

ARNOLD SCHWARZENEGGER



THE *NEW*
ENCYCLOPEDIA
of MODERN
BODYBUILDING

The BIBLE of BODYBUILDING, FULLY UPDATED and REVISED, with BILL DOHRING

Annotation

Вторая книга "Новой энциклопедии бодибилдинга" посвящена тренировочным программам культуриста и принципам построения тренировочного процесса.

- [ШВАРЦЕНЕГГЕР Арнольд, ДОББИНС Билл](#)
 - [Глава 1. Основные принципы тренировки](#)
 - [Глава 2. Типы телосложения](#)
 - [Глава 3. Основная программа тренировки](#)
 - [Глава 4. Принципы интенсивной тренировки](#)
 - [Глава 5. Развитие качественного телосложения: программа интенсивной тренировки](#)
 - [Глава 6. Программа тренировки для соревнований](#)
 - [Глава 7. Разум — самый мощный инструмент](#)
-

**ШВАРЦЕНЕГГЕР Арнольд,
ДОББИНС Билл**

**"НОВАЯ ЭНЦИКЛОПЕДИЯ
БОДИБИЛДИНГА"**

Книга 2

ПРОГРАММЫ ТРЕНИРОВОК

Глава 1. Основные принципы тренировки

Чтобы выглядеть, как культурист, вы должны тренироваться по программе бодибилдинга. Такие спортсмены, как футболисты, борцы и тяжелоатлеты, наращивают большой объем мышечной массы, но лишь культуристы обладают рельефным, пропорциональным, полностью развитым мускулистым телом, которое мы ассоциируем с соревнованиями по бодибилдингу. Если вы хотите выглядеть, как культурист, или даже если вам хочется стать немного похожим на культуриста, вам нужно овладеть премудростями тренировки, открытыми методом проб и ошибок за последние пятьдесят лет. Точно так же, как техника удара по мячу в теннисе или техника броска в баскетболе, существует специфическая техника силовой тренировки, которая является наиболее эффективным средством развития мускулатуры.

Необходимы годы упорной, тяжелой работы, чтобы развить отличную мускулатуру, но этого еще недостаточно. Нужно тренироваться с умом, а это требует овладения фундаментальными принципами бодибилдинга. Их надо усвоить и практиковать с самого начала. Гораздо легче правильно выучить что-либо, чем отвыкнуть от неправильного обучения и начать все сначала. По мере своего развития вы

будете знакомиться со все более сложными подходами к тренировкам, но в начале пути об этом не стоит беспокоиться. Энциклопедия составлена таким образом, чтобы поэтапно знакомить вас с новыми идеями и переводить от одного уровня сложности к следующему.

ИНДИВИДУАЛЬНЫЕ ПОТРЕБНОСТИ

Конечно, у разных людей есть много разных причин для занятий бодибилдингом. Некоторые хотят укрепить свое тело, чтобы хорошо выглядеть и лучше себя чувствовать. Другие хотят улучшить свои показатели в различных видах спорта. И, наконец, третьи заинтересованы в развитии пропорциональной, рельефной и внушительной мускулатуры для соревнований по бодибилдингу.

Что касается правильного обучения, то некоторые основные методы и принципы подходят для всех; другие необходимо приспособлять к личным потребностям методом проб и ошибок, иногда в течение долгого времени. Каждый, независимо от личных причин посещения гимнастического зала, должен овладеть основами и усвоить принципы составления программы тренировок. Но самое главное, все должны научиться выполнять главные

упражнения, поскольку они сохраняют свое значение на любом уровне сложности.

Я хорошо понимаю, что люди устроены неодинаково. Тип телосложения, быстрое или медленное наращивание мышечной массы, скорость метаболических процессов, слабые участки тела и время, необходимое для отдыха и восстановления сил, — вот лишь несколько аспектов, которые могут сильно различаться для разных людей. В этой энциклопедии я постарался рассмотреть все главные переменные тренировочного процесса, поэтому каждый может найти здесь информацию, необходимую для развития того типа мускулатуры, который ему нужен.

В гольфе многие чемпионы не могут бить по мячу также здорово, как Тайгер Вудс, но при каждом первоклассном ударе лицевая сторона клюшки должна входить в контакт с мячом под единственно правильным углом. Не каждый лыжник пользуется точно таким же стилем, как олимпийский золотой медалист Герман Майер, но некоторые основные движения надо выполнять в точной последовательности, иначе вы никогда не пересечете финишную черту. Когда вы входите в гимнастический зал, где тренируются профессиональные культуристы, становится ясно, что многие из них пользуются различными методами тренировки.

Говорят, что нет двух одинаковых тел, и это по-своему справедливо. Но с другой стороны, все тела в

целом похожи, поэтому направьте свои усилия на овладение основными принципами и позвольте своему телу со временем сообщить вам, какие индивидуальные дополнения и методики необходимы для полной реализации ваших возможностей.

ПРОГРЕССИВНАЯ НАГРУЗКА

Ваши мышцы будут расти лишь в том случае, если они подвергаются перегрузке. Они не реагируют на меньшее. Мышцы не становятся больше или сильнее, если вы не вынуждаете их делать это. Когда вы заставляете свои мышцы сокращаться на том уровне нагрузки, к которому они не привыкли, это, в конце концов, заставит их приспособиться и стать сильнее. Но после того как они адаптируются в достаточной степени, развитие остановится. Когда это происходит, единственным способом продолжить рост мышечной массы является дальнейшее наращивание нагрузки. И главную роль здесь играет увеличение рабочего веса во время упражнений.

Разумеется, наращивание нагрузки должно быть постепенным. Слишком резкое и быстрое увеличение веса не позволяет вам технически правильно выполнять упражнения и увеличивает риск травмы.

ПОВТОРЕНИЯ

Повторением называется один полный цикл движения при выполнении упражнения — сжатие мышцы, за которым следует растяжение, скажем, при поднимании веса и его опускании. Серией называется группа повторений. Количество повторений в серии сильно зависит от того, какую серию вы выполняете. К примеру, в теории и на практике доказано, что культуристы достигают наилучших результатов, когда работают с весом, составляющим от 70 до 75 % максимального однократного усилия; то есть максимального веса, при котором они могут выполнить один полный цикл данного движения. Если вы работаете с 70–75 % максимального веса, то обычно обнаруживаете, что для вас доступны следующие серии:

- от 8 до 12 повторений для мышц верхней части тела;

- от 12 до 16 повторений для мышц ног.

Конечно, это приблизительные цифры, но ими вполне можно пользоваться как ориентиром.

Почему человек может делать больше повторений упражнений для ног, чем для верхней части тела? Потому что при выполнении серии повторений усталость в мышцах ног нарастает медленнее, а

мышцы верхней части тела просто не обладают такой же выносливостью. Но в обоих случаях рабочий вес составляет от 70 до 75 % максимального однократного усилия для данной мышцы или группы мышц.

Иногда бывает полезно работать с меньшим весом (и делать больше повторений), но есть и другие весьма полезные серии с большей весовой нагрузкой (и меньшим количеством повторений), предназначенные для развития «взрывной» силы. Однако основные параметры подходят для большинства культуристов, особенно для начинающих.

НАРАБОТКА НА ОТКАЗ

"Наработка на отказ" в бодибилдинге не означает тренировку до полного изнеможения. Это означает, что вы продолжаете серию до тех пор, когда уже больше не можете выполнять повторения с данным весом, не сделав небольшую передышку. Что является причиной отказа? В основном это постепенное нарастание усталости мышечных волокон, участвующих в упражнении, и неспособность мышцы ввести в действие новые волокна. При сокращении мышц происходит процесс окисления, которое фактически является разновидностью горения. Поэтому говорят, что вы "сжигаете калории" (создаете тепло при

выделении энергии), когда выполняете упражнения. Для окисления необходим источник энергии (в мышцах это АТФ) и кислород. Когда энергии или кислорода недостаточно, мышечные волокна не могут сокращаться до тех пор, пока не восстановят силы во время отдыха.

Другим ограничивающим фактором является накопление побочных продуктов, возникающих в результате высвобождения энергии во время мышечных сокращений. Ощущение жжения в мышцах, которое вы испытываете при интенсивной нагрузке, вызвано избытком молочной кислоты в тканях разрабатываемого участка тела. Когда вы делаете перерыв на отдых, организм выводит молочную кислоту из этого участка, и вы можете продолжить тренировку.

Аэробные упражнения (то есть с участием кислорода) сочетают высокую скорость повторений со сравнительно низкой интенсивностью, поэтому организм может поставлять в мышцы достаточно крови и кислорода, чтобы они продолжали сокращаться. Это происходит, например, во время забега на марафонскую дистанцию или в классах аэробики. Силовая тренировка является преимущественно анаэробной (без участия кислорода): мышечные сокращения происходят слишком интенсивно, и кислородное снабжение не поспевает за ними. Поэтому запас кислорода в мышцах истощается, вы устаете и отдыхаете, пока организм подает новую

кровь и кислород к усталым мышцам.

Почему наработка на отказ имеет такое важное значение? Когда вы выполняете повторение с меньшей нагрузкой, чем однократное максимальное усилие, все доступные мышечные волокна не вступают в игру одновременно. Вы пользуетесь некоторыми волокнами, затем они устают, и организм вводит в действие другие вместо уставших. Наработка на отказ — это своеобразное требование того, чтобы все доступные волокна были задействованы. Момент отказа зависит от того, с каким весом вы работаете в данном упражнении. Если вы выполняете упражнение для верхней половины тела и хотите, чтобы ваши мышцы начали отказывать после 8-12 повторений, то выбираете приблизительный вес. Если вы обнаруживаете, что можете делать 15 повторений, то увеличиваете вес в следующей серии, чтобы отказ наступил в указанном интервале. Если вы можете сделать лишь пять повторений, то вам нужно немного уменьшить вес для увеличения количества повторений при наработке на отказ. Но вы никогда не должны прекращать серию только потому, что насчитали определенное количество повторений.

Одним из способов, позволяющим следить за вашим прогрессом в бодибилдинге, является изменение параметров наработки на отказ. По мере того как отдельные мышечные волокна становятся сильнее, вы можете использовать большее их число, а ваш организм увеличивает способность обеспечивать

мышцы кислородом во время упражнений. В результате вы обнаруживаете, что можете выполнять гораздо больше повторений с тем же весом, пока не наступает момент отказа. Это признак того, что вам пора увеличить рабочий вес.

Конечно, человек не машина, поэтому вы не должны выполнять упражнения механически и бездумно. Некоторые серии требуют большей сосредоточенности и напряженности, чем другие. Вот, к примеру, типичный набор серий для верхней части тела, которую может выполнять опытный культурист:

Первая серия. Разминка со сравнительно легким весом; 15 повторений или немного больше.

Вторая серия. Добавьте вес, чтобы мышцы начали отказывать после 10–12 повторений.

Третья серия. Снова добавьте вес, чтобы наработка на отказ происходила после 8-10 повторений.

Четвертая серия. Для максимального развития силы увеличьте вес так, чтобы мышцы отказывали после 6 повторений (силовая серия).

Пятая серия (на выбор). Работая с тем же весом, попытайтесь сделать еще 6 повторений; если это необходимо, воспользуйтесь помощью партнера по тренировкам, чтобы завершить серию (форсированные повторения).

Тренируясь таким образом, вы достигаете наилучшего результата. Вы начинаете со сравнительно

легкого веса, что дает мышцам возможность полностью разогреться для данного упражнения. Затем вы переходите на меньшее количество повторений с большим весом, что заставляет кровь приливать к мышцам и дает эффект накачки. И, наконец, вы максимально увеличиваете вес и тренируетесь для развития мускульной силы с меньшим количеством повторений.

СЕРИИ

В основной тренировочной программе № 1 я обычно рекомендую выполнять четыре серии каждого упражнения по бодибилдингу, кроме особо оговоренных случаев. Я считаю эту систему лучшей по нескольким причинам:

1. Вам нужно выполнить по меньшей мере 4 серии, чтобы объем тренировки полностью стимулировал все доступное мышечное волокно. Если вы будете выполнять больше серий на одно упражнение, то объем тренировки будет слишком большим и возникнет опасность перетренировки.

2. Выполнение 4 серий на упражнение при общем количестве 12 серий на отдельную часть тела (для крупных групп мышц) в основной программе тренировки и 20 серий в программе интенсивной

тренировки, позволяет вам проделывать достаточно разнообразных упражнений для разработки всех мышц данной части тела — к примеру, внешних мышц верхней и нижней части спины, внешнего края широчайших мышц спины и внутренних мышц спины.

3. Пятидесятилетний опыт культуризма доказывает, что максимальный вес, позволяющий вам выполнять 4 серии на пределе сил, лучше всего стимулирует мышцы и заставляет их расти.

Мелкие мышцы требуют другого объема тренировки по сравнению с крупными мышцами или группами мышц. К примеру, если я разрабатываю спину, это не означает, что в тренировке участвует только одна мышца. В спине есть много разных мышц — такие, как широчайшие мышцы, ромбовидные мышцы, трапециевидные мышцы, мышцы-разгибатели позвоночника. Каждый из этих участков требует специфической тренировки. То же самое относится и к мышцам бедра. Бедро состоит из четырех мощных отростков четырехглавой мышцы и приводящих мышц внутренней части бедра. Чтобы полностью разработать эту часть тела, вам необходимы как силовые, так и изолированные движения. Вы должны разрабатывать отдельные элементы четырехглавой мышцы под разными углами, а этого нельзя добиться с помощью лишь нескольких серий.

С другой стороны, когда вы тренируете менее крупные мышцы, такие, как бицепсы и трицепсы, нужно выполнять меньшее количество движений, поскольку

эти мышцы устроены не так сложно. Вы можете провести полную тренировку для бицепсов, содержащую от 8 до 12 серий, в то время как большинство культуристов выполняет от 16 до 20 серий при работе с мышцами бедер. Задняя дельтовидная мышца еще меньше, и для нее обычно бывает достаточно 4–5 серий.

Однако физиология мышц тоже играет свою роль. Бицепсы восстанавливаются быстрее других мышц, поэтому если вы разрабатываете их большим количеством серий (я всегда поступал так), они все равно сохраняют способность быстро восстанавливать силу. А сравнительно небольшие икроножные мышцы самой природой были предназначены для практически бесконечных повторений, когда вы ходите или бегаєте, поэтому вы можете достигать превосходных результатов, подвергая их повышенной нагрузке.

Но не трудитесь точно запоминать, какую нагрузку должна получать каждая мышца с самого начала. Мы поговорим об этом в следующих главах, в разделе рекомендаций к программам упражнений.

ПОЛНЫЙ ДИАПАЗОН ДВИЖЕНИЯ

В большинстве случаев при выполнении

упражнений по бодибилдингу вы должны пройти наиболее полный диапазон движения (есть некоторые исключения, о которых мы поговорим позднее). Нужно следить, чтобы мышцы вытягивались на всю длину, а затем совершали возвратное движение и сокращались полностью. Это единственный способ стимулировать всю совокупность мышечных волокон. Поэтому когда я предлагаю вам выполнить восемь, десять или больше повторений, в каждом случае я прошу вас совершать полный цикл движения.

КАЧЕСТВО СОКРАЩЕНИЙ

Бодибилдинг посвящен тренировке и развитию мышц, а не подниманию тяжестей. Вы пользуетесь отягощением и определенными методами для разработки отдельных мышц или мышечных групп. Работа с весом — это лишь средство для достижения цели. Чтобы эффективно развивать отдельные группы мышц, вы должны изолировать их от других. Помните, как часто вам говорили, чтобы вы поднимали тяжести с помощью усилия ног, а не мышц спины. Эта методика специально приводит в действие наибольшее количество мышц, чтобы защитить вас от травмы. Она имеет глубокий смысл, если вы грузчик или работаете на стройке. Но культурист ставит перед собой другие

задачи. Он выбирает не самые легкие способы подъема, а скорее самые трудные! Он хочет, чтобы определенные мышцы проделывали всю работу практически без помощи других мышечных групп.

Хорошая техника и правильно подобранный вес позволяют вам решить эту задачу. Если вы работаете с весом, слишком тяжелым для данной мышцы, организм автоматически вводит в действие другие мышцы. Так устроена ваша нервная система. Поэтому тот факт, что вы можете поднять вес, еще не означает, что вы правильно выполняете упражнение. Вы должны выбрать такой вес, при работе с которым действует только та мышца, которую нужно разрабатывать.

Как это сделать? Один способ — начать с очень легкого веса и сосредоточиться на ощущениях, которые испытывают мышцы при движении. Постепенно увеличивайте вес. Если вы достигнете той точки, когда больше не чувствуете, что мышцы работают точно так же, как при упражнении с более легким весом, то скорее всего вам нужно сбросить несколько фунтов, пока правильное «ощущение» не восстановится.

РАЗМИНКА

Часто, когда люди говорят о разминке, они не

понимают, в чем она заключается. Мы знаем, что во время разминки мышцы разогреваются, но почему это происходит? Процесс окисления в мышцах фактически является разновидностью горения. Поэтому, когда вы подвергаете мышцу интенсивным нагрузкам, температура этого участка возрастает, и способность мышцы к мощным сокращениям тоже увеличивается.

Разминка повышает приток свежей, насыщенной кислородом крови, повышает кровяное давление и ускоряет частоту сердцебиения. Таким образом, в организме создается максимальный запас кислорода, что позволяет устранять побочные продукты упражнений из работающих мышц.

И, наконец, правильная разминка помогает защитить тело от чрезмерных нагрузок, подготавливает его к требованиям интенсивной тренировки, снижает риск вывихов и растяжений.

Существует много способов разминки. Некоторые выполняют короткий сеанс сердечно-сосудистой тренировки ("бегущая дорожка", велотренажер, бег трусцой, и т. д.), достаточной для того, чтобы заставить сердце биться быстрее и разогреть мышцы, но не лишаящей их необходимой энергии. Гимнастика и другие легкие упражнения также позволяют размяться, не прикладывая больших нагрузок на разные части тела. Но наиболее популярным способом разминки все-таки являются сами снаряды (штанги и гантели). Сначала нужно выполнить серию потягиваний, а затем проделать несколько сравнительно легких движений со

штангой или гантелями, поочередно разминая каждую часть тела, пока организм не будет готов к чему-то более серьезному.

Затем, перед началом каждого упражнения, вы проводите разминочную серию, чтобы конкретная мышца или группа мышц успела привыкнуть к данному движению. Когда вы проделываете 1–2 серии с большим числом повторений и меньшим весом, ваши мышцы подготавливаются к мощным усилиям при работе с тяжелым весом в сериях из 6 повторений.

Разминка приобретает еще более важное значение перед сеансами интенсивной тренировки, поскольку вы собираетесь подвергать свой организм еще большим нагрузкам. В этом смысле еще не придумано ничего лучшего, чем серии сравнительно легких упражнений, пока ваше тело не переключится на более высокую "передачу".

Время дня тоже является фактором, определяющим продолжительность разминки. Если вы тренируетесь в восемь утра, то ваше тело скорее всего будет более скованным и больше нуждается в потягивании и разминке, чем в восемь вечера. Поэтому составляйте свой график соответствующим образом.

Каждый раз убеждайтесь, что вы смогли как следует разогреться. К примеру, если вы собираетесь выполнять жимы штанги стоя, то привлекаете к работе не только дельтовидные мышцы и трицепсы. Мышцы шеи и трапециевидные мышцы тоже будут интенсивно сокращаться во время движения, и им нужно дать

время для подготовки.

Есть две основные причины травматизма в гимнастическом зале; либо у культуриста страдает техника (он пытается работать со слишком большим весом или плохо контролирует вес), либо он не выполнил потягивание и разминку надлежащим образом.

Следует также сказать о влиянии возраста на организм и атлетические способности. Широко известно, что чем старше вы становитесь, тем важнее защищать тело перед силовой тренировкой с помощью разминки и потягивания. Молодым спортсменам может сойти с рук то, что будет губительно для их старших товарищей. Тем не менее знание правильной техники упражнений разминки и потягивания важно для всех спортсменов, независимо от возраста. Чем раньше вы сделаете все это своей привычкой, тем меньше проблем вам придется испытать в долгосрочной перспективе.

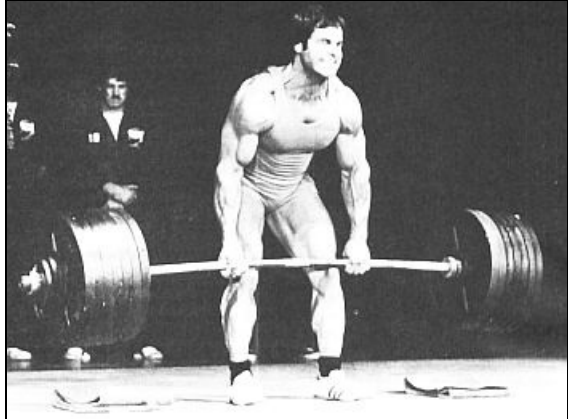
НАРАЩИВАНИЕ СИЛЫ

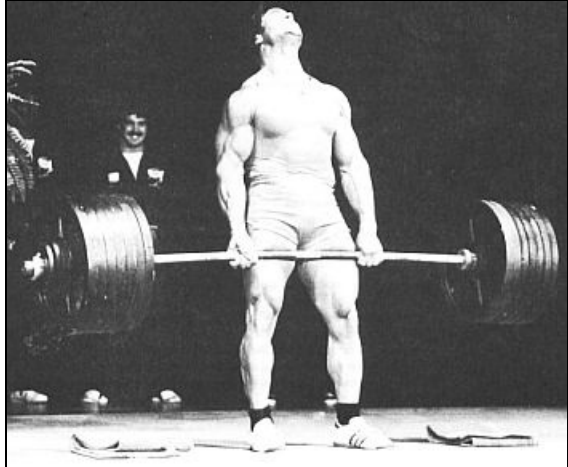
Есть разные способы оценки силы. Если я могу поднять 300 фунтов, а вы можете поднять только 250 фунтов, то я сильнее вас в однократном максимальном усилии. Однако если вы можете поднять 250 фунтов 10

раз, а я могу поднять такой же вес лишь 8 раз, то это иной вид силы; вы превосходите меня в мышечной выносливости, в способности сохранять силу после серии движений.

Для развития и формирования мускулатуры необходимо выполнять значительный объем тренировки на выносливость — то есть соответствующее количество серий и повторений. Но я считаю, что если вы не включите в программу тренировки тяжелые силовые упражнения с небольшим количеством повторений, то не сможете добиться той твердости и плотности, которые необходимы для создания действительно первоклассного телосложения.

Во время Джона Граймека, Кленси Росс и Рега Парка практически все культуристы тренировались для развития силы. Физическая сила считалась не менее важной, чем хорошее телосложение. Но не забывайте, что это было давно, а сейчас мы различаем разные виды силы. Легендарный Джек Лаланд никогда бы не смог состязаться с Регом Парком в однократном подходе к максимальному весу, но Джек мог подтягиваться и отжиматься без остановки даже тогда, когда все культуристы с Мускл-Бич давно бы рухнули от усталости.





*Становая тяга штанги весом 730 фунтов в исполнении **Франко Коломбо**.*

Хотя культуристы 40-х и 50-х годов обычно не обладали тем общим совершенством мускульного развития, которое присуще сегодняшним чемпионам, это были очень сильные, крепкие и внушительные представители своей профессии. В 80-х годах мне стало казаться, что маятник качнулся слишком далеко в другую сторону и культуристы упускают из виду выгоды традиционных силовых упражнений в своей общей программе тренировки. Однако сейчас, когда многие

участники соревнований, которые выходят на сцену, весят 230–240 фунтов или больше, мы заново открываем преимущества тяжелой силовой тренировки. Вы просто не можете стать таким же плотным и массивным, как Дориан Йейтс, если не работаете с очень большим весом.

"Если вы не занимаетесь становой тягой или тяжелыми жимами, — объясняет мой друг Франко Коломбо, — это немедленно становится видно на сцене. Мышцы приобретают какой-то рыхлый вид, который невозможно скрыть". Существует ряд научных и физиологических объяснений этому явлению. Силовая тренировка создает огромную нагрузку на большое количество мышечных волокон, заставляя их увеличиваться больше и грубеть (гипертрофия); при этом они образуют гораздо более плотные связки. Именно поэтому чемпионы прежних лет выглядели такими невероятно крепкими и массивными.

Включение некоторых силовых серий в вашу программу помогает усилить основную часть вашей тренировки. Вы привыкаете к более интенсивной работе с тяжелым весом, и поэтому ваши мышцы растут гораздо быстрее. Это также укрепляет связки и сухожилия, снижая опасность растяжения, когда вы делаете многократные повторения при тренировке с меньшим весом, даже если на каком-то этапе вы утрачиваете сосредоточенность и ваша техника становится менее совершенной.

Тренировка с тяжестями укрепляет сочленения

костей и сухожилий. Отделение сухожилия от кости называется авульсией (см. раздел "Травмы"), но при правильной силовой тренировке риск этого события сводится к минимуму.

Размер и плотность мускулов, сформированных в результате интенсивной силовой тренировки, гораздо легче поддерживать в течение долгого времени при минимальной дополнительной разработке. Если вы выполняете только упражнения с большим количеством повторений, рост мышц в основном обусловлен временными факторами, такими, как удержание жидкости и запасы гликогена; но мускулы, твердые, как гранитная стена, есть результат фактического увеличения числа и размеров мышечных волокон, которое достигается интенсивной силовой тренировкой. По словам Франко, сами мышечные клетки становятся толще и плотнее, поэтому они успешно сопротивляются вырождению.

