

ОГЛАВЛЕНИЕ

Введение	3
Часть первая НА СТАРТЕ	
Глава 1 ПЛАН СОЗДАНИЯ ИДЕАЛЬНЫХ МЫШЦ РУК	9
Глава 2 НЕОБХОДИМАЯ ИНФОРМАЦИЯ	13
Часть вторая ОСНОВА УПРАЖНЕНИЙ	
Глава 3 ОСНОВЫ АЭРОБИКИ	25
Глава 4 НЕМНОГО ФИЗИОЛОГИИ	29
Глава 5 УПРАЖНЕНИЯ НА ГИБКОСТЬ	37
Глава 6 ОСНОВНЫЕ ПРИНЦИПЫ ВЫПОЛНЕНИЯ УПРАЖНЕНИЙ	51
Глава 7 ТЕХНИКА ВЫПОЛНЕНИЯ УПРАЖНЕНИЙ	61
Часть третья ОСНОВНАЯ ПРОГРАММА	
Глава 8 ПРЕДВАРИТЕЛЬНЫЕ ЗАМЕЧАНИЯ	77
Глава 9 СОЗДАНИЕ ОСНОВЫ	86
Глава 10 РАЗВИТИЕ УСПЕХА	101
Глава 11 ДОСТИЖЕНИЕ РЕЗУЛЬТАТОВ	120
Часть четвертая ПОСЛЕ ОСНОВНОЙ ПРОГРАММЫ	
Глава 12 СОХРАНЕНИЕ И РАЗВИТИЕ РЕЗУЛЬТАТОВ	143
Глава 13 КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ ДАЛЬНЕЙШЕГО РАЗВИТИЯ МУСКУЛАТУРЫ РУК	148
Глава 14 ДОЛГОВРЕМЕННЫЙ ПЛАН ТРЕНИРОВОК	186

ВВЕДЕНИЕ

Как и большинство из вас, я вырос в маленьком городке. Мы жили в гораздо меньшем доме, чем сегодня, а мои родители ездили на скромном „универсале“ и слыхом не слыхивали о роскошных современных микроавтобусах. Само время и люди были намного проще.

Практически никто не знал, что такое „качаться“. Конечно, в гараже у школьного учителя физкультуры валялась пара гантелей. А отлично развитым телом обладали либо те, кого щедро одарила природа, либо те, кого жизнь заставила заниматься тяжелой физической работой. Так, в моей школе самая развитая мускулатура была у уборщика, а самая слабая, на мой взгляд, — у привязанного к письменному столу учителя (не берусь утверждать это на все 100 процентов, поскольку никогда не видел учителя без костюма и галстука).

Я начал заниматься с отягощениями, когда мне было около 13 лет. Когда я в 1975 году закончил школу, вместе со мной бодибилдингом занималось почти полдюжины одноклассников. Тогда мы еще не знали методики тренировок, и только один из нас смог добиться результатов (за это он и получил прозвище Герк, сотворенное нами путем сокращения слова „Геркулес“). Я же мог наблюдать только весьма незначительные изменения в своем теле, однако другие не могли похвастаться даже этим. Мои руки оставались настолько тощими, что я мог свободно поднять рукава рубашки до самого плеча.

В следующем году, после того как в фильме „Рокку“ Сильвестр Сталлоне обнажил свой накачан-

ный торс, в Америке начался бум бодибилдинга. Для миллионов юношей обретение боксером Роки Бальбоа чувства собственного достоинства было прочно связано с внушительными размерами его бицепсов.

Год спустя Арнольд Шварценеггер в своем фильме „Pumping Iron“ произнес знаменитые слова о том, что удовольствие от тренировки с отягощениями сродни оргазму, — и это привело к занятиям бодибилдингом еще больше людей.

Очень скоро эти два фильма параллельно с ростом популярности курсов аэробики Джейн Фонда сделали физические упражнения неотъемлемой частью образа жизни весьма солидной группы населения Америки. Парни рассматривали развитую мускулатуру как пропуск в мир полноценного секса, прекрасных спортивных способностей и, что еще более важно, как объект зависти других мужчин.

