





ГЛАВА 1		
УСПЕХ БЕЗНАДЕЖНОГО ДЕЛА: ГЕНЕТИКА ЕСТЬ У КАЖДОГО		8
ГЛАВА 2		
А БЫЛ ЛИ ПЛАН? НЕТ ЦЕЛИ — НЕТ РЕЗУЛЬТАТА		14
ГЛАВА 3		
НЕСБЫТОЧНЫЕ МЕЧТЫ О «ПОЛТИННИКЕ»		18
ГЛАВА 4		
РУТИНА ОДНООБРАЗИЯ, ИЛИ ДЕНЬ СУРКА: КАК ПОДНЯТЬ МОТИВАЦИЮ?		22
ГЛАВА 5		
«ГРАНАТЫ НЕ ТОЙ СИСТЕМЫ»: А КАК ТРЕНИРОВАТЬСЯ-ТО?		28
ГЛАВА 6		
ТРЕНИРОВКИ ПО ВЕЙДЕРУ		36
ГЛАВА 7		
СДЕЛАНО В ГЕРМАНИИ: НЕМЕЦКАЯ СИСТЕМА ОБЪЕМНОГО ТРЕНИНГА		56
ГЛАВА 8		
КАЧАЛСЯ ЛИ ДОРИАН ЯТС ПО МЕНТЦЕРУ? ВСЕ О СИСТЕМЕ HEAVY DUTY		68
ГЛАВА 9		
А НУЖНЫ ЛИ БОЛЬШИЕ ВЕСА? СИСТЕМА «100 ПОВТОРЕНИЙ»		80
ГЛАВА 10		
СИЛОВАЯ ПРОГРАММА ДЛЯ «НАТУРАЛА»		86
ГЛАВА 11		
ЦИКЛ НА «МАССУ»: НЕСТАНДАРТНЫЙ ПОДХОД. ВЗГЛЯД МИХАИЛА КЛЕСТОВА		100

ГЛАВА 12	ФОРМИРУЮЩИЕ ЦИКЛЫ: МАССА ПЛЮС РЕЛЬЕФ!	110
ГЛАВА 13	ТРЕНИРОВКИ НА РЕЛЬЕФ: ОСОБЕННОСТИ И НЮАНСЫ	116
ГЛАВА 14	УПРАЖНЕНИЯ: ЛЮБИМЫЕ И НЕ ОЧЕНЬ	126
ГЛАВА 15	ЧТО ДЕЛАТЬ: «БАЗА» ИЛИ «ИЗОЛЯЦИЯ»?	132
ГЛАВА 16	ВОССТАНИЕ МАШИН: СВОБОДНЫЕ ВЕСА ИЛИ ТРЕНАЖЕРЫ?	140
ГЛАВА 17	ПРИНЦИП «ПИРАМИДЫ»	148
ГЛАВА 18	ПРЕДВАРИТЕЛЬНОЕ ИСТОЩЕНИЕ ДЛЯ РОСТА МЫШЦ	156
ГЛАВА 19	«СТРИПТИЗ» — УДАРНАЯ КАЧКОВСКАЯ ТЕХНОЛОГИЯ!	162
ГЛАВА 20	ПОЗИТИВ НЕГАТИВА: О ПОЛЬЗЕ НЕГАТИВНЫХ ПОВТОРЕНИЙ	166
ГЛАВА 21	ПРОБЛЕМЫ НАКАЧКИ СПИНЫ	172
ГЛАВА 22	ЖИМ ЛЕЖА — МОГИЛЬЩИК ДЛЯ ГРУДНЫХ?	184
ГЛАВА 23	НАДЕЖНАЯ ОПОРА: СПЕЦИАЛИЗАЦИЯ ДЛЯ БЕДЕР	192
ГЛАВА 24	ВИД СЗАДИ: ЕСЛИ ОТСТАЕТ БИЦЕПС БЕДРА	204
ГЛАВА 25	ЭТОТ ХРУПКИЙ МИР ДЕЛЬТ	212

ГЛАВА 26		
НЕ РАСТЕТ ПИК — ЧТО ДЕЛАТЬ? ПОДТЯГИВАЕМ БИЦЕПСЫ!		228
ГЛАВА 27		
НЕДООЦЕНЕННЫЙ ТРИЦЕПС: КАЧАЕМ ТРЕХГЛАВУЮ МЫШЦУ ПЛЕЧА		236
ГЛАВА 28		
ЗАНОВО ОТКРЫВАЯ ЖИРЫ		244
ГЛАВА 29		
БЕЗ КРАЙНОСТЕЙ: ПИТАНИЕ НА «МАССУ» И РЕЛЬЕФ		252
ГЛАВА 30		
БОЛЬШОЙ ЗАЖОР: ШОКОВАЯ ДИЕТА ДЛЯ ОГРОМНЫХ МЫШЦ!		260
ГЛАВА 31		
ИЗ ЛИЧНОГО ОПЫТА: КАК Я ВПЕРВЫЕ НАБРАЛ 110 КИЛО		274
ГЛАВА 32		
НАБИРАТЬ ИЛИ СБРАСЫВАТЬ: ПРОБЛЕМЫ ЖИРНОГО «ДРИЩА»		280
ГЛАВА 33		
СЕМЬ КРУГОВ АДА: ПРЕДСОРЕВНОВАТЕЛЬНАЯ «СУШКА»		288
ГЛАВА 34		
СТЕРОИДЫ: РЕАЛЬНОСТЬ БЕЗ МИФОВ		302
ГЛАВА 35		
А НУЖНА ЛИ «ХИМИЯ»?		310
ГЛАВА 36		
ВСЕ СЕРЬЕЗНО: ПОБОЧНЫЕ ЭФФЕКТЫ СТЕРОИДОВ		318
ГЛАВА 37		
МАСЛА ДЛЯ МЕСТНОГО ПОЛЬЗОВАНИЯ		328



1
ГЛАВА

УСПЕХ
БЕЗНАДЕЖНОГО
ДЕЛА: ГЕНЕТИКА
ЕСТЬ
У КАЖДОГО

ДЛЯ НАЧАЛА ВОТ ВАМ ВОПРОС: А ЧТО ЖЕ ТАКОЕ БОДИБИЛДИНГ?

ОТВЕТ ВРОДЕ БЫ ОЧЕВИДНЫЙ: ЗАНЯТИЯ С ОТЯГОЩЕНИЯМИ ПЛЮС ДИЕТА. МНОГИЕ СКАЖУТ: ЭТО ОБРАЗ ЖИЗНИ, И БУДУТ ТОЖЕ ПРАВЫ.

А ЧТО ГЛАВНОЕ В БОДИБИЛДИНГЕ?

СЕЙЧАС ВСЕ БОЛЬШЕ ГОВОРЯТ О ТОМ, ЧТО ГЛАВНОЕ — ЭТО ПРОПОРЦИИ И ГЕНЕТИКА. ПО БОЛЬШОМУ СЧЕТУ ИМЕЕТСЯ В ВИДУ ОДНО И ТО ЖЕ.

Потому что под «пропорциями» понимается идеальное или близкое к нему строение тела: широкие плечи, узкая талия и таз, выпуклая грудная клетка, относительно короткое туловище и длинные ноги.





ГЕНЕТИКА — ЭТО КОГДА ОДАРЕННЫЙ ОТ ПРИРОДЫ ЧЕЛОВЕК ЯВЛЯЕТСЯ МЕЗОМОРФОМ, ТО ЕСТЬ ХОРОШО НАРАЩИВАЕТ МЫШЕЧНУЮ МАССУ И НЕ СКЛОНЕН К НАБОРУ ЖИРОВЫХ ОТЛОЖЕНИЙ

Плюс у него отлично работает сердечно-сосудистая система, помогающая быстро восстанавливаться от нагрузок, полный порядок с органами пищеварения и прочные связки и сухожилия. Все это позволяет успешно и быстро обрастать мышцами и достигать впечатляющего сложения.

А что же остается делать тем, кто не одарен выдающимися пропорциями и у кого проблемы с генетикой? Они тоже, пускай и не так быстро и с большими усилиями, могут прибавлять в мышечной массе и добиваться эффектной мускулатуры. То есть ключевой фактор в деле достижения успеха в бодибилдинге — это все же набор мышечной массы.