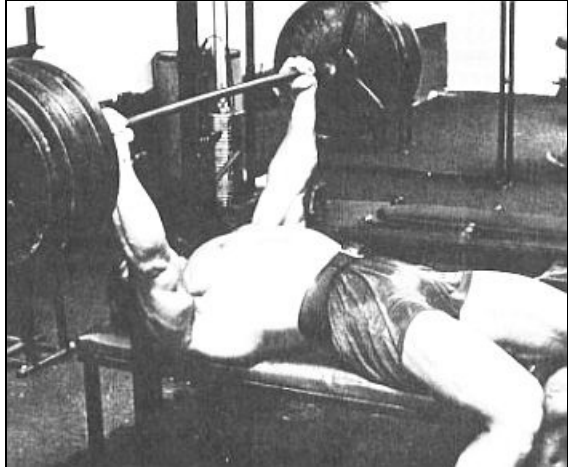
Помимо всего прочего, занимаясь интенсивной силовой тренировкой, вы можете выяснить реальные способности вашего тела: какой вес вы действительно можете поднять. Это дает вам психологическое преимущество перед теми, кто занимается более легкими видами силовой тренировки.

Современным культуристам приходится овладевать многими сложными методами, но никогда не следует забывать, что основой бодибилдинга является развитие мышечной массы с помощью подъема тяжелых снарядов. Это не означает, что

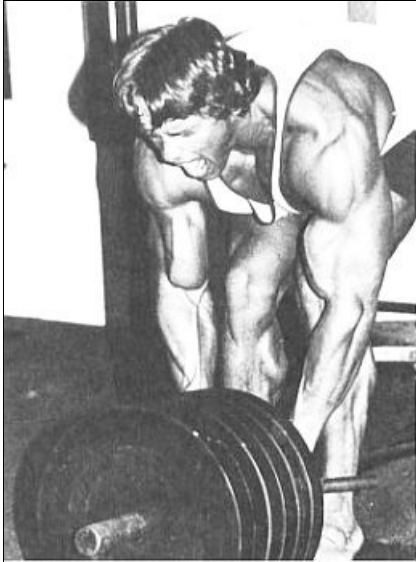
культуристы должны тренироваться так же, как силовые атлеты. Я рекомендую программу общего развития, которая включает определенное количество силовых упражнений, дающая вам преимущество в обоих видах тренировки.



*У **Криса Кормера** такие мощные руки, что он может выполнять трицепсовый жим штанги из-за головы как силовое упражнение.*



С такими длинными руками, как у меня, нужно очень много усилий и сосредоточенности, чтобы выполнить жим лежа со штангой весом 400 фунтов больше восьми раз.



Тяга на Т-грифе — одно из лучших силовых упражнений для спины.

ТЯЖЕЛЫЕ ДНИ

В дни моей молодости я уделял очень много

внимания силовой атлетике (напомним, что это разновидность тяжелой атлетики, включающая три элемента: жим лежа, становая тяга и приседания со штангой). По мере своего развития и побед на соревнованиях все более высокого уровня я начал сосредоточиваться на формировании полного, гармоничного и качественного телосложения, потому что чем дальше вы идете в бодибилдинге, тем более напряженным становится соперничество между участниками соревнований.

Помните, что на высшем уровне в любом виде спорта каждый спортсмен обладает огромным талантом. Именно это позволило ему подняться так высоко. Поэтому глупо полагаться лишь на свой талант или природные качества, когда вы соревнуетесь со спортивной элитой. К примеру, когда вы позируете на конкурсе "Мистер Вселенная" или "Мистер Олимпия", судьи больше смотрят на ваши недостатки, чем на достоинства. Они концентрируют внимание на ваших слабостях, поэтому ваша мускулатура должна быть такой совершенной, как это только возможно.

В моем случае это означало, что мне приходилось выполнять большой объем тренировки для изоляции отдельных мышц, с большим количеством повторений, формируя каждую мышцу и достигая наибольшей прорисовки и четкости разделения мышечных групп. Но при этом я не хотел утратить ту основную массивность, плотность и твердость мышц, которую приобрел во время занятий силовой атлетикой. Поэтому я всегда

включал "тяжелые дни" в свою программу тренировок. Примерно раз в неделю я выбирал одну часть тела и разрабатывал ее с максимальным отягощением. К примеру, для тренировки ног я выполнял приседания с максимальным весом; для грудных мышц — максимальный жим лежа и так далее.

Но, тренируясь подобным образом, я не доводил организм до такого изнеможения, что он не успевал оправиться до следующей тренировки. Регулярно тренируясь с максимальной нагрузкой, я добился очень точного восприятия своего прогресса в развитии мускульной силы, а вынуждая организм время от времени доходить до предела своих возможностей, я уравнивал эффект тренировки с более легким весом и большим количеством повторений, которая составляла большую часть моих упражнений.

Рекомендую вам делать то же самое. Один или два раза в неделю выбирайте отдельную часть тела и испытывайте свою максимальную силу. Пусть ваш партнер будет рядом, чтобы избавить вас от лишнего беспокойства при работе с очень тяжелым весом. Сначала вы выполняете разминку и потягивание, чтобы подготовить тело к более мощным усилиям. Записывайте вес, с которым вы работаете, в своем дневнике тренировок. Наблюдая за ростом цифр в соответствующих колонках, вы испытаете огромное удовлетворение. Кроме того, способность работать с тяжелым весом укрепит вашу уверенность в себе и придаст более глубокий смысл вашим тренировкам.

ПЕРЕТРЕНИРОВКА И ВОССТАНОВЛЕНИЕ СИЛ

Чем более интенсивным нагрузкам подвергается ваш организм, тем больше времени ему необходимо для отдыха и восстановления после тренировки. Отдых и восстановление сил имеет очень важное значение: хотя вы стимулируете рост мышц физическими нагрузками, их фактическое развитие и адаптация происходят в период отдыха. Поэтому культуристы часто преодолевают временную остановку в развитии длительным отдыхом, а не более интенсивной тренировкой.

Перетренировка происходит, когда вы слишком часто подвергаете мышцы большой нагрузке и не даете им полностью восстановиться. Иногда культуристы говорят, что они «раздергивают» мышцы, а потом позволяют им перестраиваться самостоятельно, но с физиологической точки зрения это неверно. Во время интенсивных упражнений в мышцах возникает некоторое количество микротравм; обычно они ассоциируются с остаточными болезненными ощущениями после тренировки. Но болезненность является лишь побочным эффектом, а не главной причиной, из-за которой мышцам необходимо время для отдыха и восстановления сил.

Напряженные мышечные сокращения сопровождаются рядом сложных биохимических процессов. Окисление приводит к накоплению токсичных отходов жизнедеятельности, таких, как молочная кислота. Кроме того, во время упражнений происходит значительное истощение запасов энергии, которая хранится в мышцах в виде гликогена.

Телу нужно время, чтобы восстановить химическое равновесие в мышечных клетках, вывести побочные продукты, которые образуются при окислении, и восстановить истощившиеся запасы гликогена. Но еще более важное значение имеет другой фактор: самим клеткам нужно время, чтобы адаптироваться к внешним стимулам и увеличиться в размерах. В конце концов, при занятиях бодибилдингом происходит рост мускулов. Поэтому, если вы подвергаете мускулы перетренировке, заставляете их работать слишком быстро или слишком напряженно после предыдущей серии упражнений, то это не дает им возможности вырасти и ваш прогресс замедляется.

Разные мышцы восстанавливаются после упражнений с разной скоростью. Как я уже упоминал, быстрее всего восстанавливаются бицепсы. Медленнее всего восстанавливаются мышцы поясничного пояса: им требуется около ста часов, чтобы полностью отдохнуть после тяжелых нагрузок. Однако в большинстве случаев для мышц достаточно 48-часового отдыха — то есть через два дня вы снова можете разрабатывать эту мышцу или группу мышц.

Основная программа тренировки подразумевает средний уровень интенсивности, поэтому период восстановления здесь более короткий. Когда вы переходите к усиленным тренировкам, интенсивность возрастает по мере того, как вы преодолеваете растущее сопротивление организма перед дальнейшим изменением и ростом мышц. Однако есть еще один важный фактор: тренированные мышцы избавляются от усталости быстрее, чем нетренированные. Поэтому чем дальше вы продвинетесь в бодибилдинге, тем более короткими будут периоды восстановления, что позволит увеличить интенсивность вашей программы.

ОТДЫХ МЕЖДУ СЕРИЯМИ

Важно соблюдать правильный распорядок тренировки. Если вы пытаетесь работать слишком быстро, то рискуете переутомить сердечнососудистую систему, прежде чем мышцы успеют как следует накачаться. Кроме того, появляется склонность к неряшливости: вы начинаете «рвать» вес и бросать штангу, вместо того чтобы плавно выполнять каждое движение.

Но слишком медленный темп тренировки тоже не годится. Если вы отдыхаете пять минут между сериями, частота сердцебиения замедляется, вы теряете

накачку, мышцы расхолаживаются, и уровень интенсивности падает практически до нуля.

Старайтесь держать паузы между сериями в течение одной минуты или немного меньше. В первую минуту после упражнения с отягощением вы восстанавливаете 72 % силы, а за три минуты вы восстанавливаете всю силу (которую можно восстановить) без дополнительного отдыха. Помните, что целью тренировки является не только стимуляция, но и наработка на отказ максимального количества мышечных волокон, а это происходит лишь в том случае, когда организм вынужден вводить в действие дополнительные волокна для замены тех, которые временно выработали свой ресурс выносливости. Поэтому не позволяйте своим мышцам слишком долго отдыхать между сериями. Отдых должен быть как раз достаточным для того, чтобы вы могли продолжить тренировку, вынуждая организм разрабатывать все новые мышечные ткани.

Есть еще одно соображение. Физиологи уже давно заметили связь между максимальной мышечной силой и мышечной выносливостью. Чем сильнее вы становитесь, тем больше серий и повторений вы можете сделать с почти максимальным отягощением. Это означает, что чем упорнее вы заставляете себя развивать мышечную выносливость (в противоположность сердечно-сосудистой выносливости), тем сильнее вы становитесь. Поэтому соблюдение четкого графика тренировки фактически

приводит к увеличению силы и росту мускулов.

ДЫХАНИЕ

Просто удивительно, как часто меня спрашивают о правильном методе дыхания во время упражнений. Для меня это всегда казалось чем-то автоматическим, и я иногда испытывал искушение ответить: "Просто расслабьтесь и выполняйте нужные движения. Не думайте об этом".

Но сейчас я знаю, что для некоторых людей это не годится, и могу дать им простой совет: делайте выдох на максимальном усилии. К примеру, если вы выполняете приседания со штангой, делайте вдох, когда вы стоите с грузом на плечах и начинаете опускаться, и выдыхайте, когда напрягаетесь и заставляете себя встать. Не задерживайте дыхание на выдохе.

Этому есть разумное объяснение. Очень мощное сокращение мышц обычно подразумевает сокращение диафрагмы, особенно когда вы выполняете приседания или жимы ногами. Это усиливает давление на торакальную полость (в просторечии — грудную клетку), где находятся легкие. Если вы пытаетесь задержать дыхание, то можете травмировать себя. К примеру, вы можете повредить надгортанник, блокируя

прохождение воздуха через гортань. Выдох на максимальном усилии защищает вас от этого и, как думают некоторые культуристы, даже делает вас немного сильнее.

ПОТЯГИВАНИЕ

Растяжкой чаще всего пренебрегают во время тренировки. Если понаблюдать за львом, когда он просыпается и встает на ноги, то можно видеть, что он сразу же потягивается всем телом, подготавливая каждую мышцу, связку и сухожилие для мгновенного и решительного действия. Лев инстинктивно знает, что потягивание пробуждает его силу.

Наши мышцы, связки, сухожилия и сочленения суставов обладают гибкостью. Они могут становиться более жесткими, ограничивая диапазон движения, или же вытягиваться, увеличивая область движения и способность сокращать дополнительные мышечные волокна. Поэтому растяжка перед тренировкой позволяет вам улучшить ее качество.

Растяжка также делает тренировку более безопасной. Когда ваши мышцы сокращаются под тяжестью веса, их очень просто растянуть при неосторожном движении. Растяжение связки или сухожилия может серьезно нарушить ваш рабочий

график. Но если вы сначала выполняете потягивания, тело успевает приспособиться к тяжелой нагрузке во время упражнений.

Гибкость можно увеличить при правильном выполнении различных упражнений. Мышца способна сокращаться, но она не может растягиваться сама по себе. Ее нужно растягивать с помощью противоположной мышцы. Когда вы проходите полный диапазон движения, сокращающаяся мышца автоматически растягивает противоположную. К примеру, когда вы выполняете сгибы в локте с отягощением, ваши бицепсы сокращаются, а трицепсы растягиваются. Когда вы разрабатываете трицепсы с помощью растяжного блока, происходит противоположная вещь. Использование техник, при которых происходит полное движение мышц, позволяет увеличивать гибкость.

Но этого еще недостаточно. Мышцы, сокращающиеся при тяжелой нагрузке, имеют тенденцию укорачиваться, поэтому я рекомендую потягивание перед тренировкой, чтобы сделать ее более качественной и безопасной, а также после тренировки, чтобы размять напряженные и уставшие мышцы.

Вы можете подготовиться к тренировке, выполнив любое количество стандартных упражнений для потягивания различных частей тела, описанных в следующем разделе. Можно освоить упражнения из арсенала хатха-йоги или специальные процедуры для

развития гибкости. Многие культуристы полагают, что дополнительные усилия в этом направлении не стоят потраченного времени, но другие, как, например, Том Платц, прилежно занимаются растяжкой для расширения своих возможностей. Когда Том делает разминку перед тренировкой, его огромные ноги, перевитые жгутами мускулов, оказываются к тому же невероятно гибкими. Он выполняет первую часть упражнения для икр, растягивая икроножные мышцы до предела возможностей, часто с использованием очень большого отягощения, так как прекрасно знает: чем лучше они растянутся, тем больше мышечных волокон будут принимать участие в сокращениях.

С учетом потягивания до и после тренировки, я также считаю, что нужно выполнять определенные виды растяжки во время самой тренировки. С одной стороны, между сериями я рекомендую попеременное напряжение и расслабление мышц, а с другой — потягивание некоторых мышц или мышечных групп. К примеру, широчайшие мышцы спины получают пользу от осторожного потягивания, чередующегося с подтягиванием на турнике. Вы обнаружите, что я включил элементы потягивания в разные упражнения, там, где считаю это воздействие особенно благотворным.

В конце концов, именно такие мелочи отличают чемпионов от всех остальных, и разница сразу же будет заметна, когда вы позируете на сцене во время соревнования. Различие заключается не только в том,

как вы выглядите — совершенный рельеф и четкое разделение мышц, — но также в изяществе и уверенности вашего представления. Такие культуристы, как Эд Корни, которого можно назвать одним из лучших мастеров позирования в современном бодибилдинге, никогда не смогли бы двигаться с подобной непринужденностью, если бы их мышцы, связки и сухожилия были жесткими и скованными.

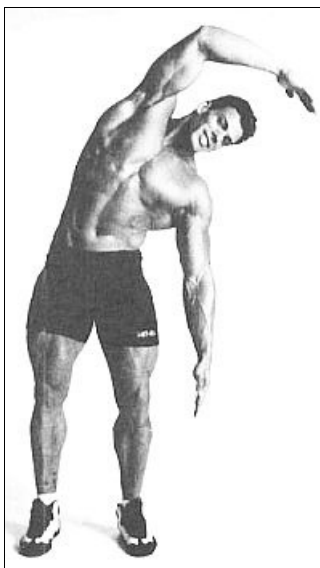
Я не рекомендую тратить слишком много времени и энергии на потягивание, если у вас нет проблем с гибкостью или если вы не разрабатываете травмированные мышцы. В большинстве случаев вполне достаточно заниматься 10 минут (на 10 основных упражнений) до и после тренировки.

Потягивание требует медленных, плавных движений, а не резких рывков. Когда вы подвергаете мышцу или сухожилие внезапным нагрузкам, она сокращается, чтобы защитить себя, и вы не достигаете желаемой цели. С другой стороны, если вы потягиваетесь осторожно и сохраняете такое положение в течение 30 секунд или более, сухожилия постепенно расслабятся и приобретут необходимую гибкость.

Я рекомендую выполнять каждое из нижеследующих упражнений в течение одной минуты. Однако это минимальный срок. Чем больше времени вы потратите на потягивание, тем большую гибкость вы сможете развить во время тренировки.

УПРАЖНЕНИЯ НА РАСТЯЖКУ

Боковые наклоны

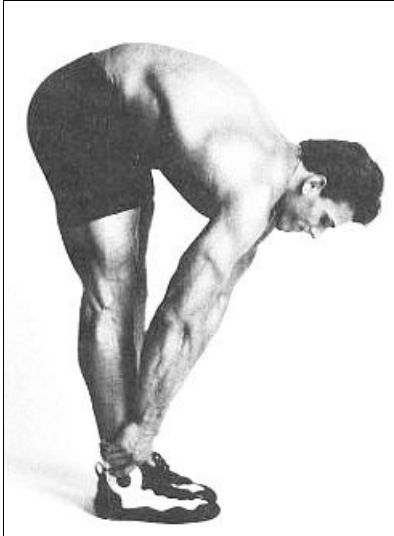


Фрэнк Сейп

Цель упражнения: Растяжка косых мышц живота и других боковых мышц туловища.

Выполнение: Встаньте прямо, ноги немного шире плеч, руки опущены вдоль туловища. Поднимите правую руку над головой и медленно наклоняйтесь влево, опуская левую руку вдоль бедра. Наклонитесь так далеко, как только можете, и оставайтесь в этом положении около 30 секунд. Вернитесь в исходное положение, затем повторите наклон в обратную сторону.

Наклоны вперед



Цель упражнения: Растяжка подколенных сухожилий и мышц нижней части спины.

Выполнение: Встаньте прямо, ноги вместе. Наклонитесь вперед и возьмитесь за ноги так низко, как только можете: на уровне колен, икр или лодыжек. Нагните голову как можно ближе к ногам, чтобы максимально потянуть мышцы нижней части спины и подколенные сухожилия. Оставайтесь в этом положении от 30 до 60 секунд, затем выпрямитесь и расслабьтесь.

Растяжка подколенных сухожилий

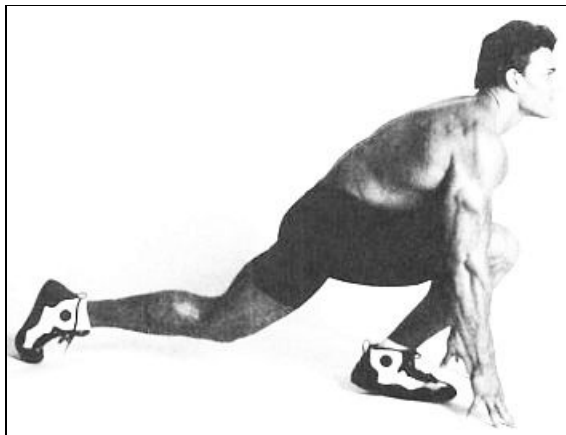


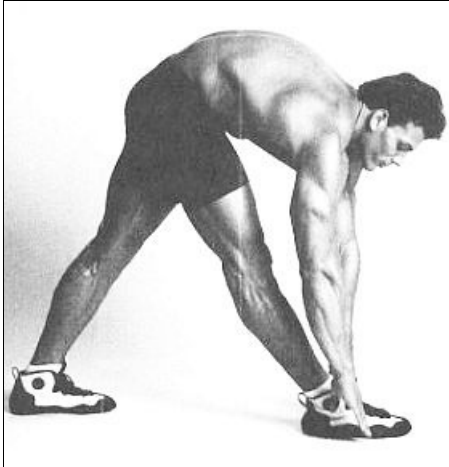
Цель упражнения: Потягивание подколенных сухожилий и мышц нижней части спины.

Выполнение: Поставьте одну ногу на опору. Удерживая другую ногу в выпрямленном положении, наклонитесь вперед вдоль поднятой ноги и возьмитесь за нее так далеко, как только можете: на уровне колена, икры, лодыжки или ступни. Плавно потяните, чтобы максимально размять подколенное сухожилие.

Оставайтесь в этом положении около 30 секунд, затем расслабьтесь, вернитесь в исходное положение и повторите упражнение с другой ногой.

Выпады



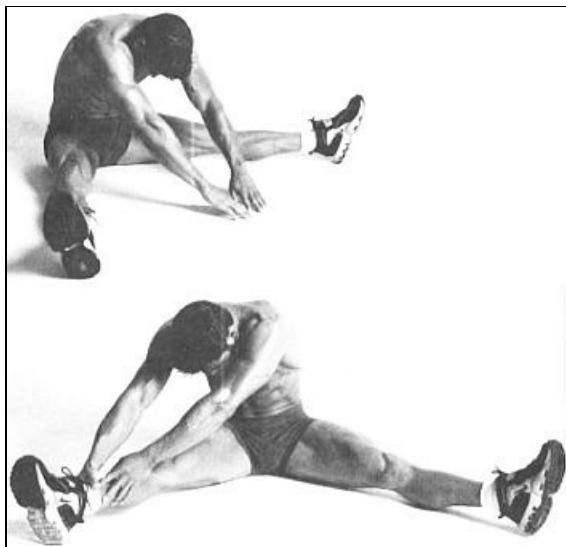


Цель упражнения: Растяжка мышц внутренней части бедра, подколенных сухожилий и седалищных мышц.

Выполнение: (1) Встаньте прямо, выставите одну ногу вперед, затем согните ее в колене и опуститесь так, чтобы колено другой вытянутой ноги прикоснулось к полу. Упритесь в пол кончиками пальцев и наклонитесь вперед, чтобы максимально потянуть мышцы внутренней части бедра. (2) Из этого положения выпрямите переднюю ногу и зафиксируйте колено, потянув подколенное сухожилие. Согните ногу в колене и снова опуститесь на пол. Повторите это

движение, сначала выпрямив ногу, а потом опустившись на пол. Затем вернитесь в исходное положение, выставьте другую ногу и повторите всю процедуру.

Наклоны вперед, сидя с расставленными ногами

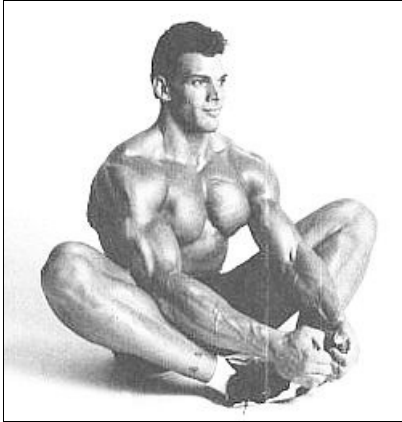


Т.Дж. Хоубен

Цель упражнения: Растяжка подколенных сухожилий и мышц нижней части спины.

Выполнение: (1) Сядьте на пол, выпрямив ноги и широко расставив их в стороны. Наклонитесь вперед и прикоснитесь руками к полу так далеко, как только можете. (2) Оставайтесь в этом положении несколько секунд, затем «переступите» руками к одной ноге и возьмитесь за нее так далеко, как только можете: на уровне колена, икры, лодыжки или ступни. Плавно потяните ногу, чтобы максимально размять подколенное сухожилие и мышцы нижней части спины. Сохраняйте это положение в течение 30 секунд, затем «переступите» руками к другой ноге и повторите процедуру.

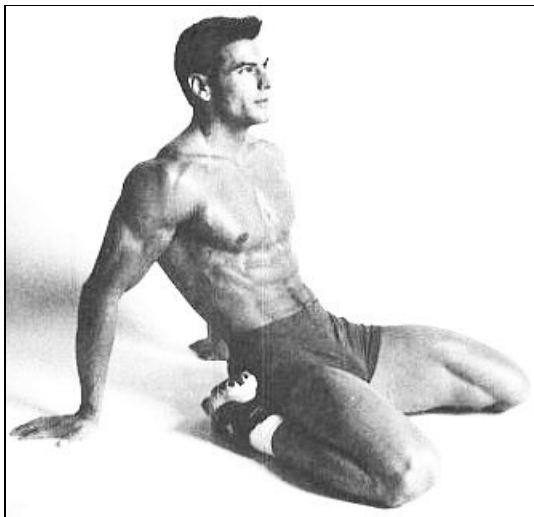
Растяжка внутренних мышц бедра



Цель упражнения: Растяжка внутренних мышц бедра.

Выполнение: Сядьте на пол и соедините ноги перед собой так, чтобы ступни соприкасались. Возьмитесь за мыски и постарайтесь придвинуть ноги как можно ближе к паховой области. Расслабьте мышцы ног и опустите колени к полу, потянув внутренние мышцы бедра. Нажмите на колени локтями, чтобы потянуть мышцы еще сильнее. Оставайтесь в этом положении от 30 до 60 секунд, затем расслабьтесь.

Растяжка четырехглавой мышцы бедра

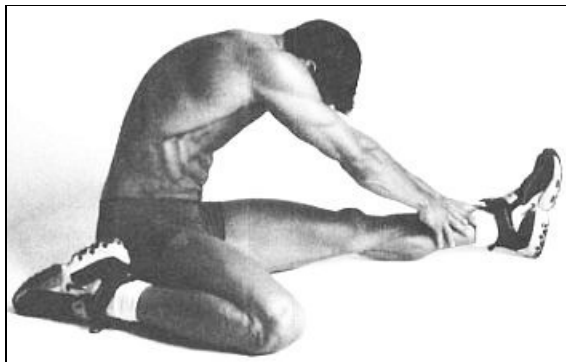


Цель упражнения: Растяжка внешней части бедер.

Выполнение: Опуститесь на пол на колени.

Расставьте ноги так, чтобы вы могли сидеть между ступнями. Упритесь руками в пол за спиной и отклонитесь назад так далеко, как это возможно, ощущая потягивание внешних мышц бедра. (Люди с меньшей гибкостью могут лишь немного отклониться назад; очень гибкие люди могут лечь спиной на пол.) Оставайтесь в этом положении от 30 до 60 секунд, затем расслабьтесь.