Однако, несмотря на страстное желание нарастить побольше мышечной массы и стать большими и сильными, мы практически ничего не знали о бодибилдинге. До конца 90-х годов, занимаясь практически 30 лет, я не знал, как именно можно достигнуть желаемых результатов. Только 10 лет назад я, наконец-то, получил ясное представление о том, как именно нужно планировать тренировки и питание, чтобы получить максимальный эффект. К тому времени я уже успел жениться, завести троих детей и взять ссуду в банке. У меня была достаточно спокойная жизнь, но практически не оставалось времени на то, чтобы серьезно заняться строительством своего тела.

Курт Брунгардт, автор этой книги, разобрался в данной проблеме намного раньше и лучше меня. Первая его книга из трилогии, посвященной брюшному прессу, „Все о брюшном прессе“, увидела свет еще в 1993 году и до сих пор остается бестселлером. Созданный им видеокурс „Человек из стали: Брюшной пресс“ стал одним из немногих пособий подобного рода, которые приносят реальную пользу.

Я представляю вашему вниманию вторую книгу Курта из серии, издаваемой журналом „Men’s Health“. Его первая книга „Идеальный пресс“ была посвящена не только развитию этой группы мышц, но и своеобразным введением в мир фитнеса и бодибилдинга.

В своей новой книге автор переместил акцент исключительно на бодибилдинг. Курт считает, что парень, который решил „накачать“ руки, уже имеет общее представление о спортивном зале, в котором ему предстоит оставить весьма солидное количество своего времени и сил. Тем не менее книга написана так, что ей могут пользоваться и новички. Это пособие предлагает основы упражнений, в то же время мягко подталкивая к более серьезным тренировкам и сложным методикам развития мышц рук. Более того, оно поможет вам увеличить недостаточно развитые части вашего тела, сохранив пропорции всего тела.

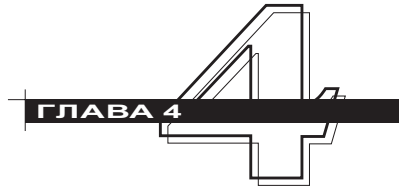
К сожалению, в 1970 году, когда я впервые взял в руки гантели и штангу, у меня не было этой книги. Развитая мускулатура придала бы мне больше уверенности и помогла бы сделать жизнь намного более интересной. Однако мне приятно сознавать, что благодаря основной программе тренировок Курта вы потратите всего 6 недель на то, что заняло у меня 30 долгих лет.

До встречи в спортивном зале! Вы узнаете меня по манере поведения старого, умудренного опытом человека. А я узнаю вас по тому, что благодаря этой книге вы будете точно знать, как нужно действовать.



Луи ШУЛЕР

РЕДАКТОР ОТДЕЛА ФИТНЕССА ЖУРНАЛА MEN'S HEALTH



НЕМНОГО ФИЗИОЛОГИИ

Основные функции мышц рук довольно просты. Бицепс сгибает локоть. Трицепс выпрямляет. Действительно, этих знаний вполне достаточно, чтобы начать наращивать мышечную массу рук. Однако тут все же есть некоторые тонкости. Кроме всего прочего, мышцы руки выполняют функции поддержки, и знание этого поможет вам более эффективно добиваться поставленной цели.

ВАШИ МЫШЦЫ

Бицепс (двуглавая мышца плеча). Она — наиболее известный сгибатель и состоит из двух частей, или головок. Одной из особенностей плечевого сустава является то, что через его полость проходит сухожилие длинной головки двуглавой мышцы плеча, в то время как короткая, расположенная на тыльной стороне, немного не доходит до него. Эти головки действуют как единая мышца, подтягивая кости предплечья к плечу, а также выполняя некоторые второстепенные функции, о которых мы расскажем несколько позже.