Дословный перевод слова *bodybuilding* с английского означает «строительство тела», а вовсе не похудение и не улучшение силовых результатов как таковых. Но многие об этом забывают. И когда дело доходит до соревнований на сцене, судьям неинтересно, сколько вы жмете лежа или приседаете. И оценка пропорций — лишь один из раундов, но не все соревнования. Есть крылатая фраза: «масса правит пропорции». И можно привести множество примеров из истории бодибилдинга, когда не очень одаренные от природы люди добивались феноменальных результатов. Возможно, самый яркий пример — Том Платц. Совсем не широкие плечи и грудная клетка, ни разу не узкий таз, плоская и не блистающая шириной спина. И это мы оцениваем сложение Платца на пике карьеры. А если взять его ранние фото, то там и бедерто не было! Сравните: Юрий Власов, занявшись в 18 лет тяжелой атлетикой, уже через несколько месяцев приседал на пять раз со штангой в 200 кг, а Тома в начале его тренировок придавливала 40-килограммовая штанга! И тем не менее, в 26 лет он стал третьим на «Олимпиаде», а по мнению многих, вполне мог и победить, и стал самым популярным, востребованным и высокооплачиваемым культуристом 80-х. Он и прозвище «Золотой орел» получил не за платинового цвета волосы, а потому что был рекордсменом перелетов по Америке по программе «Золотая миля». И именно Платца можно считать символом «Золотой эры», которая, как я убежден, пришлась на 80-е годы, несмотря на его вроде бы неказистые пропорции.

Кстати, фото большинства звезд бодибилдинга, которых считают куда более одаренными, сделанные в начале пути, тоже не поражают воображение. И я давно пришел к выводу, что эта самая одаренность зачастую просто подгоняется под конечный результат, достигнутый этими звездами. И в самом деле, как можно считать генетически не одаренным Флекса Уиллера образца 1993 года или Пола Диллета 1994-го? Однако на ранних фото тот же Диллет выглядит не лучше рядовых посетителей обычной качалки, которым вряд ли что светит. И вся разница в том, что Диллет сумел достичь невероятного прогресса в массе и построить себя, а они нет. Благодаря чему? Вот здесь мало чего достигшие обыватели и цепляются, как за спасательный круг, за слово «генетика». Второе объяснение — стероиды. Можно подумать, что их кто-то запрещал им принимать. Я уверен, что принимали. Как минимум пробовали, но ничего не вышло. Почему? Потому что не было никакой цели и не было жгучего желания ее достичь. «Кто хочет,

тот добьется» — это не просто строка из песни или пустой лозунг. Все дело в силе желания.

Помню, в 90-е годы ведущий питерских и российских турниров по бодибилдингу Александр Назаренко озвучил мысль о том, что любой смертный может стать максимум призером чемпионата Питера. А чтобы подняться выше, нужна природная одаренность, та самая генетика. Думаю, тогда это утверждение охладило пыл многих. И они даже не попытались замахнуться на большее. Тем более, что тогда, как и сейчас, чемпионаты Питера считались сильнейшими в России, и на них побеждали атлеты очень серьезного уровня. Питер — колыбель российского атлетизма и его столица, что было одновременно хорошо и плохо для местных начинающих качков. Хорошо потому, что можно было поехать в какой-нибудь зал и посмотреть, как тренируется Александр Вишневский или Стас Бобин, позаниматься рядом с ними, а если повезет, то даже пообщаться и попробовать узнать что-нибудь полезное. А плохо потому, что, глядя на выступление того же Стаса Бобина, даже представить себе было нельзя, сколько лет нужно «бомбить» в зале, чтобы достичь хотя бы отдаленно похожего. В этом плане первенство какого-нибудь небольшого города или края давало куда больше шансов. Победил — можно ехать на более сильный турнир в другой город. У питерских атлетов таких шансов не было. Но, с другой стороны, у ребят из провинции зачастую не хватало амбиций замахнуться на что-то серьезное. Стать чемпионом области было для них большим достижением, которое замедляло или вовсе останавливало дальнейший прогресс. А в Питере наличие больших звезд хоть и охлаждало амбиции большинства качков, но все же находились те, кто начинал тянуться за лидерами.

Сразу вспоминается Александр Федоров. Я впервые увидел его на чемпионате Питера 1994 года. Тогда ему было 16 лет. При росте 184 см Саша весил чуть больше 80 кг, и его сложение не особо впечатляло: косая ключица, покатые узкие плечи, плоская грудь. Правда, уже тогда я обратил внимание, что ноги у Федорова были длинные, но довольно крепкие, что нехарактерно для атлетов с коротким торсом. После этого Федоров начал расти. Некоторые считают, что когда часто выступаешь — это тормозит набор массы. Федоров соревновался и весной, и осенью, и исправно прибавлял по пять кило за сезон. Осенью 1996-го его вес перевалил за 100 кг, осенью 1997-го достиг 110, весной 1999-го он выставил на Кубке Питера рекордные 120 кг. С непререкаемым авторитетом и двукратным абсолютным чемпионом России 1995 и 1996 годов Стасом

Бобиным он уже весной 1998-го года смотрелся если не на равных, то в целом сопоставимо. Да, при этом Федоров почти никогда не был особо сухим, и где-то ему это прощалось, потому что все понимали — человек решает задачу стать ГЛОБАЛЬНО БОЛЬШИМ. И ему это удалось. Став вторым на чемпионате Европы 1999 года при весе в 114 кг уже в довольно приличной кондиции, Федоров был дисквалифицирован, а через год и вовсе забросил тренировки. Но в 2003 году, когда в Питере должен был пройти чемпионат Европы, он вернулся и выставил новую массу! На Кубке Питера 2003 года он весил 130 кг и был заметно «суше», чем при 120 кг в 1999-м. Он легко выиграл «абсолютки» на кубках Питера и России, а затем стал и абсолютным чемпионом Европы, показав лучшую в жизни форму при весе в 120,7 кг, а осенью того же года при 125 кг на равных бился с Ронни Колменом и выглядел интереснее Джея Катлера на Гран-при России в Москве! Вот что стало всего через девять лет с узкоплечим гусенком, минимум два года из которых он вообще не качался. Замечу, что, на мой взгляд, все же Федоров не до конца реализовал свой потенциал. Даже несмотря на травму груди, он вполне мог быть в топ-6 на «Олимпиаде». Но он все равно продвинулся довольно далеко. А мы? Многие из нас опускают руки или внушают себе, что у них нет данных, нет генетики, на очень дальних подступах к серьезным результатам. И даже не потому, что боимся трудностей или не хватает дисциплины, а просто потому что мы не ВЕРИМ, что можем достичь большего, много большего. В одной из книг по саморазвитию и достижению успеха я вычитал, что на достижение маленькой цели мы тратим столько же моральных усилий, как и на достижение больших. Но почему-то если и выбираем цели, то скромные.

А между тем я убежден, что каждый из нас так или иначе одарен от природы. Помните, как в «Бриллиантовой руке»: каждый человек способен на многое, только не каждый знает, на что он способен». У кого-то это удачное строение скелета, у кого-то быстрый обмен веществ. Почти у каждого есть одна, две, а то и несколько мышечных групп с преобладанием белых, так называемых быстрых, мышечных волокон, которые в основном отвечают за рост мышечной массы. Но те мышцы, где в основном волокна красные и медленные, тоже ведь можно развить. Но для этого надо хотя бы попробовать. И пока не попробуешь, ты не узнаешь, на что ты способен.

A top-down view of a gym mat. On the left, a clipboard with a white sheet of paper and a green pencil is visible. In the center, a large yellow number '2' is superimposed over the clipboard. Below the number, the word 'ГЛАВА' is written in black on a yellow rectangular background. To the right, a silver dumbbell with a black handle is positioned diagonally. The background is a dark, textured mat.