Наклоны к ноге (потягивание для барьеристов)

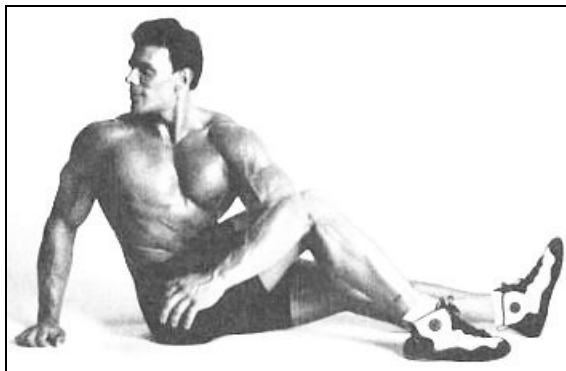


Цель упражнения: Растяжка подколенных сухожилий и мышц внутренней части бедра.

Выполнение: Сядьте на пол, вытяните одну ногу перед собой и согните другую ногу в колене сбоку от себя. Наклонитесь вперед вдоль вытянутой ноги и возьмитесь за нее так далеко, как только можете: на уровне колена, икры, лодыжки или ступни. Плавно потяните, чтобы максимально размять мышцы, и оставайтесь в этом положении около 30 секунд. Потом поменяйте ногу и повторите упражнение. Не подвергайте согнутое колено слишком большой

нагрузке.

Изгибы спины

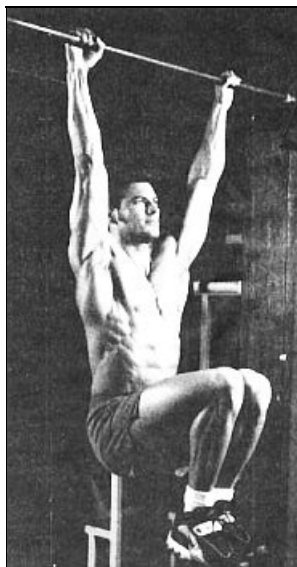


Цель упражнения: Увеличение диапазона вращательных движений туловища и потягивание внешних мышц бедра.

Выполнение: Сядьте на пол, вытянув ноги перед собой. Согните правое колено и повернитесь так, чтобы ваш левый локоть лег на выставленное колено. Упритесь правой ладонью в пол сбоку от себя и продолжайте поворачиваться направо так далеко, как только можете. Повернитесь до упора и оставайтесь в этом положении около 30 секунд. Опустите правую ногу, согните левую ногу в колене и повторите упражнение

для другой стороны туловища.

Растяжка на перекладине



Цель упражнения: Растяжка спины и верхней части тела.

Выполнение: Возьмитесь за перекладину турника и оторвите ноги от пола, согнув их в коленях. Сохраняйте это положение минимум 30 секунд, чтобы

ваш позвоночник и верхняя часть туловища имели возможность как следует потянуться. Если у вас есть инверсионные ботинки или другое подобное снаряжение, попробуйте висеть вниз головой, чтобы усилить растяжку спины.

Глава 2. Типы телосложения

Каждый, кто бывал на пляже, в плавательном бассейне или раздевалке гимнастического зала, мог лично убедиться в том, что люди от рождения обладают сходными физическими характеристиками. Некоторые из нас выше или ниже, уже или шире в плечах, более длиннорукие или длинноногие. У людей бывает разный уровень выносливости, строение мышечных клеток, соотношение между мышечной массой и жировыми отложениями.

В одном популярном методе классификации типов телосложения различаются три фундаментально разных категории, которые называются соматотипами:

Эктоморфный тип характеризуется коротким туловищем, длинными руками и ногами, длинными и узкими ступнями и ладонями. Жировые отложения очень незначительные;

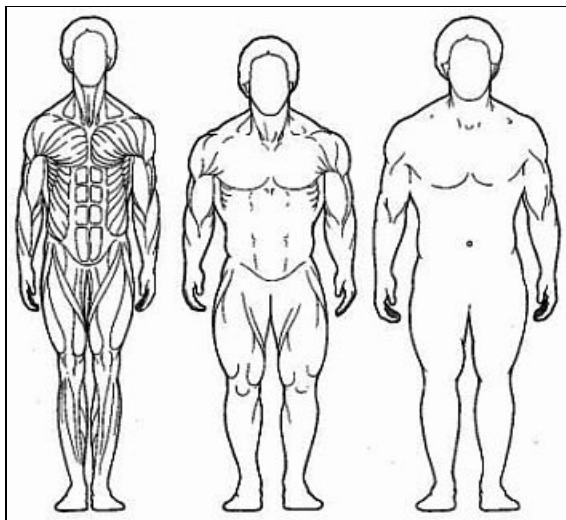
- узкая грудь и плечи;
- мышцы обычно тонкие и удлинённые.

Мезоморфный тип.

- Широкая грудь, длинное туловище, плотная мышечная структура;
- большая мускульная сила.

Эндоморфный тип.

- Мягкая мускулатура, округлое лицо, короткая шея, широкие бедра;
- значительное количество жировых отложений.



Типы телосложения (слева направо): эктоморф, мезоморф и эндоморф.

Разумеется, ни один человек не принадлежит исключительно к тому или иному типу, а скорее представляет собой сочетание всех трех типов. Эта система классификации насчитывает 88 подразделов, различающихся по признаку доминирования каждой категории телосложения по шкале от 1 до 7. К примеру,

человек с характеристиками эктоморфности (2), мезоморфности (6) и эндоморфности (5) будет эндомезоморфом, с плотным и мускулистым телосложением, но со склонностью к ожирению.

Хотя основы тренировки по методу бодибилдинга в равной мере относятся ко всем соматотипам, люди с различным телосложением часто очень по-разному реагируют на тренировку, и то, что работает для одного типа телосложения, необязательно будет работать для другого. Телосложение можно развить правильной тренировкой и питанием, но люди с различным типом телосложения должны подходить к бодибилдингу с разных стартовых позиций, хотя их цели в долгосрочной перспективе могут быть одинаковыми.

ПОНИМАНИЕ СВОЕГО ТИПА ТЕЛОСЛОЖЕНИЯ

Среди чемпионов по бодибилдингу можно встретить все типы телосложения. Стив Дэвис, хорошо известный культурист 70-х годов, некогда весил около 270 фунтов, и это означало, что он сильно тяготел к эндоморфному телосложению. Стиву было необходимо сбросить большое количество жира, одновременно наращивая мышечную массу, чтобы завоевывать титулы на соревнованиях. Дориан Йейтс — один из величайших чемпионов всех времен; в наилучшей

форме он весит примерно 270 фунтов. Однако в периоды между соревнованиями вес Дориана превышал 300 фунтов, и это говорит о том, что его телосложение тяготеет к эндо-мезоморфному типу. Легендарный Дейв Дрейпер был другим эндо-мезоморфом, хотя из-за меньшей массы мускулов его следует отнести к более эндоморфной категории, чем Дориана. Дейв легко мог набрать вес и заплывать жирком, но быстро становился худощавым и подтянутым перед соревнованиями с помощью тренировки и строгой диеты.



*Вот хороший пример того, как бодибилдинг может изменить ваше телосложение. **Стив Дэвис** «до», очень похожий на эндоморфа...*



...И «после», гораздо больше похожий на мезоморфа.

С другой стороны, Фрэнк Зейн гораздо ближе к эктоморфному типу телосложения. Нарращивание мышечной массы всегда отнимало у Фрэнка много времени и усилий, но это не мешало ему трижды завоевать титул "Мистер Олимпия". Культуристы вроде Фрэнка Зейна и Шоуна Рэя, которые при весе 200

фунтов могли победить гораздо более массивных соперников, по своей природе не являются мощными и мускулистыми людьми. Их мышечное развитие и совершенное телосложение являются плодом упорной многолетней работы. "Мои мышцы получены не от природы, — говорит Ларри Скотт, первый обладатель титула "Мистер Олимпия", и еще один культурист с эктоморфным телосложением. — Я был одним из тех заморышей весом 98 фунтов, которые увлеклись тренировкой по методу бодибилдинга, чтобы нарастить мускулы".



Насер эль-Сонбати, эндо-мезоморф.



Фрэнк Зейн, экто-мезоморф.



***Дейв Дрейпер** — классический эндо-мезоморф.*



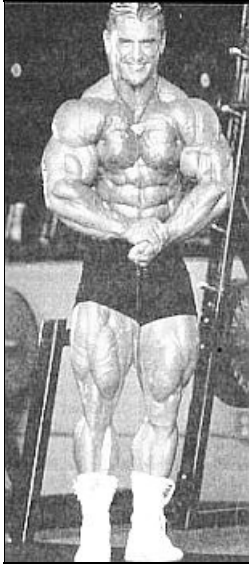
Крис Дикерсон — эндо-мезоморф.



Флекс Уилер — экто-мезоморф.



Кен Уоллер — эндо-мезоморф.



Ли Прист — эндо-мезоморф.



Дориан Йейтс — мезоморф.



Том Платц — ещё один классический мезоморф.

Что касается меня, то я во многом близок к мезоморфному типу и могу сравнительно легко наращивать мышечную массу. В определенные моменты я набирал вес до 240 фунтов, но от природы мое телосложение всегда было худощавым, что делает меня в большей степени экто-мезоморфом, чем

мезоморфом или эндо-мезоморфом.

Флекс Уилер, который заслуженно славится своими формами и пропорциями тела — еще один экто-мезоморф. Посмотрите на Флекса, и вы увидите, как изящно он сложен, несмотря на огромный размер мускулов, особенно по сравнению с массивными культуристами вроде Дориана Йейтса. В терминах бодибилдинга Флекс Уилер, Фрэнк Зейн и я характеризуются так называемым аполлонийским телосложением (мускулистые, но склонные к эктоморфизму, больше эстетики, чем грубой мощи), в то время как массивные культуристы, такие, как Насер эль-Сонбати, Том Платц, Кейси Виатор, Дориан Йейтс и Майк Менцер, имеют геркулесовское телосложение (ярко выраженное мезоморфное или эндо-мезоморфное). Как аполлонийский, так и геркулесовский тип телосложения может обладать выдающимися эстетическими качествами при совершенно разном облике. В наши дни аполлонийское телосложение обычно считается более эстетичным из-за его линий и пропорций, но если посмотреть на образцы классического искусства, то можно обнаружить, что художники и скульпторы часто вдохновлялись геркулесовским телосложением.

Впрочем, ведущие современные культуристы так массивны и хорошо развиты, что иногда бывает трудно определить первоначальный тип их телосложения. Но посетите любой конкурс для любителей, и разница сразу же станет гораздо более очевидной.

В действительности ни один культурист чемпионского уровня не может быть слишком эктоморфным или эндоморфным, иначе его телосложение будет лишено надлежащих пропорций, симметрии, мышечной массы и рельефности. Ведь бодибилдинг — это не просто наращивание мышц; он подразумевает максимальное эстетическое развитие мускулатуры. Худощавое телосложение с четко очерченными мышцами может быть очень приятным на вид, но в нем нет той плотности и массивности, которая необходима для соревнований на высшем уровне. Мощное, супермезоморфное телосложение превосходно подходит для тяжелоатлетов и футбольных нападающих, но эстетика такого телосложения не дотягивает до пьедестала соревнований по бодибилдингу.

Понимание вашего типа телосложения может сберечь вам массу времени и избавить от ненужных разочарований. Эктоморф, который тренируется как эндоморф, рискует заработать переутомление и задержку в развитии. Эндоморф, который считает себя мезоморфом, сможет наращивать мышечную массу, но у него постоянно будут возникать проблемы с избавлением от излишков подкожного жира. Определенные принципы тренировки одинаковы для всех и каждого. Но индивидуальное планирование тренировки и ее сочетание с программой диеты может сильно различаться в зависимости от типа телосложения, который был дан вам от природы.

МЕТАБОЛИЗМ И РАЗВИТИЕ МУСКУЛАТУРЫ

Одним из факторов, способствующих развитию разных типов телосложения, является метаболизм. Некоторые люди рождаются с природной способностью сжигать больше калорий, чем другие. Некоторые обладают естественной склонностью превращать энергию, которая содержится в продуктах питания, в мышечную массу либо в жировые отложения, а другие превращают эту энергию в «топливо» для упражнений. Однако по мере того как меняется ваше тело, меняется и ваш метаболизм. Мышцы сжигают калории, поэтому прирожденному эндоморфу будет легче похудеть при интенсивном наращивании мышечной массы. Кроме того, организм быстро адаптируется, и буквально тысячи постоянно происходящих метаболических процессов изменяются в ответ на новые требования: к примеру, превращают усвоенный белок в мышечную массу или усиливают вашу способность перерабатывать жировые отложения в энергию.

Если вы обладаете очень худощавым или очень массивным телосложением, вам необходимо принять меры предосторожности и пройти медицинское обследование функции щитовидной железы.

Щитовидная железа играет главную роль в регулировании метаболизма человека. Когда она недостаточно активна (гипофункция щитовидной железы), бывает очень трудно сжигать излишки подкожного жира, а когда она слишком активна (гиперфункция щитовидной железы), то набрать дополнительный вес становится почти невозможно.

Однако я решительно возражаю против использования щитовидной железы как средства для ускорения метаболизма и «подрезания» (резкого усиления четкости мышц), когда ее функция находится в нормальных пределах. Это опасно по ряду причин; в частности, потому, что вы рискуете вызвать стойкое расстройство естественной функции щитовидной железы.

ТРЕНИРОВКА ДЛЯ ЭКТОМОРФОВ

Для типичного эктоморфа главная цель заключается в том, чтобы набрать вес предпочтительно в виде качественной мышечной массы. Даже обладая силой и выносливостью для марафонского бега, эктоморф обнаруживает, что его мускулатура развивается очень медленно, и ему часто приходится заставлять себя есть больше обычного, чтобы обеспечить прирост веса. Поэтому для

эктоморфов я рекомендую:

1. Включить много интенсивных силовых упражнений в программу для максимального наращивания мышечной массы. Ваша программа должна опираться в основном на работу с тяжелым весом и небольшим количеством повторений (6–8 повторений после хорошей разминки),

2. Учитесь тренироваться интенсивно, чтобы каждая серия шла в счет. Таким образом вы сможете сделать ваши тренировки сравнительно короткими без ущерба для качества (от 14 до 16 серий на одну из главных частей тела вместо 16–20 серий). Как следует отдыхайте между сериями и дайте своему телу достаточно времени, чтобы восстанавливать силы между тренировками.

3. Уделяйте пристальное внимание своему питанию. Потребляйте больше калорий, чем вы привыкли; если это необходимо, пейте белковые коктейли, чтобы пополнять энергетические ресурсы организма.

4. Помните о том, что вы стараетесь превратить пищевую энергию в массу тела. Поэтому не сжигайте много энергии, чрезмерно увлекаясь такими занятиями, как аэробика, бег, плавание и другие активные виды спорта. Сердечно-сосудистая тренировка желательна и необходима для здоровья, но тому, кто тратит по несколько часов в день на аэробные упражнения вне гимнастического зала, будет гораздо труднее наращивать мускулы на тренировках.

ТРЕНИРОВКА ДЛЯ МЕЗОМОРФОВ

Мезоморф может сравнительно легко наращивать мышечную массу, но ему обязательно нужно составить достаточно разнообразную программу упражнений, чтобы его мышцы развивались пропорционально и имели красивую форму, а не были просто плотными и массивными. Вот что я рекомендую для мезоморфов:

1. Делайте акцент на качественной, детализированной тренировке с изоляцией отдельных мышечных групп наряду с основными упражнениями для увеличения массы и мускульной силы. Вы без труда увеличиваете объем мускулов, поэтому можете с самого начала работать над их формой и четкостью.

2. Мезоморфы так быстро набирают вес, что им не нужно беспокоиться о сохранении энергии или перетренировке. Стандартная тренировка (от 16 до 20 серий на одну часть тела) вполне подходит; вы можете регулировать периоды отдыха между сериями по своему усмотрению.

3. Сбалансированная диета с большим количеством белка, позволяющая поддерживать уровень калорий, при котором максимальное отклонение веса от турнирной формы составляет не более 10–15 фунтов в течение всего года. Не стоит

набирать 30–40 фунтов, а потом с большими усилиями избавляться от этого веса перед соревнованиями.

ТРЕНИРОВКА ДЛЯ ЭНДОМОРФОВ

Обычно эндоморфу не составляет большого труда нарастить мышцы. В первую очередь ему следует сосредоточиться на том, чтобы избавиться от жировых отложений, а потом соблюдать специальную диету. Поэтому эндоморфам я рекомендую следующее:

1. Увеличенный объем высокоскоростной тренировки с большим количеством повторений (не менее 10–12 перед нагрузкой на отказ), с очень короткими периодами отдыха, чтобы сжигать как можно больше жира. При любой возможности выполняйте несколько дополнительных серий: это поможет похудеть еще быстрее.

2. Дополнительные аэробные упражнения, например, поездки на велосипеде, бег трусцой и другие занятия с высокой двигательной активностью. Тренировка в гимнастическом зале тоже сжигает калории, но не так интенсивно, как ежедневная сердечно-сосудистая тренировка в течение 35–40 минут.

3. Низкокалорийная диета с правильно подобранным балансом питательных веществ (см.

раздел "Питание"). Не нужно ничего исключать, но употребляйте минимальное количество белков, углеводов и жиров. Витамины и минеральные добавки необходимы для того, чтобы восполнить возможный дефицит важных микроэлементов.

ТЕСТИРОВАНИЕ СОСТАВА ТЕЛА

Хотя природа наделила вас особым видом телосложения, наращивая мышечную массу и избавляясь от жировых тканей, вы фактически изменяете состав своего тела. Часто бывает трудно следить за этим: тренировки происходят практически ежедневно, поэтому состав тела может заметно изменяться без вашего ведома. Всегда полезно смотреть на себя в зеркало и пользоваться измерительной лентой, но иногда этого недостаточно.

В дополнение к простым методам проверки существуют разные виды тестирования состава тела. Такое тестирование дает вам представление о процентном соотношении мышечной массы и жировых отложений. Оно помогает следить за вашим прогрессом в течение определенного времени. Наиболее распространенные виды тестирования состава тела перечислены ниже:

Тестирование кожных складок. Штангенциркулем

пользуются для захвата кожных складок в различных участках тела и измерения толщины слоя подкожного жира. В дальнейшем эта величина используется при расчетах состава тела.

Тестирование через погружение в воду. Человека взвешивают на весах и в воде, а затем проводятся определенные измерения, такие как расчет остаточной вместимости легких. Цифры подставляются в формулу, чтобы определить соотношение между жировой и постной массой тела, которая складывается из мышц, костей и внутренних органов.

Тест на электрическое сопротивление. Через тело пропускается разряд электрического тока под низким напряжением. Поскольку жир, мышечная ткань и вода создают разное сопротивление, результат используется для расчетов по определению состава тела.

Однако хотя измерение состава тела полезно для проверки результатов диеты или изменений, происходящих в вашем организме, следует знать, что динамика изменений от одного теста к следующему имеет более важное значение, чем результаты отдельной проверки. Дело в том, что все полученные значения пропускаются через формулы, построенные на определенных предпосылках о строении человеческого организма, которые не обязательно оказываются точными, когда речь идет о профессиональных культуристах. Поэтому если после первого тестирования вы получили результат 12 %

жировых отложений, а через две недели 9 %, то вы можете быть вполне уверены, что двигаетесь в правильном направлении. При этом нужно удостовериться, что условия тестирования в обоих случаях были одинаковыми, поэтому результат имеет высокую степень надежности.

Мне приходилось слышать нелепые заявления о тестировании жировых отложений; например, некоторые спортсмены утверждали, что у них всего лишь 3 % телесного жира. Любой врач скажет вам, что 3 % — это уровень жира, характерный скорее для трупа, чем для сильного, здорового спортсмена. Тесты, которые проводятся во время соревнований МФБ с использованием различных методов, убедительно показывают, что наибольшее процентное содержание жира характерно для участников с наиболее массивным телосложением. Поэтому наиболее массивный культурист может иметь 12 % жировых отложений и находиться в отличной спортивной форме, а новичок с эктоморфным типом телосложения может прилично выглядеть при 7–9 % содержания жира.

Почему так происходит? Потому что жир в традиционном понимании этого слова не является единственной жировой тканью, которая присутствует в нашем организме. Существуют межмышечные жировые прослойки; жир также содержится в самих мышцах. Если действительно массивный культурист будет слишком долго сидеть на диете, то его мышцы скорее уменьшатся и потеряют вес, чем приобретут

большую рельефность. Поэтому, хотя тестирование весьма полезно, не забывайте пользоваться зеркалом или фотографиями, чтобы следить за своей внешностью. Во время конкурса судьи не принимают во внимание результаты тестов на содержание жира в организме. Они судят только то, что видят, и вы должны последовать их примеру.

Глава 3. Основная программа тренировки

Первой задачей для молодого культуриста является наращивание плотной основы мышечной массы — настоящих мускулов, а не бугров жира. Позднее вы научитесь «лепить» свои мышцы и формировать гармоничную, качественную мускулатуру.

Первая задача достигается регулярными тренировками с большой нагрузкой: стиснув зубы, вы тренируетесь неделю за неделей, пока ваше тело не начнет реагировать на нагрузки. Под основной программой тренировки я имею в виду не самые элементарные упражнения вроде жимов лежа, разведения рук с гантелями или приседаний со штангой, а 30–40 упражнений, предназначенных для стимуляции и развития основных мышечных групп.

Этот период предназначен для накопления «сырья», из которого развивается чемпионская мускулатура. Если взять меня или других культуристов, таких, как Дейв Дрейпер или Ли Хэни, то мы в общем и целом достигли этого к двадцати годам. При весе 240 фунтов я был огромным, но каким-то недоделанным — похожим на мощного щенка, чьи лапы еще кажутся непропорционально большими по отношению к телу. Хотя я уже выигрывал крупные турниры, меня можно было сравнить с неограниченным алмазом. Но я обладал

необходимой массивностью и начиная с этого момента мог приступить к созданию рельефной, совершенной мускулатуры, чтобы стать лучшим из лучших.

Начальный период может продлиться два-три года или даже пять лет. Продолжительность этого периода зависит от ряда факторов, таких, как генетическая предрасположенность, тип телосложения, уровень энергии и мотивации, отношение к тренировкам. Быстрое или медленное развитие культуриста не является гарантией конечного результата; важно то, как далеко вы готовы пойти, а не как быстро. К примеру, Дориан Йейтс, отличающийся невероятной массивностью, не приступал к серьезным силовым тренировкам до двадцати лет. Поэтому независимо от того, когда вы начинаете, сколько вам лет и какой у вас тип телосложения, процесс остается неизменным: регулярные напряженные тренировки в течение длительного времени.

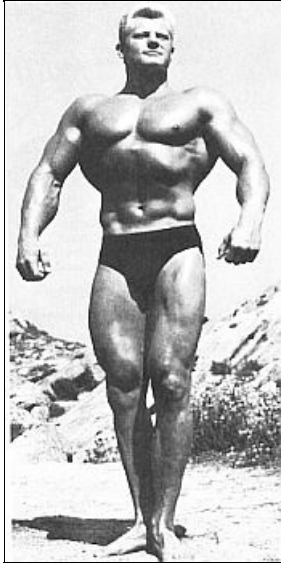
СИСТЕМА РАЗДЕЛЬНОЙ ТРЕНИРОВКИ

Основной принцип раздельной тренировки заключается в следующем. Вы планируете свою тренировку таким образом, что работаете лишь с некоторыми мышцами во время каждого сеанса, а не тренируете все тело целиком.

В прежние годы, когда правили такие чемпионы, как Джон Граймек и Клэнси Росс, культуристы обычно пытались разрабатывать все главные мышцы три раза в неделю. Они могли разрабатывать всю мускулатуру за один сеанс, поскольку обычно выполняли лишь 3–4 серии на одну часть тела. Но с развитием бодибилдинга стало ясно, что для полноценного формирования мускулов необходима более тщательная и сложная тренировка. Понадобились новые упражнения, чтобы мышцы можно было разрабатывать под разными углами, а большее количество серий в каждом упражнении было необходимо для стимуляции максимального количества мышечных волокон. Это означало, что тренировка всего тела за один сеанс становится невозможной. Чтобы упорядочить усилия, была изобретена система раздельной тренировки.



Я в девятнадцать лет, после четырехлетней тренировки.



Дейв Дрейпер в девятнадцать лет.

Простейшая разновидность системы раздельной тренировки заключается в подразделении тела на две части — верхнюю и нижнюю. Для повышения эффективности тренировок культуристы разделили мышцы на три основные группы для специализированной тренировки: к примеру, вы стимулируете «толкающие» мышцы (грудь, плечи,

трицепсы) во время первого сеанса, «тянущие» мышцы (спина, бицепсы) во время второго сеанса и мышцы ног во время третьего сеанса. За прошедшие годы многие культуристы разработали свои разновидности системы раздельной тренировки, которые, по их мнению, лучше всего соответствовали их личным потребностям.

В нижеследующей программе упражнений я собираюсь дать конкретные рекомендации для лучшего использования системы раздельной тренировки.

ОСНОВНЫЕ ГРУППЫ МЫШЦ

В человеческом теле насчитывается более шестисот отдельных мышц, но, изучая основы бодибилдинга, нам нужно знать только некоторые из них.

