также рекомендуют:

- положение стоя — подчеркивает рост и вертикальную плоскость тела;
- наклоны назад для здоровья/роста мышц спины/межпозвоночных дисков;
- наклоны вперед для растяжки/разжатия межпозвоночных дисков;
- повороты туловища, для того чтобы ослабить напряжение в спинном и грудном отделах;
- технику глубокого дыхания для расширения грудной клетки.

Работает ли этот подход? С возрастом мужчины теряют в росте около двух сантиметров. В мои пятьдесят с лишним у меня такой же рост, как и тогда, когда мне был 21 год. Я убежден: в этом мне помогла стойка «мостик». Сомневаюсь, что тяжелоатлеты или бодибилдеры могут похвастаться тем же. Посмотрите на Арнольда — с годами он чертовски стоял на ногах.



Сдавленный позвоночник короче расслабленного. Простой вис — это отличный способ расслабить спину после интенсивной тренировки

По данной теме я советую почитать старую книгу Харли Дея «Йога для атлетов», если сможете найти хотя бы один экземпляр. Там есть отличная глава о последовательной гимнастике для роста.

В. Вы говорили, что при наборе массы помогают динамические изометрические упражнения. Я собираюсь прокачать большие плечи, но в книге «Тренировочная зона» представлены лишь несколько статических (изометрических) упражнений уже в цикле отжиманий в стойке на руках. Вы не могли бы дать больше примеров динамических упражнений, которые я мог бы выполнять для того, чтобы перейти к отжиманиям в стойке на руках?

О. Конечно. Помните, что перевернутые упражнения (выполняемые в положении вниз головой) дают хорошую нагрузку на мягкие ткани плеч и локтей. Однако перед тем как вы просто подумаете о выполнении перевернутых упражнений, убедитесь, что вы выполняли простые отжимания достаточно долго для того, чтобы укрепить эти зоны. После этого выполняйте:

- отжимания с уклоном вниз;
- отжимания в положении «складной нож»;
- отжимания в положении «складной нож» с низкой платформы (на уровне колена);
- отжимания в положении «складной нож» с платформы на уровне бедер, верхней части ног.

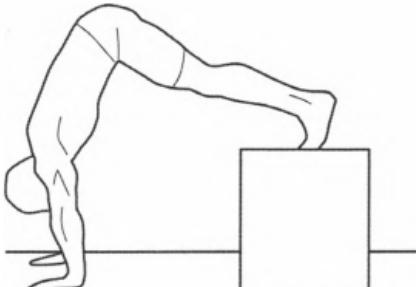
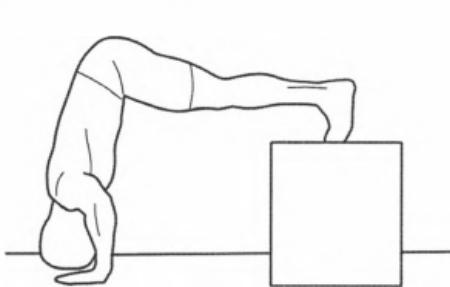
Отсюда можно сразу перейти к отжиманиям в стойке на руках напротив стены. Другая альтернатива — старые добрые мэрионские отжимания. Чтобы их выполнить, нужно в положении «упор ногами в стену» отжиматься на расправлённых ладонях, стоящих на полу. Поставьте перед собой цель (ну, скажем, сделать 10–15 повторений за раз) и всякий раз, когда будете достигать цели (хорошая работа, парень), поднимайте ноги выше на 2–3 см. Делайте отметки ваших успехов мелом или

карандашом. Дешево, просто, а главное — эффективно, если все делать правильно.

В. Я слышал, подростковый возраст идеален для набора мышечной массы. Есть ли смысл пытаться набрать мышечную массу после 40?

О. Этот бред — полная хрень. Современные взгляды на возраст и развитие силы были полностью опровергнуты появлением допингов, увеличивающих производительность. Современные профессиональные бодибилдеры (и многие другие профессиональные спортсмены, мужчины и женщины) начинают принимать допинг в подростковом возрасте, и к 40–50 годам их тела полностью выгорают. В настоящем (бездопинговом) мире у подростков метаболизм обычно настолько быстрый, что им невероятно трудно нарастить мышечную массу. К 40 годам метаболизм значительно падает, при этом уровень тестостерона находится на пике. Таким образом, это золотое время для того, чтобы набрать мышечную массу!

Все верно, адская сила в 50 и 60 — это не проблема. Многие силаки-ветераны могли выполнить свои ужасающие трюки в 80! Спортсмены современной эры, не сидящие на химии, должны забыть этот бред, втюхиваемый им современным, напичканным стероидами миром



Отжимания в положении «складной нож» — это адское упражнение на плечи

спорта, и верить только в свою приверженность старой школе, высшим стандартам.

*В прошлом я повредил колено. Можете дать совет, как мне сохранить суставы здоровыми и набрать мышечную массу на ногах?*

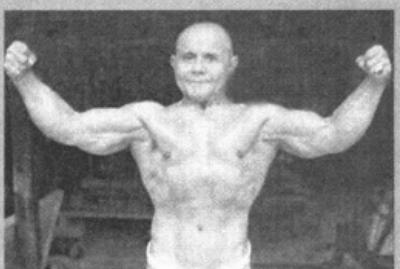
**О.** Очень, очень часто задаваемый вопрос. Всем спортсменам независимо от возраста следует внимательно относиться к проблеме сохранения здоровья коленей. Вот шесть пунктов, которые стоит помнить, чтобы сохранить здоровые колени.

1. Избегайте тяжелых весов. Глубокие приседания с собственным весом и со штангой на данный момент — норма, но я говорил буквально с сотнями более старших спортсменов, выполняющих приседания с большим весом, и у них у ВСЕХ убиты колени. Вот вам ответ: работайте со своим весом.
2. Глубина упражнения — ключ к укреплению связок. Вам нужно поддерживать свой вес на полностью согнутых коленях. Глубокие отжимания на одной ноге сделают ваши колени железными, но выполните их медленно!

3. Бицепсы ног и икры также поддерживают коленный сустав — не только квадрицепсы. Для здоровья коленей всем нужно выполнять стойку «мостик», и парни с неустойчивыми коленями должны любить упражнения для икр на одной ноге!

4. Колени во многом питаются синовиальной жидкостью. Она циркулирует, когда вы «открываете» сустав, выполняя круговые движения. Оторвите ногу от пола и выполните круговые движения. (Никогда не делайте этого, когда ноги находятся на полу, как вы можете видеть у мастеров боевых искусств. Колено представляет собой шарнирный сустав, поэтому оно не рассчитано на то, чтобы выполнять круговые движения под нагрузкой.)
5. Сегодня люди съедают мясо с кости, но брезгуют хрящами — а ведь это хрящевая ткань. В результате сегодня у людей плохие хрящи. Чтобы это исправить, они принимают всякую гадость вроде глюкозамина, который состоит... та-даа! в основном из хрящевой ткани. Ешьте хрящи при первой же возможности, если хотите укрепить хрящевую ткань!

Манохар Аич родился в Бангладеш в 1913 году. После того как чуть не умер от черной лихорадки, Манохар восстановился с помощью последовательной гимнастики, выполняя отжимания, подтягивания, приседания и подъемы ног. По его собственным подсчетам, в основном свою форму он набрал с помощью работы с собственным весом и только ближе к 30 начал работать с весами. Он никогда даже не прикасался к стероидам. На фото ему 75 лет. На момент написания книги Манохару уже более 100 лет, и он до сих пор занимается каждый день. В последний раз он участвовал в соревнованиях по бодибилдингу, когда ему было 90 лет. Он является живым свидетельством того, что если беречь суставы, занимаясь последовательной гимнастикой, и поддерживать свой гормональный фон, не прибегая к стероидам, можно набирать мышечную массу на протяжении всей жизни



**6. Я НЕНАВИЖУ** рекомендовать добавки, но знаете что? Рыбий жир, похоже, реально полезен для коленей. Это на самом деле работает.

**В. Я довольно тощий, и у меня всегда были большие проблемы с набором массы — любой, даже жировой. Я практически не могу набрать мышечную массу. По какой программе мне следует заниматься?**

**О.** Хотите — верьте, хотите — нет, но программа, по которой вы занимаетесь, не так важна, как принципы и образ жизни, которым вы следите. Вот что вам нужно делать.

**1.** Ведите дневник. Работайте по серьезной программе вроде «Трудные времена». Начните на шаг меньше, чем вы выполняете обычно, и постепенно увеличивайте нагрузку каждую неделю — хотя бы на одно повторение. Заставляйте себя действительно работать.

**2.** В конце упражнений, направленных на развитие верхней части тела, выполняйте жим

на брусьях (сначала разогрейтесь, затем сделайте два мощных подхода). Если у вас нет брусьев, попробуйте выполнять жимы на перекладинах. Они отлично отрабатывают мышцы торса и трицепсы.

**3.** Разработайте проект на короткий период времени — пусть это вас мотивирует. Я хочу, чтобы вы прибавили 2 см мышц за четыре месяца!

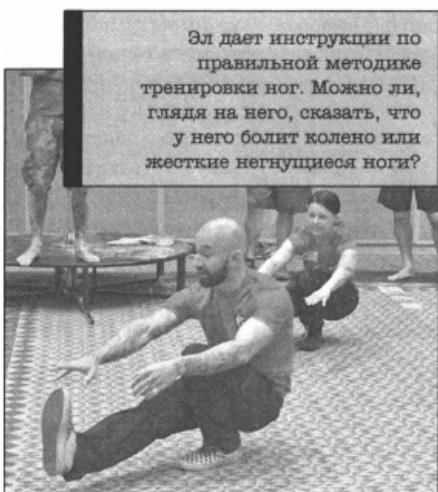
**4.** Ешьте четыре раза в день. Как по часам. Три раза — прием пищи, один раз — перекус. Ешьте много, поглощайте большое количество углеводов, жиров, белков. Налегайте на говяжьи котлеты, гамбургеры, сосиски, яйца и т. д. Это действительно помогает. Не бойтесь есть фастфуд. (Если выпиваете по выходным, ничего страшного, но предпочтите пиво крепкому алкоголю. Большое количество углеводов тоже замедляет метаболизм. Многие спортсмены старой школы во время тренировок сидели на пивной диете. Я говорю, если вы выпиваете, молодой человек. Если не пьете, то не стоит и начинать.)

**5.** Гормоны стресса нарушают процесс пищеварения. Расслабьтесь после еды. Послушайте музыку. Посмотрите дерзковатый телевизор. Отдохните!

**6.** Хорошо поев, подождите час, прежде чем начать тренироваться. Процесс пищеварения перенаправляет большой объем крови к желудку. Когда крови больше в желудке, ее не хватает в мышцах. (Вот почему мама запрещала вам купаться в течение получаса после еды. Она не хотела, чтобы вы утонули.)

**7.** Вы не упомянули стресс или сон. Вот вам задание на ближайшие три месяца — 10 часов крепкого сна в сутки. Если не можете осилить это ночью, научитесь дремать днем.

Эл дает инструкции по правильной методике тренировки ног. Можно ли, глядя на него, сказать, что у него болит колено или жесткие негнущиеся ноги?



**8. Вера.** Вера — это вполне реальный биологический процесс. Начните видеть в себе крутого парня — хотя бы эти четыре месяца, — и все придет.

**В.** В некоторых спортивных журналах я читал, что необходимо часто менять упражнения, для того чтобы обмануть мышцы и заставить их расти. Это так?

**О.** Мышечные клетки — бинарные создания. Они могут сокращаться или расслабляться. Это все, что они могут делать. Когда мышечные клетки груди горят, они не знают, выполняете ли вы жим на брусьях, отжимания или работаете на кольцах. Они понятия об этом не имеют. Мысль о том, что перемена упражнения может запутать (или шокировать) мышечные клетки, абсурдна.

Конечно, выполнение одних и тех же упражнений в течение долгого времени под определенным углом может дать нагрузку на суставы или соединительные ткани, что способно вызвать прострел или боли после тренировки. Чтобы это предотвратить, хорошо периодически менять упражнения. Конечно, если у вас травма, возможно, придется полностью изменить программу, учитывая этот момент.

Настоящая ценность разнообразия в том, что оно делает тренировку интересной. Мышечные клетки не могут устать — устает мозг, и очень быстро. Отличная мысль — каждые 6–8 недель немного менять свою программу, просто для того, чтобы возникало ощущение свежести, радости и творчества. Изменения могут быть минимальными — другое количество повторений, иной порядок выполнения упражнений и другое последнее упражнение, — но постарайтесь все же вносить некоторые изменения. Не для мышц, а для мозга!