2

ГЛАВА

**А БЫЛ ЛИ
ПЛАН?**

НЕТ ЦЕЛИ -

НЕТ

РЕЗУЛЬТАТА

Вы любите бодибилдинг и отдали этому спорту не один год. Но что-то идет не так, как вы думали и о чем мечтали. Иначе вы не взяли бы в руки эту книгу. И проблема, как вам кажется, в том, что вам не удастся достичь целей, которые вы перед собой ставили. Но возникает логичный вопрос: а были ли у вас эти самые цели?

Удивительно, как много людей не могут четко сказать, чего они вообще хотят от тренировок с «железом». Набора мышечной массы? Более подтянутого вида в зеркале? Радикального избавления от жировых отложений? Увеличения силы? А может быть, просто лучшего самочувствия? Вроде бы все перечисленные цели можно достичь, регулярно посещая фитнес-центр. Но только методы достижения будут абсолютно разные. Просто тупо ходить на тренировки, про-

**ГОРЬКАЯ ИСТИНА СОСТОИТ
В ТОМ, ЧТО У БОЛЬШИНСТВА
ЗАНИМАЮЩИХСЯ НА САМОМ
ДЕЛЕ НЕТ НИКАКИХ ЦЕЛЕЙ**

бовать то одну, то другую программу в надежде, что все как-нибудь само собой образуется, абсолютно бесполезно. А иногда даже опасно. Как вы отнесетесь к прогулке на корабле, капитан которого не знает точно, куда поплывет, но прямо-таки горит жадной действия? Так почему в вопросах, связанных с собственным телом и здоровьем, мы готовы отпустить штурвал и плыть по течению без компаса и карты?



Горькая истина состоит в том, что у большинства занимающихся на самом деле нет никаких целей. Как сказал мне в свое время чемпион России и Европы в тяжелом весе и участник «Олимпиады» Евгений Мишин, если у тебя нет сроков достижения поставленной цели, это не цель, а мечта. И заявления о том, что вот с понедельника, первого числа или с Нового года я наконец начну — из этой же оперы. И хочу заметить, что я ни в коем случае не хочу противопоставлять себя вам, потому что я был точно таким же мечтателем. Так же, как и многие из вас, я засматривался фильмом «Качая железо», мечтая стать похожим на Арнольда и Лу Фериньо — мне он больше нравился. Точно так же зачитывался качковскими журналами, но никакой конкретики в этом не было. Поэтому если я и достиг кое-каких результатов в деле накачки мышц, то не «благодаря», а скорее «вопреки», и на самом деле эти результаты могли быть гораздо более впечатляющими. Но о каких результатах можно говорить, если ничего конкретного я не планировал?

И ладно бы, если бы я хотел, пускай в неопределенном будущем, стать большим или сильным. Здесь какой-никакой прогресс еще возможен. Но, будучи с детства склонным к полноте, я мечтал одновременно и вырасти, и «подсушиться», что, конечно же, нереально. И если у меня и был какой-то принцип действия, то он назывался «лебедь, рак и щука», как в басне Крылова.

Итак, нам нужна цель. Абсолютно четкая и осязаемая. Просто «хочу быть большим и сильным» или «хочу похудеть к пляжному сезону» нас больше не устраивает. Начинаем задавать себе правильные вопросы. Я хочу быть сильным в каких упражнениях? С каким конкретно весом я их должен выполнять на раз, чтобы цель могла считаться достигнутой? Стать большим — это что имеется в виду? Большим вообще или большим за счет мышечной массы? Какие обхваты должны быть у талии, бедер, груди, рук, предплечий, шеи? Желательно в сантиметрах. Какого веса я хочу достичь? Похудеть к пляжному сезону — к какому конкретно сроку? Похудеть как — тупо голодая, сбросить вес (воду, жир или мышцы — без разницы) и ходить с обвисшей кожей? Или обрести подтянутый атлетичный вид? И если сбросить, то сколько?

Думаю, общий смысл вы уже уловили. Задавая правильные вопросы, вы максимально конкретизируете свою задачу, так, чтобы она обросла множеством деталей, но не потерялась за ними. Практически любая из перечисленных целей может быть измерена в килограммах, сантиметрах, процентах подкожного жира, калориях в рационе, ваттах и километрах на кардиотренажере.

То есть крайне важно для начала определиться, чего именно вы хотите. Следующий шаг — определить, с помощью чего вы собираетесь этого достичь. Это называется составление плана. Ну и третий, и главный, пункт — неукоснительно придерживаться этого самого плана.





3
ГЛАВА

НЕСБЫТОЧНЫЕ

МЕЧТЫ

О «ПОЛТИННИКЕ»

На самом деле во времена моей юности в конце 80-х — начале 90-х мечты у качков были следующие: «весить центнер», «жать двушку» и иметь «банку в полтинник». Весить центнер, то есть 100 кг, тогда считалось круто и очень престижно. Ты как бы вырастал в своих собственных глазах и в прямом и в переносном смысле приобретал вес в глазах окружающих. Ну и потом, в начале 90-х начался разгул бандитизма, и в нашем спальном районе Питера не скажу, что все, но многие качались для того, чтобы попасть в какую-нибудь бригаду «братков». Поэтому качество набранной «массы» принципиального значения не имело. Помню, тогда даже гордились свешивающимся через ремень животом. Полнота, как в Индии, считалась мерилом достатка. Помню как сейчас этих



парней: малиновые пиджаки, короткие стрижки, бычьи шеи, золотые цепи, кожаные куртки и девятая модель «Жигулей», почему-то в основном вишневого цвета. С «двушкой» тоже все было понятно. Жим штанги лежа в 200 кг и сейчас — серьезный результат, ну а тогда им мог похвастаться мало кто. Как и бицепсом в 50 см, пускай даже не особо «сухим».

С годами я стал понимать, что разница между проработанной рельефной рукой в 50 см и жирным окороком очень большая. К этому пониманию меня подтолкнуло посещение соревнований по бодибилдингу, а затем и попытки в них участвовать. Оказалось, что «сухая» и хорошо оформленная рука в 45 см смотрится куда внушительнее и даже больше, чем «батон» по 50 см. Чего уж говорить про легендарные руки Арнольда с его 55 см! В наших глазах это казалось чем-то недостижимым, и мы считали, что до Арнольда

нам как «до Китая раком»! От такого у любого опустятся руки и испарятся остатки энтузиазма. Но в таком же положении может оказаться и нищий студент, который грезит о миллиардах Романа Абрамовича, и начинающий актер, мечтающий о славе Брэда Питта.

Вы мечтали о бицепсах в 50 см, а смогли накачать за год всего 40, и поэтому считаете себя неудачником. Некоторые расстраиваются настолько, что забрасывают тренировки. А этого делать не стоит. В этой ситуации самое главное — не отказываясь от конечной цели, разбить ее достижение на небольшие отрезки. И тогда освоение каждого запланированного рубежа станет вполне реальным, наполнит вас мотивацией и заставит поверить в себя. Скажем, набор 10–15 кило мышечной массы за год, особенно без стероидов, — задача неразрешимая, но нарастить три кило мышц за год вполне реально. А теперь помножьте это на пять. 15 кг за 5 лет — совсем неплохо! Эти 15 кило заметно улучшат ваше сложение. Точно так же глупо рассчитывать, имея жим лежа в 120 кг, прийти за 2–3 месяца до 200. Но прибавлять 15–20 кг за год, причем даже без «химии», — вполне реально. И через пять лет вы будете жать заветную «двушку». Но только если будете верить в себя и свою цель и четко следовать плану.



Эта система мелких шагов применима на самом деле в любой сфере нашей деятельности. Ведь если выйти из Питера и двигаться на юг, то рано или поздно придешь в Москву. Это лишь вопрос времени. Но чтобы пройти этот путь, нужно запастись позитивной мотивацией, а ее дает удовлетворение от успешно проделанной работы. Научиться получать это удовлетворение крайне важно. Ведь мы, чего греха таить, привыкли считать успехом что-то глобальное: покупку виллы у океана и приобретение дорогой иномарки. А на самом деле у каждого из нас довольно много пусть мелких, но успехов, просто мы не обращаем на них внимания. А стоило бы. И авторы книг по саморазвитию в таких случаях предлагают составить список всех своих жизненных достижений. Например: окончил школу без троек, научился плавать, получил водительские права, выучил иностранный язык и так далее. Такой список можно составить и при занятиях бодибилдингом. Наверняка за годы тренировок у вас накопился целый перечень: сумел присесть со штангой в 120 кг шесть раз, достиг веса в 90 кг, стартовав с 75, накачал бицепс в 43 см и т. п. Чтение этого списка повысит вашу самооценку и уверенность в собственных силах. Для вас не будет ничего невозможного! Просто не нужно ставить перед собой слишком масштабных задач. Тогда вы не будете расстраиваться от того, как вы на данный момент далеки от конечной цели. Но всегда помните о том, что каждый, пусть даже небольшой, шаг неуклонно приближает вас к ней.