Обычно культуристы разделяют тело на следующие основные категории или группы мышц:

- спина
- плечевой пояс
- грудная клетка
- бицепсы и трицепсы
- предплечья (руки от локтя до кисти)
- бедра и ягодицы

— живот

— мышцы голени

Но для настоящего формирования и развития всех важных участков тела вам нужно подразделить эти группы мышц еще подробнее:

спина — длина и ширина *latissimus dorsi* (широчайших мышц спины), мощность и мускулатура средней части спины, развитие мышц-разгибателей позвоночника в нижней части спины;

плечевой пояс — размер и полнота, развитие всех трех отростков дельтовидной мышцы (переднего, заднего и бокового), трапециевидные мышцы;

грудь — большая и малая пекторальные мышцы, объем грудной клетки, рельефность боковых мышц туловища, передняя зубчатая мышца, межреберные мышцы;

бицепсы — верхний и нижний бицепс; общая длина, высота и мощность мышцы;

трицепсы — развитие всех трех отростков трехглавой мышцы, рельефность и изоляция, плотность и массивность;

предплечья — развитие мышц-сгибателей и разгибателей предплечья, мышечные связки у локтевого сгиба;

четырёхглавые мышцы бедра и ягодичные мышцы — развитие всех четырех элементов квадрицепса, четкость их разделения; обхват бедра; приводящие мышцы внутренней части бедра;

мышцы подколенного сухожилия — полнота и размах двуглавой мышцы бедра; развитие приводящих мышц бедра; изоляция между двуглавой мышцей и отростками четырехглавой мышцы;

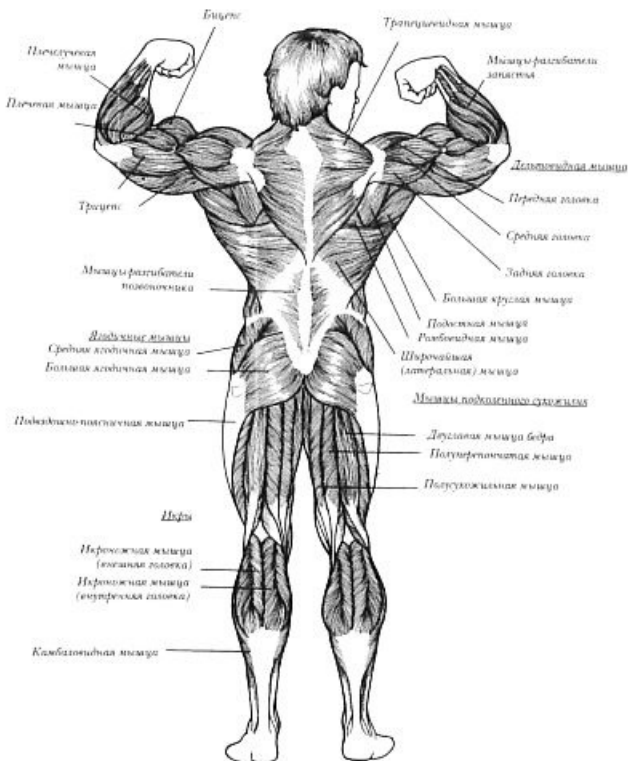
брюшной пресс — верхние и нижние прямые мышцы живота, внешние косые мышцы живота;

мышцы голени — икроножная мышца (*gastrocnemius*) и камбаловидная мышца (*soleus*).



Основные группы мышц (вид спереди).

Вид сзади



Основные группы мышц (вид сзади).

Существует много упражнений для каждой отдельной мышцы. При переходе от основной программы тренировок к интенсивной программе вы обнаружите, что я рекомендую включать в тренировку все более специфические движения для каждой из важных мышечных групп.

ОРГАНИЗАЦИЯ ТРЕНИРОВКИ

Для основной программы тренировки я рекомендую следующее распределение занятий:

Уровень I: каждая часть тела 2 раза в неделю. Трехдневное разделение (3 дня для тренировки всего тела).

Уровень II: каждая часть тела 3 раза в неделю. Двухдневное разделение (2 дня для тренировки всего тела).

Мышцы брюшного пресса: на каждой тренировке, оба уровня.

Мне всегда нравилось тренироваться 6 дней в неделю, оставляя воскресенье для отдыха. Так мне было проще следить за своими тренировками: в понедельник одна группа мышц, во вторник следующая и т. д. Если вы придерживаетесь другого графика,

рекомендую пронумеровать свои занятия. Пусть у вас будет "тренировка № 1" вместо понедельника, "тренировка № 2" вместо вторника и так далее, до окончания программы тренировки.

ОТДЫХ И ВОССТАНОВЛЕНИЕ СИЛ

Когда вы составляете программу тренировок, в нее обязательно нужно включать дни отдыха. При интенсивных тренировках вам нужно отдыхать достаточно долго, чтобы тело смогло восстановить силы и нарастить новую мышечную массу. Для этого необходим здоровый сон (лучше всего спать 8 часов в сутки). Это также означает, что вы должны выстроить систему приоритетов. Если вашей целью является максимальное развитие мускулатуры, то следует соблюдать осторожность и не изматывать себя другими спортивными занятиями или физической деятельностью — точно так же, как не стоит сорить деньгами, если вы откладываете их на покупку дома или автомобиля.

В выходные дни вы тоже должны отдыхать. Это не означает, что вы не можете заниматься никакой физической деятельностью; не обязательно лежать в постели или сидеть перед телевизором. Но если вы бегаєте на длинные дистанции или участвуете в

воскресных гонках на гавайских каноэ, то у вас едва ли хватит энергии на полноценную тренировку в понедельник.

КОГДА ТРЕНИРОВАТЬСЯ

Мои лучшие тренировки всегда выпадали на утро, когда я был свеж и полон сил. Некоторые культуристы предпочитают тренироваться днем, но большинство участников соревнований и моих знакомых приходят в гимнастический зал с раннего утра. Билл Перл и сейчас тренируется в 5 утра, а остальное время посвящает другим делам. Если у вас нормированный рабочий день, это означает, что вам нужно очень рано вставать, чтобы не пропустить тренировку. Когда мы с Франко Коломбо ходили в зал к семи утра, то часто видели, как юристы, бухгалтеры, учителя — все, кто должен быть на службе, начиная с восьми часов, — заканчивали тренировку и шли в душ перед тем, как отправиться на работу. Это требовало большого усердия с их стороны, но именно такая преданность делу приносит наилучший результат.

Если вам абсолютно необходимо тренироваться по вечерам или если вам так больше нравится, то, конечно, в этом нет ничего плохого. Но спросите себя: достигаете ли вы максимальных результатов при таком

расписании или тренируетесь вечером только потому, что вам не хочется рано вставать и тащиться в гимнастический зал.

ПРОГРАММА УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ I УРОВНЯ

I УРОВЕНЬ ОСНОВНОЙ ТРЕНИРОВКИ

тренировка №1 понедельник	тренировка №2 вторник	тренировка №3 среда	тренировка №4 четверг	тренировка №5 пятница	тренировка №6 суббота
грудь спина	плечевой пояс бицепсы и трицепсы предплечья	бедро ягодицы нижняя часть спины	грудь спина	плечевой пояс бицепсы и трицепсы	бедро ягодицы нижняя часть спины

Ежедневная тренировка мышц брюшного пресса.

ТРЕНИРОВКА № 1

Понедельник и четверг

Грудь

Жимы лежа со штангой.

Жимы штанги на наклонной скамье.

Пуллоуверы со штангой.

Спина

Подтягивания (делайте сколько можете за один раз, пока дойдете до 50).

Тяга штанги к груди в наклоне.

Силовая тренировка

Становая тяга штанги (3 серии по 10, 6 и 4 повторений, вплоть до отказа).

Мышцы брюшного пресса

Сгибание туловища — 5 серий по 25 повторений.

ТРЕНИРОВКА № 2

Вторник и пятница

Плечевой пояс

Жим штанги двумя руками в положении стоя.

Разведение рук с гантелями вверх и в стороны.

Силовая тренировка

Высокая тяга штанги широким хватом (3 серии по 10, 6, 4 повторения, вплоть до отказа).

Жим штанги с толчком ногами (швунги) — 3 серии по 6, 4, 2 повторения, вплоть до отказа.

Бицепсы и трицепсы

Сгибание рук со штангой в положении стоя.
Сгибание рук с гантелями в положении сидя.

Жим штанги лежа узким хватом.

Разгибание руки с гантелью из-за головы вверх (для трицепсов).

Предплечья

Сгибание запястий со штангой. Обратное сгибание запястий со штангой.

Мышцы брюшного пресса

Обратное сгибание туловища — 5 серий по 25 повторений.

ТРЕНИРОВКА № 3

Среда и суббота

Бедра

Приседания со штангой.

Выпады со штангой.

Сгибание ног в коленях на тренажере.

Икры

Подъемы на тренажере для икроножных мышц (5 серий по 15 повторений).

Нижняя часть спины (силовая тренировка)

Тяга штанги с прямыми ногами (3 серии по 10, 6, 4 повторения, вплоть до отказа).

"Доброе утро" — наклоны со штангой на плечах (3 серии по 10, 6, 4 повторения, вплоть до отказа).

Примечание: Хотя эти силовые упражнения предназначены для нижней части спины, они также развивают трапециевидные мышцы и двуглавую мышцу бедра.

Мышцы брюшного пресса

Сгибание туловища — 5 серий по 25 повторений.

ПРОГРАММА УПРАЖНЕНИИ ДЛЯ II УРОВНЯ

II УРОВЕНЬ ОСНОВНОЙ ТРЕНИРОВКИ

тренировка №1 понедельник	тренировка №2 вторник	тренировка №1 среда	тренировка №2 четверг	тренировка №1 пятница	тренировка №2 суббота
грудь спина бедро икры	плечевой пояс нижняя часть спины бицепсы и трицепсы предплечья	грудь спина бедро икры	плечевой пояс нижняя часть спины бицепсы и трицепсы предплечья	грудь спина бедро икры	плечевой пояс нижняя часть спины бицепсы и трицепсы

Ежедневная тренировка мышц брюшного пресса.

ТРЕНИРОВКА № 1

Понедельник, среда, пятница

Грудь

Жимы лежа со штангой.

Жимы штанги на наклонной скамье.

Пулоуверы со штангой.

Спина

Подтягивания (делайте сколько можете за один раз, пока дойдете до 50).

Тяга штанги в наклоне.

Силовая тренировка

Становая тяга (3 серии по 10, 6 и 4 повторения, вплоть до отказа).

Бедро

Приседания со штангой.

Выпады со штангой.

Сгибание ног в коленях на тренажере.

Икры

Подъемы на тренажере для икроножных мышц (5 серий по 15 повторений).

Мышцы брюшного пресса

Сгибание туловища — 5 серий по 25 повторений.

ТРЕНИРОВКА № 2

Вторник, четверг, суббота

Плечевой пояс

Жим штанги в положении стоя.

Разведение рук с гантелями вверх и в стороны.

Силовая тренировка

Высокая тяга штанги широким хватом (3 серии по 10, 6, 4 повторения, вплоть до отказа).

Жим штанги с толчком ногами (швунги) — 3 серии по 6, 4, 2 повторения, вплоть до отказа.

Нижняя часть спины (силовая тренировка)

Тяга штанги на прямых ногах (3 серии по 10, 6, 4 повторения, вплоть до отказа).

"Доброе утро" — наклоны со штангой на плечах (3 серии по 10, 6, 4 повторения, вплоть до отказа).

Примечание: Хотя эти силовые упражнения предназначены для нижней части спины, они также развивают трапециевидные мышцы и двуглавую мышцу бедра.

Бицепсы и трицепсы

Сгибание рук со штангой в положении стоя.

Одновременное сгибание рук с гантелями в положении сидя.

Жим штанги лежа узким хватом.

Разгибание руки с гантелью из-за головы вверх (для трицепсов).

Предплечья

Сгибание запястий со штангой.

Обратное сгибание запястий со штангой.

Мышцы брюшного пресса

Обратное сгибание туловища — 5 серий по 25 повторений.

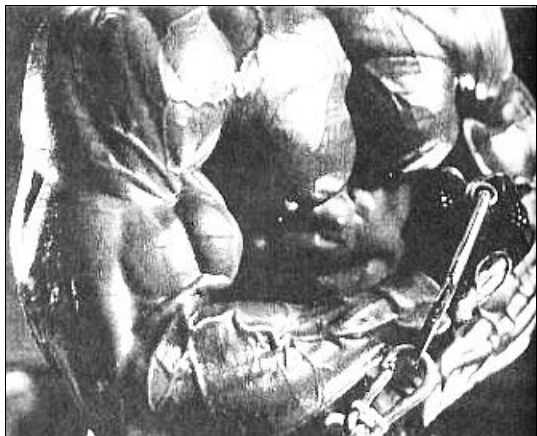


До появления современных культуристов такую детальность мышц нельзя было увидеть нигде, кроме анатомического атласа: мощные предплечья; рельефные, бороздчатые трицепсы, невероятная выпуклость бицепсов; все три головки

дельтовидной мышцы; трапецевидные мышцы под шеей сзади; великолепно развитые латеральные мышцы; мышцы-разгибатели позвоночника в нижней части спины (**Ронни Колман**). Общий вид и пропорциональность имеет крайне важное значение в бодибилдинге, но целое состоит из отдельных частей. Совершенная мускулатура подразумевает развитие всех деталей в каждой из основных частей тела.



Великолепное зрелище. Прямые мышцы живота выступают как у бронзовой статуи; четко очерченные, хорошо развитые межреберные мышцы (**Шоун Рэй**).



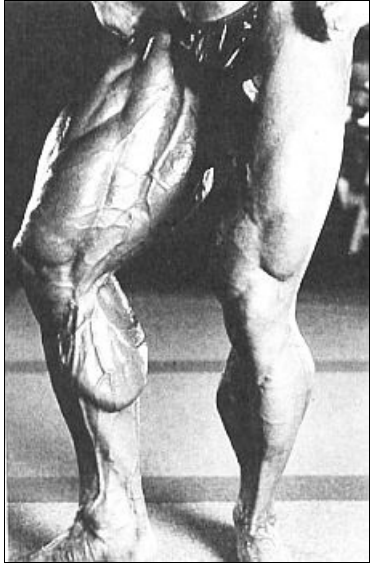
Качество телосложения культуриста заключается в деталях: дельтовидные мышцы, трицепсы, обе головки бицепса, верхние и нижние грудные мышцы, прямые мышцы живота и все остальные мышцы торса развиты полностью (Ронни Колман).



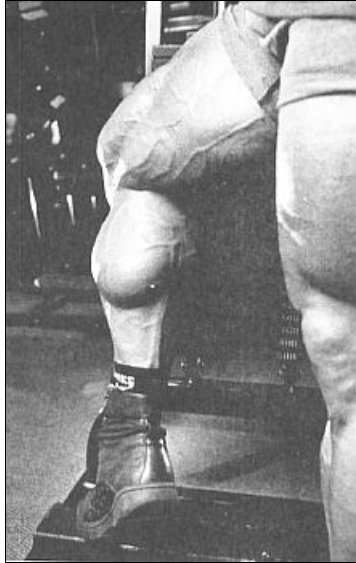
*Для соревнований на самом высоком уровне необходимы «связки» между отдельными мышцами и группами мышц. Мышцы не просто расположены рядом, а взаимосвязаны. Обратите внимание на четко обозначенный раздел между верхними и нижними грудными мышцами (**Ронни Колман**).*



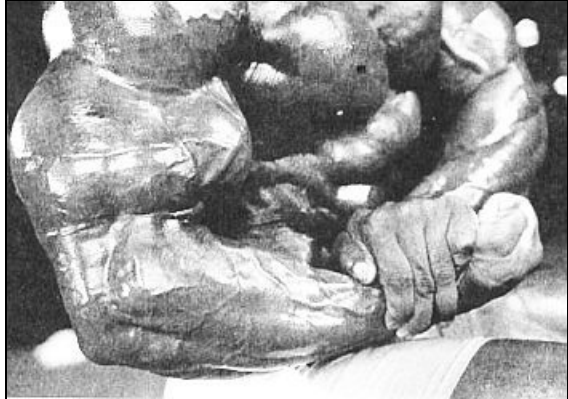
Верхние и нижние мышцы ног должны уравнивать друг друга. В данном случае мощные четырехглавые мышцы и приводящие мышцы бедра не производили бы столь сильное впечатление, если бы икроножные мышцы не были такими огромными и рельефными (**Насер эль-Сонбати**).



В былые дни участники соревнований уделяли больше внимания размеру и форме мышц. Теперь, наряду с массивностью и рельефностью, чемпионам необходима детальная проработка, делающая их мышцы похожими на атлас автомобильных дорог (Дориан Йейтс).



В идеале размер ваших икр должен соответствовать размеру бицепсов (Дориан Йейтс).



Пример поразительного развития бицепсов. Обратите внимание на то, что мускулы предплечья выглядят гораздо внушительнее на фоне мускулатуры туловища (Эрни Тейлор).

Глава 4. Принципы интенсивной тренировки

Интенсивность — это ключ, который заставляет прогрессивную силовую тренировку работать для вас. Что такое интенсивность? С одной стороны, ее можно охарактеризовать как упорство и постоянство ваших усилий. Это субъективная интенсивность. С другой стороны, ее можно оценивать по объему нагрузки, которой вы подвергаете свои мышцы, заставляя и реагировать, и развиваться. Это фактическая интенсивность. Важно понимать разницу между двумя видами интенсивности, иначе вы будете стараться все упорнее (что часто приводит к травмам) вместо того, чтобы овладеть методиками интенсивности, описанными в этой главе, которые приведут к максимальному прогрессу на тренировках.

УВЕЛИЧЕНИЕ ИНТЕНСИВНОСТИ ТРЕНИРОВОК

Сначала увеличить интенсивность не так уж и сложно. Вы учитесь делать больше упражнений и правильно выполнять каждое движение; вы становитесь сильнее, поэтому можете работать

дольше и подвергать свои мышцы большим нагрузкам. Однако, когда ваш организм привыкает к этим усилиям, становится все труднее увеличивать интенсивность в таком же темпе, как раньше.

Очевидно, что если вы будете тренироваться очень медленно и подолгу отдыхать между сериями, то на тренировку уйдет полдня, и фактическая интенсивность ваших усилий будет минимальной. Таким образом, время является важным фактором в увеличении интенсивности тренировки. Манипулируя временем, вы можете увеличить интенсивность двумя главными способами: (1) выполняя тот же объем работы за меньшее время и (2) выполняя больший объем работы за такое же время.

Самый простой способ увеличения рабочей нагрузки — тренироваться с большим отягощением. Еще один ценный метод заключается в уменьшении периодов отдыха между сериями и попытке выполнить два или три упражнения подряд, без остановки. Это подвергает вашу мышечную выносливость суровому испытанию. Выносливость, как и сила, развивается с помощью прогрессивной тренировки, понемногу за один раз. Кроме того, вы должны работать в самом быстром темпе, на который способны без ущерба для техники движений. Это поможет выполнять максимальный объем работы за минимальное время.

Помимо увеличения интенсивности через манипуляции со временем и дополнительное отягощение, существует ряд специальных методик,

которые помогают обеспечить ваш прогресс в программе интенсивной тренировки и в программе для подготовки к соревнованиям. Все эти методики подвергают мышцы дополнительной, необычной или неожиданной нагрузке, вынуждая их адаптироваться к повышенным требованиям.

МЕТОДИКИ ПОВЫШЕНИЯ ИНТЕНСИВНОСТИ

"Ударный" принцип

Пользуясь этим принципом, вы в буквальном смысле «потрясаете» организм и застаете его врасплох, изменяя различные аспекты вашей тренировки. Ваше тело обладает поразительной приспособляемостью и может запросто привыкнуть к нагрузкам, которые свалили бы с ног лошадь. Однако если вы постоянно подвергаете тело одинаковым нагрузкам, оно приспособливается к ним, и тогда даже очень напряженная тренировка даст небольшую отдачу. Вы можете «встряхнуть» тело, упражняясь с весом больше обычного, выполняя больше повторений и/или серий, ускоряя тренировку, уменьшая периоды отдыха между сериями, выполняя незнакомые упражнения или выполняя знакомые упражнения в незнакомой последовательности — короче говоря, пользуясь любой из методик интенсивности,

перечисленных ниже, или всеми одновременно.

Изменение само по себе дает толчок телу, даже если незнакомая тренировка не требует большей нагрузки, чем обычно. Но постепенно вы доходите до той точки, когда уже трудно двигаться дальше, не вынуждая свои мускулы к росту и развитию периодическими встрясками. Я вносил резкие изменения в свой график, тренируясь с очень тяжелым весом один раз в неделю, обычно по пятницам. Мы нагружали снаряды до максимума перед двумя последними сериями в каждом упражнении для интенсивной силовой тренировки, а в субботу отдыхали, чтобы восстановить силы и избавиться от болезненных ощущений в мышцах.

Форсированные повторения

Этот способ позволяет делать дополнительные повторения с небольшой помощью вашего партнера по тренировкам. Однако мне он никогда особенно не нравился, поскольку ваш партнер просто не знает, что вы еще можете сделать самостоятельно и до какой степени нуждаетесь в его помощи. Я предпочитаю другую разновидность форсированных повторений, которая иногда называется тренировкой по методу "отдых/пауза". Вы работаете со сравнительно тяжелым весом вплоть до отказа мышц. Затем вы останавливаетесь, удерживаете вес в нижнем положении в течение нескольких секунд и заставляете себя сделать дополнительное повторение. Потом

снова отдыхаете несколько секунд и пробуете еще раз.

Форсированные повторения возможны благодаря способности некоторых мышц быстро (хотя и на короткое время) восстанавливаться после упражнений. Вы пользуетесь этим обстоятельством, заставляя себя выполнить несколько дополнительных движений. Однако если вы отдыхаете слишком долго, то мышцы снова устают и начинают остывать. Чтобы довести этот метод до совершенства, можно положить снаряд на одну-две секунды, потом снова поднять его и сделать еще два-три повторения. Для таких упражнений, как подтягивание, отпустите перекладину, отдохните две-три секунды, а потом заставьте себя подтянуться еще несколько раз.

Частичные повторения

Выполнение частичных повторений, когда вы слишком устали для повторений с полным циклом движения, является ударным методом, которым я всегда пользовался, для разных мышц тела; это один из любимых методов Дориана Йейтса. Дориан выполнял большой объем тренировки, заставляя свои мышцы пересекать границу моментального отказа и доводя их почти до полного изнеможения с помощью форсированных и частичных повторений.

Частичные повторения наиболее эффективны в конце серии, когда вы остаетесь почти без сил. К примеру, когда вы разрабатываете бицепсы на блочном тренажере, можно попросить партнера, чтобы

он помог вам поднять вес. Затем вы немного опускаете вес и поднимаете его так высоко, как только можете, хотя бы на несколько дюймов. Снова опускаете вес и делаете несколько частичных повторений из этой позиции, повторяя процедуру до тех пор, пока ваши мышцы не начинают гореть от изнеможения.

Метод изоляции

Метод изоляции позволяет сосредоточить ваши усилия на конкретной мышце или группе мышц, отдельно от всех остальных. Вот один пример. Когда вы выполняете комплексные упражнения вроде жимов лежа, в них участвуют грудные мышцы, трицепсы и передние дельтовидные мышцы. С другой стороны, сведение рук с гантелями разрабатывает грудные мышцы по отдельности и позволяет вам наращивать их с максимальной интенсивностью. В качестве следующего шага вы можете выполнять сведение рук с гантелями на наклонной скамье, чтобы изолировать только верхние грудные мышцы. Далее вы можете выполнять скрещивание рук в наклоне на блочном устройстве: это изолирует и развивает внутреннюю область верхних грудных мышц.

Тренировка по методу изоляции позволяет вам полностью развивать каждую часть своего тела, выявляя слабые участки и помогая добиться той четкости и рельефности, которая необходима для чемпионских мышц.

Негативные повторения

Когда вы поднимаете вес, пользуясь сокращающей силой своих мышц, то выполняете так называемое позитивное движение. Когда вы опускаете вес, растягивая рабочую мышцу, то выполняете негативное движение. Негативный цикл обычно подвергает большей нагрузке сухожилия и поддерживающие структуры, чем сами мышцы. Это полезно, так крепость сухожилий возрастает в соответствии с мускульной силой.

Чтобы извлечь наибольшую пользу из негативных повторений во время обычной тренировки, всегда опускайте вес медленно и держите движение под контролем, не допуская резкого падения снаряда. Можно попробовать «читтинг» (см. ниже), чтобы поднять вес, который иначе был бы слишком тяжелым для вас, а затем медленно и плавно опустить его. Под строгим контролем ваши мышцы могут опустить вес, который они фактически не в состоянии поднять. В конце серии, когда мышцы сильно устают, вы можете попросить партнера, чтобы он помог вам поднять вес, а затем самостоятельно выполнить негативное повторение.

Форсированные негативные повторения

Чтобы увеличить интенсивность негативных повторений, попросите вашего партнера нажимать

сверху на снаряд, когда вы опускаете его, вынуждая вас преодолевать еще большую нагрузку. Давление должно быть очень плавным и равномерным, чтобы мышцы и сухожилия не подвергались внезапным рывкам. Форсированные негативные повторения легче выполнять на тренажерах или блочных устройствах, чем в упражнениях со свободным весом.

Читтинг (обманный метод)

Читтинг является исключением из общего правила, которое гласит, что при выполнении упражнений необходима строгая техника движения. Однако он не подразумевает неряшливую или плохую технику. Это метод, при котором вы умышленно пользуетесь другими мышцами или группами мышц, чтобы помочь тренируемым мышцам выполнить движение. Его нельзя применять постоянно, но он бывает очень полезен для достижения определенных целей.

Допустим, вы выполняете сгибание рук в локтевом суставе с тяжелыми гантелями. Вы делаете 5–6 повторений и чувствуете, что слишком устали. На этом этапе вы начинаете пользоваться мышцами плеч и спины, чтобы выполнить еще 4–5 повторений. Но вы жульничаете совсем чуть-чуть, лишь для того, чтобы продолжить серию, и ваши бицепсы по-прежнему работают так напряженно, как это возможно. С помощью этого обмана вы заставляете бицепсы делать больше повторений, чем они могли бы без помощи других мускулов, поэтому на самом деле

подвергаете их большей, а не меньшей нагрузке.