Именно длинная головка создает „шарик“, который является символом „накачанного“ бицепса, тогда как короткая головка определяет длину и толщину этой мышцы. Многие чрезмерно увлекаются этими эстетическими деталями (типичное обращение в журнал по бодибилдингу: „Как

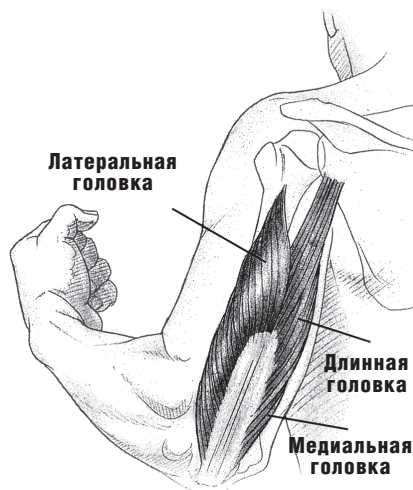
мне сделать свой бицепс более длинным? Помогите!“). К сожалению, подобные хлопоты совершенно бесполезны, поскольку длина вашего бицепса определена генетически и значительно изменить ее практически невозможно. Некоторые ученые и спортсмены верят в чудодейственное влияние гиперплазии — процесса, при котором в результате интенсивных физических нагрузок клетки мышечных волокон делятся, создавая новые клетки. Таким образом, если вы хотите, чтобы ваш бицепс стал длиннее, необходимо направить все свои усилия на короткую головку, изнуряя ее тренировками и заставляя создавать новые клетки, продвигаясь все ближе к локтевому суставу. Однако большинство ученых относятся к этой теории с большой долей скепсиса.

Брахиалис и брахиорадиалис (плечевая и плечелучевая мышцы). Брахиалис — толстая, сильная мышца, которая, однако, не будет заметна на вашей руке до тех пор, пока вы не обретете великолепную спортивную форму. Когда вы „накачаете“ руку, брахиалис сдвинет бицепс вверх и будет четко различим в виде бугра на внешней стороне руки.

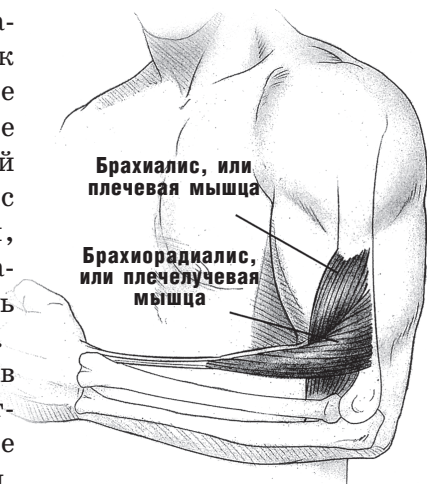
Брахиалис имеет такую же функцию, как и бицепс, — сгибание локтя. Если бы ваше тело было бригадой строителей, брахиалис был бы тем парнем, чьей единственной работой было бы таскать очень тяжелые грузы.

Брахиорадиалис, в свою очередь, является одной из наиболее заметных мышц руки.

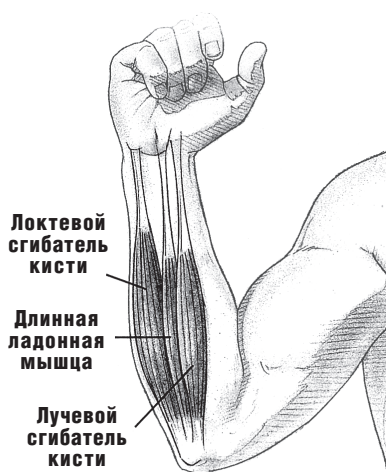
Это самая большая мышца предплечья, и вы можете четко видеть ее даже на руках тощих четвероклассников (она заметна даже у маленьких тоненьких девочек из того же класса). Эта мышца не вызывает у своих владельцев приступов тщеславия, и вы никогда не услышите в спортивном зале фразы типа „Сегодня я работаю над своим брахиорадиалисом“. Однако, независимо от того, что вы о ней думаете, и думаете ли вообще, во время тренировок она растет вместе с вашим брахиалисом.