4

ГЛАВА

РУТИНА

ОДНООБРАЗИЯ,

ИЛИ ДЕНЬ СУРКА:

КАК ПОДНЯТЬ

МОТИВАЦИЮ?

Никто не спорит, что лучше ходить в качалку, чем в пивную, но тренировки без цели и плана — не самая лучшая вещь. Я сам так прозанимался много лет, так же, как и вы. Схема таких занятий довольно проста. Тренировку в понедельник мы начинаем с жима лежа, который делаем с теми же весами, что и год, и два назад, в том же количестве подходов и с тем же числом повторений. После этого мы переходим к тяге верхнего блока, жиму штанги сидя и подъемам на бицепс. Этот комплекс остается неизменным годами. Как будто мы боимся, что если откажемся от каких-то упражнений или хотя бы поменяем их местами, то мышцы тут же «сдуются», и наша задача — как можно дольше удерживать набранное. А удерживать набранное мы пытаемся потому, что не верим, что можно стать сильнее или больше. А как можно стать сильнее или больше, делая годами одно и то же? Ведь чтобы мышцы росли, они должны испытывать все время новый стресс. А к той нагрузке, что мы им даем, они давно адаптировались. Более того — нам становится банально скучно от всего этого, а порой даже невыносимо, что вовсе неудивительно — герой Билла Мюррея тоже был не особо рад проживать снова и снова «день сурка».



Вконец лишившись мотивации, мы начинаем воспринимать тренировки не как любимое дело, а как тяжелую повинность, прогуливаем их и нарушаем диету. И тут вдруг выясняется, что даже двух, а то и одной тренировки в неделю вполне хватает, чтобы хоть как-то поддерживать достигнутый уровень. Вот так незаметно из спортсменов мы превращаемся в физкультурников, обывателей, которые приходят в зал для галочки, потому что так модно, пообщаться со знакомыми, посидеть в сауне и так далее. А как же Лу Фериньо? Вот именно!

Поэтому пока вы совсем не расклеились, надо взять себя в руки и поднять мотивацию. Я подготовил небольшой список мер, которые вам помогут.

Вспомните сюжет практически любого подросткового боевика двадцатилетней давности, посвященного восточным единоборствам. Он достаточно прост: главный герой получает люлей от своих сверстников, случайно встречает «сенсея» на пенсии, с горящими от обиды глазами начинает тренироваться и полностью преобразуется. В итоге бывшие обидчики получают по заслугам и уходят на второй план или вовсе становятся друзьями.

Наберусь наглости утверждать, что этих самых «горящих глаз» не хватает большинству людей, бесцельно бродящих от тренажера к тренажеру на тренировках. Недостаточно просто позитивно оценивать мускулистое телосложение и наивно мечтать, что когда-нибудь (желательно без особых затрат) оно будет вашим! Надо этого желать так сильно, чтобы каждый день, потраченный не на рост мышц (или не на потерю подкожного жира), был для вас в тягость. Если человек чего-то по-настоящему хочет, любые препятствия ему покажутся несерьезными. Ради осуществления своего желания он будет готов жертвовать временем, деньгами, даже здоровьем и совершенно точно не станет впустую слоняться

**ЕСЛИ ЧЕЛОВЕК ЧЕГО-ТО ПО-НАСТОЯЩЕМУ
ХОЧЕТ, ЛЮБЫЕ ПРЕПЯТСТВИЯ ЕМУ
ПОКАЖУТСЯ НЕСЕРЬЕЗНЫМИ**

ся по качалке или зависать часами в интернете в поисках халявной методики, которая поможет получить все сразу без особых трудов.

Остается только разобраться, как поддерживать этот огонь мотивации? Зарубежные авторы книг по личностному росту обычно в таких случаях советуют покопаться в себе и вытащить наружу глубинные мотивы, которые заставили вас направиться в ближайший атлетический клуб. Еще один способ предлагает оглянуться

на уже проделанную работу, оценить потраченное время и ресурсы, чтобы понять всю бессмысленность отступления назад. Якобы таким способом можно открыть «второе дыхание». Допускаю, что все эти приемы работают, но согласитесь, что все они достаточно отвлеченные и почти не привязаны к нашей специфике. В то же время существуют способы подстегнуть себя на тренировке без долгого самокопания:

- А)** Тренировки с напарником могут повысить личную мотивацию. Особенно если ваш тренировочный напарник развит лучше и работает с большими весами. Занятия в паре также интересны тем, что вам приходится подстраиваться друг под друга и даже негласно соревноваться. Каждый незапланированный прогул подведет не только вас, но и другого человека, что не дает расслабляться.



- Б)** Публичное обещание. Пообещав прилюдно сделать что-то к определенному сроку, вы волей-неволей будете стараться сдержать слово. Обещайте что-то выполнимое, но с трудом. Например, к определенной дате пожать лежа на раз 130 кг. Даже проиграв,

вы получите пользу, потому что услышите такое количество подначек и насмешек от товарищей, что это подстегнет вас, как того мальчика из старого боевика. Похожий способ повышения мотивации предполагает систему поощрений и наказаний. Когда за выполненную либо, наоборот, проваленную задачу вы сами себе устанавливаете определенную «плату». Например, за выполнение вы идете и покупаете себе новые кроссовки, на которые давно заглядывались. Мелочь, а приятно. И наоборот. Завалили задачу? Идете к ближайшему терминалу и кладете деньги на телефон своего недруга или человека, которого откровенно презираете. Только сумма должна быть достаточно большой, чтобы было неприятно ее терять.

- В)** Предыдущие методы предполагали соревнование с самим собой или тренировочным напарником. А почему бы не помериться силами с другими, совершенно посторонними, людьми? Да, я в курсе, что участие в турнире по бодибилдингу предполагает наличие генетических задатков. Однако существуют еще и внутриклубные соревнования по отдельным упражнениям, многочисленные силовые соревнования по «русскому жиму», по жиму штанги лежа, по пауэрлифтингу. И если ваша подготовка позволяет выступить, то почему бы и нет? Уверен, что участие даже в скромных домашних соревнованиях выведет многих годами топчущихся на месте атлетов на новый уровень развития.

Напоследок вновь вернусь к советам авторов книг по мотивации и саморазвитию. Они настоятельно рекомендуют заниматься визуализацией своих будущих достижений и воспринимать их как уже свершившиеся факты, создавая в воображении настолько четкую картинку, что дальше остается просто воплотить ее в жизнь. Правда, не все способны на такую визуализацию, и таким людям советуют записывать свои цели везде, где только можно, и делать так, чтобы эти записи постоянно мозолили вам глаза. К примеру, Дориана Ятса после его победы на конкурсе «Мистер Олимпия» 1992 года в Хельсинки многие считали одноразовым чемпионом, парнем, которому просто повезло. Поэтому к «Олимпиаде-1993» Ятс качался как никогда яростно и, чтобы подхлестнуть себя, повесил на стене зала плакат: «Мистер Олимпия-1993. Атланта. Все, кто не верит, пусть поцелуют меня в зад!»

Одним словом, чтобы покончить с «днем сурка» и зарядиться мотивацией, нужна цель. И ваша задача — ее найти. Многие верят в мотивацию со стороны, ждут волшебного пендаля, ходят на специальные курсы и даже платят за это большие деньги. Но, на мой взгляд, все это — пустая трата сил, времени и средств. Обычно такая «мотивация» заканчивается, стоит вам вернуться в привычную домашнюю среду. Так что мотивировать себя все же придется самому.