Читтинг применяется для того, чтобы сделать упражнение труднее, а не легче. Он также является способом выполнения форсированных повторений без помощи партнера по тренировке. Но чтобы читтинг работал, вам нужно убедиться, что дополнительные усилия за счет других мышц как раз достаточны для того, чтобы тренируемые мышцы продолжали сокращаться с максимальной нагрузкой.

Усиленный режим

Термин "усиленный режим" применяют для обозначения разных подходов к тренировке. Для некоторых он означает ряд увеличенных серий — то есть обычные повторения сопровождаются форсированными повторениями, негативными повторениями, форсированными негативными повторениями и частичными повторениями вплоть до полного изнеможения.

Я всегда пользовался этим термином в несколько ином смысле. Для меня он означал переход к самому тяжелому весу, с которым можно работать (после разминки), вместо пирамидального наращивания нагрузки с постепенным увеличением веса и количества повторений. Скажем, если я мог выполнять обычные сгибания рук с гантелями весом 60 фунтов, то вместо того, чтобы постепенно подбираться к этому весу, я проделывал две легкие разминочные серии, а затем сразу же брал 60-фунтовые гантели и выполнял

обычное количество серий и повторений, вынуждая свои бицепсы работать на пределе от начала до конца упражнения.

Главное в этом методе — правильно подобрать вес снаряда, чтобы вы могли выполнить свое обычное количество серий и повторений: скажем, 5 серий от 8 до 12 повторений в каждой. Если вы можете выполнить только 6 или 7 повторений, вес слишком тяжел для вас.

ПРИНЦИПЫ СИЛОВОЙ ТРЕНИРОВКИ

Силовые серии сходны с теми упражнениями, которые выполняют тяжелоатлеты и другие спортсмены, работающие с очень тяжелыми снарядами. После двух разминочных серий вы берете большой вес, позволяющий сделать не более 8 повторений. Затем вы продолжаете наращивать вес, чтобы ваши серии состояли последовательно из 6, 4 и 3 повторений, и, наконец, выполняете две серии по одному подходу с максимальным весом. Этот вид тренировки учит ваши мышцы работать с большими отягощениями. Силовые серии лучше всего применять в упражнениях, где одновременно действует несколько крупных мышц, таких, как жим штанги лежа, приседания со штангой или становая тяга (см. раздел "Наращивание силы").

Метод скользящих серий

Пользуясь этим методом, вы выполняете много серий для той части тела, которую хотите тренировать с особенной интенсивностью, чередуя их с другими упражнениями в течение всей тренировки. К примеру, когда я решил приложить дополнительные усилия для тренировки икр, я приходил в гимнастический зал и выполнял несколько серий упражнений для икроножных мышц. Далее следовали жимы лежа, еще несколько серий для икр, жимы с гантелями на наклонной скамье, снова несколько серий для икр — и к концу тренировки я проделывал не менее 25 серий только для разработки икроножных мышц, что давало им мощный толчок к развитию. Следующие несколько дней я тренировался как обычно, а затем снова применял метод скользящих серий.

Принцип приоритета

Принцип приоритета означает, что вы отдаете особое предпочтение какому-либо участку своего тела, по разным причинам нуждающемуся в дополнительной тренировке. Это необходимо, поскольку у каждого культуриста есть свои слабые места. Ни один чемпион, какими бы титулами он ни обладал, не имеет безупречного телосложения. Некоторые части тела развиваются лучше и быстрее других, независимо от качества ваших тренировок или наследственных данных. Есть несколько способов использования

принципа приоритета:

Вы можете назначить тренировку для данной части тела, чтобы разрабатывать ее сразу же после дня отдыха, когда вы свежи и полны сил. Вы можете назначить тренировку для данной части тела в начале сеанса, а не в конце, когда в организме накапливается усталость. Вы можете выбрать упражнения, специально предназначенные для того вида мускульного развития, который вам нужен (формы, размеры, рельефность, изоляция мышечных групп и т. д.). Вы можете работать над улучшением базовой техники упражнений, чтобы повысить эффективность тренировки. Вы можете изменить свою программу тренировки, включив в нее дополнительные упражнения для данной части тела, воспользовавшись одной из методик интенсивности.

Принцип приоритета применим для тренировки любых мышц. Вы можете пользоваться им для улучшения формы и рельефности четырехглавой мышцы бедра, укрепления предплечий, роста пиковой величины бицепсов, рельефности и изоляции дельтовидных мышц — для каждого слабого или отстающего участка вашей мускулатуры. Когда я был начинающим культуристом, то знал, что моим слабым местом являются икры: без улучшения их формы и размера нечего было и надеяться на чемпионские титулы. Поэтому я всегда тренировал икроножные мышцы в первую очередь и подвергал их всевозможным видам интенсивной тренировки, чтобы

вынудить к усиленному росту.

Поскольку мои трицепсы были далеко не такими впечатляющими, как бицепсы, а на сцене мне предстояло соперничать с великолепными культуристами вроде Серджио Оливы, у которого были феноменально мускулистые руки, перед соревнованиями я усиленно тренировал трицепсы, чтобы у меня был шанс победить его. В более позднее время, когда я готовился к съемкам фильма «Конан», меня не устраивал вид моей талии и мышц брюшного пресса, несмотря на общую хорошую форму. Поэтому я отдавал приоритет тренировкам брюшного пресса, выполняя серию за серией без остановки, и к началу съемок сумел уменьшить окружность талии на два дюйма.

Шон Рэй — другой пример того, что принцип приоритета может сделать для вас. Он смог составить конкуренцию гораздо более рослым и массивным культуристам, так как в течение нескольких лет уделял первоочередное внимание тренировке мышц спины. Как раз когда он появлялся на следующем конкурсе "Мистер Олимпия", его спина становилась немного шире и мощнее. Насер эль-Сонбати тоже совершенствовал мускулатуру спины в попытке победить Дориана Йейтса, но кроме того, он сумел значительно уменьшить обхват талии, что дало ему более красивую V-образную форму туловища. Я могу продолжать список примеров до бесконечности, но суть в том, что никто не обладает абсолютно совершенным

телосложением. Если какая-то часть вашего тела развивается медленнее, не принимайте это как должное, а сделайте что-нибудь — и главным средством для решения таких проблем является правильное использование принципа приоритета.

Суперсерии

Суперсерия — это две серии упражнений, выполняемые подряд, без остановки. Чтобы повысить интенсивность, вы можете выполнять даже три серии подряд (трисеты). Необходимо время, чтобы развить мышечную выносливость, необходимую для суперсерий, но упорные тренировки позволяют справиться с этой задачей.

Есть два способа использования суперсерий: (1) вы можете выполнять два упражнения подряд для одной и той же части тела (например, тяга подвижной перекладины и горизонтальная тяга на блочном тренажере или (2) вы можете тренировать две разные части тела (например, жимы лежа и подтягивания широким хватом). Выполнение суперсерий с нагрузкой на одну группу мышц позволяет вам интенсивно разрабатывать ее и дает мощный толчок к дальнейшему развитию. Вы удивитесь тому, что мышцы, которые вроде бы уже очень устали, способны к напряженной работе, если вы заставляете их выполнять немного иные движения. Однако для этого вам нужно начинать с наиболее трудного упражнения, а затем переходить к менее трудному (например,

выполнять горизонтальную тягу на тренажере после тяги гантелей к груди в наклонном положении).

Суперсерии для разных частей тела — например, для мышц груди и спины или для бицепсов и трицепсов — позволяют одной группе мышц отдыхать, пока вы работаете с другой. Поэтому упражнения можно выполнять непрерывно, одновременно тренируя сердечно-сосудистую систему. Лично я всегда предпочитал пользоваться суперсериями для тренировки противоположных мышечных групп (мышц-антагонистов) из-за великолепной накачки, которую вы получаете. Ваши мышцы наливаются такой мощью, что вы начинаете ощущать себя Кинг-Конгом, расхаживающим по гимнастическому залу.

Метод сбрасывания нагрузки

Пользуясь этим методом, вы уменьшаете рабочий вес снаряда, когда ваши мышцы начинают отказывать в конце серии. Таким образом, вы можете продолжать упражнение и сделать больше повторений. Уже в начале моей карьеры в бодибилдинге мне стало ясно, что, когда вы заканчиваете серию и вроде бы не можете сделать больше ни одного повторения, это не означает, что ресурс мышц полностью исчерпан. Это означает лишь то, что они слишком устали для работы с данным весом. Если снять один-два диска со штанги или взять гантели полегче, вы можете сделать больше повторений. При этом вы каждый раз вынуждаете свои мышцы вводить в действие новые мышечные волокна

(тогда я не знал об этом, но такое же открытие было сделано в 1947 г. Генри Аткинсом, редактором журнала "Культура тела". Он назвал свой метод системой разновесовой нагрузки). Методом сбрасывания можно пользоваться только в конце упражнения, а не в начале, когда вы еще свежи и полны сил.

Поскольку вес нужно менять быстро, чтобы мышцы не успели восстановиться, полезно иметь рядом партнера по тренировкам, готового снять диски со штанги или передвинуть фиксатор на тренажере с отягощением. К примеру, вы выполняете жим лежа с максимальным весом для 6 повторений. Допустим, этот вес составляет 300 фунтов. Когда мышцы начинают отказывать, ваш партнер быстро снимает часть дисков, и вы можете выполнить еще несколько повторений с весом 250 фунтов. Однако я не рекомендую слишком сильно уменьшать вес снаряда, если только вы не тренируетесь ради максимальной четкости и рельефа мышц, поскольку при работе с очень легким весом не происходит наращивания мышечной массы. Многие культуристы пользуются этим методом по-другому, поочередно снимая диски со штанги и выполняя все больше серий до полного изнеможения.

Изометрический принцип

Во время короткого отдыха между сериями не стоит просто сидеть и смотреть, как ваш партнер

выполняет свои упражнения. Продолжайте сгибать и сокращать мышцы, которые вы тренируете. Это не только поддерживает накачку и готовность к действию, но и само по себе является очень полезным упражнением.

Статическое удержание веса или напряжение мышц называется изометрическими упражнениями. Хотя такие упражнения обычно не используются в бодибилдинге из-за ограниченного диапазона движения, они вызывают очень интенсивное сокращение мышечных волокон. Культурист, позирующий и напрягающий мышцы перед зеркалом в гимнастическом зале, выполняет очень важную часть своей тренировки.

Фактически я не думаю, что вы можете победить на крупном соревновании, если не будете заниматься изометрическими упражнениями во время отдыха между сериями. Недостаточно просто иметь большие мускулы; вы должны иметь полный контроль над ними, а этому надо учиться. Позднее мы обсудим это более подробно (см. раздел "Позирование").

Инстинктивный принцип

Когда вы начинаете заниматься бодибилдингом, овладеваете главными упражнениями и создаете основную структуру мышечной массы, нужно строго придерживаться установленной программы. Но если вы уже обладаете определенным опытом, то можно обнаружить, что ваше развитие ускоряется, если вы

умеете правильно интерпретировать индивидуальные реакции своего тела на тренировку и выстраиваете свой распорядок соответствующим образом.

В ранние годы я тренировался по жесткому графику, каждый раз выполняя одни и те же упражнения. Затем я начал тренироваться с Дейвом Дрейпером, и он научил меня другому подходу. Дейв приходил в гимнастический зал, хорошо зная, какие группы мышц он собирается разрабатывать, и какие упражнения ему предстоит выполнить. Но он менял порядок этих упражнений в зависимости от своих ощущений в разные дни. К примеру, если обычно он начинал тренировку с серии подтягиваний на турнике, то в один из дней он вдруг начинал с тяги гантелей к груди и переносил подтягивания на конец тренировки. Он научился доверять своим инстинктам и не боялся вносить изменения в привычный распорядок. Время от времени он нарушал ход тренировки и делал что-нибудь необычное: к примеру, вместо 15 серий жимов лежа шло несколько укороченных серий с очень большим весом или много серий с меньшим весом, но с очень высокой скоростью.

От Дейва я узнал, что организм имеет свои ритмы, что он по-разному чувствует себя в разные дни, и чем опытнее вы становитесь, тем больше внимания следует уделять этим циклам и ощущениям. Однако разрешите напомнить, что интуитивное знание не приходит за одну ночь; нужно тренироваться в течение года или даже больше, прежде чем вы сможете

получать определенную пользу от интуитивных изменений в своей программе.

Принцип предварительной нагрузки

Общий эффект от занятий бодибилдингом происходит в том случае, когда вы полностью стимулируете и активируете наибольшее количество мышечных волокон. Но некоторые мышцы больше других, и при работе в сочетании с меньшими мышцами в них остается неиспользованное мышечное волокно, когда другие мышцы полностью исчерпывают свои ресурсы.

Вы можете планировать тренировку таким образом, чтобы сначала изолировать и нагружать большую мышцу, а затем тренировать ее в сочетании с меньшими мышцами. К примеру, когда вы выполняете жим лежа, то пользуетесь одновременно грудными мышцами, передними дельтовидными мышцами и трицепсами. Самыми сильными из них, разумеется, являются грудные мышцы, и обычно, когда вы поднимаете штангу много раз подряд, дельтовидные мышцы и трицепсы устанут гораздо раньше. Чтобы компенсировать этот эффект, вы можете сначала выполнять сведение рук с гантелями в положении лежа — упражнение, которое изолирует грудные мышцы и дает им предварительную нагрузку. Теперь, когда вы переходите к жимам лежа, уже уставшие грудные мышцы дойдут до изнеможения почти одновременно с остальными мышцами.

К числу других способов предварительной нагрузки относится разгибание ног на тренажере для развития мышц бедра перед приседаниями со штангой (предварительная нагрузка четырехглавых мышц бедра), сведение гантелей над головой перед выполнением жимов штанги от плеч (предварительная нагрузка дельтовидных мышц) и многие другие.

Я заканчиваю / ты начинаешь

Этот метод, предназначенный для увеличения интенсивности тренировки, работает следующим образом. Вы заканчиваете серию и сразу же передаете снаряд партнеру, не опуская вес, а дальше работаете поочередно. Я помню, как мы с Франко выполняли сгибание рук со штангой, далее не считая количество повторений, просто работая до отказа. Через какое-то время я был готов выть от боли и лишь надеялся, что Франко не будет торопиться, потому что мои бицепсы горели как в огне.

Смысл метода в том, что, когда приходит ваша очередь, вы начинаете работать независимо от того, готовы ли вы или нет. Не имеет значения, как сильно вы устали. Тренируясь подобным образом, вы можете развить фантастическую интенсивность. Единственная проблема заключается в болезненных ощущениях, которые вы испытываете на следующий день.

Метод полезен для тренировки небольших мышц, таких, как бицепсы или икроножные мышцы.

Метод фиксации

После выполнения основной серии вы удерживаете сравнительно легкий вес в неподвижном положении на разных этапах движения, вынуждая мышцы постоянно напрягаться в течение довольно долгого времени. К примеру, выполнив максимально возможное для меня количество повторений для сведения рук с гантелями, я расслабляюсь в течение 2–3 секунд, а затем поднимаю руки примерно на 5 дюймов от бедер, ощущая, как напрягаются дельтовидные мышцы. Я удерживаю это положение около 10 секунд, испытывая все более сильное жжение по мере того, как в мышцах накапливается молочная кислота. Такое дополнительное напряжение в конце серии помогает усилить изоляцию отдельных мышц и может прилагаться к разным частям тела. Например, выполняя сгибание рук с гантелями, вы удерживаете вес неподвижно под разными углами или при сведении рук на блочном устройстве удерживаете их скрещенными, когда кровь приливает к грудным мышцам.

Вариативные серии

Чтобы дать толчок мышцам, вместо выполнения 5–6 серий одного упражнения вы меняете упражнения после каждой серии. Важно помнить, что это не суперсерии; вы выполняете их поочередно и отдыхаете между сериями. Но при этом вы выполняете только

одну серию для данного упражнения, а потом переходите к следующему. К примеру, выполнив серию сгибания рук со штангой, вы отдыхаете около минуты, а потом выполняете серию обычного сгибания рук с гантелями, сгибания рук на блочном устройстве, сгибания рук с гантелями на наклонной скамье и так далее, пока бицепсы не исчерпают ресурс выносливости. Идея заключается в том, чтобы немного изменять нагрузку в каждой следующей серии, атакуя мышцу под всевозможными углами, чтобы обеспечить полную разработку мышечных волокон и дать им мощный толчок, который вызовет ответную реакцию организма.

Метод "один с половиной"

Другой способ варьирования нагрузки на мышцы в каждой серии — совершение полного цикла движения, за которым следует половинный цикл. Далее полные и половинные циклы чередуются до конца серии. Следите за тем, чтобы половинные циклы были очень медленными и четкими. Фиксируйте вес на долю секунды в конечной точке движения, затем равномерно опускайте его под полным контролем с вашей стороны.

Групповая система ("система 21")

Эта система более сложная, чем метод "один с половиной", так как вы выполняете серию половинных циклов в нижнем диапазоне движения, серию половинных циклов в верхнем диапазоне движения, а

затем серию полных циклов. Можно установить любое количество циклов (повторений) — я обычно делаю 10-10-10 — при условии сохранения равенства между половинными и полными циклами. Многие культуристы традиционно выполняют по 7 циклов, отсюда и название "система 21": $21: 3 \times 7 = 21$. Дополнительная нагрузка, создаваемая при такой тренировке, происходит из-за того, что вы останавливаете движение на середине цикла, и это заставляет мышцы напрягаться непривычным образом.

Прогрессивная нагрузка

Никто не может лезть из кожи вон на каждой тренировке. Пользуясь прогрессивной системой, вы осуществляете раздельную тренировку для одной части тела три раза в неделю, причем таким образом, что первая тренировка проводится со сравнительно большим количеством серий и повторений, но небольшим весом. Во время второй тренировки вы увеличиваете вес, но работаете с определенным запасом силы. Во время третьей тренировки нагрузка возрастает до максимума: количество повторений должно составлять не более 4–5 на одну серию. Постепенно наращивая нагрузку в течение недели, вы готовите свой организм к работе с очень тяжелым весом.

Баллистическая тренировка

Термин "баллистическая тренировка" обозначает особую технику поднимания веса. Вы ускоряете вес (тщательно контролируя мощность напора) вместо того, чтобы поднимать его с постоянной скоростью. Эта техника предназначена для работы с относительно тяжелыми снарядами, поэтому на самом деле вес движется не так уж быстро. Но сама попытка заставить его двигаться быстрее приводит к ряду интересных последствий:

1. Она создает переменное сопротивление. Почему? Потому что вы фактически сильнее на одном этапе подъема, чем на другом, из-за различия в механике движения (выигрыш силы называется "эффектом рычага"). Когда вы сильнее, снаряд ускоряется немного больше. Но вес, который движется с ускорением, тяжелее того, который вообще не ускоряется или ускоряется не так сильно. Следовательно, снаряд тяжелее на том этапе, когда вы сильнее, и не такой тяжелый, когда вы слабее. Это и есть переменное сопротивление.

2. Она вводит в действие максимальное количество быстро сокращающихся белых мышечных волокон, которые крупнее (примерно на 22 %) и сильнее медленно сокращающихся красных мышечных волокон.

3. Она создает постоянную балансировку на грани отказа. Мышцы растут, когда перед ними ставят задачи, немного превышающие их текущие способности. Когда вы пытаетесь вытолкнуть вес

наверх, существует предел ускорения, которого вы можете достигнуть. Ваши мышцы отказываются поднимать вес быстрее. Таким образом, вместо наработки на отказ к концу серии, вы фактически балансируете на грани отказа во время каждого повторения.

Баллистическую тренировку следует выполнять преимущественно для упражнений, в которых участвуют крупные мышцы или группы мышц — к примеру, для жимов лежа, жимов штанги от плеч или приседаний со штангой. Вы должны работать с весом, позволяющим делать примерно 10 повторений в обычных условиях. Поскольку ускоренный снаряд тяжелее обычного, то при использовании баллистического метода вы можете сделать примерно 7 повторений. Кроме того, баллистический метод требует немного иной техники, чем при подъеме веса с постоянной скоростью:

1. Опускайте вес как обычно, с постоянной скоростью. Делайте паузу в нижней точке траектории, затем толкайте снаряд вверх, плавно ускоряя его по всему диапазону движения.

2. Продолжайте серии не до момента полного отказа, а до частичного отказа — то есть когда вы больше не в состоянии ускорять снаряд и можете лишь медленно поднимать его. При использовании баллистического метода нет смысла пересекать эту черту.

3. Как следует отдыхайте между сериями (от 1 до 2 минут). Белым мышечным волокнам требуется больше

времени для восстановления сил, чем красным волокнам, а в баллистических сериях вы разрабатываете именно эти волокна.

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ПРИНЦИПОВ ИНТЕНСИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ

Рим строился не за один день, и первоклассную мускулатуру тоже нельзя развить за короткое время. Чтобы создать высокоразвитое, гармоничное телосложение, вы начинаете с основ, осваиваете необходимые навыки, наращиваете силу и мышечную массу, а затем постепенно повышаете уровень интенсивности тренировок, пользуясь принципами, описанными в этой главе.

Эффективная тренировка всегда направлена на достижение конкретных целей, но со временем ваши цели могут изменяться. Сначала это обучение основным методам тренировки и подготовка организма до такой стадии, когда у вас уже достаточно сил и опыта, чтобы справиться с большинством упражнений. Для некоторых людей, заинтересованных в основном укреплении своего здоровья и сохранением спортивной формы, которые не могут или не хотят уделять тренировкам более двух часов в неделю, это действительно большее, на что они могут

рассчитывать.

Но для тех, кто стремится к более высокой цели, к развитию совершенной мускулатуры или участию в соревнованиях по бодибилдингу, следующий этап заключается в увеличении интенсивности тренировок. Это работа с более тяжелым весом и правильное применение соответствующих методов.

Я рекомендую вам поочередно овладевать принципами интенсивной тренировки, описанными в этой главе. Попробуйте один метод, познакомьтесь с ним, прислушайтесь к своим ощущениям и оцените результаты. Если вы остались довольны, попробуйте то же самое с другим методом. Далеко не каждый культурист пользуется или хочет пользоваться всеми способами и приемами интенсивной тренировки. Но знакомство с ними и понимание того, как они действуют, позволят вам включить в будущую программу тренировок отдельные элементы, лучше всего удовлетворяющие ваши индивидуальные потребности.

Глава 5. Развитие качественного телосложения: программа интенсивной тренировки

Программа интенсивной тренировки предназначена для людей, которые не довольствуются сохранением физической формы, а хотят развить мощную, внушительную мускулатуру. Для них недостаточно просто нарастить несколько фунтов мышечной массы. Они хотят не только увеличивать свою силу и размер мускулов, но и лепить собственное тело: совершенствовать форму и рельефность, гармонично уравнивать пропорции мышечных групп, создавать четкую изоляцию отдельных мышц.

Но одного желания недостаточно, сначала этому нужно научиться. Никто не надеется стать хирургом, не узнав все о человеческом теле — как оно устроено, как функционируют его жизненно важные органы. Чтобы стать великим культуристом, вы тоже должны узнать все о человеческом теле — выяснить его состав и строение, природу взаимосвязи различных мышц, реакции тела на разные программы упражнений. Если вы не знаете этих вещей, то не можете развивать свое тело до предела его возможностей, независимо от серьезности своих намерений. Все эти темы подробно

рассмотрены в этой книге.

Мускулатура культуриста является результатом тщательно уравновешенного сочетания многих факторов, включая форму, пропорциональность и симметрию. Бодибилдинг сравнивают со скульптурой, а работу культуриста — с трудом скульптора, ваяющим прекрасную статую из мрамора или гранита. Но для культуриста единственным рабочим материалом являются его мышцы.

Тех упражнений и принципов, с которыми вы познакомились в основной программе тренировки, еще недостаточно, чтобы обеспечить полный контроль над телом, необходимый для развития скульптурного, чемпионского телосложения. Вам понадобятся новые, более интенсивные упражнения, умение ориентировать тренировку на достижение очень точных результатов и способность к мощным усилиям, чтобы ваше тело продолжало расти и изменяться. Теперь нельзя пренебрегать никакими группами мышц. Все идет в счет: мышцы-сгибатели и разгибатели предплечья, обе главные мышцы голени, нижняя часть спины, задняя часть дельтовидной мышцы, передняя зубчатая мышца и межреберные мышцы. Большие мышцы тоже не являются гарантией успеха. К примеру, для груди вам нужно иметь внешнюю и внутреннюю полноту и развитие верхних, средних и нижних грудных мышц с четким разделением между ними. Необходимо разработать и изолировать все три головки дельтовидной мышцы. Трапециевидные мышцы,

развитие средней части спины, широчайшие мышцы спины — все это должно быть в полном порядке. Кроме развития квадрицепсов (четырехглавых мышц бедра) и задней группы (полуперепончатая, полусухожильная и двуглавая мышцы бедра), вам предстоит создать четкую разделительную линию между ними. Бицепсы измеряются не только по объему, но также по длине, плотности и максимальному возвышению.

Такой уровень развития абсолютно необходим, когда вы собираетесь участвовать в соревнованиях, но на этапе тренировки для соревнований уже слишком поздно приступать к детальным упражнениям и работе над слабыми участками. Это время наступает, когда вы начинаете серьезные, интенсивные тренировки; потом вы можете усовершенствовать свою программу и поднять ее на новый, еще более высокий уровень (речь об этом пойдет в главе "Подготовка для соревнований").

Разумеется, постановка более значительных целей для интенсивной тренировки требует больше времени, энергии и преданности своему делу. Эти требования распространяются не только на физическое развитие, но и на психику: вы должны иметь четкое чувство цели. Оно не приходит просто по желанию, вы должны с радостью и нетерпением ждать каждой следующей тренировки; необходимое усилие нельзя рассматривать как тяжкую обязанность. Не "черт возьми, опять сегодня тренировка", а "когда же я

наконец начну качать железо?". Дополнительные нагрузки — это ничто, если у вас есть достаточно сильное желание работать.

