

КЛАССИЧЕСКАЯ ЭНЦИКЛОПЕДИЯ **БОДИБИЛДИНГА**

Арнольд
ШВАРЦЕНЕГГЕР

При участии Билла Доббинса

**КЛАССИЧЕСКАЯ
ЭНЦИКЛОПЕДИЯ
БОДИБИЛДИНГА**

2-е издание, исправленное и дополненное



ЭКСМО
Москва
2014

УДК 796.8
ББК 75.6
III 33

Arnold Schwarzenegger

The new encyclopedia
of modern bodybuilding

Перевод с английского К. Савельева

Фото на обложке: Jed Jacobsohn / Getty Images / Fotobank

Шварценеггер, Арнольд.

III 33 Классическая энциклопедия бодибилдинга / Арнольд Шварценеггер. — 2 изд., испр. и доп. — Москва : Эксмо, 2014. — 824 с. : ил. — (Подарочные издания. Спорт).

ISBN 978-5-04-219189-3

Книга одного из самых известных и успешных людей в мире — Арнольда Шварценеггера — станет незаменимым пособием для всех, кто хочет поспорить с природой и начать строить свое тело по кирпичикам.

Психологический тренинг, комплексные программы тренировок групп мышц для начинающих и мастеров бодибилдинга, систему питания и восстановления после занятий, все тонкости подготовки к соревнованиям, статистику конкурсов «Мистер Олимпия» и «Мистер Вселенная» — все это вы найдете в энциклопедии Арнольда Шварценеггера.

УДК 796.8
ББК 75.6

ISBN 978-5-04-219189-3

© The new encyclopedia of modern bodybuilding © Arnold Schwarzenegger, 1985, 1998
© Перевод. Савельев К.А., 2011
© Издание на русском языке, оформление.
ООО «Издательство «Эксмо», 2014

БЛАГОДАРНОСТЬ АВТОРА

Мне хотелось бы выразить глубочайшую признательность всем культуристам, упомянутым в этой книге. Я считаю их величайшими культуристами в истории; без их помощи и поддержки энциклопедия бодибилдинга не могла бы появиться на свет.

Я также благодарен всем талантливым и трудолюбивым фотографам, чью работу вы сможете увидеть на страницах книги и оценить.

Хочется сказать отдельное спасибо сотрудникам издательства «Саймон энд Шустер» за их тяжелый труд для нового издания энциклопедии; Альберту Бусеку за его неизменную поддержку и воодушевление; Джо Вейдеру, открывшему свои архивы и предоставившему ценные материалы; Франко Коломбо, настоящему другу и замечательному партнеру по тренировкам; Джиму Лоримеру за его полезные замечания; Джерри У. Медуски за его советы по диетологии и сведения о пищевых добавках.

Благодарю Ронду Колумб, Линн Маркс, Дэвида Бека и мою помощницу Бет Экстейн. И, наконец, но не в последнюю очередь, спасибо всем сотрудникам «Вейдер Публикейшнз» — Джиму Чэду, Лизе Кларк, Эрику Дональду, Джеффу Фелициано, Биллу Гейгеру и Питеру Макгоу — за их вклад в создание этой книги.

*Моим родителям,
Аурелии и Густаву,
и моей семье –
Марии, Катерине,
Кристине, Патрику и Кристоферу*

СОДЕРЖАНИЕ

Предисловие XXI

КНИГА I. ВВЕДЕНИЕ В БОДИБИЛДИНГ

Глава 1	
Эволюция и история	3
Переход к бодибилдингу	11
Бодибилдинг в сороковые и пятидесятые годы	13
Бодибилдинг в шестидесятые годы	17
Бодибилдинг в семидесятые годы	24
«Люди, качающие железо»	34
Бодибилдинг в восьмидесятые и девяностые годы	34
Взрыв интереса к бодибилдингу	38
«Арнольд Классик»	39
Бодибилдинг как профессия	39
Джо Вейдер	40
Эволюция современной тренировки	42
Будущее бодибилдинга	43
Женский бодибилдинг	45
Глава 2	
Азбука бодибилдинга	47
Спорт или система упражнений?	47
Прогрессивная силовая тренировка	48
Поднятие тяжестей, силовая тренировка и бодибилдинг	49
Аэробика и рельеф мышц	56
Бодибилдинг для спортсменов	57
Глава 3	
Опыт тренировки	66
Чего вы хотите, то и получаете	66
Тренировка для женщин	82
Глава 4	
Гимнастический зал	84
Эпоха роста	84
Как выбрать зал	85
Обстановка и спортивный дух	85
Кто еще тренируется в зале?	87
Необязательно тренироваться в Лос-Анджелесе	88
Залы для любителей	89
Домашняя тренировка	89

Глава 5

Первые шаги

92

Быстрое и медленное развитие	95
Свободный вес или тренажеры: вопрос тяготения	97
Обувь	99
Перчатки	99
Ременные петли	99
Пояса	101
Эластичный бинт	101
Головные ремни	102
Инверсионные ботинки	102
Прорезиненный костюм	102
Дневник тренировок	103
Бодибилдинг и детское развитие	104
Лучше поздно, чем никогда	105
Бодибилдинг в пожилом возрасте	106
На перепутье	106
Соревнования	107

КНИГА II. ПРОГРАММЫ ТРЕНИРОВОК

Глава 1

Основные принципы тренировки

135

Индивидуальные потребности	135
Прогрессивная нагрузка	136
Повторения	137
Наработка на отказ	137
Серии	139
Полный диапазон движения	140
Качество сокращений	140
Разминка	141
Наращивание силы	142
«Тяжелые дни»	146
Перетренировка и восстановление сил	147
Отдых между сериями	148
Дыхание	148
Потягивание	149

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ РАСТЯЖЕК

Боковые наклоны	151
Наклоны вперед	152
Растяжка подколенных сухожилий	153
Выпады	154
Наклоны вперед, сидя с расставленными ногами	156
Растяжка внутренних мышц бедра	157
Растяжка четырехглавой мышцы бедра	158
Наклоны к ноге	159
Изгибы спины	160
Растяжка на перекладине	161