ГЛАВА

5

**«ГРАНАТЫ НЕ ТОЙ
СИСТЕМЫ»:
КАК СОСТАВИТЬ
СЕБЕ ПЛАН**

Итак, мы выяснили, что для того, чтобы ваши мышцы снова начали расти, нужна цель. А для ее достижения — план. Независимо от масштабности этого плана, в его основе должны лежать программы тренировок, питания и восстановления — три кита, на которых и базируется бодибилдинг. То, как именно вы будете тренироваться, питаться и отдыхать, имеет ключевое значение. И неплохо бы для начала выяснить, что больше подходит для вас, к чему вы имеете склонность и на что лучше реагируете.

На самом деле ответ лежит на поверхности. Уверен, что большинство из вас не новички, а значит, уже занимаются по какой-то программе, имеют свой набор полюбившихся упражнений, схему подходов и повторений, а также спецприемов. Точно так же, даже если вы не сидите на жесткой диете, все равно хотя бы каких-то основ правильного питания, принятых в бодибилдинге, вы придерживаетесь. И если до сих пор эта система не работала, то это не значит, что все нужно ломать. Вполне возможно, как я уже писал в предыдущих главах, у вас просто не было либо цели, либо четкого плана по ее достижению. Ссылаясь на свой опыт, могу сказать, что, как только я начинал готовиться к соревнованиям, что происходило нечасто, прогресс становился осязаемым, хотя радикально ничего не менялось. Просто я переставал пропускать тренировки, старался выполнять на каждой все, что запланировал, не увлекаясь самодеятельностью, и начинал более строго питаться. Более строго — не значит голодать, а принимать пищу четко по часам и только запланированные продукты в нужном количестве и пропорциях.

В следующих главах я пройду по основным тренировочным системам. Сейчас же замечу, что, если вы привыкли качаться по Вейдеру, проделывая большой объем не очень интенсивной работы не до «отказа», вам могут не подойти короткие ударные «отказные» тренировки по Ментцеру — Ятсу. И наоборот. Здесь много что зависит от психологии. Вы вряд ли сможете прогрессировать, занимаясь по программе, которая вам не нравится. Она будет изматывать вас эмоционально, что неизбежно скажется на результатах. Скажем, я редко мог заставить себя делать по пять-шесть подходов в одном упражнении. Если это «пирамида», где в каждом новом сете ты увеличиваешь веса, — это еще ничего. Но поднимать в пяти подходах один и тот же вес мне было просто скучно. То же самое касается и числа повторений в подходах. Мне нравилось когда-то делать по пять-шесть повторов, потому что я любил ворочать тяжелые веса. С годами я перестал делать пять-шесть повторений, потому что не чувствовал в них мышцы, но подниматься

выше двенадцати-пятнадцати опять же мешала скука, и лишь суровая необходимость заставила меня обратиться к так называемой системе «100 повторений», о которой я тоже расскажу.

Надо понимать, что ваш организм — саморегулирующаяся система. И он постоянно подает вам знаки, что для него хорошо, а что плохо. Да, я в курсе, что для мышечного роста нужно выходить из зоны комфорта и периодически шокировать мышцы. Но когда после тренировки вы едва выползаете из зала, а на следующий день чувствуете себя разбитым, то так вы далеко не уедете. И тот уровень интенсивности, который себе задаете на тренировках, и та частота, с которой вы занимаетесь, возможно, вам не подходят, отсюда и топтание на месте. И проблема заключается в том, что мы не привыкли жить своим умом, оценивать и анализировать полученную информацию, чтобы понять, подходит вам то или это или нет. Нам куда ближе брать готовые рецепты и слепо им следовать. Почему? Потому что думать вообще очень тяжело. А еще потому, что так качается Арнольд или Ронни Колмен. Как на самом деле качался Арнольд, мы не знаем. Мы можем об этом судить лишь по журнальным статьям. Но даже если то, что в них написано, — правда, то мы не учитываем восстановительных способностей Арнольда, его питание и уровень «химизации». Я уже не говорю про уровень «химизации» Ронни. Но в таком случае в ход пускается обычно последний «железный» аргумент: я так качаюсь,



потому что так качаются все! Однако сотен новых Шварценеггеров почему-то не видно, да и сам Арни, если бы занимался по другой схеме, скажем того же Ментцера, достиг бы, не исключено, еще больших результатов. Просто надо учесть, что еще большие результаты были ему попросту не нужны, а к тому же его система приносила ему неплохой доход, особенно в те годы, когда он еще не стал звездой экрана.



И вот это «как все» преодолеть очень сложно. Помню, в середине 90-х годов почти никто не занимался по схемам, предусматривающим проработку каждой части тела всего один раз в неделю. Я придерживался системы раздельной тренировки «2+2», по которой тело делилось на две части, и первая половина прокачивалась по понедельникам и четвергам, а вторая — по вторникам и пятницам. Более продвинутые атлеты соревновательного уровня качались по схеме «3+1» или «4+1». И когда я узнал, что можно нагружать каждую часть тела всего раз в неделю, я долго не мог решиться на такой переход, потому что боялся, что мои мышцы сдуются. Он случился где-то через год. При этом я продолжал заниматься четыре раза в неделю, просто объем выполняемой работы на отдельно взятой тренировке уменьшился, и результаты пошли в гору. Но даже занимаясь по этой программе, я чувствовал, что устаю. Выполнять еще меньший объем работы на отдельно взятой тренировке я и помыслить не мог, равно как начать

заниматься еще реже. А о чередовании тяжелых и легких тренировок в то время мы даже не думали. И все же в начале 2002 года я отважился на отчаянный, как мне тогда казалось, эксперимент: я решил позаниматься по схеме «1+2», то есть вслед за одним днем тренировок шли два дня отдыха. Схема была такая: день 1 — грудь, бицепс, трицепс; день 2 — спина, дельты, трапеции; день 3 — бедра. Эту программу я проделывал не за три дня, а за девять. И меня хватило на пять таких девятидневных циклов. Всего-навсего. Потом меня отвлекли бурные события в личной жизни и что-то еще. Но даже за эти пять циклов мне удалось достичь наилучших результатов в жизни. Я выжал 140 кг лежа под углом на 6 раз, сидя с груди выжал 120 кг на 6 раз, потянул в наклоне штангу в 120 кг на 6 раз и побил личные рекорды в приседаниях, которые обычно вообще не делал, и жимах ногами. Не привожу их здесь, так как, имея проблемы с суставами с детства, мне трудно было показывать серьезные результаты в приседаниях, становой тяге и жиме ногами. Тем не менее, при росте 180 см я достиг веса в 113 кг и объема бицепса в 51 см. Да, «сухим» меня назвать было сложно, но я выглядел более плотно, чем обычно. Притом что осенью 2001 года я соревновался с весом всего в 87,5 кг. Мне бы и дальше заниматься по такой схеме, но я испугался заниматься не как все. А бояться не надо, потому что главный критерий — это счет на табло, то есть рост результатов.

Помню, в 1997 году на чемпионате Европы в Минске я познакомился с украинским супертяжелем Олегом Протасом. Он тогда был на подъеме, стал третьим на «мире», и президент ФББР Владимир Иванович Дубинин называл его новым Арнольдом. На том турнире, кстати, Протас стал вторым. Я тогда писал в журнал «Качай мускулы» и, конечно, сделал большое интервью с Протасом и даже снимал его. И помню, в числе прочего Олег рассказал мне, что у него вышло так, что он не мог три недели качать грудь. А главным упражнением у него был жим штанги под углом. А когда он наконец провел тренировку на грудь, то поднял в жиме под углом намного больше обычного. Почему? Да потому что отдохнул. И ментально, и физически. Я не призываю никого лениться, но если вам удастся расти от трех тренировок в неделю — занимайтесь три раза, если от двух, то два. Да хоть один, главное — результат.

Но все это вы можете понять путем проб и ошибок на личном опыте. А для этого надо заниматься. И желательно по какому-то плану. А какой может быть план? Обычно у соревнующихся атлетов он состоит из нескольких стадий. И главная ценность соревнований — у них есть точная дата проведения.