Одним из способов психологической настройки является создание образа — четкого представления о том, куда вы движетесь и чего хотите достичь. Я подробно останавлиюсь на этой теме в следующей главе. Помню, как в юности я рассматривал многочисленные фотографии Рега Парка, где он позировал на соревнованиях. Когда я видел геркулесовское, но очень рельефное телосложение — развитие мышц брюшного пресса, нижней части спины и особенно икроножных мышц, — это давало мне четкое представление о том, в чем я нуждаюсь, чтобы стать "Мистером Вселенная". Я закрывал глаза и видел, какой должна быть чемпионская мускулатура. Это видение направляло меня в моих тренировках, диете, позировании и всем остальном, что я делал в бодибилдинге.

Подведем короткий итог. Конкретные цели, над достижением которых вы будете работать по программе интенсивной тренировки, включают:

1. развитие дополнительной мышечной массы, а в конечном итоге — формы мускулов;
2. сосредоточенность не только на мышечной массе, но также на четкости и рельефности каждой группы мышц;
3. создание эстетического телосложения, обладающего такими качествами, как

уравновешенность, пропорциональность и симметрия;

4. тщательная работа по изоляции основных мышц и мышечных групп;

5. обучение полному контролю над своим физическим развитием: коррекция недостатков и улучшение качества мускулатуры слабых участков тела.

КОГДА ПЕРЕХОДИТЬ К ИНТЕНСИВНОЙ ТРЕНИРОВКЕ

Как только вы нарастите 15 (или более) фунтов мышечной массы, увеличите окружность бицепсов на 3 дюйма, груди на 5 дюймов, бедер на 4 дюйма и икроножных мышц на 3 дюйма, вы будете готовы добавить к своей программе значительное количество разных упражнений, чтобы тренироваться не только ради массы, но и ради формы, рельефа и пропорциональности мускулов.

Перемены не происходят за одну ночь. Вам понадобится время, чтобы выучить новые упражнения, понять их специфическое воздействие на разные части вашего тела и научиться пользоваться ими, применяя ряд новых принципов тренировки, чтобы ускорить ответную реакцию организма.

Поскольку вы постепенно увеличиваете нагрузку, переход от основной программы к программе

интенсивной тренировки происходит не сразу. Суть в том, что если вы хотите развить чемпионскую мускулатуру, то вам нужно тренироваться с чемпионской напряженностью, техникой и знанием дела. Это трудная задача, но ее осуществление может стать одним из самых захватывающих вызовов, с которыми вы сталкиваетесь в своей жизни.

"МНОГОСЕРИЙНАЯ ТРЕНИРОВКА"

В некоторых системах тренировки считается, что вы можете достигнуть огромного прогресса, выполняя лишь небольшое количество серий на ту или иную часть тела. В сущности, это не новая идея; именно так тренировались культуристы, когда бодибилдинг только становился настоящим спортом.

Когда Рег Парк приступил к серьезным тренировкам, многие культуристы по-прежнему руководствовались устаревшими понятиями о количестве и интенсивности серий в упражнениях. "Тренировка исключительно ради силы, как у тяжелоатлетов, давала нам определенные преимущества в былые дни, — говорит Рег. — Мы получали действительно мощную основу для развития мускулатуры. Но пока я не научился выполнять 15 или 20 серий на одну часть тела, я не знал, какое важное

значение имеет форма и рельеф мышц. Уверен, что многие культуристы тех лет могли бы выглядеть гораздо внушительнее, если бы они понимали необходимость многосерийных тренировок".

Это верно, но справедливо и другое: чем больше вы тренируетесь по программе бодибилдинга, тем упорнее ваш организм сопротивляется дальнейшему развитию. Значит, вам приходится работать гораздо интенсивнее, обеспечивая максимальную эффективность тренировок. Программа интенсивной тренировки требует выполнения сравнительно большого количества серий. Это не дань моде и не вопрос личного предпочтения; такая тренировка имеет определенные физиологические цели. (1) Активировать все доступные мышечные волокна, а затем разрабатывать мышцу до изнеможения и (2) выполнять достаточно упражнений для каждой части тела, чтобы отдельные мышцы разрабатывались под разными углами для создания наилучшей формы и рельефности. Ни одна из главных мышц тела не должна избежать этой интенсивной стимуляции.

В некоторых системах тренировки рекомендуется выполнять до 75 серий за один сеанс, но это не то, что я имею в виду под многосерийной тренировкой. По моим представлениям, идеальная тренировочная программа требует не более 4 серий на одно упражнение. Тот факт, что вы можете выполнять упражнения по 4 серии, с очень небольшими периодами отдыха, доказывает наличие свежего и

неразработанного мышечного волокна, которое остается доступным после первых нескольких серий. Второе условие является чистой необходимостью, поскольку одного упражнения никогда не бывает достаточно для развития даже самой простой мышцы. Возьмем, к примеру, такую сравнительно небольшую мышцу, как бицепс. Вы можете выполнять упражнения для развития верхней части бицепса (точка зарождения или внешняя головка двуглавой мышцы), нижней части бицепса (точка соединения или нижняя головка двуглавой мышцы), плотности и объема двуглавой мышцы, внутренних и внешних участков либо для максимального возвышения (пиковая величина выпуклости двуглавой мышцы). Когда вы начинаете разрабатывать более крупные и сложные группы мышц, количество различных упражнений для их формирования и развития становится поистине огромным.

Не нужно быть математиком, чтобы понять, что такая задача не может быть реализована при выполнении 3–5 серий на одну часть тела. Мускулатура тех современных культуристов, которые поддаются искушению устаревшей теории под видом нового «научного» подхода к бодибилдингу, несомненно потеряет от этого. Требуется минимум 4–5 упражнений для тренировки каждой главной части тела и минимум 3 упражнения для меньших частей; в целом количество серий на одну часть тела может достигать до 20.

Правильно сочетая упражнения, вы не только

полностью развиваете каждую отдельную мышцу, но и создаете рельефность, четкую прорисовку пучков (бороздчатость) и полную изоляцию между группами мышц.

СИСТЕМА ДВОЙНОЙ РАЗДЕЛЬНОЙ ТРЕНИРОВКИ

Интенсивная тренировка предъявляет к организму повышенные требования, которые можно удовлетворить программой двойной раздельной тренировки. Попросту говоря, это означает, что вы разделяете каждую тренировку на два отдельных сеанса.

Я начал заниматься двойной раздельной тренировкой самостоятельно исключительно в силу необходимости. Примерно через год тренировок по системе бодибилдинга мой организм подошел к пределу своих первоначальных возможностей. Я хотел тренировать каждую часть тела так интенсивно, как это только возможно, а на следующем занятии подвергать ее еще большим нагрузкам. Как-то раз я пришел в гимнастический зал и устроил настоящий экзамен для мышц груди и спины. Я чувствовал себя превосходно. Потом я перешел к мышцам ног и вскоре заметил, что тренируюсь далеко не с такой интенсивностью и энтузиазмом, который я испытывал при работе с

верхней частью тела. Посмотрев в зеркало на свое развивающееся подростковое телосложение, я с неохотой признал, что мои ноги развиваются не так быстро, как верхняя часть тела. На следующий день, после тренировки плеч, бицепсов, трицепсов, предплечий и мышц голени, я снова подвел итог и понял, что последние три группы мышц заметно слабее остальных. Они явно отставали в развитии.

При некотором размышлении я пришел к выводу, что у меня имеется достаточный потенциал для развития этих слабых участков. Значит, ошибка заключалась в моем подходе к тренировкам. Я стал экспериментировать с диетой, внимательно следя за своим рационом и стараясь поддерживать высокий уровень сахара в крови. Хотя это помогло, но не так, как хотелось бы.

Когда я занялся дальнейшим анализом своих тренировок, стало ясно, что каждая из отстающих частей тела подвергалась нагрузкам в конце сеанса, когда я уставал от многочисленных серий и повторений. Тренировка мышц груди, спины и ног за один день отнимала очень много сил, и у меня возникла идея, что я смогу разрабатывать каждую часть тела с большей интенсивностью, если буду тренировать мышцы груди и спины утром, а потом приду вечером, свежим и отдохнувшим, чтобы поработать над мышцами ног. Не слышав о том, что другие культуристы уже тренируются по этой системе, и не зная ее названия, я стал заниматься двойной раздельной тренировкой,

поскольку она была единственным средством, позволяющим подвергать все части тела такой интенсивной нагрузке, которая была совершенно необходима для участия в конкурсе "Мистер Вселенная".

Интенсивная тренировка часто может включать до 75 серий — по 15–20 серий для каждой из четырех главных частей тела либо для трех частей тела плюс мышцы голени и брюшного пресса. Попытка проделать всю эту работу за один сеанс будет убийственной особенно потому, что при тренировке некоторых частей тела работают одни и те же мышцы: если они будут слишком сильно уставать, не имея возможности для полноценного отдыха, вы можете столкнуться с серьезными проблемами.

Для того чтобы выполнить 75 серий за сеанс, нужно работать не менее трех часов подряд. Никто не может тренироваться так долго с неизменной энергией и интенсивностью. Многие культуристы пытаются бороться с этой нагрузкой, сдерживая себя и не работая в полную силу в течение первого и второго часа; в противном случае они не выдержали бы до конца тренировки. Но недостаток интенсивности означает, что вы не заставляете свое тело развиваться в ответ на большие нагрузки. Если вы хотите добиться максимальных результатов, нужно выкладываться в полную силу.

Тренируясь по двойной раздельной системе, вы отрабатываете утренний сеанс, восстанавливаете

силы в течение дня и возвращаетесь в гимнастический зал отдохнувшим и готовым снова испытать пределы своих сил. Я всегда предпочитал периоды от 8 до 10 часов между тренировками, чтобы обеспечить нормальный отдых. Речь идет об отдыхе в прямом смысле слова. Если днем вы развиваете слишком бурную деятельность, то и десяти часов между тренировками будет недостаточно. Разумеется, появление второго сеанса тренировки в вечерние часы еще больше ограничивает ваше свободное время. Вам придется внести новые изменения в свой распорядок дня. Дополнительным преимуществом этой системы является то, что вы сжигаете удвоенное количество калорий в ходе двух тренировок. Это значит, что ваша диета может быть не такой острой, как если бы вы тренировались один раз в день.

Продвинутая программа тренировок

ДВА УРОВНЯ ПРОГРАММЫ ИНТЕНСИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ

Точно так же, как для основной программы тренировки, я разработал два уровня для программы интенсивной тренировки, чтобы обеспечить удобное

средство для наращивания нагрузок на прогрессивной основе.

Как уровень I, так и уровень II подразумевают, что вы будете тренировать каждую часть тела три раза в неделю. Однако уровень II представляет собой более сложную программу, включающую много суперсерий и ряд дополнительных упражнений.

Начинайте тренировку с уровня I и не жалейте времени, чтобы как следует усвоить каждое новое упражнение. Если вы проработаете на этом уровне в течение как минимум шести недель и сочтете, что ваша подготовка и способность восстанавливать силы позволяют вам тренироваться еще усерднее, начинайте добавлять в программу тренировки новые упражнения — до тех пор, пока не совершите полный переход на уровень II. Последнее замечание: если у вас слишком болят мышцы после предыдущей тренировки, возьмите дополнительный день отдыха. Постепенно привыкайте к увеличению нагрузки.

Двойная раздельная тренировка

	тренировка №1 понедельник	тренировка №2 вторник	тренировка №1 среда	тренировка №2 четверг	тренировка №1 пятница	тренировка №2 суббота
УТРО	грудь спина	плечевой пояс бицепсы и трицепсы предплечья икры	грудь спина	плечевой пояс бицепсы и трицепсы	грудь спина	плечевой пояс бицепсы и трицепсы
ВЕЧЕР	бедро икры		бедро икры		бедро икры	

Ежедневная тренировка мышц брюшного пресса.

ПРОГРАММА УПРАЖНЕНИЙ I УРОВНЯ

ТРЕНИРОВКА № 1

Понедельник, среда, пятница

Грудь

Жимы лежа со штангой (4 серии: 1 разминочная серия, 15 повторений; далее серии из 10, 8, 6, 4 повторений, последние две серии по методу сбрасывания).

Жимы штанги на наклонной скамье (4 серии: та же формула, что и для жимов лежа).

Разведение рук с гантелями лежа (3 серии по 10, 8, 6 повторений).

Сгибание-разгибание рук в упоре на брусьях (3 серии по 15, 10, 8 повторений).

Пуллоуверы со штангой (3 серии по 15 повторений в каждой).

Спина

Подтягивания широким хватом (4 серии: минимум 10 повторений на каждую серию. Прикрепите к поясу гантель или диск штанги, чтобы увеличить нагрузку; выполняйте подтягивания спереди во время одного сеанса и с касанием затылка во время следующего сеанса).

Подтягивания узким хватом на скобах-адаптерах или на перекладине (4 серии по 10 повторений).

Тяга на Т-грифе (4 серии по 15, 12, 8, 6 повторений).

Тяга штанги в наклоне (4 серии от 8 до 12 повторений).

Бедра

Приседания со штангой (5 серий: 1 разминочная серия, 20 повторений; 10, 8, 6, 4 повторения).

Приседания со штангой перекрестным хватом (4 серии по 10, 8, 8, 6 повторений).

Приседания на Гакк-машине (3 серии по 10 повторений).

Сгибание ног на тренажере, положение лицом вниз (4 серии по 20, 10, 8, 6 повторений).

Попеременное сгибание ног на тренажере, положение стоя (4 серии по 10 повторений).

Становая тяга штанги с прямыми ногами (3 серии по 10 повторений).

Икры

Подъемы на носки с партнером на спине ("ослик") — 4 серии по 10 повторений.

Подъемы на носки, стоя на тренажере, для икроножных мышц (4 серии по 15, 10, 8, 8 повторений).

Мышцы брюшного пресса

Сгибание туловища (3 серии по 25 повторений).

Наклоны со скручиванием туловища — по 100 раз в каждую сторону.

Сгибание туловища на тренажере (3 серии по 25 повторений).

Сгибание туловища (50 повторений).

ТРЕНИРОВКА № 2

Вторник, четверг, суббота

Плечевой пояс

Жим штанги из-за головы (5 серий: 1 серия, 15 повторений для разминки; 10, 8, 8, 6 повторений).

Разведение прямых рук с гантелями до уровня плеч (4 серии по 8 повторений).

Разведение рук с гантелями в наклоне (4 серии по 8 повторений).

Поднимание плеч с гантелями «шраги» (3 серии по 10 повторений).

Бицепсы и трицепсы

Сгибание рук со штангой в положении стоя (5 серий по 15, 10, 8, 6, 4 повторения).

Одновременное сгибание рук с гантелями на

наклонной скамье (4 серии по 8 повторений).

Сгибание руки с гантелью в наклоне с приведением к противоположному плечу ("сосредоточенные сгибания") 3 серии по 8 повторений.

Разгибание рук со штангой из-за головы (4 серии по 15, 10, 8, 6 повторений).

Тяга вниз свободной перекладины на блочном устройстве (3 серии по 8 повторений).

Разгибание руки с гантелью из-за головы вверх (трицепсовый жим) 3 серии по 10 повторений.

Предплечья

Сгибание запястий со штангой (4 серии по 10 повторений).

Обратное сгибание запястий со штангой (3 серии по 10 повторений).

Икры

Подъемы на носки, сидя на тренажере, для икроножных мышц (4 серии по 10 повторений).

Мышцы брюшного пресса

Обратное сгибание туловища (4 серии по 25 повторений).

Повороты туловища в положении сидя {по 100 раз в каждую сторону}.

Группировка на вертикальной скамье (4 серии по 25 повторений).

ТРЕНИРОВКА № 1

Понедельник, среда, пятница

Мышцы брюшного пресса: начните тренировку с 5 минут упражнений на римской скамье (сгибание-разгибание туловища с фиксацией ног).

Грудь и спина

Суперсерия:

1. Жимы лежа со штангой (1 серия для разминки, 15 повторений; 5 серий по 10, 8, 8, 6, 4 повторения).
2. Подтягивания на перекладине с изогнутыми краями широким хватом сверху, с касанием затылка (5 серий по 10 повторений).

Суперсерия:

1. Жимы с гантелями на наклонной скамье (4 серии по 10, 8, 8, 6 повторений).
2. Подтягивания узким хватом на скобах-адаптерах или на перекладине (4 серии по 10 повторений).

Разведение рук с гантелями лежа (3 серии по 10, 8, 6 повторений).

Отжимание на брусьях (3 серии по 15, 10, 8 повторений).

Тяга на Т-грифе (4 серии по 15, 12, 8, 6 повторений).

Тяга штанги в наклоне (4 серии от 8 до 12 повторений).

Суперсерия:

1. Тяга двумя руками к животу на нижнем блоке (4 серии по 10 повторений).

2. Пуллоуверы с гантелью на прямых руках (4 серии по 10 повторений).

Бедра

Приседания со штангой (6 серий по 15, 10, 8, 8, 6, 4 повторения).

Приседания со штангой перекрестным хватом (4 серии по 10, 8, 8, 6 повторений).

Суперсерия:

1. Приседания на Гакк-машине (1 серия для разминки, 15 повторений; 4 серии по 10, 8, 8, 8 повторений).

2. Сгибание ног на тренажере, положение лежа (1 серия для разминки, 15 повторений; 4 серии по 10, 8, 8, 8 повторений).

Суперсерия:

1. Попеременное сгибание ног на тренажере, положение стоя (4 серии по 10 повторений).

2. Становая тяга штанги с прямыми ногами (4 серии по 10 повторений).

Икры

Поднимание на носки с партнером на спине ("ослик") (4 серии по 10 повторений).

Подъемы на носки, сидя на тренажере, для икроножных мышц (4 серии по 10 повторений).

Мышцы брюшного пресса

Подтягивание коленей к груди на перекладине (4 серии по 25 повторений).

Группировка, сидя на скамье (4 серии по 25 повторений).

Наклоны со скручиванием туловища — по 100 раз в каждую сторону.

ТРЕНИРОВКА № 2

Вторник, четверг, суббота

Мышцы брюшного пресса: начните тренировку с 5 минут упражнений на римской скамье (сгибание-разгибание туловища с фиксацией ног).

Плечевой пояс

Суперсерия:

1. Жим штанги из-за головы (1 серия для разминки, 15 повторений; 4 серии по 10, 8, 8, 6 повторений).
2. Разведение прямых рук с гантелями до уровня плеч (4 серии по 8 повторений).

Суперсерия:

1. Жим штанги, сидя на тренажере (4 серии по 8 повторений).
2. Разведение рук с гантелями в наклоне (4 серии по 8 повторений).

Суперсерия:

1. Высокая тяга штанги узким хватом сверху (4 серии по 10 повторений).
2. Отведение руки до уровня плеча на блочном устройстве (4 серии по 10 повторений).

Бицепсы и трицепсы

Суперсерия:

1. Сгибание рук со штангой в положении стоя (4 серии по 15, 10, 6, 4 повторения).

2. Разгибание рук со штангой из-за головы (4 серии по 15, 10, 6, 4 повторения).

Суперсерия:

1. Поочередное сгибание рук с гантелями (4 серии по 8 повторений).

2. Тяга вниз свободной перекладины на блочном устройстве (4 серии по 8 повторений).

Суперсерия:

1. Сгибание руки с гантелью в наклоне с приведением к противоположному плечу ("сосредоточенные сгибания") (4 серии по 8 повторений).

2. Разгибание руки с гантелью из-за головы вверх ("трицепсовый жим") — 4 серии по 12 повторений.

Отжимания в упоре — 4 серии по 15 повторений.

Предплечья

Трисет:

1. Сгибание запястий со штангой (4 серии по 10 повторений).

2. Обратное сгибание запястий со штангой (4 серии по 10 повторений).

3. Попеременное сгибание запястий с гантелями (4 серии по 10 повторений).

Икры

Подъемы на носки, стоя на тренажере, для икроножных мышц (4 серии по 15, 10, 8, 8 повторений).

Попеременные подъемы на носки на тренажере

для жимов ногами (4 серии по 10 повторений).

Мышцы брюшного пресса

Группировка на вертикальной скамье (4 серии по 25 повторений).

Повороты туловища в положении сидя (по 100 раз в каждую сторону).

Сгибания туловища с тягой на верхнем блоке (4 серии по 25 повторений).

Гиперэкстензии (для нижней части спины) (3 серии по 10 повторений).

МАКСИМАЛЬНЫЕ НАГРУЗКИ

В программе основной тренировки мы говорили о необходимости время от времени устраивать "тяжелые дни" — пытаться достичь предела своих сил в упражнениях с тяжелыми снарядами. Эти "тяжелые дни" приобретают еще более важное значение, когда вы переходите к программе интенсивной тренировки.

Я рекомендую вам время от времени забывать свою обычную программу и посвящать весь сеанс только упражнениям для развития силы или тяжелой баллистической тренировке. Помните, что никакая четкость, пропорциональность и симметричность мышечного развития не будут выглядеть завершенными, если им не соответствует плотная

мышечная структура, которая развивается в результате того, что вы время от времени доводите свой организм до предела, упражняясь с тяжелыми снарядами.

ВАРИАЦИИ ПРОГРАММЫ ТРЕНИРОВОК

Программа интенсивной тренировки подразумевает, что вы обновляете набор упражнений каждые три месяца или по крайней мере каждые полгода, отказываясь от определенных упражнений в пользу других. Это необходимо для того, чтобы: (1) обеспечить многообразие движений для полного развития отдельных мышц и мышечных групп; (2) заставить тело выполнять новые, неожиданные движения, чтобы дать толчок к дальнейшему росту; и (3) разнообразить рутину ежедневных тренировок.

Упражнения, которые кажутся хорошо знакомыми, могут приобретать совершенно иной оттенок. К примеру, если вы привыкли выжимать штангу над головой, то выполнение этого упражнения с гантелями вместо штанги создает совсем другое ощущение, хотя оба упражнения предназначены для развития передних дельтовидных мышц. Необходимость уравнивать и координировать движение двух снарядов вместо одного создает другой вид нагрузки на ваши мышцы.

Поэтому после двух-трех месяцев упражнений вроде жимов штанги из-за головы имеет смысл переключиться на жимы с гантелями.

Некоторые основные упражнения так важны, что их нужно включать в любые программы тренировок. Однако исследование всевозможных упражнений и их вариантов дает гораздо лучшее представление о том, какие методы действительно подходят для вас, а от каких лучше отказаться. В конце концов это приводит к более глубокому пониманию своего тела и его возможностей.

Пример альтернативной тренировки

Мышцы брюшного пресса: начните тренировку с 5 минут упражнений на римской скамье (сгибание-разгибание туловища с фиксацией ног).

Грудь и спина

Суперсерия:

1. Жимы штанги на горизонтальной скамье (5 серий по 12, 10, 8, 8, 8 повторений).
2. Тяга к груди на верхнем блоке широким хватом (5 серий по 12, 10, 8, 8, 8 повторений).

Суперсерия:

1. Жимы штанги на наклонной скамье (4 серии по 12, 10, 8, 8 повторений).
2. Тяга к груди на верхнем блоке узким хватом (4 серии по 12, 10, 8, 8 повторений).

Разведение рук с гантелями лежа (4 серии по 8 повторений).

Жимы с гантелями на скамье с обратным

наклоном (4 серии по 12, 10, 8, 8 повторений).

Тяга штанги в наклоне (4 серии по 8 повторений).

Тяга гантели одной рукой в наклоне (4 серии по 10 повторений).

Суперсерия:

1. Тяга двумя руками к животу на нижнем блоке (4 серии по 10 повторений).

2. Пуллоуверы на тренажере (4 серии по 10 повторений).

Бедра

Приседания со штангой (6 серий по 15, 10, 8, 8, 6, 4 повторения).

Приседания со штангой перекрестным хватом (4 серии по 8 повторений).

Суперсерия:

1. Жимы ногами на тренажере.

2. Сгибание ног лежа на тренажере (4 серии по 10 повторений).

Суперсерия:

1. Попеременное сгибание ног на тренажере, положение стоя (4 серии по 10 повторений).

2. "Доброе утро" — наклоны вперед со штангой на плечах (4 серии по 10 повторений).

Икры

Поднимание на носки с партнером на спине {"ослик"}; подъемы на носки, стоя на тренажере для икроножных мышц; подъемы на носки, сидя на тренажере как для икроножных мышц — как при

обычной тренировке.

Мышцы брюшного пресса

Сгибание туловища — 30 повторений.

Группировка на горизонтальной скамье — 30 повторений.

Обратное сгибание туловища на перекладине — 30 повторений.

Повороты туловища в положении сидя (по 50 раз в каждую сторону).

"Вакуум" (втягивание мышц живота сидя или в полуприседе) — 5 минут.

Плечевой пояс

Суперсерия:

1. Жимы с гантелями (5 серий по 10, 8, 8, 8, 6 повторений).

2. Отведение руки до уровня плеча на блочном устройстве (5 серий по 10 повторений).

Суперсерия:

1. Попеременное поднятие рук с гантелями (4 серии по 8 повторений).

2. Тяга к разноименному плечу на блочном устройстве (выполняется в наклоне) — 4 серии по 8 повторений.

Суперсерия:

1. Высокая тяга штанги широким хватом сверху (4 серии по 8 повторений).

2. Поднятие прямой руки с гантелью от живота (из положения лежа боком на горизонтальной скамье) — 4 серии по 10 повторений на каждый бок.

Бицепсы и трицепсы

Суперсерия:

1. Сгибание рук с гантелями в положении стоя (5 серий по 8 повторений).
2. Разгибание рук с гантелями из-за головы в положении лежа (5 серий по 10 повторений).

Суперсерия:

1. Сгибание рук с гантелями на наклонной скамье (4 серии по 8 повторений).
2. Разгибание руки с гантелью из-за головы вверх ("трицепсовый жим") (4 серии по 10 повторений).