**В.** Я читал в некоторых спортивных журналах, что нужно есть протеин каждые 2–3 часа,



На этой неделе Дэнни отжимался иначе, чем обычно, — его мышцы были совершенно обиты с толку и на самом деле увеличились в размерах

если я надеюсь нарастить мышечную массу. Там также написано, что мне нужно огромное количество протеина, что-то вроде 2 г на 500 г веса. Почему в ваших заповедях ничего не сказано о протеине?

**О.** Я подробно остановился на «протеиновом мифе» во второй части книги «Тренировочная зона». Вам не требуется огромных регулярных доз протеина, чтобы достичь верхней планки природного генетического потенциала. Если вы едите больше белка, чем требует здоровая диета, этот лишний белок не трансформируется в мышцы. Мышечная ткань не состоит из белка: около 70 % мышц — это вода. Если бы вы выпивали лишний галлон воды в день, думаете, она бы трансформировалась в мышцы и они бы раздулись, как у моряка Попая? Нет — вся не нужная вашему телу вода выйдет мочой. От лишнего белка так просто не избавиться, поэтому тело расщепляет его на сахара и жиры. В результате высокобелковая диета скорее подарит вам большой живот, чем стальные мышцы. В тюрьме я видел бесчисленное количество спортсменов, нараставших гигантскую мышечную массу на низкобелковых диетах. На самом



Макс Шэнк понимает ценность мышечной тренировки

деле по современным фитнес-стандартам наши диеты считаются ничтожными.

Если это так — а это так, — то почему тогда все журналы советуют вам использовать высокопротеиновые добавки? Все просто. Потому что — и так везде — их спонсируют компании, производящие и продающие это дерьмо.

**В. Я слышал, что сыворотка идеальна для мышечного роста. Это так?**

О. Меня поражает, как много простофиль поверили в сказки и молятся на сыворотку. С самого появления молочного животноводства сыворотка считается немногим более чем ненужным побочным продуктом производства сыра. (Ага, благословленны будут производители сыра. Плюс к карме, если вы уловили ход моих мыслей.) При производстве сыра (сквашиванием молока или добавлением сыворотки) молоко распадается на два компонента: творожную массу и сыворотку<sup>1</sup>. (это два совершенно разных вида белка. Все слышали про белок в сыворотке, но творожная масса лучше известна бодибилдерам как казеин.)

Творожная масса плотная и вкусная, в ней есть вещества, которые при прессовании превращаются во вкусный питательный сыр — в нем много протеина, кальция и полезных жиров, которые медленно всасываются организмом. Сыворотка — это водянистая неприятная жижа, поднимающаяся на поверхность. Годами сыроредлы выбрасывали этот мусор. Они, наверное, от радости прыгали, когда в отделе маркетинга какого-то сыроредельного предприятия в Китае нашелся кто-то, кто наконец понял, как его можно использовать, — высушивать в порошок, делать из него добавки и продавать по сверхцене приурокам, которые думают, что, размешав и выпив это, через шесть месяцев они будут выглядеть, как Халк Хоган! Бугага!

Причина, по которой сыворотка якобы чертовски чудесна, очень проста. Она быстро всасывается в кровь. К сожалению, человеческое тело строит мышцы невероятно медленными темпами — и в основном это происходит во сне, что означает: случайный вброс в кровь дозы протеина во время дня бесполезен. На самом деле абсолютно бесполезен! А творожная масса в желудке превращается в гель. И тело переваривает творожную массу в течение долгого времени. Это значит не только то, что вы долго не будете испытывать чувства голода, но также то, что организм получит большую возможность усвоить часть употребленного белка.

Мое мнение? Не тратьте деньги на сыворотку, лучше вместо этого съешьте недорогой старый добрый бутерброд с сыром. Это лучшая пища для мышц!

<sup>1</sup> Помните давний детский стишок? Миссис Маффет на пригорок присела, творог и сыворотку ела. Вот откуда пошла творожная масса. Не спрашивайте меня, при чем здесь пригорок. Хрен его знает, я не в курсе.

# РАЗУМНАЯ АЛЬТЕРНАТИВА, ИЛИ КАК МАКСИМАЛЬНО ПРОКАЧАТЬ СИЛУ, НЕ НАБРАВ НИ ОДНОГО ЛИШНЕГО КИЛОГРАММА?

---

Вы такие же, как и я. Вы любите мышцы, и вам нравится идея вырасти как можно больше. Мужчины **должны** выглядеть большими и сильными — не это ли нам говорят с детства? Не это ли нам вдалбливают, как мантру, цветные комиксы с того самого момента, как мы берем их в свои грязные детские ручонки?

---

**В**ы можете подумать: кому, черт возьми, надо получить максимальную силу без какого-либо мышечного роста? Это вроде как работаешь, но в конце дня не забираешь получку, так?

Нет. Есть куча людей, которые хотят (или им это нужно) получить огромную силу и мощь, но без соответствующего объема мышц. К ним относятся, например, спортсмены, соревнующиеся в различных весовых категориях, борцы, бойцы MMA, боксеры и т. д. Это женщины, которые, как правило, хотят, тренируясь, развить силу и при этом не увеличиться в размерах. Некоторые мужчины желают обрести стальную, гибкую, как плеть, мощь, но считают простой

набор массы нефункциональным — таковы многие бойцы, возможно, Брюс Ли является для них образцом. Некоторые просто хотят удивлять людей, обладая сравнительно небольшими размерами и огромной силой. Логан Кристофер — известный мастер, тренирующийся с собственным весом, и силач, который попадает в эту категорию.

И что не менее важно, в данную группу попадают бодибилдеры. Или должны попадать. Как я подчеркнул в 10-й заповеди в главе 2, все спортсмены, которые хотят максимально вырасти, должны посвящать определенную часть своего времени тренировке чистой силы. Не обладая высоким (растущим) уровнем силы, не-

возможно использовать необходимую нагрузку, чтобы заставить мышцы расти. Это особенно верно для тех, кто уже освоил определенные базовые моменты.

Хватит о наборе массы. Вы хотите соединить мощь армейского вездехода «Хамви» с эле-

гантными очертаниями «Порше»? Следующие десять заповедей как раз об этом, парни. Выполните их, и я обещаю, что у вас все получится, даже если раньше вам было трудно развить силу. Дни слабости давно в прошлом, ребята.

Вступайте в клуб быкозелей! Подходы к мышечной массе радикально меняются в новом тысячелетии.

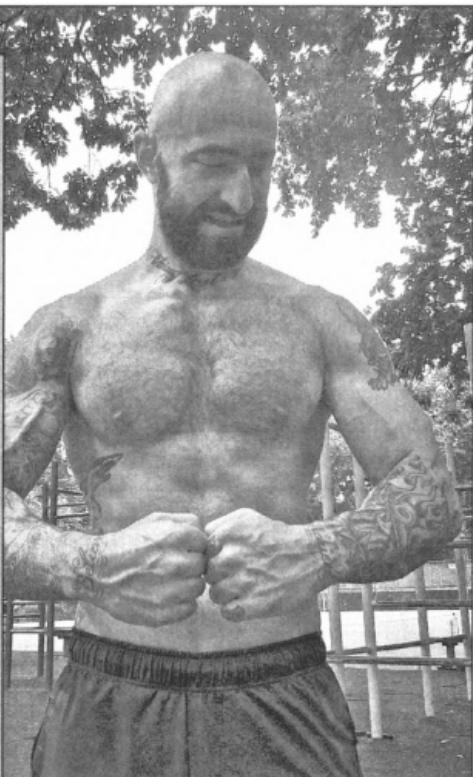
Когда десять заповедей по набору последовательной массы были изданы на блоге РСС, я оставил коммен-

тарий о разнице между парнями, которые тренируют исключительно массу и хотят выглядеть, как быки, и ребятами, которые тренируют исключительно силу без массы, больше похожие на газелей. Разумеется, они имели свои образцы в 1970-х годах, когда я сам начал тренироваться. В ходе обсуждения кто-то назвал

Эла быкозелем, то есть тем, кто тренирует в основном силу и вместе с тем обладает мышечной массой, но при этом не выглядит, как перекачанный злодей. И знаете почему?

Кажется, многие представители нового поколения спортсменов хотят быть быкозелями! К счастью,

Эл очень демократичен в методах тренировки — специально для вас, братишки, он даже написал замечательную статью, в которой изложены его идеи о соотношении массы и силы. Вы можете ознакомиться с ней на сайте: [pocblog.dragondoor.com/building-strength-without-mass](http://pocblog.dragondoor.com/building-strength-without-mass)



## **1-я заповедь: выполняйте малое количество повторений, экономя силы!**

Когда я тренировался в Сан-Квентине, то услышал поговорку:

**Первые несколько — для силы,  
остальные — для мышц.**

Что это значит? Итак, представьте себе подход подтягиваний из 8 повторений. Вес вашего тела одинаков при выполнении всех 8 подтягиваний, но во время первых трех повторений мышцы *самые свежие*, они обладают наибольшей сокращающейся силой. Они напрягаются сильнее всего. Вот что такое сила — способность нервной системы совершать сокращения мышц высокой интенсивности. Поэтому первые повторения тренируют силу.

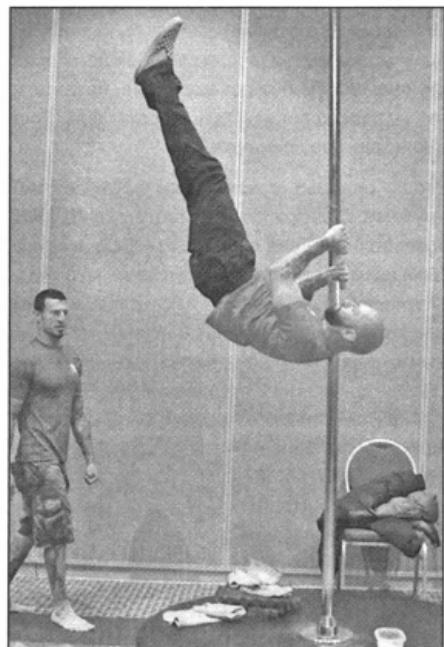
Во время нескольких последних повторений — 6–8-го — ваши мышцы уже уставшие. Они больше не могут работать интенсивно, поэтому не могут развивать нервную систему так же эффективно, как первые три повторения. Поэтому эти последние повторения наименее эффективны для тренировки силы. Но поскольку вы расходуете энергию мышечных клеток, вы тренируете мышцы, заставляя их расти и набираться химической энергии. Вот что значит, когда говорят, что первые повторения нужны для силы (то есть нервной системы), а последние — для мышц.

Что это означает на практике? Ну, если вы хотите развить огромную силу без наращивания мышечной массы, выберите упражнения, которые можете выполнить 6–8 раз, однако *не выполняйте их все*. Сделайте только первые три повторения... но наиболее интенсивно, используя как можно больше силы и напряжения. Затем остановитесь на третьем повторении... *даже если вы можете сделать еще 3–5 повторений*. Сегодня это часто называется «сохранять

силы» во время тренировки. Выполняйте малое количество повторений, не выматывайте себя и хорошо отдохните между подходами.

Бодибилдерам трудно шевелить мозгами. Спортсмены, которые мечтают о большой мышечной массе, привыкли выходить за пределы возможного при тренировках, но на самом деле это плохая идея, если вы хотите добиться максимальной силы, не набирая мышечную массу.

Прямо сейчас некоторые умники могут задать вопрос: «Почему бы просто не выполнять подход по 8 повторений? Не даст ли это силу (при выполнении первых повторений) и массу (при



выполнении последних повторений)?» Ну, вы можете делать это. Это основа «Тренировочной зоны». Однако данный метод одновременно развивает силу и мышечную массу, а если вы хотите достичь только силы, вам нужно сохранять силы.

Сохранение сил также позволяет вам тренироваться чаще — из чего вытекает 2-я заповедь.

#### ЧИСТО СИЛОВАЯ ТАКТИКА ТРЕНИРОВКИ

- Выполняйте малое количество (1–3) повторений, когда тренируетесь.
- Прекращайте упражнения, как только ваши мышцы устанут.
- Долго отдыхайте между подходами.

### 2-я заповедь: используйте закон Хебба — как можно чаще отрабатывайте движения!

Когда бодибилдеры интенсивно тренируют мышцы, эти мышцы адаптируются, вырабатывая большее количество энергии в клетках. Они растут. Этот процесс может быть длительным — проходить в течение дней, а в некоторых случаях недель. Вот почему отдых, питание и сон — святые понятия для бодибилдера. Рост происходит во время сна.