И ГЛАВНАЯ ЦЕННОСТЬ СОРЕВНОВАНИЙ — У НИХ ЕСТЬ ТОЧНАЯ ДАТА ПРОВЕДЕНИЯ

1. ПОДГОТОВИТЕЛЬНЫЙ ЦИКЛ

Это втягивающие тренировки в стиле «фуллбади», то есть занятия три раза в неделю, по одному упражнению на каждую часть тела в двух-трех подходах по 10–15 повторений. Длится две-три недели.

2. СИЛОВОЙ ЦИКЛ

Он предусматривает три тренировки в неделю. Каждая тренировка строится вокруг главных базовых упражнений: жима штанги лежа, приседаний со штангой, становой тяги. Число повторений в подходах — четыре-шесть. Продолжительность — четыре-шесть недель. Цель — рост силовых показателей, чтобы получить возможность дальше заниматься на больших весах.



3. ОБЪЕМНЫЙ ЦИКЛ

Здесь вы проводите четыре-пять тренировок в неделю. К главным упражнениям подключаются дополнительные. Число повторений в подходах вырастает до семи-десяти. Цель — максимальный прирост мышечных объемов и массы тела.

4. ФОРМИРУЮЩИЙ ЦИКЛ

Число тренировок остается прежним — четыре-пять, но тут вы добавляете изолирующие упражнения на все мышечные группы. Число повторений в подходах увеличивается до десяти-двенадцати. Продолжительность — четыре-шесть недель. Цель — максимальная проработка мышц.



5. РЕЛЬЕФНЫЙ ЦИКЛ

Число тренировок увеличивается до шести-двенадцати (две тренировки в день). Подключаются аэробные тренировки по 40–120 минут в день. Число повторений в подходах — 15–20.

Подключаются дополнительные изолирующие упражнения. Сокращение пауз между подходами до 30–60 секунд. Продолжительность — четыре-шесть недель.

Как вы понимаете, я привел выше самую общую базовую схему для тех, кто не знает, как быть и что делать прямо сейчас. Конечно, возможны разные вариации. Например, не соревнующиеся атлеты могут свести этот тренировочный план всего к двум циклам: объемному и рельефному. А у соревнующихся, наоборот, могут дополнительно появиться объемно-формирующий цикл или рельефно-формирующий, когда в рамках одного цикла решается несколько

задач. Обычно это происходит из-за нехватки времени, но цели вполне достижимы.

Более детальный план составить за вас я не могу, так как не знаю особенностей вашего организма, а общий план с прописанным в нем числом тренировок, упражнений, подходов, повторений, пауз для отдыха и тем более калорийности рациона, для всех все равно не подойдет. Так что составить свой план вам предстоит самим. Но железное правило тут — нужно неукоснительно придерживаться разработанного плана. Как известно, успешные люди быстро принимают решения, но крайне неохотно от них отказываются, а неудачники наоборот — очень долго колеблются, а наткнувшись на первое же препятствие, тут же бросают начатое. «А что, если план не работает?» — спросите вы. Чтобы в этом убедиться, нужно ему следовать. Если в итоге вы увидите, что план не сработал, значит, нужно разработать другой план, но не отказываться от цели, ради достижения которой вы его приняли. В конце концов, каждый отрицательный результат — тоже результат. Лучше всего это выразил Уинстон Черчилль: «Успех — это умение двигаться от неудачи к неудаче, не теряя энтузиазма». Запомните это.





6
ГЛАВА

ТРЕНИРОВКИ

ПО ВЕЙДЕРУ

«Система строительства тела Джо Вейдера» — одна из первых книг по бодибилдингу, появившихся на российском рынке в начале 90-х. И по тем временам это был настоящий клад. Если кто не помнит, как выглядела сама книга, то на 100% убежден, что у моих сверстников навсегда остались в памяти плакаты с тренировочными комплексами этой системы, которые были развешаны на видных местах в тренажерных залах. Кое-где до сих пор висят. Те, кто на тот момент качался уже не один год, узнали, что на самом деле они занимались по Вейдеру. Джо Вейдера считают основателем и крестным отцом бодибилдинга, он учредил турнир «Мистер Олимпия», вместе с братом Беном создал международную федерацию ИФББ, выпускал огромными тиражами журналы по культуризму, производил спортивное питание и оборудование.

Но и к теоретической базе бодибилдинга он также приложил руку. При этом не стоит полагать, будто Вейдер что-то изобрел. Нет, скорее он систематизировал и обобщил опыт многих сотен и тысяч атлетов, вследствие чего и появилась его система тренировок, которую он скромно нарек своим именем. Суть этой системы изложена в нескольких десятках принципов и приемов. Некоторые из них имеют большое значение, другие — не очень, но я постараюсь перечислить их все с некоторыми комментариями. До сих пор ведутся споры, что считать тренировочным принципом Вейдера, а что — всего лишь приемом. Лично я предпочитаю оставаться над схваткой и не влезать в эти дебри. Для меня самое главное — насколько важен и полезен для людей этот принцип или прием. А как он будет называться — дело десятое.

Собственно, вот список этих принципов и приемов:

- 1. Изоляция.**
- 2. Множественные сеты.**
- 3. Пирамида.**
- 4. Форсированные повторения.**
- 5. Суперсеты.**
- 6. Комбинированные (затяжные) сеты.**
- 7. Сплит-тренинг.**
- 8. Вариативность.**
- 9. Флэшинг.**
- 10. Негативные повторения.**
- 11. Отдых-пауза.**
- 12. Непривычное напряжение.**

13. Инстинктивный тренинг.
14. Прогрессирующие нагрузки.
15. Визуализация.
16. Жжение.
17. Изометрические (статические) напряжения.
18. Скоростная тренировка.
19. Предварительное истощение.
20. Ступенчатые сеты (стриптиз).
21. Постоянное напряжение.
22. Пиковое сокращение.
23. Частичные повторения.
24. Трисеты.
25. Гигантские сеты.
26. Двойной сплит.
27. Тройной сплит.
28. Читинг.
29. Качественная тренировка.
30. Чередование (стяджеред).
31. Приоритетность.
32. Циклическая тренировка.
33. Эклектика.
34. Шок.

1. ИЗОЛЯЦИЯ

Этот принцип утверждает необходимость изолированной проработки отдельных мышц. Такая проработка стала первым шагом к более эффективному способу развития мышечной системы, чем базовые упражнения, которые задействуют в работу сразу целую группу мышц.

Приоритет базовым упражнениям необходимо отдавать на начальном тренировочном этапе, когда мышцы еще не адаптировались к нагрузкам.

В этом случае они обеспечивают больший прирост мышечной массы по сравнению с изолирующими. Кроме того, увеличивая общую физическую силу, базовые упражнения закладывают фундамент для дальнейшего прогресса в бодибилдинге. Недостаток физической силы — это одна из главных причин медленного роста мышц у новичков. Однако все это не означает, что базовые упражнения лучше изолирующих. Более того, по мере роста рабочих весов упор на базовые упражнения может стать главным тормозом прогресса.

Увеличение общего объема работы неминуемо ведет к необходимости повышать тренировочную интенсивность за счет увеличения не количества, а качества нагрузок: с одной стороны, добиваться предельной прокачки мышц, с другой — стараться затратить на эту прокачку как можно меньше энергии. Эту стратегию можно осуществить только с помощью изолирующих упражне-

**УВЕЛИЧЕНИЕ ОБЩЕГО ОБЪЕМА РАБОТЫ НЕМИНУЕМО
ВЕДЕТ К НЕОБХОДИМОСТИ ПОВЫШАТЬ ТРЕНИРОВОЧНУЮ
ИНТЕНСИВНОСТЬ ЗА СЧЕТ УВЕЛИЧЕНИЯ НЕ КОЛИЧЕСТВА,
А КАЧЕСТВА НАГРУЗОК**

ний. Физиологически такая стратегия позволяет сохранять в организме высокий уровень АТФ, необходимый для синтеза белка в мышцах и, кроме этого, добиваться максимального метаболического сдвига в мышечных клетках, который является главным условием такого синтеза. Базовые упражнения не дают возможности сделать ни то, ни другое. Втягивая в работу сразу несколько мышечных групп, они не позволяют добиваться предельной прокачки отдельных мышц и тем более целенаправленной проработки отдельных областей этих мышц. При этом чрезмерное количество базовых упражнений в тренировочной программе, особенно



с тяжелыми весами, ведет к большому расходу энергии и, следовательно, к падению уровня АТФ в организме. Так, будучи гораздо более эффективными на начальном тренировочном этапе, когда мышцы еще не адаптированы к высоким нагрузкам, они могут стать причиной глубокого застоя, если вовремя не перестроить свою тренировочную программу.