Трисет:

1. Сгибание рук со штангой на изолирующей скамье (4 серии по 8 повторений).
2. Отжимание в упоре на брусьях (4 серии по 10 повторений).
3. Попеременное разгибание рук на блочном устройстве (5 серий по 10 повторений на каждую руку).

Отведение назад руки с гантелью в наклоне (5 серий по 12 повторений).

Предплечья

Обратные сгибания запястий со штангой на изолирующей скамье — 4 серии по 8 повторений.

Сгибание запястий со штангой за спиной (4 серии по 10 повторений).

Попеременное сгибание запястий с гантелями (4 серии по 10 повторений).

ТРЕНИРОВКА СЛАБЫХ УЧАСТКОВ

Когда вы наращиваете необходимую мышечную массу, то начинаете сосредоточиваться на качестве мускулов. Для этого вам необходимо внимательно рассмотреть свое тело в зеркале или на фотографиях и попытаться обнаружить слабые места (хотя ваши коллеги в гимнастическом зале, пожалуй, будут только рады указать на все ваши недостатки). Моим слабым местом сначала были бедра и икры, поэтому я изменил режим тренировки, чтобы уделять больше внимания мышцам ног и улучшать качество их мускулатуры, чтобы оно соответствовало верхней части тела.

Год спустя, когда я был готов к соперничеству на конкурсах "Мистер Европа" и "Мистер Вселенная", состояние моих бедренных и икроножных мышц заметно улучшилось, хотя они по-прежнему были далеки от совершенства. Теперь наиболее слабым моментом была изоляция и четкость отдельных мышц. Мне пришлось добавить новые упражнения к своим обычным процедурам. К примеру, я стал выполнять много подъемов рук с гантелями вперед — в стороны для изоляции грудных мышц от дельтовидных и не меньшее количество пуллоуверов для отделения передних зубчатых мышц от широчайших мышц спины.

Но даже этого было недостаточно. Люди говорили: "У тебя плохо развиты мышцы средней части спины",

поэтому я увеличивал количество упражнений с тягой штанги к груди и тягой на блочном тренажере. "Твои двуглавые мышцы бедра не так хороши, как квадрицепсы", "тебе не мешало бы поработать над изоляцией задней головки дельтовидной мышцы" и так далее. Каждый раз, когда я узнавал, чему нужно уделить особое внимание, то изменял свою программу и старался преодолеть недостатки.

К сожалению, многие культуристы тренируются для развития своих достоинств за счет недостатков. Один спортсмен, прославившийся великолепно развитыми бицепсами и мышцами предплечья и в равной мере осмеиваемый за полное пренебрежение к мышцам ног, день за днем приходил в гимнастический зал и занимался тренировкой... рук! Бесконечная работа с бицепсами и трицепсами, серия за серией — однако любой, кто видел этого человека, мог бы сказать, что в течение ближайшего года его руки будут нуждаться лишь в элементарной тренировке, [а](#) вот бедра и икры нужно как следует «разбомбить», чтобы довести их до чемпионского уровня. Но у него, по-видимому, отсутствует "чувство совершенства", и он вряд ли когда-нибудь научится гармоничному развитию мускулатуры.

Многие культуристы начинали тренироваться без всякого "чувства совершенства", но впоследствии приобретали его. Дело в том, что вполне возможно победить на соревнованиях, — к примеру, завоевать титул "Мистер Вселенная" в категории любителей, —

имея очевидные изъяны в развитии мускулатуры. Но слишком часто бывает так, что новоявленный чемпион отправляется прямиком на профессиональные соревнования, где с треском проваливается, оказавшись в самом конце.

Переходя от одного уровня соревнований к следующему — от местных конкурсов к национальным, а потом к международным, — вы обнаруживаете, что слабые места в вашем телосложении становятся все более серьезным препятствием на пути к достижению успеха. Культуристы часто оказываются не в состоянии сделать усилие, необходимое для того, чтобы исправить это обстоятельство; ведь это значит, что им в определенном смысле приходится начинать все сначала. После нескольких лет успешных соревнований человек должен признать, что у него есть изъян, на исправление которого может уйти один или два года. Такое решение, когда вы уже довольно далеко продвинулись в своей карьере профессионального культуриста, требует известного мужества.

Когда я приехал в Соединенные Штаты, меня критиковали за слабое развитие икроножных мышц, поэтому я обрезаю штанины своего тренировочного костюма, чтобы икры были все время на виду. Это не только напоминало мне о необходимости интенсивной тренировки, но и позволяло окружающим видеть, как выглядят мои икры — дополнительный стимул для усердной работы.

Приведу еще один пример. Когда-то моя левая

рука была немного тоньше правой. Я заметил, что каждый раз, когда меня просят продемонстрировать бицепс, я автоматически сгибаю правую руку. Поэтому я сделал осознанное усилие и стал сгибать левую руку чаще, чем правую, чтобы работать над исправлением своего недостатка, а не игнорировать его. В конце концов я смог развить свой левый бицепс до уровня правого.

В сущности, поиски совершенства никогда не кончаются, поскольку абсолютно безупречного телосложения не существует, и вы всегда можете улучшить свою мускулатуру. Каждый год, тренируясь и принимая участие в состязаниях, вы больше узнаете о своем теле и о том, в каких диетах и комплексах упражнений оно больше всего нуждается. Вы не отказываетесь от основ, а просто добавляете все новые способы и методы тренировки.

НЕКОТОРЫЕ СОВЕТЫ

Бодибилдинг является искусством в такой же мере, как и наукой, поэтому вы не всегда будете руководствоваться строгими и неизменными правилами. С первого дня, когда вы входите в гимнастический зал, становится ясно, что та или иная часть вашего тела развита хуже остальных. Одним из

основных методов для устранения диспропорций является использование "принципа приоритета": вы разрабатываете слабые участки в первую очередь, когда у вас еще много сил и можно заниматься с максимальной интенсивностью. С другой стороны, вы можете изменять расписание двойной раздельной тренировки таким образом, чтобы тренировать только отстающую часть тела во время утреннего или вечернего сеанса.

Еще одно средство — увеличение количества серий для разработки слабых участков (от 5 до 7 серий на одно упражнение). Продолжайте делать это так долго, как будет необходимо, пока не добьетесь улучшения, а затем возвращайтесь к более сбалансированной процедуре. Полезно также пользоваться системой "скользящих серий". После каждой третьей или четвертой серии выполняйте одну серию упражнений для слабого участка в дополнение к обычному количеству серий для данной мышцы или группы мышц.

Бывают случаи, когда отдельная часть тела отстает в развитии из-за перетренировки: вы так часто подвергаете ее интенсивным нагрузкам, что она не имеет возможности отдохнуть, восстановить силы и вырасти. Эту проблему решить довольно просто. Дайте мышцам хорошо отдохнуть, а потом измените расписание тренировки, чтобы не подвергать их чрезмерным нагрузкам. Помните, в бодибилдинге "слишком много" может быть так же плохо, как и

"слишком мало".

Но как научиться понимать разницу между медленным развитием из-за недостаточной тренировки и задержкой в развитии из-за перетренировки? До некоторой степени инстинктивное понимание приходит вместе с опытом, но есть одно хорошее правило:

1. При недостаточной стимуляции мышц нужно повышать эффективность тренировки, пользуясь дополнительными методиками интенсивности вместо того, чтобы увеличивать количество серий в каждом упражнении.

2. Перетренировка практически всегда является результатом чрезмерного усердия: вы выполняете слишком много серий, слишком часто и даете мышцам очень мало отдыха между сеансами. (Одним из признаков возможной перетренировки является отсутствие накачки.) То, что в наши дни появилось так много хороших культуристов, отчасти объясняется умением тренироваться с крайней интенсивностью, короткими всплесками, вместе с тем давая мышцам достаточно времени, чтобы отдохнуть и восстановить силы между сеансами. Всегда следует помнить о том, что тренировка стимулирует рост мышечной ткани, но фактический рост происходит во время отдыха.

3. Иногда ваша слабость проявляется только в одном аспекте развития мышцы или группы мышц: например, ваши бицепсы могут иметь отличную выпуклость, но при этом быть недостаточно широкими; широчайшие мышцы спины могут быть достаточно

широкими и массивными, но вам не хватает плотности и массивности в средней части спины. Необходимо выбирать специфические упражнения для работы с конкретными участками тела и отдавать этим упражнениям приоритет на тренировках.

В Книге III, посвященной упражнениям, вы обнаружите подробный анализ каждой части тела, специально предназначенный для выявления слабых мест, а также детальные инструкции о том, какие упражнения или методы тренировки вы можете применять для коррекции отдельных недостатков.

Глава 6. Программа тренировки для соревнований

Сегодня огромное количество культуристов тренируется по два-три часа в день, прилагая огромные усилия для создания качественной мускулатуры. Однако лишь очень небольшой процент этих людей, явно преданных своему делу, решается на следующий шаг и переходит к тренировке для соревнований.

Барьер, который нужно преодолеть для участия в соревнованиях, имеет скорее психологическую, чем физическую природу: вы должны настроить себя и осознать, что действительно хотите вступить в ряды участников соревнований — помериться силами с культуристами, которыми, возможно, восхищались в прошлом, чьи образы вдохновляли вас и наполняли энергией для продолжения тренировок.

РАЗВИТИЕ МУСКУЛАТУРЫ ДЛЯ СОРЕВНОВАНИЙ

Соревнования — это совсем другой мир. Вы внезапно начинаете беспокоиться по поводу таких

вещей, как оттенок кожи, умение держаться на сцене, процедуры позирования и так далее. Но самое главное — вы учитесь бороться со стрессами, которых просто не существует в гимнастическом зале и против которых вы еще не выработали никакой защиты.

В физическом смысле вы не просто стараетесь развить массивную, рельефную и пропорциональную мускулатуру. Теперь вы должны стремиться к полному совершенству, когда каждая мышца и группа мышц разработана до предела возможностей, а содержание подкожного жира такое низкое, что все пучки мышечных волокон хорошо видны и изолированы друг от друга. В программе интенсивной тренировки мы говорили о развитии каждого участка тела. Когда вы начинаете тренироваться для соревнований, задача становится еще более сложной. Вам необходимо учитывать такие детали, как:

Грудь — верхние, нижние и средние пекторальные мышцы; четкое разделение между верхними и нижними мышцами; внутренние связки мышечных волокон вдоль грудины; внешняя область на стыке с дельтовидными мышцами; четкость передней зубчатой мышцы.

Спина — ширина и массивность широчайших (латеральных) мышц спины; характер их схождения над талией; рельефность и развитие ромбовидной мышцы и средней части спины в целом; мышцы-разгибатели позвоночника в нижней части спины; четкость межреберных мышц.

Плечевой пояс и верхняя часть спины —

развитие и изоляция всех трех головок дельтовидной мышцы; массивность и плотность трапециевидных мышц; отделение трапециевидных мышц от задних дельтовидных мышц.

Бицепсы — верхний и нижний бицепс; длина, ширина и выпуклость (максимальное возвышение).

Трицепсы — развитие всех трех головок трехглавой мышцы; плотность, массивность и длина.

Предплечье — развитие локтевых и лучевых сгибателей и разгибателей; локтевые связки.

Живот — развитие и рельефность верхних и нижних прямых мышц живота (мышцы брюшного пресса); развитие внешних косых мышц живота, разделение между прямыми и косыми мышцами.

Четырехглавые мышцы бедра — массивность и разделение всех четырех головок квадрицепса; обхват бедра; соединение нижней части мышц с коленом; развитие приводящих мышц внутренней части бедра.

Мышцы задней части бедра — развитие обоих головок двуглавой мышцы; четкость разделения между мышцами подколенного сухожилия (двуглавой, полусухожильной и полуперепончатой) и четырехглавой мышцей; развитие мышечных связок ягодичной мышцы, их изоляция от мышц подколенного сухожилия.

Мышцы голени — развитие нижней (камбаловидной) мышцы и большой икроножной мышцы; размер, длина и выпуклость икр.

Подумайте о том, что вам необходимо для такого развития, чтобы соперники старались равняться на вас. Вы должны узнать, какие упражнения работают с каждым из этих участков, и включить их в свою программу. Выясните, под какими углами нужно разрабатывать каждую мышцу и какие методики интенсивности необходимы для того, чтобы достичь чемпионского уровня развития. Разумеется, со временем вы включаете в программу больше упражнений, а следовательно, возрастает и общее количество серий. Это требует более высокого уровня психологической подготовки и выносливости.

Вы можете быть довольно опытным культуристом и все же не обладать ясным пониманием того, в чем вы нуждаетесь для создания совершенной мускулатуры. Я завоевал титул "Мистер Вселенная" в Европе, но понимаю, что нуждаюсь в дополнительном развитии икроножных мышц. Тогда я не знал, что мои икры должны быть примерно такого же размера, как мои бицепсы. Когда я приехал в Америку, люди вроде Джо Вейдера говорили мне: "Тебе нужно уменьшить окружность талии. Ты должен как следует поработать над передними зубчатыми мышцами. Твои икры нуждаются в дополнительной тренировке". Именно тогда я перешел к серьезной тренировке своих слабых мест, но если бы я понимал все это раньше, то не потратил бы так много времени впустую, не проиграл бы Чету Йортону и Фрэнку Зейну и (кто знает?) мог бы не проиграть даже Серджио Оливе.

При подготовке к соревнованиям резко возрастает объем тренировки: с одной стороны, резко увеличивается количество серий и повторений, а с другой стороны, повышается интенсивность дополнительной аэробной тренировки вне гимнастического зала. Все это сопровождается строжайшей диетой с целью избавиться от максимального количества подкожного жира. В результате почти невозможно добиться значительного прироста в массе и мускульной силе, так как эта программа предназначена для совершенствования мускулатуры, а не для наращивания основных размеров и силы.

Программа тренировки для соревнований в сочетании со строгой диетой часто приводит к уменьшению добытой с таким трудом мышечной массы, если вы не соблюдаете осторожность. Весьма вероятно, что многие современные чемпионы фактически остановились в своем развитии за последние несколько лет лишь потому, что рост популярности бодибилдинга открыл перед ними очень широкие возможности. Они участвуют в таком множестве конкурсов, показательных выступлений и семинаров, что большую часть времени сохраняют форму для соревнований. Но в идеальном случае тренировка для соревнований должна быть концентрированной программой, которой вы пользуетесь лишь на короткое время, чтобы подготовиться к конкретному выступлению. В те дни,

когда культуристы ежегодно участвовали лишь в нескольких конкурсах (которые к тому же выпадали на определенное время года), у них оставалось много времени для обычных тренировок, нацеленных на увеличение силы и мышечной массы. Большую часть года культурист занимался силовой тренировкой и ел столько, сколько считал необходимым для себя, а затем переключался в режим соревнований и тренировался ради качества и четкости мускулатуры, что было необходимо для позирования на сцене.

Но лучшим современным культуристам — как любителям, так и профессионалам — приходится резко менять свои методы тренировки, тщательно выбирая соревнования и стараясь не слишком выбиваться из формы между выступлениями. Я всегда склонялся в пользу выбора отдельных соревнований вместо участия во всех подряд, однако многие профессиональные культуристы доводят себя до изнеможения, пытаясь завоевать один титул за другим. За такую стратегию приходится платить высокую цену, поскольку слишком долгое пребывание в турнирной форме приводит к стойким негативным последствиям для спортсмена. Вместо этого я рекомендую участвовать лишь в тех конкурсах, которые имеют действительно важное значение для вашей карьеры. Лучше состязаться один раз в год и победить, чем принимать участие во всех состязаниях и не добиться даже такого результата. Однако, поскольку теперь проводится гораздо больше соревнований, иногда

бывает трудно решить, когда и где вам следует выступить.

Если вы только начинаете или еще не имеете большого опыта в соревнованиях, то эти проблемы не будут вас беспокоить в течение определенного времени. Пока что вам нужно понять, что такое программа тренировки для соревнований и какие цели она преследует. Она не помогает наращивать мышечную массу. Она не предназначена для того, чтобы делать вас больше и сильнее, а, в сущности, иногда приводит к противоположному результату. Зато она улучшает качество уже имеющейся мускулатуры, помогает избавиться от лишнего и, подобно обработанному бриллианту, открывает все грани ваших физических возможностей.

СТРАШНО ЛИ БЫТЬ МАЛЕНЬКИМ?

Одна из психологических проблем, с которыми сталкиваются многие культуристы, начинающие тренироваться для соревнований, связана с их восприятием собственного роста и размеров. Какими бы мотивами они ни руководствовались с самого начала, отчасти это всегда желание стать "большим и сильным". Все, что заставляет их чувствовать себя «меньше», автоматически воспринимается как угроза.

Поэтому многие культуристы очень беспокоятся о возможных последствиях программы тренировки для соревнований.

Турнирная мускулатура должна быть как можно более четкой и рельефной, без каких-либо признаков жира. Как говорится, "жир можно показывать, но нельзя напрягать". Но жировые отложения позволяют вам чувствовать себя больше, чем вы есть на самом деле, и это ощущение является психологически комфортным для большинства культуристов.

Человек, который весит 240 фунтов и имеет 16 % подкожного жира, будет худощавым для среднего мужчины, но не для участника соревнований по бодибилдингу. Когда вы начинаете тренироваться и соблюдать диету для соревнований, то изменяете состав своего тела, чтобы в конечном счете уменьшить жировые отложения до 9 %. Что означает эта перемена на практике?

При весе 240 фунтов в вашем теле первоначально содержалось около 38 фунтов жира. Таким образом, постная масса тела составляла примерно 202 фунта. При содержании жира 9 % вы будете весить примерно 222 фунта, исходя из предположения, что вы не сбросили ни одного фунта мышечной массы. Поэтому, если говорить о мускулах, ваши размеры останутся такими же, но вы будете чувствовать себя гораздо более «маленьким», чем раньше. Это ощущение настолько беспокоит некоторых людей, что они становятся психологически неспособными выполнять

программу тренировок.

У меня тоже имеется подобный опыт. В 1968 году, когда я приехал в Америку на конкурс "Мистер Вселенная", я весил 245 фунтов и считал, что это нормально. Джо Вейдер только раз взглянул на меня и заявил, что я слишком массивен для профессионального культуриста. Я приехал в Америку, чтобы показать всем, какой я великий... и проиграл. Титул завоевал Фрэнк Зейн, который был гораздо меньше меня, но обладал невероятно рельефной мускулатурой. Это дало мне ценный урок.

Год спустя, при весе 230 фунтов, я смог превзойти всех соперников, победив на конкурсах "Мистер Вселенная" по категории СААБ и МФБ. Я понял, что один лишь размер мышц не может обеспечить победу в соревновании с ведущими профессионалами. На избавление от излишков жира у меня ушло не один-два месяца, а целый год. Поскольку процесс растянулся на долгое время, я успел привыкнуть к своим новым пропорциям и осознать, что меньший вес на самом деле не делает меня меньше. Окружность бедер и бицепсов осталась такой же. Но все мои брюки болтались на талии, указывая на реальную потерю лишнего веса. Результат? Изменив состав своего тела, я побеждал на всех соревнованиях, в которых принимал участие.

Масса мышц имеет очень важное значение для телосложения культуриста. Но именно размер и качество этой массы позволяют выигрывать

соревнования. Если вы радуетесь, наблюдая за цифрами на измерительной ленте, или восхищаетесь тем, как плотно одежда облегает ваше тело, но не уделяете достаточно внимания абсолютной четкости и качеству мускулатуры, это приведет лишь к тому, что вы проиграете на соревнованиях. Это я могу вам сказать по собственному опыту.

ЭЛЕМЕНТЫ ТРЕНИРОВКИ ДЛЯ СОРЕВНОВАНИЙ

Есть ряд конкретных целей, которые вам нужно установить для себя, когда вы тренируетесь для соревнований:

1. Вам нужно еще больше сосредоточиться на изоляции каждой мышцы и даже на изоляции отдельных участков каждой мышцы.

2. Вам нужно пользоваться новыми принципами интенсивной тренировки и существенно пополнить список упражнений.

3. Вам нужно увеличить общее количество серий и вес снарядов для каждого сеанса тренировки.

4. Вам нужно варьировать темп тренировки, выполняя суперсерии и трисеты и резко уменьшая время отдыха между сериями.

5. Вы должны произвести серьезные изменения в своей диете (см. раздел "Стратегии диеты для

соревнований").

6. Вы должны постоянно напрягать мышцы и позировать в гимнастическом зале между сериями.

7. Вы должны с максимальной выгодой для себя воспользоваться помощью вашего партнера по тренировкам, чтобы добиться суперинтенсивности в отдельных упражнениях (см. ниже).

Анализ и коррекция недостатков приобретает еще большее значение, когда вы тренируетесь для соревнований. Если раньше вы отдавали им приоритет, то теперь должны стать фанатиком в деле устранения любых диспропорций. Разумеется, вы должны понимать, что нельзя совершить чудо за несколько недель или месяцев тренировки, — на полную коррекцию всех слабых участков понадобится от одного года до двух лет, — но кое-что можно изменить (к примеру, поработать над рельефностью задней головки дельтовидной мышцы, усилить изоляцию двуглавой мышцы бедра и т. д.). Даже за короткое время такие изменения повысят ваши шансы на успех в соревнованиях.

ВОЗМОЖНОСТЬ ПОЛОЖИТЬСЯ НА ПАРТНЕРА

Наличие надежного партнера для тренировок никогда не бывает более важным, чем во время

подготовки к соревнованиям. Когда время поджимает, каждая тренировка идет в счет, а интенсивность возрастает до немыслимых пределов. Партнер помогает вам поддерживать высокий уровень мотивации, необходимый для того, чтобы соблюдать строгую диету и одновременно изнурять себя тренировками. Само собой, это улица с двусторонним движением: когда партнер нуждается в помощи, вы делаете для него то же самое.

Если вы новичок в соревнованиях, то вам будет полезно тренироваться с человеком, обладающим большим опытом. Партнер, искушенный в тонкостях выступлений, может научить вас разным хитростям и приемам, сделать вашу подготовку гораздо более легкой и эффективной.

Когда я тренировался в зале "Уорлд Джим" перед конкурсом "Мистер Олимпия" 1980 года, то провел несколько сеансов с молодыми культуристами, готовившимися к своему первому выступлению. Оба были молодыми и чрезвычайно сильными, что позволяло им как следует нагружать меня во время наших совместных тренировок. С другой стороны, благодаря своему большому опыту, я смог продемонстрировать им некоторые новые методики, помог составить правильный рацион питания и научил позировать на сцене. Мы совершили честную сделку: их энергичность и напористость в обмен на мои знания. В результате все только выиграли от этого.

ОБЪЕМ ТРЕНИРОВОК

Тренируясь для соревнований, вам нужно увеличивать количество серий и разнообразить программу упражнений. Но, как мы уже говорили, перетренировка может оказаться такой же вредной, как и недостаточно интенсивная тренировка. Я рекомендую следующий объем тренировок:

Грудь, спина, бедра, плечи	Низкий объем - 16-20 серий Высокий объем - 20-26 серий
Бицепсы, трицепсы мышцы подколенного сухожилия	Низкий объем - 12-16 серий Высокий объем - 16-20 серий
Икроножные мышцы	Низкий объем - 10 серий Высокий объем - 15 серий
Мышцы брюшного пресса	Низкий объем - 3 упражнения Высокий объем - 4-6 упражнений

ВЫБОР УПРАЖНЕНИЙ

В программе тренировки для соревнований я

рекомендую конкретные упражнения, как делал и в предыдущей программе. Как вы убедитесь, количество упражнений, перечисленных в данной программе, далеко превосходит способности любого культуриста для одного сеанса тренировки. Когда вы выходите на уровень соревнований, вы должны быть уже достаточно опытным, чтобы самостоятельно принимать некоторые решения. Но есть некоторые критерии, которыми вы можете руководствоваться при составлении плана индивидуальной тренировки:

1. Убедитесь, что вы включили в свой план как баллистические упражнения для наращивания силы и мышечной массы, так и упражнения для изоляции отдельных мышц и создания качественной мускулатуры.

2. Сосредоточьтесь на упражнениях со свободным весом для силы и массивности; пользуйтесь блочными устройствами и тренажерами больше для изоляции мышц, чем для развития силы.

3. Включите в программу упражнения, воздействующие на мышцы под разными углами с разной степенью нагрузки.

РАЗДЕЛЕНИЕ ТРЕНИРОВОК

Есть два основных способа разделения

тренировок при подготовке к соревнованиям.

2-дневное разделение: Все тело за 2 дня; каждая часть тела 3 раза в неделю.

3-дневное разделение: Все тело за 3 дня; каждая часть тела 2 раза в неделю.

Я всегда тренировался шесть дней в неделю, с понедельника по субботу, как и большинство моих современников. Если условия вашей жизни или работы требуют тренировок по другому графику, вы можете обозначить их как "тренировка № 1", "тренировка № 2" и так далее, вместо дней недели.

Двойная раздельная тренировка с 2-дневным циклом будет выглядеть следующим образом:

	тренировка №1 понедельник	тренировка №2 вторник	тренировка №1 среда	тренировка №2 четверг	тренировка №1 пятница	тренировка №2 суббота
УТРО	грудь спина	плечевой пояс бицепсы и трицепсы предплечья	грудь спина	плечевой пояс бицепсы и трицепсы предплечья	грудь спина	плечевой пояс бицепсы и трицепсы предплечья
ВЕЧЕР		ноги	ноги		ноги	

Ежедневная тренировка мышц голени и брюшного пресса.

Двойная раздельная тренировка с 3-дневным циклом будет выглядеть следующим образом:

	тренировка №1 понедельник	тренировка №2 вторник	тренировка №3 среда	тренировка №1 четверг	тренировка №2 пятница	тренировка №3 суббота
УТРО	грудь спина	плечи трапециевидные мышцы	бедро	грудь спина	плечи трапециевидные мышцы	бедро
ВЕЧЕР	предплечья	бицепсы и трицепсы	мышцы задней части бедро	предплечья	бицепсы и трицепсы	мышцы задней части бедро

Ежедневная тренировка мышц голени и брюшного пресса.