Чисто силовые тренировки проходят по-другому. Сила растет во многом благодаря тому, что нервная система совершенствует *сообщение с мышцами*. Представьте, что человеческие бицепсы состоят из сотни мышечных клеток и в каждой подведен нерв (я утрирую, разумеется, на один нерв приходится намного больше клеток, но в основном картина выглядит так). Мышечные клетки бинарны, они не могут работать в интенсивном или спокойном режиме — они либо сокращаются полностью, либо находятся в состоянии покоя. То, сколько силы вы можете выжать из своих бицепсов, зависит в основном от того, какое число мышечных клеток будет задействовано. В среднем

у человека задействовано 25 % мышц. Но при тренированной нервной системе, имеющей *эффективное сообщение с бицепсами*, их число может достигать 75 %. Представьте себе: можно втрое развить силу без увеличения мышечного объема! Это, грубо говоря, чисто силовая тренировка.

Данные две модели объясняют, почему *частота тренировок* настолько разная для спортсменов-силовиков и бодибилдеров. Мышицы бодибилдеров растут *во время отдыха*. Нервная система спортсмена-силовика развивается *во время тренировок*.

Идеальный бодибилдер тратит как можно меньше времени на тренировку, для того чтобы больше времени посвятить мышечному росту. Идеальный спортсмен-силовик тренируется как можно дольше, чтобы нервная система могла максимально перестроиться.

Умные мира сего называют это *законом Хебба* — по имени канадского ученого (и, положа руку на сердце, гения) доктора Дональда Хебба.

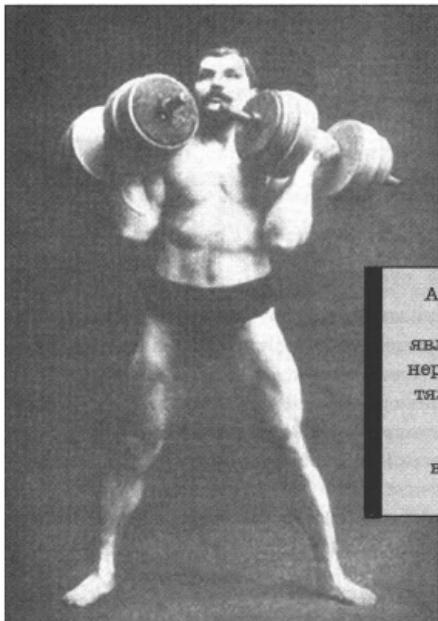
Старина Дональд научил нас тому, что нервная система адаптируется, формируя новые нейронные связи. Как же эти связи формируются? Путем повторения (закон Хебба был назван законом повторения).

Не нужно быть ученым, чтобы понять этот закон. В детстве нас всех учили, что нервная система лучше тренируется, когда мы выполняем практические действия — тренируемся. Так болгарские тяжелоатлеты тренируют нервную систему для развития силы, а гимнасты, акробаты и мастера боевых искусств тренировались испокон веков, чтобы выполнять силовые трюки с собственным телом. Тренировка исключительно силы и тренировка для совершенствования способностей предполагают практически идентичные методы. Оба они основаны на работе нервной системы и действуют по законам Хебба.

Мальчики и девочки, это просто. Сохраняйте силы, выполняяте малое количество повторений как можно чаще в максимально возможное количество подходов!

### ЧИСТО СИЛОВАЯ ТАКТИКА ТРЕНИРОВКИ

- Выполняйте самые сложные движения максимальное количество раз (при этом не утомляя себя).
- Выполните много подходов на протяжении длительных периодов.
- Отработка, отработка и еще раз отработка!



Артур Саксон использовал закон Хебба, чтобы стать сильнейшим человеком планеты. Не являясь крупным спортсменом, он тренировал нервную систему, выполняя трюки с подъемом тяжестей максимально возможное количество раз, обычно по несколько раз в день. Вы можете делать то же самое с собственным весом — в «Тренировочной зоне» я называл это консолидированной тренировкой

## **3-я заповедь: развивайте совместную работу мышц!**

Небольшая викторина, мальчики и девочки: если вы хотите развить максимальную мощь (кстати, это и есть сила), что из этого будет проще сделать:

- a) развить 10 % мышечной силы;
- b) развить 100 % мышечной силы?

Просто, да? Конечно, верен ответ б! Мышцы, работающие *в связке*, смогут выработать намного больше силы, чем мышцы, работающие *изолированно*.

Если вы хотите быть сильными, вам нужно в меру человеческих возможностей тренировать свои мышцы работать в связке друг с другом. Если и есть секрет сверх силы, то вот он. Использование мышц скоординировано — одна из ключевых черт сильного спортсмена, а в действительности любого функционального спортсмена. Посмотрите на то, как парень с плохой координацией пытается поднять штангу над головой. Он будет тужиться и пыжиться, толкать штангу руками и верхней частью плеч. А теперь посмотрите, как это делает олимпийский тяжелоатлет. Он тренировался помогать во время подъема веса всеми своими мышцами — ногами, мышцами средней части тела, спины, груди — всем. Бум! — и вот уже штанга вздымается над головой.

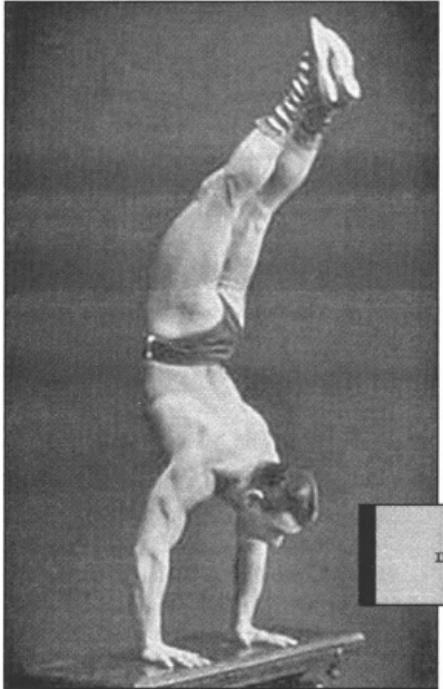
Этот же принцип применим к работе с собственным весом: нужно учиться использовать силовые способности своих мышц при отжиманиях — даже немного помочь пальцами ног! Если система не скоординирована, не важно, насколько сильна каждая отдельная мышца, — сила не будет расти.

Вот чем силовые тренировки отличаются от современного бодибилдинга. Бодибилдеры сознательно забывают свои атлетические инстинкты использовать мышцы в связке. При выполнении скручиваний они намеренно скручивают плечи и трицепсы, чтобы сильнее нагрузить непосредственно бицепсы. При выполнении боковых подъемов они специально расслабляют и напрягают мышцы торса, верхней части спины, ног и груди, чтобы нагрузка приходилась на боковые части плеча. Изолированные упражнения — это священная корова современного бодибилдинга.

Если вы хотите стать суперсильным, следует избавиться от установок, которые, безусловно, навязали вам журналы. Выполнайте упражнения, которые задействуют как можно больше мышц, выбирайте интенсивные упражнения, которые дадут максимальную нагрузку на мышцы. Вот о чем я говорю:

- подтягивания с раскачкой;
- подъем силой в упор;
- подтягивания;
- отжимания и жим на брусьях;
- кувырки и т. д.

Все эти упражнения можно выполнять последовательно. Еще один отличный способ развить мышечную координацию и контроль — изучить упражнения на баланс и стойки. Они, как правило, бесполезны для бодибилдинга, но поскольку повышают координацию и общий тонус мышц, могут значительно увеличить силу, как у гимнастов. Выполнайте следующие упражнения:



- свободные стойки на руках;
- стойку «мостик»;
- стойку «уголок»;
- переднюю и заднюю «доску»;
- стойку «крокодил» и «доску»;
- стойку «лягушка»;
- стойку «флажок» и т. д.

Указанные техники также исключительно эффективны, если их выполнять малым количеством повторений в большом объеме и сохраняя силы, как описано в предыдущих заповедях. Выполняйте все правильно, и уже довольно скоро вы будете сильнее, чем Спайдермен, ребята.

Ничто не тренирует мышечную координацию так хорошо, как упражнения на баланс.

Сиг Клейн был в этом деле мастер

## 4-я заповедь: растягивайтесь!

Если и есть единственная тактика, гарантирующая обретение телом максимальной силы в краткие сроки, так это растяжка. Растяжка — приведение тела в тонус — это и искусство, и наука. Мобилизация увеличивает силу, при этом воздействия психический феномен, известный как синоптическая циркуляция, при котором сознание «включает» отделы нервной системы сознательно и регулирует их деятельность для оптимальной производительности.

Технология растяжки известна с древности, на ней построены все восточные единоборства. Самое важное, что нужно запомнить: вы можете со временем увеличивать свою производительность, если будете заниматься и узнаете необходимые тонкости. Одной тонкостью, например, является сильный хват при подтягивании. Эта добавочная нагрузка не только создает дополнительные нейронные связи для движения рук и широчайших мышц спины, но и позволяет вам сильнее выполнять тяговые движения. Правильная мобилизация мышц

брюшного пресса также увеличивает силу при любом упражнении — самураи, выполняющие тренировку *xara*, знают в этом толк. Втягивание головы в плечи дает огромную нагрузку на широчайшие мышцы спины; даже напряжение ягодиц может увеличить силу при приседании через иррадиацию. Растигивайтесь!

Когда речь заходит о совершенствовании методов разминки, на ум приходит только один человек, у которого следовало бы спросить совета по данному вопросу, — Павел Цацулин. Павел — непревзойденный гуру системы техник, и его книга по тренировкам с собственным весом «Безоружный боец» — это сокровищница советов по разминке и в целом тренировке силы. Я не просто рекомендую эту книгу — она лучшая по данной тематике, так что прочтите! Если у вас еще нет ее, зайдите на сайт [Dragondoor.com](http://Dragondoor.com) и срочно возьмитесь за чтение.

## ЧИСТО СИЛОВАЯ ТАКТИКА ТРЕНИРОВКИ

- Учитесь изометрически растягивать все свои мышцы как можно жестче.
- Делайте хват при подтягивании как можно жестче.
- При отжимании упирайтесь в пол пальцами.
- Крепко втягивайте руки во владины, чтобы активировать мощные широчайшие мышцы спины.
- Держите пресс подтянутым во время тренировки.
- Напрягайте ягодичные мышцы для увеличения силы.

## 5-я заповедь: изучайте древнее искусство контроля дыхания!

Вы когда-нибудь видели, как боксеры работают с тяжелым мешком? Вы слышали, как они шипят сквозь зубы, нанося тяжелый удар? Вы, вероятно, также видели, как мастера восточных единоборств резко выдыхают: «Фух!» — в момент мощного удара.

Эти бойцы понимают древнейшую связь между дыханием и силой. И что бы вы ни услышали о ки или ци, в этом процессе на самом деле нет ничего волшебного или мистического. Огромное количество энергии уходит на дыхание — вероятно, больше, чем вы думаете. В дыхании задействовано множество мышц! Это не только диафрагма, но также мышцы брюшного пресса, грудинно-ключично-сосцевидная мышца и скапуларные мышцы (пересекающие грудь и шею), косые мышцы живота, внутренние и внешние

межреберные мышцы, покрывающие грудную клетку. Только подумайте: все эти мышцы вместе почти полностью составляют торс и туловище. Разумеется, дыхание влияет на вашу способность к мощным движениям!

Если и есть секрет быстрого роста силы, так это *изучение искусства дыхания*. Как я уже говорил, мастера восточных единоборств и боксеры это знают. Тяжелоатлеты и пауэрлифтеры это знают. Силачи старой школы — все до одного — в своих книгах и курсах отводили много места тренировке дыхания. Они тоже это знали.

Многие тренеры говорят своим болванам, что дыхание во время силовых тренировок дает им силы (ведь оно увеличивает объем кислорода в крови, так?). На самом деле это бред. Конечно, дышать глубоко полезно для развития выносливости, но это не то же самое, что тренировка дыхания.

ливости — может быть, при выполнении приседаний или подъема ног с большим количеством повторений, — но кислород не оказывает быстрого положительного эффекта на силу. Чисто силовая тренировка анаэробна — она не зависит от объема кислорода в крови, однако высвобождает запасы энергии, которые уже находятся в мышцах. Большинство олимпийских спринтеров вообще не дышат во время забега. Это только отвлекает.

Так почему же вдыхание воздуха настолько важно для силы? В Инструкции по РСС об этом написано всего несколько строк:

**Делайте вдохи, чтобы увеличить рабочий рычаг. Делая вдох полной грудью перед выполнением силовых движений, вы увеличиваете силу разных техник. Когда легкие наполнены воздухом, внутреннее давление тела увеличивается, делая торс более «солидным», что является основой для рабочего рычага (Инструкция по РСС, с. 537).**



Контролируемый, производимый с силой вдох активирует мышцы туловища, внутренних органов и грудной клетки. Эти мышцы в связке функционируют как ось, центральная точка между экстремумами, по которой происходит приложение контролируемой силы. Чем эти мышцы лучше разработаны, тем более они крепкие и плотные, тем труднее конечностям совершать толчковые или тяговые движения. *Чем сильнее выдох, тем больше сила приложения* — вот почему бойцы шипят на выдохе, нанося удары руками или ногами.