2. МНОЖЕСТВЕННЫЕ СЕТЫ

В этом принципе утверждается необходимость выполнения нескольких подходов в каждом упражнении. Поскольку рост мышечной массы зависит от объема выполняемой работы, то, по логике данного принципа, чем больше подходов на каждую мышцу, тем лучше. Предел числу подходов ставит способность мышц к восстановлению. Однако на самом деле все оказалось не так просто. Первым, кто подверг сомнению данный принцип, был профессиональный бодибилдер и тренер Майк Ментцер. Он выдвинул свой тренировочный принцип, согласно которому в каждом упражнении необходимо выполнять только один подход. При этом прогресс в росте мышечной массы должен определяться степенью интенсивности этого подхода. Ментцер потратил много лет на то, чтобы доказать правильность своей тренировочной аксиомы. Однако практика бодибилдинга показала, что эффективность принципа Ментцера является избирательной. О системе тренировок Ментцера Heavy Duty мы подробно поговорим чуть позже. Пока же замечу, что выяснилось, что количество подходов в упражнении должно определяться не только степенью тренированности мышц и не только их анатомическими особенностями, но еще и индивидуальными особенностями психики атлета, о чем я уже писал.

3. ПИРАМИДА

«Пирамида» — это постепенное увеличение рабочих весов от подхода к подходу. Обычно вес берется такой, чтобы в первом подходе можно было выполнить 15 повторений, а в последнем 5–6. Предполагается, что при такой схеме мышца вынуждена вовлекать в работу все новые волокна, которые не включаются при небольших весах. Однако часто более эффективна обратная пирамида, когда после разминки берется большой рабочий вес, и от подхода к подходу он уменьшается. Обратную «пирамиду» обычно используют новички, у которых быстро устают мышцы, и они вынуждены уменьшать вес снаряда в каждом последующем подходе. О «пирамиде» мы также поговорим отдельно.

4. ФОРСИРОВАННЫЕ ПОВТОРЕНИЯ

Этот принцип позволяет довести мышцу до полного «отказа», когда с помощью партнера выполняются дополнительно два-три повторения после того, как вы самостоятельно уже не способны сделать ни одного.

5. СУПЕРСЕТЫ

Это выполнение двух подряд упражнений на мышцы-антагонисты. Например, бицепс и трицепс, грудь и спину, квадрицепс и двуглавую мышцу бедра. При таком сочетании происходит взаимное усиление работоспособности тренируемых мышц.

6. КОМБИНИРОВАННЫЕ СЕТЫ (ЗАТЯЖНЫЕ ПОДХОДЫ)

В отличие от суперсетов здесь выполняются два разных упражнения без отдыха на одну и ту же мышечную группу. Это очень эффективный прием, позволяющий значительно увеличить тренировочную интенсивность.

7. СПЛИТ-ТРЕНИНГ

Данный тренировочный принцип необходим тогда, когда возрастающие тренировочные нагрузки не позволяют прорабатывать все мышцы за одну тренировку. В этом случае разные мышечные группы прокачиваются в разные дни. Существует множество различных сплитов, объединяющих две-три группы мышц в одну тренировку, но некоторые атлеты, тренируясь ежедневно, прокачивают только одну группу мышц.



8. ВАРИАТИВНОСТЬ

Как правило, этот принцип сводят к необходимости циклирования тренировочных весов, что позволяет чередовать тяжелые и легкие тренировки. Такое чередование позволяет решить сразу несколько задач. Первая — это преодоление мышечной адаптации. Вторая — это тренировка обоих типов мышечных волокон как белых (быстро сокращающихся), так и красных (медленно сокращающихся). И, наконец, третья задача — это повышение общей работоспособности за счет преодоления однообразия в работе мышц. Психика человека устроена таким образом, что утомление наступает гораздо быстрее, если выполняемая работа монотонна и однообразна. И все же в целом это однобокое и ограниченное толкование вариативного принципа, поскольку циклирование тренировочных весов позволяет преодолевать только один вид мышечной адаптации.



Как показывает тренировочная практика, адаптация мышц идет по трем главным направлениям. Мышцы адаптируются не только к весу снаряда, но и к одной и той же динамике его движения, а также к однообразной технике выполнения упражнений. Раз так, то эффективная борьба с мышечной адаптацией может быть обеспечена только при одновременном движении по всем трем направлениям. Поэтому принцип вариативности не должен сводиться только к необходимости варьирования тренировочных весов, он предполагает изменение как динамики движения, так и техники выполнения упражнений. Отсюда вытекает вывод о том,

что понятие «правильная техника выполнения упражнения» в бодибилдинге носит условный характер. Существует базовая техника в каждом упражнении, которая должна быть освоена новичками. Однако в дальнейшем не работа мышц должна постоянно подстраиваться под безукоризненную технику, а техника и динамика движения под качественную прокачку мышц. Безукоризненная техника должна соблюдаться лишь в силовых тренировках, там, где от нее зависит силовой результат.

9. ФЛЭШИНГ

Это последовательное выполнение разных упражнений на одну и ту же группу мышц. При этом каждое упражнение выполняется в нескольких подходах с интервалами в одну-две минуты. Суть флэшинга сводится к тому, чтобы с помощью разнообразных нагрузок обеспечить отстающей группе мышц максимальный объем работы.

10. НЕГАТИВНЫЕ ПОВТОРЕНИЯ

Данный тренировочный принцип предполагает акцент на негативную фазу движения снаряда как более эффективную, нежели позитивная. Это связано с тем, что наши мышцы способны развить наибольшее усилие именно в негативной фазе движения. А это позволяет работать с большими весами.



Неудобство в реализации этого принципа связано с тем, что во многих упражнениях необходим партнер, который помогал бы вам поднимать вес.

11. ОТДЫХ — ПАУЗА

Этот принцип обычно используется в жиме штанги лежа, но его можно применять в приседаниях, становой тяге и подъеме штанги на бицепсы. Здесь предполагается работа с большим весом, позволяющим сделать два-три повторения. Через 20 секунд вы делаете еще два-три повторения, затем через 30 секунд еще одно-два. В итоге в таком растянутом подходе можно выполнить шесть-восемь повторений с гораздо большим весом по сравнению с обычным подходом.

Данный принцип используется в силовых тренировках, помогая наращивать как силовые результаты, так и мышечную массу.

12. НЕПРИВЫЧНОЕ НАПРЯЖЕНИЕ

Выполняя какую-либо однообразную физическую работу или осуществляя какие-то однотипные движения, мышцы человека стремятся работать с наименьшим расходом энергии. Это естественная реакция адаптации, которая формируется на уровне высшей нервной деятельности.



С другой стороны, эта реакция снижает нагрузку на мышцы, что ведет к снижению эффективности тренировок в бодибилдинге. Принцип непривычного напряжения призван ломать любую экономичность в работе мышц. Во-первых, он предполагает сознательно контролируемые движения с высокой степенью концентрации внимания на работающих мышцах. Во-вторых, этот принцип предполагает такую технику выполнения упражнений и такую динамику движений, при которых энергозатраты работающих мышц максимальны. Все это в совокупности дает непривычное напряжение, заставляющее вовлекать в работу значительно большее число мышечных волокон, и таким образом стимулировать рост мышц.

13. ИНСТИНКТИВНЫЙ ТРЕНИНГ

Это центральный тренировочный принцип системы Вейдера, который гласит: каждый атлет должен найти свою, сугубо индивидуальную, тренировочную программу, найти методом проб и ошибок, опираясь на свою интуицию, инстинкты и специфическое чувство своего тела. Главным критерием и главным смыслом такого поиска является степень эффективности тренировочного процесса. Таким образом, инстинктивный принцип направлен на то, чтобы, используя все остальные тренировочные принципы, добиться максимальной эффективности в проработке мускулатуры.