Трицепс (трехглавая мышца). Она составляет фактически около двух третей всей мышечной массы плеча, несмотря на то что ваше тщеславие стре-



мится „накачать“ прежде всего бицепс. Эта мышца состоит из трех головок: длинной, которая находится на тыльной стороне руки; латеральной, расположенной на внешней стороне; медиальной, которая находится ниже длинной головки. Именно длинная и латеральная головки образуют ту возделенную „подкову“, или „вилку“, которая является символом прекрасно „накачанного“ трицепса.



Сгибатели предплечья. Мускулы внутренней стороны предплечья включают в себя лучевой сгибатель кисти, локтевой сгибатель кисти и длинную ладонную мышцу. Эти мышцы довольно малы, но оказывают большую помощь при выполнении упражнений для проработки бицепса, а также при тягах вниз на высоком блоке. Кроме того, они играют огромную роль во время спортивных состязаний. Без них невозможно точно бросить мяч в американском футболе, дать подачу бейсбольной битой или теннисной ракеткой.

Разгибатели предплечья. На внешней стороне предплечья расположены длинный лучевой разгибатель кисти и короткий лучевой разгибатель кисти. Подобно сгибателям предплечья, они принимают на

себя функцию поддержки и стабилизации при выполнении большого количества упражнений, например, жима лежа и жима из-за головы, а также во время спортивных соревнований, особенно теннисных.



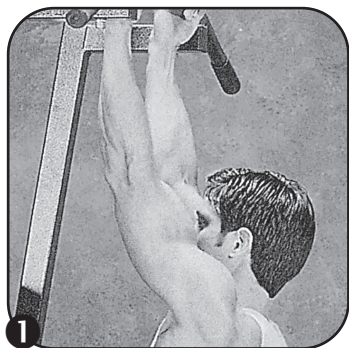
МЕХАНИКА ДВИЖЕНИЙ

Мышцы рук уникальны тем, что уже с первого дня выполнения программы тренировок вы сможете почувствовать ее действие. Для сравнения: чтобы подобное чувство появилось при тренировке мышц груди, спины или плечевого пояса, могут понадобиться недели или даже месяцы. Однако подобное ощущение проработки мускулатуры руки может быть иллюзорным. Даже чувствуя, что ваш трицепс горит, а бицепс вот-вот лопнет, вы не можете знать, насколько успешным было воздействие на эти мускулы.

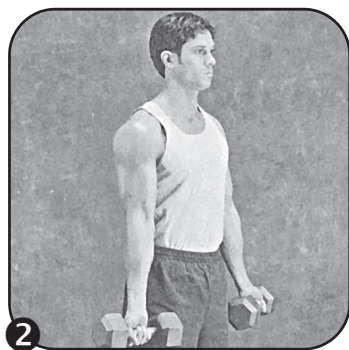
Нужно твердо запомнить, что ключ к успеху тренировок заключен в направленном воздействии на нужные мышцы. Этот раздел книги поможет вам понять, как добиться нужных результатов.

БИЦЕПС

Главное движение. Если вы хотите поработать над своим бицепсом, то должны сгибать руку и подносить предплечье ближе к плечу. Не имеет значения, в каком положении находится рука в начале движения: она может быть над головой, если вы



Бицепс



Бицепс



Брахиалис и брахиорадиалис

собираетесь выполнить подтягивание (1), или вытянута вдоль тела, как в исходном положении при сгибании рук с гантелями (2).

Вы можете работать над внутренней или внешней головкой бицепса, изменяя положение руки. Так, если при сгибании рук со штангой вы берете гриф широким хватом, то будете тренировать внутреннюю головку. Чем более узким хватом вы берете гриф, тем большую нагрузку несет внешняя головка.

Кроме того, при выполнении сгибания рук с гантелями лежа на наклонной скамье вы будете прорабатывать в основном внешнюю головку.

Второстепенные движения. Бицепс также выполняет движение, называемое супинацией, при котором вы разворачиваете предплечье из естественного положения (ладонью внутрь) в положение *ладонью вверх*, или супинированное положение.