Лучший момент для вдоха — перед эксцентрическими движениями (вверх). Эксперты по отжиманиям очень хорошо понимают это: легкие, наполненные воздухом, могут увеличить толчковую силу на 10 % простым смещением угла грудной клетки. *Вдыхайте* перед тем, как оттолкнуться, затем *выдыхайте*, когда прилагаете силу, при этом контролируйте момент выдоха таким образом, чтобы он длился столько же времени, сколько совершается движение (при силовом движении звук напоминает продолжительное шипение, при взрывных упражнениях — резкий выстрел воздуха).

Вы тоже можете этому научиться, но это требует тренировки. И да, целый чертов набор дыхательных мышц, как титановая броня вокруг грудной клетки и легких, лишними не будут. Многие заключенные специально выполняют упражнения на глубокое дыхание после тренировок по этой же причине — да я и сам до сих пор их выполняю. Это расслабляет и наполняет кровь кислородом. Вперед, к новым свершениям, мои ученики!



#### ЧИСТО СИЛОВАЯ ТАКТИКА ТРЕНИРОВКИ

- Научитесь вдыхать полную грудь воздуха перед повторениями.
- Выполняйте силовые элементы на вдохе.
- Практикуйте глубокое дыхание, чтобы максимально прокачать дыхательные мышцы и увеличить объем легких.

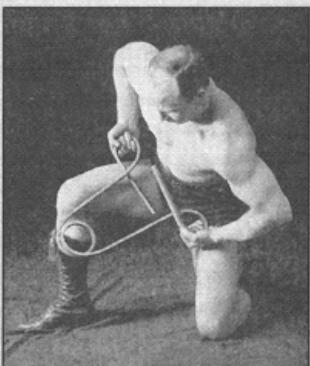
Индийские мастера мышечного контроля, жившие в прошлом веке, использовали обычные техники дыхания, принятые в йоге, чтобы наполнить свои торсы энергией (неизвестный спортсмен, 1930 г.)

#### 6-я заповедь: тренируйте связки!

Говоря о силе, силачи старой школы редко имели в виду силу мышц — обычно подразумевали совместную работу связок. Далее приведено

высказывание одного из сильнейших спортсменов Александра Засса, известного по прозвищу «Удивительный Самсон» (1888 г.):

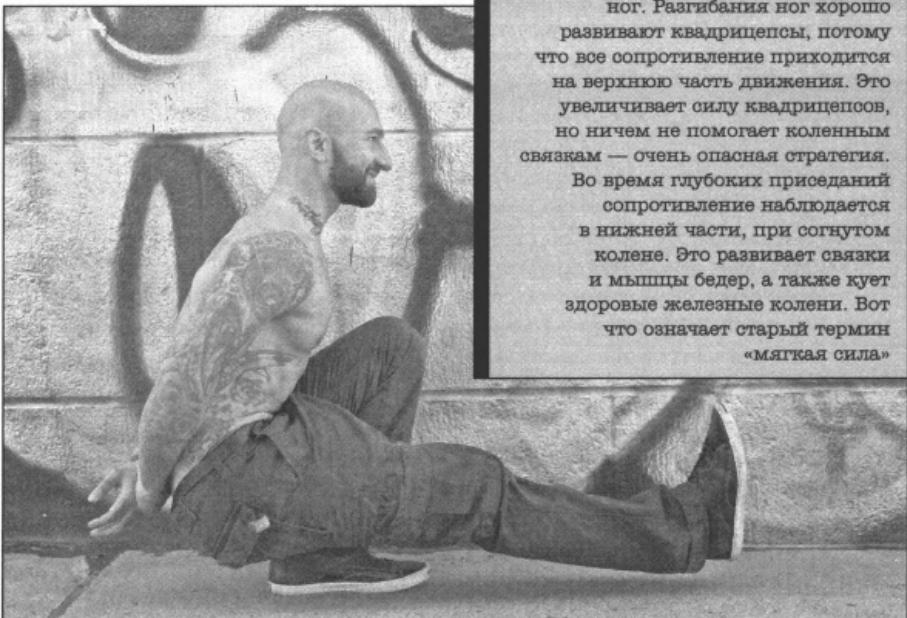
Если большие бицепсы — это критерий силы, то выпущенный живот — это признак пищеварения. Значение имеют связки бицепсов... некоторые мужчины, имеющие тонкие ноги, сильнее тех, у кого ноги большие и плотные. Почему? Потому что сила заключается в связках. Это невидимые крепкие жилы, которые являются вторыми по силе и плотности после костей. Связки — это мощные тканевые крепления мышц к костям. КОРОЧЕ ГОВОРЯ, ОНИ ЯВЛЯЮТСЯ КЛЮЧОМ К СИЛЕ, СПОСОБНОЙ ПРЕОДОЛЕТЬ ОГРОМНОЕ СОПРОТИВЛЕНИЕ [выделено в оригинале] (из книги Александра Засса «Системы и методы Самсона»).



Все, кто читал литературу по силовым тренировкам старой школы (а это следует сделать, если вы хотите развить максимальную силу), сразу же узнают эту философию тренировки. У разных силачей были свои отработанные методы укрепления силы и здоровья связок, но все эти методы являлись центральным элементом их систем.

Так как же на самом деле тренировать связки? Ветераны верили в концепцию поддерживающей силы. Я подробно рассказал об этом во второй части «Тренировочной зоны»: основная идея состоит в том, что *связки и соединительную ткань лучше всего тренировать в растяжке*. Это иногда называется гибкостью напряжения.

Старая философия развития мягкой силы совершенно противоположна современному подходу. Нынешние бодибилдеры обычно обладают большими мышцами и слабыми суставами. Просто поговорите со среднестатистическим бодибилдером, занимающимся в спортзале, и он скажет вам, что это так, — они ощущают постоянную боль в суставах, местах травм и т. д. Черт, половина профессиональных бодибилдеров сидят на обезболивающих именно по этой причине. Все потому, что эти люди делают упор на большой спектр движений, чтобы лучше прорабатывать мышцы. Посмотрите на парней, работающих на тренажере для ног. Они неизбежно выполняют небольшие повторения с огромным весом.



Сравните безопасные приседания на одной ноге с классическими «коленоломными» разгибаниями ног. Разгибания ног хорошо развивают квадрицепсы, потому что все сопротивление приходится на верхнюю часть движения. Это увеличивает силу квадрицепсов, но ничем не помогает коленным связкам — очень опасная стратегия. Во время глубоких приседаний сопротивление наблюдается в нижней части, при согнутом колене. Это развивает связки и мышцы бедер, а также кует здоровые железные колени. Вот что означает старый термин «мягкая сила».

Абсолютно то же самое можно сказать и про тренировку верхней части тела. Большинство бодибилдеров в наши дни влюблены в тренажеры с блоками. Почему? Потому что большинство из этих движений вызывают то, что бодибилдеры называют *максимальным сокращением*. Максимальное сокращение означает, что большая часть силы в движении прикладывается сверху, а меньшая — снизу. То есть мышцы получают больше пользы, однако связки, к которым прилагается сила в нижней части движения, не имеют достаточной нагрузки. Данный подход развивает мышцы, но со временем ослабляет связки и суставы. Это приводит к недостатку настоящей силы, а также болям в суставах и травмам. Конечно, чем сильнее у спортсмена болят суставы, тем меньше он будет нагружать свои связки и все чаще станет использовать технику максимального сокращения. Многие ветераны пауэрлифтинга вообще выполняют не полные движения, а частичные, в верхней части тела. И проблема усугубляется, пока что-то не начинает меняться к лучшему.

Одна из причин, по которой последовательная гимнастика полезна для развития силы, — это то, что в отличие от тренажеров, блоков и техник бодибилдинга она хороша для движений полной амплитуды под нагрузкой, которые развивают мягкую силу и тренируют связки. К базовым движениям относятся:

- подтягивания;
- отжимания;
- глубокие приседания.

Указанные движения должны быть глубокими, в то время как мышцы должны растягиваться под нагрузкой. Чем сильнее вы растягиваете мышцу, тем слабее она сокращается, и поэтому полные глубокие движения дают больше нагрузки на связки, делая их сильнее. Самый безопасный способ добиться этого — делать так, как было задумано природой, с использованием собственного веса, ребята!

#### ЧИСТО СИЛОВАЯ ТАКТИКА ТРЕНИРОВКИ

- Уделяйте больше внимания базовым гимнастическим движениям.
- Выполняйте упражнения, которые создают безопасную нагрузку на связки при растяжке.
- Выполняйте упражнения максимально глубоко, насколько это возможно, соблюдая правила безопасности (не делая сверхсильных движений).
- Выполняйте повторения в нижней амплитуде для усиления эффекта — без рывков.
- Избегайте тренажеров или упражнений, не задействующих сопротивления в нижней амплитуде.

## **7-я заповедь: уделите внимание слабым звеньям!**

Большие грудь и плечи! Огромная спина! Надутые квадрицепсы! Бодибилдеры стремятся набрать как можно большую массу. Классический, и лучший, способ сделать это — уделить все внимание самим большим и сильным группам мышц: на ногах, спине и груди. Вот почему все проверенные временем быстрые программы включают в себя такие упражнения, как подъемы со штангой, тягу, жим лежа, жимы и в особенности так любимые всеми приседания со штангой (программы на 20 повторений на тренажерах для приседаний со штангой и т. д.). Программа последовательной гимнастики, основанная на принципах бодибилдинга, берет за основу тренировку больших групп мышц следующими упражнениями: жимами на брусьях, подтягиваниями до уровня подбородка, приседаниями на одной ноге и т. д.

Чтобы набрать максимальный вес, который позволяет ваша форма, это имеет какой-то смысл. Вы направляете всю свою энергию на самые большие группы мышц, чтобы получить максимальный результат, оправдывающий вложенные усилия и деньги.

К сожалению, когда дело касается силы, этот подход не работает. Любой инженер скажет вам, что сила системы определяется не самыми большими и сильными, а самыми слабыми зонами. То же справедливо и для спортсмена. Вы настолько сильны, насколько сильно ваше самое слабое звено.

Так что если вы хотите максимально увеличить свой потенциал силы, не ограничивайтесь упражнениями, направленными на самые большие группы мышц. Вам нужно уделять внима-

Многие спортсмены привыкли думать, что сила — это большие бицепсы или жимы лежа с большим весом. Ничего подобного! Это фото, во всяком случае для меня, является примером того, что такое настоящая сила. Практически невозможно выполнить стойку «флажок», если не прокачаны по максимуму все малые мышцы тела: хват, мышцы пояса, брюшного пресса, боковые мышцы и т. д. Пугает то, что Дэнни делает этот потрясающий силовой трюк так, словно не прилагает к этому никаких усилий



ние — дополнительное внимание — слабым зонам. К ним относятся:

- хват (вис, гимнастика для пальцев, отжимания на пальцах, вис на полотенцах);
- пресс (подъемы ног, подъемы ног в положении лежа, стойка «уголок»);
- талия и спина (стойки «мостики», «доска», «крокодил»);
- боковые мышцы (скручивание туловища в стороны, стойка «флажок» и т. д.).

В этом, во всяком случае для меня, и состоит существенная разница между бодибилдером и действительно сильным человеком. Размер не имеет значения. Важно лишь то, являются ли малые, незаметные мышцы такими же крепкими (или даже крепче), как и крупные заметные мышцы. Таким был Могучий Атом, таким был Брюс Ли, таким был Логан Кристофер, и у них все отлично получилось.

## 8-я заповедь: используйте принципы синергической фасилитации!

Мы ведь говорим о тренировке нервной системы? Итак, нервная система как наиболее сложная биологическая система обладает разным набором передач. Если вы попросите обычного парня максимально напрячь мышцы рук, он, вероятно, не напрягнет их так сильно, как мог бы: слабое напряжение — вот в чем дело. Напряжение в нервных каналах его рук, так сказать, перешло с нейтральной передачи на вторую.

Сравните это с тем же парнем, говорящим по телефону в тот момент, когда молния попадает

в телефонную линию. Некоторые люди, которых ударила молния, с такой невероятной силой сжимают руки, что буквально могут сломать собственную кость пополам. Причина тому не электричество — это делают мышцы человека. Электричество только проходит через мозг и сообщает нервной системе, что нужно немедленно переключиться на самую высокую передачу. Скрытые резервы нервной силы, которые мобилизуются в такой момент, очень, очень впечатляющие.