14. ПРОГРЕССИРУЮЩАЯ НАГРУЗКА

По мере роста тренированности организма и адаптации мышц к физическим нагрузкам эти нагрузки должны повышаться. Необходимо увеличивать тренировочные веса, количество упражнений и подходов в них. Проблемы с использованием этого принципа начинаются тогда, когда постоянно растущие нагрузки приводят к перетренированности и застою. Увеличение нагрузок — это один из способов повышения эффективности тренировочного процесса, причем самый простой. Использование затяжных подходов, варьирование техники и динамики движения в выполняемом упражнении — это другой, более сложный способ, тем не менее достаточно эффективный. На том этапе, когда общий объем работы становится тормозом на пути к дальнейшему прогрессу, необходимо повышать эффективность за счет последовательного использования всех тренировочных принципов системы Вейдера.



15. ВИЗУАЛИЗАЦИЯ

Этот принцип не связан ни с какими конкретными приемами работы с «железом», однако по своей результативности он является одним из самых весомых в бодибилдинге. Именно этот принцип определяет, чего вы можете добиться, работая с отягощениями. Все дело в том, что в мышце, которая совершает работу, сокращаются не все мышечные волокна. Количество волокон,

которые включаются в работу, зависит не только от веса снаряда, но и от нервного импульса, поступающего в мышцу из мозга. В свою очередь этот импульс, а следовательно и сила мышцы, зависят от уровня мотивации, побуждающей человека к работе. Мотивация является главным фактором, определяющим интенсивность тренировочного процесса, и в основе ее формирования лежит принцип визуализации. В трактовке Вейдера он звучит примерно так: вы должны представить себе образ тела, которого хотели бы достичь с помощью атлетических тренировок. Далее этот образ необходимо постоянно использовать для поддержания вашей тренировочной мотивации. При этом вы не должны сравнивать себя со знаменитыми атлетами, представляя свой будущий образ приземленным и реальным.

Но все дело в том, что в конечном итоге любой приходит в бодибилдинг благодаря действию этого принципа. Любой, кто увидел «живьем» или на фотографии тренированное, атлетичное тело, берется за «железо», чтобы приблизить себя к увиденному идеалу. И совершенно не важно, какой образ в сознании побуждает человека к тренировкам, главное, чтобы именно он формировал наибольшую тренировочную мотивацию, потому что она может оказаться гораздо сильнее той, которую формирует образ приземленный и реальный.



16. ЖЖЕНИЕ

Здесь предполагается выполнение дополнительно нескольких повторений в половину или четверть амплитуды после того, когда в полную амплитуду выполнить упражнение уже невозможно. Такой прием позволяет довести мышцу до жжения.

17. ИЗОМЕТРИЧЕСКИЕ (СТАТИЧЕСКИЕ) НАПРЯЖЕНИЯ

На самом деле это весьма общий принцип, предполагающий сочетание как динамических, так и статических мышечных усилий. Такое сочетание значительно повышает прокачку мышц и может быть использовано в любом упражнении. При этом изометрические напряжения не обязательно должны проявляться в конечных точках траектории движения. Во многих упражнениях пиковое напряжение мышца испытывает в середине траектории, как, например, в подъеме штанги на бицепс. И здесь статическое напряжение именно в этой точке, на отрицательной фазе траектории, значительно повышает эффективность данного упражнения. Хорошо известный прием в приседаниях со штангой, когда ноги в конце траектории движения не распрямляются до конца, также представляет собой использование принципа изометрических напряжений.



18. СКОРОСТНАЯ ТРЕНИРОВКА

Это один из самых действенных тренировочных приемов системы Вейдера. Взрывной стиль предполагает максимальное ускорение в позитивной фазе движения, что позволяет увеличить мощность – работу, совершаемую в единицу времени. В итоге, работая с небольшим весом, можно развить мощность более высокую, чем в работе с большими весами и медленным темпом. Но именно мощность, развиваемая мышцей во время работы, является одним из главных факторов воздействия на нее интенсивности, определяющей величину метаболического сдвига в мышечных клетках.



19. ПРЕДВАРИТЕЛЬНОЕ ИСТОЩЕНИЕ

Оно предполагает выполнение двух подряд упражнений на одну и ту же мышцу. Особенность здесь в том, что первое упражнение изолирующее, а второе – базовое. Например, в начале махи

гантелями стоя, затем жим штанги из-за головы сидя. Однако очень часто более эффективной оказывается обратная последовательность, когда изолирующее упражнение выполняется сразу после базового. С одной стороны, это вариант комбинированного сета, а с другой — это тренировочный прием, который можно использовать как в прямом, так и в обратном направлениях.

20. СТУПЕНЧАТЫЕ СЕТЫ («СТРИПТИЗ»)

Это вариант растянутого подхода, когда в каждом последующем подходе уменьшается вес снаряда.

21. ПОСТОЯННОЕ НАПРЯЖЕНИЕ

Этот принцип предписывает выполнять упражнения в медленном темпе, без рывков и толчков, чтобы обеспечить постоянное мышечное напряжение.

22. ПИКОВОЕ СОКРАЩЕНИЕ

По сути дела, это вариант тренировочного приема изометрических напряжений, только в данном случае такое напряжение рекомендуется делать в точке наибольшего сокращения мышц.

23. ЧАСТИЧНЫЕ ПОВТОРЕНИЯ

Если вы не можете выполнить упражнение с большим весом, то уменьшайте амплитуду движения так, чтобы не доходить до точки наибольшего напряжения мышц. Однако частичные повторения бывают очень эффективны и с небольшими весами, например когда вы лежа жмете штангу в половину амплитуды, не распрямляя руки до конца. В этом случае этот вейдеровский принцип используется опять же для обеспечения постоянного мышечного напряжения и в конечном итоге является тренировочным приемом — способом варьирования динамики движения и техники выполнения упражнений.

24. ТРИСЕТЫ

Трисеты — это выполнение подряд трех подходов разных упражнений без отдыха.

25. ГИГАНТСКИЕ СЕТЫ

Это выполнение подряд четырех-шести подходов разных упражнений, как правило на одну мышцу или группу мышц. Например, на грудь или спину.

26. ДВОЙНОЙ СПЛИТ

Двойной сплит предполагает разбивку одной тренировки на две — утреннюю и вечернюю.

27. ТРОЙНОЙ СПЛИТ

При тройном сплите тренировка делится на утреннюю, дневную и вечернюю.

28. ЧИТИНГ

Этот принцип означает выполнение «грязных» повторений с нарушением техники выполнения упражнений за счет дополнительного включения в работу других, не работающих в этом упражнении мышц. Такое включение вместе с изменением динамики (движение рывками) не усиливает, а ослабляет нагрузку на работающую мышцу. Это позволяет сделать дополнительно несколько повторений. Весь смысл читинга заключается в том, чтобы в этих последних повторениях максимально задействовать отрицательную фазу движения.

29. КАЧЕСТВЕННАЯ ТРЕНИРОВКА

Этот прием предполагает искусственное уменьшение промежутков времени между подходами. Такой прием позволяет добиться режима мышечной работы, при котором в организме запускается аэробный гликолиз, превращающий жирные кислоты в АТФ. С одной стороны, это позволяет избавиться от лишних жировых отложений и улучшить качество и рельефность мышц. Но, с другой стороны, уменьшение промежутков времени между подходами отрицательно сказывается на эффективности тренировки в целом, поскольку мышцы не успевают достаточно восстанавливаться.

30. ЧЕРЕДОВАНИЕ («СТЯДЖЕРЕД»)

Шварценеггер использовал этот прием для своих отстающих икроножных, выполняя за одну тренировку до 15–20 подходов. Эти подходы включаются между подходами на другие группы мышц. Например, после каждого подхода в жиме лежа делается подход на икры, затем после каждого подхода на бицепсы и т. д. Аналогично можно тренировать пресс. Это эффективный способ борьбы с отстающими группами мышц, но используется он очень редко, потому что в итоге такое чередование может существенно снизить эффективность проработки других мышечных групп, поскольку