ПРОГРАММА ТРЕНИРОВКИ ДЛЯ СОРЕВНОВАНИЙ

(Выберите желаемое количество соответствующих упражнений для каждой части тела.)

Мышцы брюшного пресса: начните тренировку с 5 минут упражнений на римской скамье (сгибание-разгибание туловища с фиксацией ног).

Грудь и спина

Становая тяга штанги (3 серии по 10, 8, 6 повторений).

Суперсерия:

1. Подтягивания с отягощением (с касанием затылка) — 4 серии по 10 повторений.

2. Жимы штанги на наклонной скамье (4 серии по

15, 12, 8, 6 повторений).

Суперсерия:

1. Жимы штанги на горизонтальной скамье (4 серии по 15, 12, 8, 6 повторений).

2. Подтягивания (стандартные) — 4 серии по 15 повторений.

Суперсерия:

1. Сведение-разведение рук с гантелями лежа (4 серии по 10 повторений).

2. Тяга штанги в наклоне широким хватом (4 серии по 12 повторений с использованием метода сбрасывания).

Трисет:

1. Пуллоуверы на тренажере (4 серии по 15 повторений с использованием метода сбрасывания),

2. Отжимание в упоре на брусьях (4 серии, каждая до отказа).

3. Сведение-разведение рук на тренажере в положении сидя (4 серии от 12 до 15 повторений).

Трисет:

1. Тяга двумя руками к животу на нижнем блоке (4 серии по 10 повторений с использованием метода сбрасывания).

2. Тяга одной рукой на нижнем блоке (4 серии от 12 до 15 повторений).

3. Пуллоуверы с гантелями (4 серии по 15 повторений).

Плечевой пояс

Трисет:

1. Жим штанги на тренажере (4 серии по 10 повторений).
2. Разведение прямых рук с гантелями до уровня плеч (4 серии по 10 повторений).
3. Разведение рук с гантелями в наклоне (4 серии по 10 повторений).

Трисет:

1. Жимы штанги (попеременно спереди и сзади) — 4 серии по 12 повторений.
2. Отведение руки на уровень плеча на блочном устройстве (4 серии по 10 повторений).
3. Поднимание прямой руки с гантелью от живота (из положения лежа боком на наклонной скамье) — 4 серии по 10 повторений.

Трисет:

1. Попеременное поднимание рук с гантелями (4 серии по 10 повторений).
2. Отведение руки на уровень плеча из-за спины на блочном устройстве (4 серии по 10 повторений).
3. Поднимание плеч с гантелями или со штангой ("шраги") — 4 серии по 10 повторений.

Бедра

Суперсерия:

1. Разгибание ног в коленях на тренажере (5 серий по 12 повторений).
2. Приседания со штангой (5 серий от 15 до 20 повторений).

Суперсерия:

1. Приседания со штангой перекрестным хватом (5 серий от 12 до 15 повторений).

2. Сгибание ног в коленях на тренажере, положение лицом вниз (5 серий по 12 повторений).

Суперсерия:

1. Приседания на тренажере с отягощением (5 серий по 15 повторений).

2. Сгибание ног в коленях на тренажере, положение лицом вниз (метод сбрасывания).

Становая тяга штанги с прямыми ногами (3 серии по 6 повторений, стоя на блоке или на скамье).

Бицепсы и трицепсы

Суперсерия:

1. Сгибание рук с гантелями в положении стоя (4 серии, метод сбрасывания).

2. Разгибание рук со штангой из-за головы узким хватом (положение стоя) — 4 серии по 10 повторений.

Трисет:

1. Сгибание рук со штангой на изолирующей скамье, хват снизу (4 серии по 10 повторений).

2. Разгибание рук со штангой из-за головы узким хватом (положение лежа) — 4 серии по 10 повторений.

3. Сгибание рук со штангой на изолирующей скамье, хват сверху (4 серии по 10 повторений).

Трисет:

1. Разгибание рук с гантелями из-за головы в положении лежа (4 серии по 10 повторений).

2. Сгибание рук с гантелями на наклонной скамье (увеличивайте наклон после каждой серии) — 4 серии

по 10 повторений.

3. Разгибание рук со штангой из-за головы обратным хватом (положение лежа) — 4 серии по 10 повторений.

Суперсерия:

1. Сгибание руки с гантелью в наклоне с приведением к противоположному плечу ("сосредоточенные сгибания") — 4 серии по 15 повторений с использованием метода "один с половиной".

2. Разгибание руки с гантелью из-за головы вверх ("трицепсовые жимы") — 4 серии по 12 повторений.

Предплечья

Трисет:

1. Сгибание запястий со штангой (4 серии по 10 повторений).

2. Обратное сгибание запястий со штангой (4 серии по 10 повторений).

3. Попеременное сгибание запястий с гантелями (4 серии по 10 повторений).

Икры

(Чередуйте исходное положение: носки наружу, носки внутрь, носки ровно вперед.)

Подъемы на носки с партнером на спине в наклонном положении ("ослик") (5 серий по 15 повторений).

Подъемы на носки, стоя на тренажере, для икроножных мышц (5 серий по 10 повторений с

максимальным отягощением).

Подъемы на носки, сидя на тренажере, для икроножных мышц (5 серий по 15 повторений).

Жим стопами на тренажере (4 серии по 12 повторений). Попеременные подъемы на носки, стоя на тренажере, для икроножных мышц (4 серии по 12 повторений).

Мышцы брюшного пресса

(один цикл — от 4 до 6 упражнений, без отдыха между упражнениями)

Сгибание туловища — 30 повторений.

Обратное сгибание туловища — 30 повторений.

Повороты туловища в положении сидя (по 50 раз в каждую сторону).

Обратное сгибание туловища на перекладине (15 повторений).

Группировка на горизонтальной скамье (30 повторений).

Наклоны со скручиванием туловища в положении стоя — по 50 раз в каждую сторону.

Группировка на вертикальной скамье (30 повторений).

Сгибание туловища вперед с тягой блочного устройства {15 повторений).

Гиперэкстензии (15 повторений).

Когда вы выходите на турнирный уровень, то должны составить программу тренировок, отвечающую вашим личным потребностям. Поскольку у каждого человека есть свои сильные и слабые стороны, я не могу разработать комплекс, который будет отлично работать для каждого. Я могу обозначить общие подходы и показать вам, как изменять свою программу, чтобы сжигать больше калорий для создания более четкой и рельефной мускулатуры, но вы сами должны смотреть в зеркало и определять свои слабые места, будь то икры, грудные мышцы, бицепсы или широчайшие мышцы спины.

Предположим, что широчайшие мышцы спины развиваются не совсем так, как вам хотелось бы. Тогда имеет смысл добавить 4 дополнительные серии для разработки этих мышц. Но, учитывая все остальные упражнения, это, возможно, будет слишком много для вас, поэтому вы можете убрать по одной серии таких упражнений, как подтягивания широким и узким хватом, горизонтальная тяга на блочном тренажере и тяга штанги на Т-грифе. Вы по-прежнему будете выполнять эти упражнения, но с уменьшенным количеством серий, так что общая нагрузка останется примерно на том же уровне.

В программе перечислены конкретные

упражнения, но если вы обладаете значительным опытом и ясно осознали свои слабые места, то можете свериться с разделом упражнений и подобрать те, которые лучше всего корректируют вашу проблему, а затем внести необходимые изменения в процедуру тренировок.

Все лучшие культуристы проходят через этот процесс. Когда мы с Франко тренировались вместе, я выполнял дополнительные серии для одних частей тела, а он — для других. К примеру, у Франко были проблемы с массивностью четырехглавой мышцы бедра, поэтому он выполнял дополнительные серии таких упражнений, как приседания со штангой перекрестным хватом на тренажере, чтобы лучше разработать четырехглавую мышцу. У меня не было такой проблемы, поэтому я уделял больше внимания плечам, трицепсам, прямым мышцам живота и всему остальному, что считал наиболее необходимым для себя. Можете не сомневаться, что культуристы следующего поколения, такие, как Ли Хэйни, Дориан Йейтс, Шон Рэй и Флекс Уилер, делали то же самое.

Внося изменения в распорядок своей тренировки, следите за тем, чтобы не создавать новые недостатки, стараясь исправить старые. Вы должны уделять остальным частям своего тела достаточно внимания, даже когда работаете над коррекцией проблемных участков.

ИЗОЛЯЦИЯ МЫШЦ

Раньше я говорил о том, какое важное значение имеет качество мускулатуры. Одним из наиболее важных аспектов этого качества является изоляция отдельных мышц. Это уровень, который далеко превосходит обычную четкость и рельеф мускулов. Тренировка и диета могут дать вам достаточную четкость, но требуется нечто большее, чтобы стать ходячим пособием по анатомии — развить такую мускулатуру, которая позволяет завоевывать титулы на соревнованиях.

В качественной мускулатуре должно существовать четкое разделение между соседними группами мышц. К примеру, когда вы демонстрируете бицепсы со спины, граница между бицепсами и трицепсами, плечом, трапециевидными мышцами и верхней частью спины должна бросаться судьям в глаза. Каждая отдельная группа мышц сама по себе должна иметь четкое подразделение: обе головки бицепса, все три головки трицепса. И далее, каждая головка должна иметь заметную полосчатость, создаваемую пучками мышечных волокон.

Полная изоляция мышц является результатом такой детальной тренировки, что каждый план, контур и аспект становится заметным, как только вы сбрасываете достаточное количество подкожного

жира. Но для этого также нужно пользоваться особой техникой:

1. Необходимо полностью изолировать каждую мышцу, а затем каждый отдельный участок мышцы, чтобы задействовать все мышечные волокна, создав четкое разделение между мышцей и той частью тела, к которой она принадлежит. Для этого нужно точно знать, каким образом каждое упражнение воздействует на мышцы, и составить программу, ориентированную на создание того типа мускулатуры, который вы хотите иметь.

2. Полного разделения мышц нельзя добиться без предельной четкости движений, что требует особой сосредоточенности во время упражнений. Каждое мышечное волокно должно подвергаться максимальной нагрузке; любая неряшливость движения нарушит ваши планы. Если вы не выполняете изолирующее упражнение с абсолютной точностью, то не работаете с узким и конкретным участком тела, для которого оно предназначено. К примеру, когда вы выполняете попеременные подъемы рук с гантелями в положении стоя, чтобы добиться разделения между дельтовидными и грудными мышцами, резкие махи руками вместо плавного движения могут свести на нет все ваши усилия. Если вы хотите работать с определенным участком мышцы, нужно выполнять движение очень строго и ощущать усилие именно там, куда вы хотите его приложить.

3. Совершенно ясно, что, какой бы изоляции вы ни

добились, ее не будет видно, если мышцы покрыты слоем жира. Поэтому правильная диета, позволяющая сбросить жир, тоже является важным фактором для развития впечатляющей четкости и изоляции мускулатуры.

ЧЕТКОСТЬ МУСКУЛАТУРЫ: АНАЛИЗ ВАШЕГО ПРОГРЕССА

В конечном счете, на соревнованиях по бодибилдингу судьи оценивают внешний вид участников — то есть сочетание мускулатуры и вашего умения представить ее в наиболее выгодном свете. Как мы уже обсуждали, существуют разные способы для того, чтобы следить за своим прогрессом, но они не всегда бывают достаточно эффективными. К примеру, на конкурсе "Мистер Америка" в 1980 году Рэй Менцер состязался за место в американской команде, собиравшейся принять участие в конкурсе "Мистер Вселенная" по версии МФБ. В течение нескольких месяцев перед соревнованиями он каждые три недели проверял состав своего тела и вышел на сцену, практически уверенный в победе, поскольку последний тест показал содержание подкожного жира менее 4 %.

Несмотря на результаты тестирования, ему не удалось завоевать место в команде, потому что (на

мой взгляд) он выглядел слишком «гладким» на подиуме. Ему не хватало четкости и рельефности мускулатуры. Он так и не понял, что физические измерения, по сути дела, не имеют прямого отношения к оценке мускулатуры на соревнованиях.

Единственный реальный способ узнать, в какой форме вы находитесь, посмотреть на себя со всех сторон. В конце концов, судьи не собираются взвешивать вас в воде, измерять ваши мускулы с точностью до миллиметра или пользоваться любыми другими устройствами, чтобы вынести свое решение. Они судят по тому, что видят, и вы должны поступать так же.

Разумеется, нужно иметь какую-то основу для сравнения. Проще оценить разницу между двумя вещами, чем анализировать вещь саму по себе. Поэтому вы должны периодически фотографироваться и сравнивать свой прошлый вид с нынешним. Еще один способ — встать рядом с другим культуристом в гимнастическом зале, попробовать некоторые позы и оценить свой вид рядом с потенциальным соперником.

Но окончательная проба сил наступает на сцене, где вы либо побеждаете, либо проигрываете. Поэтому иногда бывает необходимо поучаствовать в нескольких конкурсах, прежде чем вы сможете судить о своем реальном прогрессе. Ваши оценки от одного конкурса к следующему красноречиво свидетельствуют о том, как хорошо работают ваши методы тренировки.

И все же в краткосрочной перспективе самым

Честным вашим критиком будет зеркало — если вы сами этого захотите. Тестирование состава тела не дает ни малейшего представления об изоляции мышечных групп; измерение окружности мускулов не анализирует их форму и рельефности; вы не можете судить о гармоничности и пропорциональности своего телосложения, просто встав на весы. Но если вы смотрите в зеркало и видите только то, что хотите видеть, вам тоже не стать чемпионом. Нужно видеть вещи так, как они есть, — не хуже и не лучше.

Не забывайте также вести дневник тренировок, чтобы иметь точные сведения о ходе вашего физического развития. Когда я тренировался для конкурса "Мистер Олимпия" в 1980 году, то просил Франко каждую неделю снимать меня, а затем каждую неделю изучал фотографии, анализируя четкость, плотность и рельефность мускулатуры. А в промежутках между съемками, с помощью зеркала и глубокомысленных замечаний своего партнера, я следил за темпом своего развития. В результате я смог прибыть в Австралию в идеальной форме и завоевать свой седьмой чемпионский титул.

ТРЕНИРОВКА НА СВЕЖЕМ ВОЗДУХЕ

Мне всегда нравилось тренироваться на свежем

воздухе в хорошую погоду. Тренировка на солнце придает вам здоровый вид, отлично подтянутую кожу и ровный загар. С давних пор культуристы не забывали пользоваться преимуществами солнечной погоды и регулярно тренировались на улице.

Вы, конечно, можете упражняться на воздухе, начиная с первого же дня, но тренировка на свежем воздухе имеет наибольшую ценность перед соревнованиями, так как придает мускулатуре завершенный вид. Когда мы с Франко тренировались в районе Винус-Бич, то сначала работали, потом некоторое время валялись на пляже и снова возвращались на спортивную площадку качать железо. Таким образом, я смог отлично загореть и получил пользу от тренировки перед зрителями: она помогла мне подготовиться к стрессу при выходе на сцену в огромном зале, полном народу.



Мы с Франко на Винус-Бич.

Когда вы тренируетесь на свежем воздухе, я рекомендую работать в более медленном темпе, но с наиболее тяжелыми снарядами. Это будет приятным отступлением от повседневной рутины и новым способом как следует встряхнуть организм, дав ему толчок к дальнейшему росту.

Не каждый может перейти через улицу и оказаться на калифорнийском пляже. Но когда я жил в Австрии, а позднее в Мюнхене, мы с друзьями часто отправлялись на местное озеро и целый день тренировались на

свежем воздухе. Вы можете пойти в парк, в оздоровительный комплекс или даже выйти на задний двор и получите точно такое же удовольствие.

Глава 7. Разум — самый мощный инструмент

Ваше тело никогда не будет полностью откликаться на тренировку, если вы не научитесь тренировать свой разум. Разум — это динамо-машина, источник жизненной энергии. Эта энергия может быть негативной и работать против вас; с другой стороны, вы можете обуздать ее, направить на достижение невероятных успехов и создать мускулатуру, превосходящую ваши самые смелые ожидания. Каждый раз, когда вы слышите о чьих-то выдающихся успехах в спорте — Тайгер Вулс в гольфе, Майкл Джордан в баскетболе, Майкл Джонсон на беговой дорожке, Герман Майер на лыжне и так далее, — эти успехи достигнуты благодаря силе человеческого разума, а не просто технике и механическим навыкам. Вы можете быть уверены, что никогда не достигнете подобного уровня, если ваша внутренняя решимость и целеустремленность не будут соответствовать развитию ваших физических способностей.

При силе духа и соответствующей настройке человек может ходить босиком по раскаленным углям. Он может выдержать все тяготы тренировок "морских котиков" [Элитное подразделение ВМФ США. (Прим. пер.)]. Он может пересекать бескрайние пустыни и заснеженные арктические просторы, подниматься на

Эверест, переплывать Ла-Манш, объезжать на велосипеде вокруг света или поднимать невероятно тяжелый вес. Люди заставляют себя совершать чудеса, несмотря на нестерпимую боль или болезнь, невзирая на трудности и препятствия.

Есть ряд особых способов, с помощью которых можно обуздать силу разума и направить ее на достижение ваших целей:

1. *Образ.* Как я уже упоминал в главе 5, первым шагом на пути к достижению цели является создание четкого образа. "Когда разум ведет, тело следует за ним" — поговорка, которая для меня всегда подтверждалась на практике. Если вы хотите стать "Мистером Америка" или "Мистером Вселенная", то должны хорошо представлять себя на вершине успеха. Если это представление будет достаточно устойчивым, то все остальное встанет на свои места: ваш образ жизни, тренировки, круг друзей и знакомых, привычки питания, отдых и развлечения. Образ — это ваша цель, а когда цель ясна, то выбор сделать нетрудно. Образ укрепляет веру. Когда вы верите, то не испытываете сомнений и беспокойства, а просто делаете все, что считаете необходимым.

2. *Визуализация.* Недостаточно просто хотеть стать "большим и сильным". Бодибилдинг гораздо глубже и значительнее этого. Он имеет дело с массой, формой, симметрией и пропорциями человеческого тела. Это разновидность скульптуры, близкая к искусству. Вы должны иметь перед глазами картину

того телосложения, которое хотите развить. Удерживайте перед мысленным взором вид мускулатуры, которую вам предстоит создать. Мощное телосложение. Четкие и рельефные мышцы. Сосредоточенность на таких картинах дает вашему телу и разуму ясную цель, ради которой стоит стараться.

3. *Ролевые модели.* В главе 5 я говорил о том, как пользовался фотографиями Рега Парка, обладавшего геркулесовским телосложением, которое я так стремился воссоздать в собственном теле. Помню, как в 70-е годы, во время наших путешествий с Франко Коломбо, многие невысокие культуристы подходили и благодарили его за то, что он вдохновил их на тренировки для соревнований. Человек среднего роста с изящным телосложением может выбрать Фрэнка Зейна или Шоуна Рэя в качестве образца для подражания. Массивные, плотно сложенные культуристы могут черпать вдохновение в образах Дориана Йейтса или Насера эль-Сонбати. Когда вы начнете с того, кто воплощает ваше идеальное телосложение, изучайте фотографии этого человека, вырезайте их из журналов и прикрепляйте к стене или приклеивайте на дверцу холодильника. Короче говоря, делайте все возможное, чтобы ваш разум сохранял сосредоточенность на текущих задачах.

4. *Мотивация.* Это движущая сила, которая поддерживает стремление к цели. Именно она придает

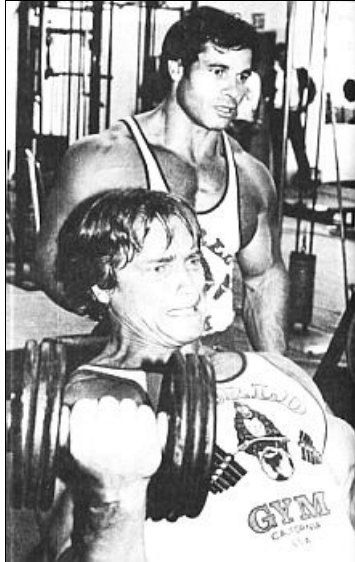
вам решимость, чтобы находиться в гимнастическом зале от двух до четырех часов в день и подвергать себя самым мучительным тренировкам. Мотивация означает разницу между механическим выполнением движений и выталкиванием организма за пределы его возможностей. Мотивация создает дисциплину, когда вы с нетерпением ожидаете начала тренировки и упорно, последовательно идете к цели: повторение за повторением, серия за серией, упражнение за упражнением.

5. *Стратегия тренировки.* Помимо визуализации результатов вашей тренировки, вы должны точно определить, в каком развитии нуждаются главные группы мышц и какие конкретные методы и упражнения помогают это сделать. Вы наметили конечный пункт движения, теперь нужно проложить маршрут. На этом этапе вы учитесь индивидуализировать тренировку, подгонять ее под свои личные потребности. Вы узнаете, как ваше тело реагирует на отдельные движения и методики интенсивности, разрабатываете стратегию действий на ближайшие месяцы и годы. Кроме того, вы должны обдумать другие факторы, которые мы уже обсуждали: в каком зале тренироваться, какой партнер по тренировке вам нужен и многое другое.



*Друг готов помочь — **Франко Коломбо** всегда был моим лучшим партнером по тренировкам.*

6. *Разум в мышцах.* Ключ к успеху тренировки заключается в том, чтобы поместить свой разум в мышцы вместо того, чтобы думать о весе снаряда. Когда вы думаете о тяжести, а не о мышцах, то не чувствуете, что они делают. Вы теряете контроль. Вместо того чтобы растягивать и сокращать мышцы с полной сосредоточенностью, вы прибегаете к грубой силе. Поэтому вы не доходите до конца движения, не нагружаете мышцы целиком, не вводите в действие все мышечные волокна. К примеру, когда я выполняю попеременное сгибание рук с гантелями, то представляю свои бицепсы как горы — не просто большие холмы, а горные вершины. Поскольку я думаю о мышцах, то чувствую все, что с ними происходит. Я знаю, удалось ли мне хорошо потянуть мышцу в начале движения и смог ли я полностью сократить ее в конце движения.



Вы с партнером можете питать друг друга энергией, работая с такой интенсивностью, что постоянно выталкиваете себя за пределы своих возможностей.

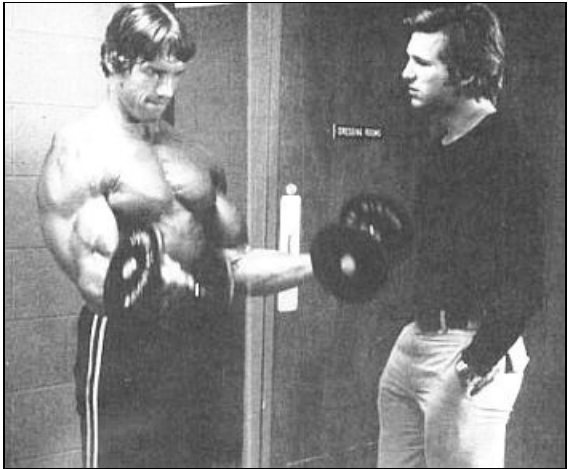
БОЛЬШИЕ И МАЛЫЕ ЦЕЛИ

Вместе с большими целями, которые вы ставите перед собой — чемпионское телосложение, победы на соревнованиях, вам нужно учиться ставить перед собой малые цели: повседневные задачи, краткосрочные достижения. Прежде чем объем ваших бицепсов достигнет 19 дюймов, вам нужно нарастить их до 16, 17 и 18 дюймов. Прежде чем вы сможете выполнить жим лежа со штангой в 400 фунтов, вам придется пройти через 250, 300 и 350 фунтов.

Иногда сосредоточенность только на долгосрочных целях может привести к разочарованию. Как говорится в старой поговорке — "путешествие длиной в тысячу миль начинается с одного шага". Я всегда строил планы на разные периоды времени. Мой план на ближайший год диктовал то, что я должен был сделать для победы на очередном конкурсе "Мистер Олимпия". Но я также имел план на ближайший месяц, а в конце этого срока оглядывался назад, оценивал достигнутое и вносил те изменения, которые считал необходимыми для следующего тридцатидневного периода: допустим, подкачать трицепсы на полдюйма или немного уменьшить объем талии.

Я делаю то же самое и сейчас, когда работаю в кино. "Ага, осталось два месяца до начала съемок! Пора накачать мышцы и поднажать на сердечно-сосудистую тренировку". Поэтому я рекомендую: вместо того чтобы постоянно сосредоточиваться на дальних горизонтах ваших честолюбивых устремлений,

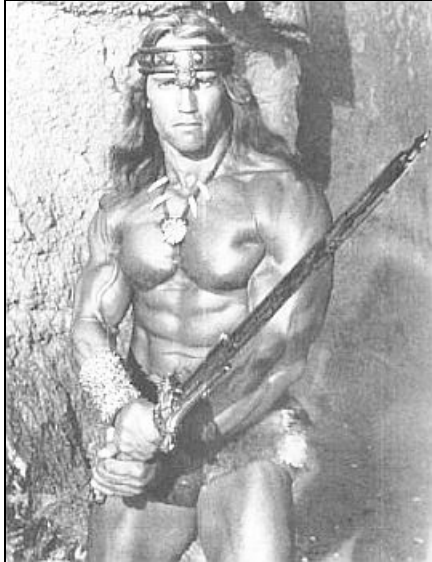
старайтесь разбивать свои долгосрочные цели на отдельные небольшие элементы, осуществимые уже в ближайшем будущем.



Я и Джефф Бриджес в фильме "Оставайся голодным".



Мы с Карлом Уэзерсом сражаемся с инопланетянином в фильме "Хищник".



Конан-варвар



"Терминатор".