В повседневной жизни мы не можем резко включить эту силу — у нас нет способности осознанно переключить нашу нервную систему на верхнюю передачу. В нашем мозге есть предохранитель, который предотвращает это. Причина тому очевидна: если бы мы могли так делать, то постоянно рисковали бы получить травму (помните метафору про сломанную пополам лучевую кость?). Фу!

Тем не менее есть довольно простой метод переключиться на максимально возможную передачу. Он называется **синергическая фасилитация**, известная также как разминка. Со временем вы можете требовать от своего мозга



больше нейронной энергии для мышц. Процесс запускается за секунды, однако может занять несколько минут. Если вы когда-нибудь ходили на соревнования по тяжелой атлетике, то замечали, что спортсменам разрешают сделать несколько повторений упражнения со штангой перед основным подходом. Это делается не для того, чтобы предотвратить травмы, а чтобы укрепить мышцы. Нет ни одного человека, у которого пиковый момент силы наступил бы на первом повторении упражнения, — нужно размяться, чтобы выжать свой максимум за день.

Например, практически не существует силачей, которые могли бы с ходу выполнить подтягивания на одной руке. Это очень трудно — у большинства не получится, потому что их нервная система не выделяет достаточного для

такого действия количества энергии. Их руки и спина все еще работают на первой передаче. Но если пару раз налегке подтянуться (вторая передача), затем отдохнуть, а затем пару раз подтянуться узким хватом (третья передача), представьте себе — вы можете попробовать подтянуться на одной руке и у вас это может получиться. Движение покажется легче из-за синоптической фасилитации — вы только что разбудили нервную систему и перешли на пятую передачу!

Это был всего лишь пример. Возможно, он не попадает в ваш диапазон силы, но каким бы он ни был, принцип остается тем же: если вы потратите несколько минут, выполняя самые трудные упражнения, вы прокачаетесь лучше, чем если бы вы этого не делали.

## **9-я заповедь: выполняйте плиометрические упражнения, чтобы преодолеть нервное торможение (то есть двигайтесь иногда быстрее!)**

Разговоры в Интернете — на форумах, в онлайн-комментариях и еще много где — развиваются по так называемому закону Годвина. Этот закон гласит: *по мере разрастания дискуссии в Интернете вероятность употребления сравнения с нацизмом или Гитлером стремится к единице*. Другими словами, это так или иначе произойдет.

Сегодня определенно что-то подобное происходит с силой — иногда тема силы не поднималась на протяжении 10–20 лет. Но сегодня — разумеется, в Интернете, — если двое парней говорят о силе, очень скоро один из них попытается использовать слово *напряжение*. Это громкое слово, часто употребляемое сейчас, когда говорят о силе.

В каком-то смысле это хорошо. Однако это очень ограниченное определение. Для боль-

шинства спортсменов напряжение означает мышечное сокращение всех взаимосвязанных мышц с максимально возможной силой. Конечно, это растяжка, и она ассоциируется со стальными устойчивыми мышцами. Но она также означает напряженность и, что хуже всего, медлительность. Большинство людей ассоциирует высокое напряжение с очень медленными, или изометрическими, движениями. Невозможно двигаться быстро, когда мышцы напряжены. А для бодибилдера это смертельно — в ходе тренировки нужно учиться двигаться как медленно, так и быстро.

На самом деле спортсмены, тренирующиеся в соответствии с принципами последовательной гимнастики, давно уже поняли, что очень быстрые движения, называемые сегодня плиометрическими, могут значительно увеличить

Быстрые, взрывные движения, такие как отжимания с прихлопом, подъемы силой в упор, повороты и прыжки, выполняются в обход рефлекса нейронного подавления — небольшой секретик, дарованный нам природой



силу. Представьте, что ваши мышечные клетки — это маленькие лампочки: чем больше горит лампочек, тем больше вокруг света. Во время выполнения статических стоек с высоким напряжением или негативных повторений, таких как негативные приседания на одной ноге, мышцы ног загораются, как фонари, по мере того как нервы дают некоторым мышечным клеткам сигнал загораться для поддержания напряжения.

Теперь представьте того же самого спортсмена, выполняющего сверхбыстрые движения — прыжки с платформы, а затем обратно. Что происходит с мышцами ног? Они уже не производят тусклый свет, они мерцают, словно вспышка мощного фотоаппарата!

Зачем так выкладываться? Когда мы выполняем медленные, целенаправленные движения, не важно, насколько мы напрягаемся, — нервная система на всякий случай ограничивает доступ к мышечным клеткам. Это гасит свет и выключает аппарат во избежание перегрузки.

Это то, что умники называют *нейронным подавлением*. И вашего мнения, ребята, тут никто не спрашивает — это автоматический рефлекс, функционирующий на уровне подсознания.

Хотя есть маленький секрет. Если заставлять мышцы двигаться быстро, например при прыжках вверх или взрывных движениях от пола или на перекладине, механизм подавления отключается. В этом есть смысл — при выполнении размеренных медленных движений максимальной силы мышц не требуется. Тело само говорит: *нет*. Но когда вы вынуждены выполнять высокоскоростные действия с преодолением гравитации и ограничений окружающего пространства, ваше тело адаптируется к стрессовой ситуации и само дает вам ключи к заветному «хаммеру».

Идея проста. Конечно, работайте медленно с высоким напряжением, чтобы развить произвольную силу. Но для того чтобы действительно получить преимущество, прокачивайте силу нервной системы и задействуйте по мак-

сумму свои нейронные связи, чтобы выполнять взрывные упражнения в рамках своей программы.

Как это сделать? Помогут плиометрические упражнения. Детальные ответы на вопросы можно найти в третьей части «Тренировочной

зоны». Как в первой части книги хорошо описаны медленная сила и техники набора массы, так в третьей части описаны взрывная сила и тренировка нервной системы.

Как и первая часть книги, эта книга — прорыв. Купите себе один экземпляр в 2015 году.

## 10-я заповедь: тренируйте силу сознания!

Если и есть наркотик, способный вызвать у американских копов суеверный ужас, так это фенциклидин, или ангельская пыль, — мощный допинг. Эффект от фенциклидина просто легендарен. Полицией были зафиксированы несколько случаев, когда люди под фенциклидином делали невероятные вещи:

- разрывали стальные наручники (как перед собой, так и за спиной);
- дрались с десятью копами и побеждали;
- ногой выбивали дверь полицейской машины изнутри;
- не замечали пулевых ранений, полученных в упор, и продолжали драться.

Теперь вы видите, почему копы содрогаются при мысли о фенциклидине? По сравнению с допингами стероиды не вредны! По большому счету, фенциклидин превращает дрищей в чертовых супергероев (если они проснутся на следующий день, их ждет пожизненная инвалидность. Если они вообще проснутся).

А вот теперь интересная вещь. Фенциклидин — это не стероид и не допинг в том смысле, в котором мы употребляем этот термин. Он практически никак не действует на организм в смысле приобретения им перечисленных невероятных способностей. Фенциклидин — это психотропный препарат. Этот мощный галлюциноген действует в основном на сознание. Данный

препарат способен привести обычное, часто демотивированное сознание в состояние настолько высокого эмоционально-психического возбуждения, что организм вынужден отвечать на сверхнагрузки.

А теперь не будьте идиотами. Конечно, я не советую вам принимать фенциклидин перед тренировками. Особенно если вы хотите сохранить свои чертовы зубы. Но пример должен показать, что сознание может заставить тело даже сравнительно небольших нетренированных парней обретать невероятную силу и жестокость. Если у сознания появляется такая способность под фенциклидином, значит, она есть и без него.

Так как же нам приручить эту силу? Я бы написал целую книгу по этой теме, но сейчас собираюсь дать вам основы, чтобы вы могли вывести свое сознание на следующий уровень и оптимизировать свою силу.

## Возбуждение

Когда сознание находится в возбужденном состоянии, взвинчено, в организме вырабатываются эндорфины и адреналин, приглушающие боль и увеличивающие силу. Если вы сможете научиться сознательно впадать в состояние контролируемого крайнего возбуждения перед тем, как выложиться по полной, то можете значительно увеличить свою силу.

Малоизвестный факт: в конце 1970-х, целый день пропиравшийся фенциклидином, Билл Гейтс сбрендил и голыми руками пробил стену толщиной в 30 см в доме Стива Джобса.

Чтобы его усмирить, выслали три отряда спецназа, но он опрокинул их бронемобили, словно бумажные, и свалил без единой царапинки. Нет, конечно же, я прикалываюсь. Вряд ли это когда-либо происходило



## Вера

Если вы не верите, что можете выполнить силовой трюк, ваше тело вряд ли станет с вами спорить. Но поверьте, если вы знаете, что у вас хватает сил что-то сделать, нет предела вашему совершенству. Книги рекордов переполнены подобными примерами.

## Визуализация

Этот элемент тесно связан с верой. Многочисленные исследования показали, что простой акт визуализации того, как вы делаете что-то трудное, увеличивает шансы на то, что вы это сделаете. Почему? В мозге находится много предохранителей, ограничивающих нашу результативность. Когда мозг «видит», как мы чего-то успешно добиваемся, даже если это неправда, он с радостью убирает некоторые из этих предохранителей.

## Мотивация

Представьте, что вы идете на тренировку и обнаруживаете, что слишком слабы, чтобы, как обычно, выполнить отжимания в стойке на руках. Вдруг какой-то бандит входит в ком-

нату и, приставив пистолет к голове человека, которого вы любите больше всего в мире, угрожает его убить, если вы не выполните это упражнение. И что вы думаете — вы выполните 10 повторений! Многие спортсмены мысленно представляют себя в опасной ситуации перед тем как сделать тяжелый подход. Или, возможно, вы выигрываете миллион долларов за каждое повторение, спасете мир или займетесь сексом с девушкой?

## Воображение

В основе всех этих техник лежит воображение. Чтобы развить огромную силу, нужны не столько жесткость или сила воли, сколько воображение. Спортсмен с богатым воображением может достичь невероятного. Все настоящие легенды начинали как фантазеры, мечтавшие о том, чего они хотели достичь, за годы до того, как они этого достигали. Многие недооценивают воображение — оно полезно не только для детей. Взрастите его у себя. Цените его, пользуйтесь им, и оно станет еще богаче!

Поверьте, эти техники могут вам помочь, но они лежат на поверхности. В наши дни мы очень много внимания уделяем внешним аспек-

там физической культуры — надутым мышцам, бронзовому загару, крепким зубам, но упускаем из виду самые важные, глубинные моменты. На протяжении всей истории человечества имели место потрясающие примеры того, как мужчины и женщины выполняли феноменальные трюки благодаря активизации внутренней силы сознания. Тибетские монахи могут медитировать на морозе и при этом генерировать достаточно энергии, чтобы растопить ледяные блоки, которые лежат на их обнаженных торсах. Йоги учатся контролировать сердцебиение до такой степени, что могут практически его останавливать. Солдаты, которые были так тяжело ранены, что, по идее, должны были

умереть, умудрялись собраться с силами и не только не умереть, но и вынести своих товарищей с поля боя. Сила сознания невероятна. Представляете, что могли бы сделать, если бы изучали способности своего сознания и активизировали хотя бы малейшую часть своей внутренней силы, чтобы использовать ее в тренировках с собственным весом? Вы могли бы достичь невероятных высот!

Я верю в вас, ребята. Вам может показаться, что я вас обманываю, но это действительно так. Если вы читаете эти строки, то знайте, что я болею за вас сильнее, чем вам кажется.

Теперь вперед, к новым свершениям!

Если вы не верите, что  
когда-нибудь сможете  
выполнять силовые  
трюки, ваш путь уже  
завершился, еще не  
начавшийся



## ДЕСЯТЬ ЗАПОВЕДЕЙ ДЛЯ ТРЕНИРОВКИ ЧИСТОЙ СИЛЫ

- Выполняйте малое количество повторений, экономя силы!
- Используйте закон Хебба — как можно чаще отрабатывайте движения!
- Развивайте совместную работу мышц!
- Растигивайтесь!
- Изучайте древнее искусство контроля дыхания!
- Тренируйте связки!
- Уделяйте внимание слабым звеньям!
- Используйте принципы синергической фасилитации!
- Выполняйте плиометрические упражнения, чтобы преодолеть первое торможение!
- Тренируйте силу сознания!

# дополнительная: ПОЛНАЯ ЗАГРУЗКА ГОРМОНАЛЬНОГО ФОНА

---

Эта маленькая книга, по всей вероятности, последнее слово, которое я когда-либо напишу по поводу тренировок с собственным весом. Так что я собираюсь посвятить свои последние размышления аспекту развития мышц, который очень близок моему сердцу.

---

Мой главный посыл всем вам по прочтении этой главы: *пожалуйста, не принимайте стероиды.*

Никогда. Они вам не нужны и в далекой перспективе будут работать против вас. И сейчас я вам расскажу, как именно, друзья.

## Гормоны и мышечный рост

Время узнать правду. Я посвятил всю свою жизнь тренировке людей и написанию книг о тренировках. Но ваши мышцы строятся гормонами. Тренировка вторична. Загар — хорошая аналогия развитию мышц. Проведем аналогию: количество времени, которое вы проводите загорая, — это ваша тренировка, а интенсивность солнечного света — ваш гормональный фон.

Давайте посмотрим правде в глаза: вы можете лежать на солнце весь день, но если интенсивность солнечного света мала, скажем, вы живете в Шотландии и это происходит зимой, то вы не загорите. Вряд ли ваша кожа вообще

изменит цвет. Но если вы живете в Дубае, достаточно на пару минут снять майку, и ваша кожа начнет менять цвет и адаптироваться к солнечному свету.

То же самое справедливо и для мышечного роста. Можно тренироваться максимально интенсивно, но если у вас плохой гормональный фон, результаты будут стремиться к нулю. В этом вы можете сами убедиться в реальной жизни. Среднестатистический парень может ходить в спортзал и интенсивно тренироваться и даже нарастить немного мышц. Но если в тот же спортзал будет ходить его девушка, ее шансы



Адриана Харви — обладательница РСС, и она потрясающая спортсменка, тренирующаяся с собственным весом. Она красива, элегантна и сильна, но ее точно никогда не примешь за бодибилдера!

Женщина, занимаясь прогрессивной гимнастикой, станет сильнее и будет «в тонусе» (да, меня тоже бесит это слово), но она никогда не будет мускулистой. Она не сможет. Вы когда-нибудь смотрели олимпийские игры? Часто самые сильные гимнастки планеты, если они не принимают допинг, на самом деле выглядят не крупнее обычных женщин в хорошей форме. И разумеется, не выглядят как бодибилдеры. Это так, даже если они во много раз сильнее среднестатистического рыхлого мужика.

Как только мы осознаем истинную роль гормонов, особенно тестостерона, в мышечном росте, становится ясно, что наши методы тренировки на самом деле — дело десятое. Если вы хотите стать большим и сильным и сохранять такую форму всю жизнь, вашей задачей должно быть поддержание высокого уровня тестостерона. Исследования и простой житейский опыт показали, что это вполне достижимо без применения эзотерических практик — некоторые мужчины смогли повысить свой падающий уровень тестостерона более чем на 1000%! Как? Просто следуя ряду основных правил.

Каких правил? Слушайте, умники. Это самый важный совет по бодибилдингу, который вам когда-либо давали.

мало-мальски накачаться равны нулю. Они могут одинаково питаться, тренироваться по одним и тем же программам, поровну отдыхать и иметь одинаковый моральный настрой. Так в чем же разница? Гормональный фон. У мужчин в целом уровень тестостерона в 10 раз выше, чем у девушек.

## Шесть правил повышения уровня тестостерона

Вот основные правила, которые нужно выполнять, если вы хотите повысить уровень тестостерона. Некоторые эксперты советуют кучу способов поднять тестостерон — часто эти методы включают прием витаминно-минеральных добавок. Здесь музыку заказывают крупные производители добавок. Но в действительности, если у вас уровень содержания в крови, например, цинка не критически низкий, это не повлияет на рост гормонов. Другими словами,

исследования показали, что дополнительные дозы витаминов не увеличивают уровень тестостерона ни на йоту при условии, что вы питаетесь сбалансированно.

За многие годы я услышал множество странных советов по повышению уровня тестостерона: одни говорят, надо гонять лысого, другие — стрелять из мощного ружья (в моем случае это одно и то же). На самом деле уровень тестостерона может немного расти и падать по разным

причинам, большинство из которых незначительные и временные. Однако эти правила наиболее существенные и самые устойчивые. Выполняйте их, если вам нужно топливо для ваших мышц.

## **Правило 1: тренируйтесь интенсивно**

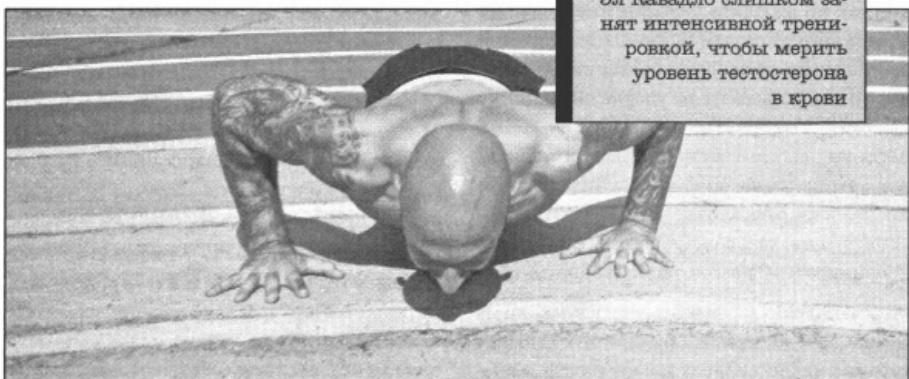
Сколько бумаги было измарано чернилами в попытках описать в точности, почему и как именно интенсивные физические нагрузки стимулируют повышение уровня тестостерона, но мало кто из экспертов сейчас отрицает, что это так. Каждому, кто понимает принцип адаптации, это не кажется парадоксальным. Ваш организм функционирует в соответствии с биологическим принципом гомеостаза. Один способ описать принцип работы гомеостаза — сказать, что для того, чтобы экономить энергию, ваш организм вырабатывает минимально необходимое количество гормонов. Он идет по пути наименьшего сопротивления. Тестостерон — это мощное вещество, появившееся в ходе эволюции, для того чтобы заставить вялые мышцы расти. Если вашему организму кажется, что вы вполне можете выжить, играя

в компьютерные игры, сидя на диване и весь день поедая пончики, зачем же он станет тратить энергию на то, чтобы выработать лишний тестостерон? Он вам не нужен, ведь так?

Однако если вам действительно приходится бороться за существование и жесткие отжимания, подтягивания и другие упражнения кажутся вашему организму борьбой за существование, тогда организм привыкает вырабатывать большой объем тестостерона, чтобы вы могли создать инструменты и закончить работу, что облегчит вам жизнь. Ваш организм — умный, но он реагирует только на те сигналы, которые вы ему подаете.

## **Правило 2: долгий глубокий сон**

Это настолько важный момент, что я даже сделал его заповедью по набору массы при занятиях последовательной гимнастикой в главе 2. Рост происходит в основном в темноте — как у айсберга, так и у растения или человека. То же самое верно и для бодибилдинга. Очень немногие бодибилдеры понимают, что тестостерон вырабатывается только ночью. Если



точнее, тестостерон вырабатывается во время фазы быстрого сна (ФБС) (как правило, в это время снятся сны). Основной момент, который нужно запомнить: в первые несколько часов сна ФБС довольно мало, но чем дольше вы спите, тем их больше. И так продолжается до тех пор, пока вы не исчерпаете весь имеющийся у вас резерв сна. Короче говоря, каждую минуту дополнительного сна ваш организм вырабатывает тестостерон.

Большинство американцев (кроме заключенных тюрем) хронически недосыпают. Общая рекомендация спать по 6–8 часов — это СЛИШКОМ мало, на мой взгляд. Сколько же это — «слишком много»? Если у вас нет раковой опухоли мозга, такого понятия, как «слишком много», для бодибилдера нет. Если вам удается спать по 14 часов в день, черт, так и делайте. Некоторые могут сказать, что это асоциально. Ну, это смотря с чем сравнивать.

### **Правило 3: не быть жиробасом**

Когда у мужчин с ожирением брали анализ крови, то обнаруживали ничтожно малое содержание тестостерона. Причем не важно, тренируются они или нет. Это может прозвучать с оттенком гендерного шовинизма (как всегда), но женщины должны иметь больше подкожного жира, чем мужчины, для того чтобы выполнять функцию деторождения. (Ребята, вы это уже понимаете на уровне интуиции — по крайней мере это понимает ваш организм. Когда вы гладите женскую грудь или ягодицы, вам хочется их пожамкать.) По этой причине запасы жира в организме неразрывно связаны с эстрогеном, коварным женским гормоном — непримириимым врагом тестостерона.

Жир часто считают пассивной тканью, но на самом деле жировые клетки представляют собой химические заводы. В частности, жиро-

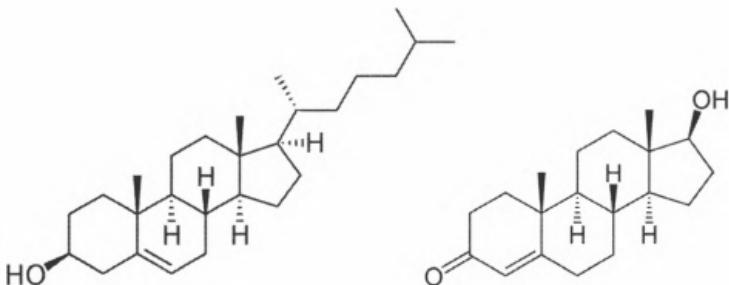
вая ткань вырабатывает ароматазу, фермент, который находит тестостерон (*отвечающий за мышцы и силу*) и превращает его в эстроген (*отвечающий за рост обвисших сосков*). Именно поэтому у толстых парней низкий тестостерон. Каждый лишний килограмм сала — это вражеская база, уничтожающая нужные вещества и заменяющая их на женские гормоны. Черт!

Отрицательный момент — это порочный круг. Чем больший вес вы набираете, тем меньше у вас содержание тестостерона и тем труднее качать мышцы и сжигать жир. Положительный момент заключается в том же, в чем и отрицательный: чем больше вы тренируетесь, скимая зубы и избегая переедания, тем больше сала сжигается в теле. С каждым сброшенным фунтом вы отвоевываете немного тестостерона, что ускоряет и упрощает дальнейший процесс набора мышечной массы и сжигания жира. Видите? Ваш организм знает, что делать. Нужно просто подсказать ему это, ребята.

### **Правило 4: потребляйте холестерин**

Как производить гормоны? Не платите проституткам!

Да, это старая сексистская шутка. Я старый шовинист, но в этом есть доля истины. Нет, серьезно, я уже говорил об этом в главе 2 этой книги. По большому счету, бодибилдеры, сидящие на низкокалорийных диетах, забывают о том, что тестостерон производится из холестерина — холестерин формирует составные элементы тестостерона. Вот почему у веганов (если, конечно, они не сидят на химии) мышцы, как у ходячих скелетов Рэя Харрихаузена. Если вы следуете правилу 1 и даете своему телу достаточно интенсивную нагрузку, а также правилу 3 и не позволяете себе заплыть жирком, то



Холестерин (слева) — отец тестостерона (справа). Заметили общие черты?

немного еды, богатой холестерином, такой как яйца, сосиски, сыр и жирный кусок мяса, вам не повредит. Зато увеличит уровень холестерина.

### Правило 5: будьте трезвенниками

Философия стрейт-эджа<sup>1</sup> немного пересекается с тем, о чем я говорил во второй части «Тренировочной зоны». Я мог бы сказать проще: *не курите, не пейте спиртное и не принимайте наркотики*.

Я не пытаюсь тут читать вам мораль — это простая физиология, братцы. При курении в кровь попадает угарный газ, а это вещество плохо влияет на способность превращать холестерин в тестостерон. Алкоголь снижает уровень тестостерона несколькими способами. Пиво, например, содержит хмель, который является мощнейшим фитоэстрогеном (то есть растительным эстрогеном). Хмель превращается в эстроген в организме очень быстро. Так, у собирающих урожай хмеля женщин уже сотни лет назад отмечались затянувшиеся месячные. Всегда было из-

вестно, что алкоголь убивает половое влечение, отсюда появился термин «пьяная несторячка». Любопытно, что протестанты выступали против закона о чистоте пива, принятого в Германии в эпоху Ренессанса, поскольку они понимали, что алкоголь разрушает либидо.

Другой момент, о котором спортсменам просто не говорят, — это то, что работа печени заключается в выделении ферментов, ограничивающих количество эстрогена в организме. Когда вы принимаете наркотики (даже те, что продаются в аптеке), вы убиваете печень, и ей становится все труднее подавлять выделение эстрогена. Один из самых явных признаков нарушения работы печени у мужчин-наркоманов и алкоголиков — сморщеные гениталии и гигиеномастия ( буквально — увеличение грудной железы). При таком высоком уровне эстрогена в организме уровень тестостерона становится критически низким.

Эти пять правил наиболее важно соблюдать, если вы хотите улучшить свой гормональный фон, — именно в таком порядке. Но есть и шестое правило.

<sup>1</sup> Ответвление панк-культуры, пропагандирующее отказ от вредных привычек и вегетарианство. — Примеч. ред.

## **Правило 6: не принимайте стероиды**

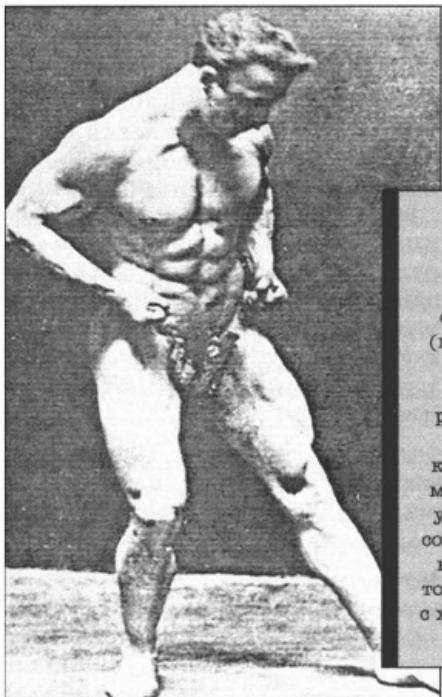
Проще говоря: наиболее вредная вещь для гормонального фона современного спортсмена — это стероиды.

«Как такое может быть?» — спрашивают многие. Парни, принимающие стероиды, наращивают тонны мышц, не так ли? Ну, в общем-то, да. Но они расплачиваются за это несоразмерной ценой — эндогенным уровнем тестостерона.

Как я уже говорил, тестостерон — это главное, что нужно для мышечного роста. По этой причине все современные стероиды во многом являются синтетическими аналогами тестостерона. В тот самый момент, когда вы принимаете химический препарат, начинает работать принцип гомеостаза и организм думает, что

раз вокруг так много нового тестостерона, нет смысла производить свой. Так постепенно эндокринная система дает сбой — она буквально совершают суицид. Вот как получается, что даже спортсмены, принимающие стероиды в умеренных дозах, имеют сморщеные гениталии — их органы, отвечающие за выработку тестостерона (гениталии), отказывают. Вот почему те, кто сидят на стероидах, имеют синдром «позорных сисек» — гинекомастию, то есть рост молочных желез. Это невероятно часто встречается сегодня у бодибилдеров. Все верно — у всех этих больших сильных бодибилдеров растут чертовы груди, как у куклы Барби!

Возможно, самое ужасное во всем этом — то, что нанесенный стероидами вред долго сохраняется. Да, если вы принимали стероиды в течение непродолжительного времени, вам удастся в определенной степени восстановить уровень тестостерона через долгие месяцы, но чем больше принимаемая доза и чем дольше идет процесс восстановления, тем дольше страдает эндокринная система. Возможно, вам неизвестно, что у тех, кто длительное время принимает



Сегодня существует миф, что для того, чтобы набрать невероятную форму, требуются стероиды и большие веса. Это фотография бодибилдера Бобби Пандура. Пандур родился в 1876 году, а синтетический тестостерон (производимый из холестерина!) был изобретен аж в 1935 году, так что это один из тех редких случаев, когда вы можете быть уверены, что перед вами на 100 % естественные

мышцы. Пандур накачал свои мышцы исключительно собственным весом и техникой мышечного контроля (изометрикой). Он был убежден, что подъем чрезмерно тяжелых весов наносит вред здоровью, и, тренируясь, никогда не поднимал гантели тяжелее 10 фунтов. Но он был силен как бык, а по форме мог с ходу дать фору современным бодибилдерам, сидящим на стероидах. Это вполне реально

стериоиды, никогда больше не вырабатывается тестостерон. Их организм просто не может этого делать — он больше на это не способен. Как только вред, который они наносят своей эндокринной системе, достигнет определенного уровня, она уже не сможет восстановиться. Эти люди полностью зависят от препаратов, и больному человеку все равно, что он зависим от диализа. Так как насчет силы? Помните, весь смысл бодибилдинга — создание нужного гормонального фона. Но принимая стериоиды, вы делаете все в точности дооборот... Вы разрушаете свою эндокринную систему изнутри.

Несмотря на то что вам может показаться, медицинская индустрия в бешенстве от того, что стероиды стали нелегальными, так как это означает, что они больше не смогут барыжить этой дрянью. Хотя они сейчас пытаются обойти закон. Они просто называют стериоиды заместительной терапией тестостероном (ЗТТ) и продают саму идею о том, что современным мужчинам нужно принимать стероидные лекарства, поскольку мы каким-то странным образом ущербны и у нас низкий уровень тестостерона. Это вранье. У современных мужчин низкий уровень тестостерона не потому, что они больны, — это все из-за образа жизни. Вот и весь сказ (чуть позже я подробнее остановлюсь на современном мифе о низком тестостероне). Кстати, я не пытаюсь демонизировать стериоиды как лекарства — существуют вполне уважительные причины принимать стериоиды, например ВИЧ-инфекция или смертельная атрофия. Однако то, что вы жирный ленивый ушлепок, уважительной причиной не является.

Все, кто говорит вам, что ЗТР — «это не то же самое, что стериоиды», — конченые болваны, которые позволили фармацевтическим компаниям одурачить себя. Возможно, способ применения препарата немного другой (а может, и нет), но само вещество остается по сути



Это технология применения ЗТТ — найти огромную иглу и ввести убойную дозу тестостерона кому-нибудь в задницу. Черт, так поступают со скотом, не правда ли? Беда в том, что это часто вызывает кровотечение, заражение крови или тестостерон просто выходит вместе с калом (от которого пользы больше, чем от его производителя)

своей идентичным. ЗТТ — это мошеннический трюк, придуманный для того, чтобы выудить из вашего кармана деньги и убить вашу эндокринную систему. Почему «врачам» выгодно постоянно ослаблять ваш естественный уровень тестостерона? Да чтобы они потом всю жизнь продавали вам эту дрянь!

Не стоит верить в иллюзии, имея дело с экзогенными гормонами. Они наносят вред вашей эндокринной системе сразу же — с первой инъекции, с первой таблетки, которую вы кладете в рот. Если вы хотите быть сильными и мускулистыми в пожилом возрасте, можете добиться этого, выполняя правила, с которыми я вас ознакомил, но если будете принимать стериоиды, забудьте об этом. Нынешний стероидный бум в будущем приведет к еще большей фармацевтической катастрофе. В ближайшие несколько лет всем этим ребятам, которые пытаются, чтобы выглядеть накачанными в клубах,

стукнет 40, 50, при этом уровень тестостерона у них будет, как у восьмидесятилетних женщин.

Не пополните их ряды. Посвятите свою жизнь интенсивным тренировкам и здоровому образу жизни и будете сильными, мускулистыми и здоровыми до самого преклонного возраста, прямо как мой наставник Джо Хартиган, который мог выполнять отжимания на одной руке в свои 70, как Джо Гринштейн, «Могучий Атом», который согнул стальные прутья в свои 80, как Манохар Аич, который участвовал в соревнованиях по бодибилдингу в свои 90. У них получилось, потому что они придерживались шести простых правил, изложенных в этой главе.

Вы можете пополнить ряды этих славных мужей. Четкое выполнение этих шести правил в считанные дни значительно повысит ваш уровень тестостерона. Если вы будете неуклонно следовать этим правилам в течение месяцев и лет, со временем сможете эффективно развить свою эндокринную систему, так же как бодибилдеры самоотверженно развиваю свою мышечную систему. У спортсменов старой школы в преклонном возрасте было больше тестостерона, чем у среднестатистического современного двадцатилетнего офисного хомячка. У них это получилось — получится и у вас. Да будет так, братцы!

## Современный миф о нехватке тестостерона

Перед тем как закончить, мне бы хотелось привести очень мощный аргумент, который часто

приводят в защиту стероидов и ЗТГ. Он звучит следующим образом:

Современные мужчины живут в мире, загрязненном вредными веществами и токсинами, они вынуждены есть пищу, прошедшую обработку и в силу этого утратившую свои питательные свойства. По этой причине среднестатистическому мужчине сегодня не хватает нужных веществ, чтобы активизировать процесс естественной выработки тестостерона, как это было у мужчин в предшествующих поколениях.

Как вы думаете, что я на это отвечу? Это *полная ерунда!* На самом деле эта фраза пахнет хуже, чем подмышка у бомжа.

Если спортсмен решает принимать стероиды, это его проблема. Но эта аргументация — полная хрень, это просто оправдание, за которое цепляются многие ленивые спортсмены, и в результате, я уверен, вы уже где-то слышали этот бред. Даже спортсмены, которые причисляют себя к старой школе или «спартанцам»,

признаются, что употребляют тестостерон, потому что они купились на эту дрянь! Эти слабовольные мудилы забыли бы про старую школу, если бы им пришлось всерьез заняться по этой системе.

Как бы там ни было, у меня нет никаких сомнений в том, что со временем у мужчин уровень тестостерона действительно падает. *Ни каких сомнений.* На самом деле, я думаю, нашему поколению во многом недостает тестостерона.

Чтобы это понять, достаточно пройтись по улицам и увидеть этих лентяев, метросексуалов, педиков, косящих под Джастина Бибера. Я не спрашиваю, действительно ли у современных мужчин уровень тестостерона ниже, чем у их предков, я спрашиваю: почему это происходит?

Каждому, у кого есть мозги, совершенно очевидно, что с течением времени мужчины все чаще нарушают первые пять основных правил, которыми я с вами поделился. Это все больше становится правдой. Вот почему уровень тестостерона падает. Только подумайте:

- Наши предки были заняты тяжелым физическим трудом — ежедневно они получали нагрузку, сравнимую с нагрузкой в спортзале. Сегодня многие парни оставляют труд машинам, а сами сидят за офисными столами. Вот почему их организмы не производят достаточно тестостерона.
- Из-за ненормированного рабочего дня мы спим все меньше. До изобретения электрических ламп люди спали по 10 и более часов ночью... сейчас рабочий спит в среднем 5–7 часов. Современным мужчинам не хватает фазы быстрого сна, во время которой восстанавливаются гормоны.
- Излишний вес, который буквально превращает тестостерон в эстроген, 100 лет назад был редкостью, и толстых людей выставляли напоказ в цирке шапито. Теперь эта проблема приняла масштабы эпидемии. Можно сказать, это почти стало нормой.
- В то время как предыдущие поколения ели свежую здоровую еду с высоким содержанием холестерина — яйца, ветчину, сыр, цельное молоко, сало, — современные рыхлики питаются полуфабрикатами

ми с высоким содержанием углеводов. Так и замыкается порочный круг.

■ Легкие наркотики и алкоголь существовали всегда, но в современной Америке проблема их употребления намного более актуальна, чем раньше. Все это снижает уровень тестостерона.

Я верно говорю? Боже правый, удивительно, что у современных мужчин вообще осталось хоть сколько-то тестостерона!

Именно поэтому в наши дни у мужчин меньше тестостерона, чем раньше. Есть мнение, что это

Раньше такого парня можно было встретить только в цирке Барнума и Бейли. Сегодня таких можно встретить практически в любом проходе магазинов «Волмарт»

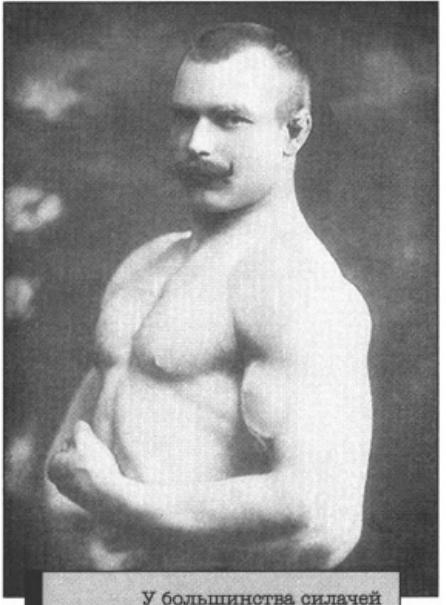


связано с тем, что окружающая среда загрязнена и полна токсинов и вредных веществ. Для тех из вас, кого беспокоит проблема токсинов, я скажу: *не будьте чертовыми сосунками*. Боже правый, это же надо — сжиматься в уголке, дрожа как заяц над каждой пылинкой в воздухе и пищевой цепочкой! Неудивительно, что у вас низкий тестостерон: скоро уже начнете вплетать в косички розовые ленточки, чертова маменькины сынки!

И еще кое-что. В воздухе, которым мы дышим, в пище, которую мы едим, и в воде, которую мы пьем, всегда присутствовали токсины. Да боже мой, когда жизнь зародилась, планета представляла собой бурлящий вулканический хаос, пропитанный ядовитыми парами аммиака и метана. Время для жизни на Земле с первых дней было трудное. Именно это заставляет нас эволюционировать. Современные авторы по фитнесу разлагольствуют о здоровом образе жизни в первобытном мире, представляя его этаким незагрязненным раем, но если спросить у археологов, они скажут, что это бред. Легкие мумифицированных тел, сохранившихся со времен палеолита, черного цвета. Это потому, что многие наши предки жили в пещерах и буквально задыхались от дыма и чада постоянно горящего костра, который они поддерживали, чтобы готовить еду, не замерзать, отгонять насекомых и хищников. Наши предки были жертвами загрязнений всех видов. Например, было найдено удивительное количество останков древних людей, которые погибли от отравления свинцом: если в воде, которую они пили, были открытые источники свинца, то вот вам и причина. По сравнению с ними вы живете в цветочном раю. И теперь вы заявляете мне, что окружающая среда сегодня слишком загрязнена для того, чтобы вы могли встать на одну планку с этими мертвыми волосатыми засранцами?!

Люди также утверждают, что современная еда заражена токсинами и поэтому мы не можем питаться достаточно правильно для того, чтобы иметь здоровый гормональный фон. Действительно, наши предшественники питались более естественной пищей (если, конечно, им вообще удавалось добывать еду), и никто их каждый день насиливо не кормил синтетической едой с высоким содержанием углеводов. Но если вам кажется, что та еда была идеальна, то вы не знаете многих фактов, друзья! Большая часть еды, потребляемой бодибилдерами и силачами золотой эры 100 лет назад и ранее, сегодня не прошла бы сертификацию Комиссии по контролю за лекарствами и питательными веществами и просто не была бы допущена к реализации. В Викторианскую эпоху в Англии булочки в качестве консерванта добавляли в тесто алюминиевые квасцы — просто яд. Чтобы скрыть запах прокисшего молока, молочники часто добавляли в него значительное количество борной кислоты. Практически всегда при производстве мыла использовали высокотоксичную карболовую кислоту. Еду хранили в свинцовых банках, газовое освещение выделяло удушающие пары серы, и практически каждое здание было построено с применением смертельного асбеста. Тем не менее мужчины, которые ели эту пищу и жили в этой среде, стремились к тому, на что современное поколение не отважится даже с применением допинга, и добивались этого.

Мне смешно, что современные писатели упорно твердят о том, как промышленное производство пищи вызвало беспрецедентный недостаток питательных свойств в современной еде. Как будто наши предки сидели на каких-то чудодейственных диетах. Черт побери! Эти писаки не понимают, что до прошлого века — да, до того, как в результате промышленной революции еда стала дешевле и доступнее, —



#### У большинства силачей

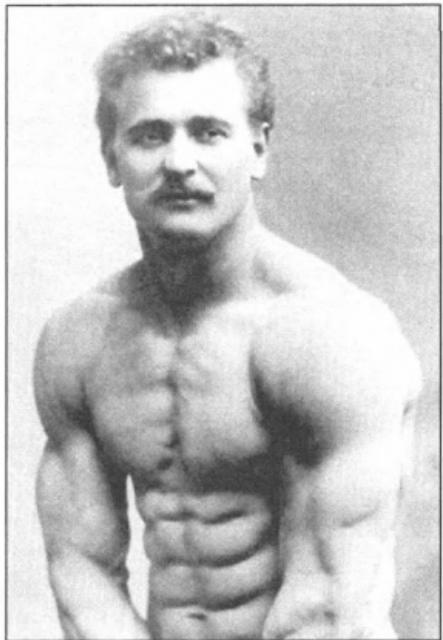
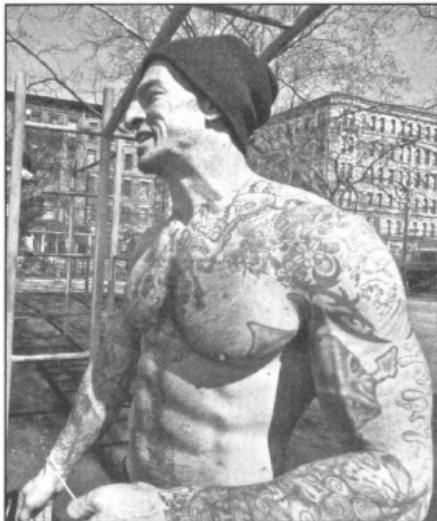
Викторианской эпохи было достаточно тестостерона, чтобы перемолоть в своих челюстях любого обычного современного мужчину в труху и выплюнуть его в мусорное ведро. Но это никак не связано с волшебно чистой окружающей средой или идеальным питанием

одной из основных причин смертности нашего вида было плохое питание! Огромные слои населения боролись за доступ к еде лучшего качества, чтобы мозг, легкие и сердце могли нормально функционировать на следующий день, уже не говоря о росте мышц на сорокапятисантиметровых руках. До сих пор похожая картина наблюдается в большей части мира. Мы — одни из первых поколений нашего вида, да и вообще всех когда-либо живших на земле видов, имеющие почти неограниченный доступ к разнообразной питательной пище (вот почему все такие толстые — наша ДНК, доставшаяся нам еще от пещерных людей, все еще не может поверить, что нам это удалось). Недостаточное питание в странах первого мира — настолько редкое явление, что сегодня об этом практически нигде не слышно. Так что хватит заламывать руки, парясь о том, что ваш организм недополучает питательных веществ. Съешьте стейк, выпейте колы, улыбнитесь и заткнитесь!

## Отбой!

Последняя мысль любого бодибилдера, который купился на этот бред, — это то, что современные мужчины не могут развить силу и мышцы без химии. Но ведь лучше один раз увидеть, чем сто раз услышать, так? Давайте закончим книгу парой фотографий.

Парень на фото справа — знаменитый Евгений Сандов (родился в 1867 году). Сандова многие считают первым бодибилдером, и, вероятно, он являлся обладателем самой шикарной формы в дестероидную эру. Его форма — образец для всех мистеров Олимпия. Фанаты ЗТТ и стероидов будут говорить, что в современную эру невозможно иметь форму, как у Сандова, из-за окружающих нас токсинов и вредных веществ.



Слева — случайный снимок современного бодибилдера, работающего с собственным весом, великого Дэнни Кавадло, мастера РСС. Дэнни живет и тренируется (обычно на улице), дыша «грязным» воздухом Нью-Йорка. Дэнни не только никогда не принимал стероидов, он не приемлет даже добавок. Фигура Дэнни чем-то напоминает фигуру Сандова, не так ли? В действительности, я думаю, у них похожа грудь! Можно ли сказать, что у Дэнни низкий тестостерон?

Если сегодня это получилось у Дэнни, почему бы не попробовать и вам?

# БЛАГОДАРНОСТЬ!

Джону Дю Кейну — за дизайн книги, а также за то, что согласился ее продвигать. Ты действительно влиятельная фигура в мире фитнеса и мой преданный друг. Спасибо за все, Босс!

[www.dragondoor.com](http://www.dragondoor.com)

Элу Кавадло и Дэнни Кавадло. Эти парни уверенно завоевывают славу лучших тренеров по прогрессивной гимнастике в мире. Что, возможно, остается в тени их успеха, так это то, что эти парни действительно невероятные люди, которые вносят огромный вклад в мир гимнастики с собственным телом и фитнеса. Они предоставили почти все фотографии для этой книги. Парни, вы супер.

[www.alkavadlo.com](http://www.alkavadlo.com)

[www.dannythetrainer.com](http://www.dannythetrainer.com)

Спасибо прекрасной Адриане Girya Girl Харви за то, что удовлетворила мою просьбу и позволила опубликовать чудесное фото с ней.

[www.giryagirl.com](http://www.giryagirl.com)

Макс Шэнк фигурирует на некоторых фотографиях, и я также выражают ему благодарность за то, что он в целом отличный парень.

[www.maxshank.com](http://www.maxshank.com)

Пожалуйста, обратите внимание на то, что все фотографии, предоставленные для данного проекта, сделаны до того, как книга была написана, что означает: если вас смущают моя пошлая манера изложения и оскорбительные комментарии или вы просто думаете, что мои идеи яйца выеденного не стоят, то знайте, во всем этом виноват я — больше винить некого!

Дереку Брайэму — как всегда, ты лучший в своей области. Если эта книга выглядит отлично, это все благодаря Большому Д. (черт, если в этой книге есть хоть капля смысла, это тоже благодаря ему).

[www.dbrigham.com](http://www.dbrigham.com)

И кстати, огромное спасибо всем великим бодибилдерам, ныне живущим и будущим, за интерес к технике набора массы методами последовательной гимнастики. Для меня это многое значит. Если вам хочется узнать больше о данной теме, зайдите на блог РСС. Надеюсь, вы пополните нашу команду, однажды получив сертификат спортсмена, тренирующегося с собственным весом!

[peccblog.dragondoor.com](http://peccblog.dragondoor.com)



Фил «Тренер» Уэйд

## Секретная система физических тренировок



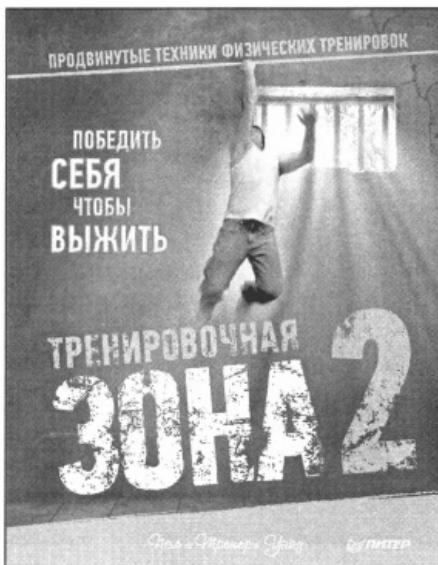
Эта книга — квинтэссенция знания о физической культуре, методах тренировок, здоровье и красоте. С одной стороны, она повествует об истории возникновения методов развития силы человека и их значении, а с другой — представляет собой полноценную поэтапную систему развития физических способностей, с детальным описанием упражнений и графиками выполнения.

О чем эта книга? О свободе. О выживании. О человечности. Она написана бывшим заключенным, человеком, лишившимся свободы на более чем двадцать лет. Человеком, который побывал в жерновах самых суровых тюрем Америки. Человеком, вынужденным обратиться к силе, чтобы выжить. Человеком, лишенным всего, кроме своего тела и души, — и решившим несмотря ни на что развиваться и обрести свою личную свободу, которую никто не мог у него отнять. Свободу сильного тела и крепкого духа.

Пол «Тренер» Уэйд

## ПРОДВИНУТЫЕ ТЕХНИКИ ФИЗИЧЕСКИХ ТРЕНИРОВОК

Продолжение культовой книги «Тренировочная зона» Пола «Тренера» Уэйда посвящено продвинутым техникам тренировок с собственным весом для развития предельной силы и мышц. В книге даются упражнения для укрепления мышц пальцев и кистей, позвоночника, шеи, предплечья, икр и ступней, а также всестороннего развития суставов. Предлагаемая система упражнений включает в себя вис на полотенце одной рукой, отжимания на пальцах, «флажки», борцовский и фронтальный «мостик», комплексы по укреплению суставов и растяжке, а также отдельный раздел с советами по питанию и восстановлению после травм.



# Уникальная методика тренировки с гирами **Павла Цацулина**



В своей книге Павел Цацулин — культовая фигура в области силового фитнеса — предлагает уникальные и действенные способы физических тренировок с гирами.

Павел — бывший инструктор советского спецназа, который привез в Америку традиционный русский тренировочный метод и приобрел невероятную популярность на Западе, за что был окрещен «современным королем гирь». Он автор оригинального курса по силовой подготовке, растяжке и укреплению суставов, который оценивается экспертами как один из самых эффективных. Авторские советы позволяют добиться максимальных результатов в домашних условиях, при минимуме затрат и ресурсов. Чтобы быть сильным, вовсе не обязательно иметь большой объем мышц — вспомните Брюса Ли! И упражнения Цацулина направлены на развитие именно силы, а не массы. Именно поэтому его методика так популярна среди спортсменов, которые выступают в определенных весовых категориях (единоборцев, пауэрлифтеров) или тех, кому лишний вес (даже мышечный) может скорее помешать — легкоатлетов, представителей игровых видов спорта. Большое внимание Павел уделяет технике выполнения упражнений, циклизации нагрузок, концентрации и особому дыханию.

Попробуйте сами и убедитесь, что старые добрые гиры помогут вам стать сильным гораздо быстрее специальных дорогостоящих тренажеров.