

ДМИТРИЙ СИЛЛОВ

БОДИБИЛДИНГ

ФИТНЕС, АЭРОБИКА

БЕЗ СТЕРОИДОВ,
ТРЕНЕРА
И СПОРТЗАЛА



Дмитрий Олегович Силлов Бодибилдинг, фитнес, аэробика без стероидов, тренера и спортзала

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=3941645

*Д. Силлов / Бодибилдинг, фитнес, аэробика без стероидов, тренера и спортзала : Астрель, Астрель-СПб; Москва, Санкт-Петербург; 2012
ISBN 978-5-271-40657-7, 978-5-9725-2218-7*

Аннотация

Эта книга о том, как за короткое время человеку любого возраста, пола и физических кондиций стать обладателем красивого тела, обрести силу, выносливость и при этом не потерять свое здоровье, употребляя анаболические стероиды, а значительно улучшить его.

Новая книга Дмитрия Силлова, известного инструктора по рукопашному бою и бодибилдингу, автора многих книг по данной тематике, дает ответы на все вопросы, которые могут возникнуть как у продвинутого спортсмена, так и у новичка, решившего с помощью штанги и гантелей поменять свою жизнь. При этом книга ориентирована именно на нужды жителей России, с учетом того, что многие люди не имеют времени и финансовых возможностей для посещения дорогих спортзалов.

«Качайтесь дома и оставайтесь здоровыми, сильными и красивыми!» – вот основная идея этой книги.

Содержание

Предисловие автора	6
Нужно ли вам качаться?	14
В чем отличие бодибилдинга от фитнеса?	20
С чего начать?	34
Как правильно питаться, чтобы быстрее накачать мышечную массу?	42
Где тренироваться?	52
Как тренироваться?	64
Необходима ли разминка перед тренировкой?	72
1. Разминка шеи	73
2. Разминка кистей и лучезапястных суставов	82
3. Разминка локтевых суставов	94
4. Разминка плечевых суставов	97
5. Разминка коленей	101
6. Разминка голеностопного сустава	107
7. Повороты корпуса	109
8. Растяжка на турнике	111
Как правильно качаться?	116
Курс первый (3 месяца)	119
Пресс на полу	121
«Китайский» пресс на наклонной скамье (мое ноу-хау)	126

Подтягивания на турнике за голову средним хватом	132
Подтягивания на турнике к груди средним хватом	141
Жим штанги лежа на горизонтальной скамье	147
Отжимания от пола	154
Жим штанги плечами стоя	169
Французский жим	179
Подъем штанги на бицепс стоя	186
Становая тяга или приседания со штангой	189
Становая тяга	190
Приседания со штангой	196
Икроножные	206
Конец ознакомительного фрагмента.	213

Дмитрий Силлов

Бодибилдинг, фитнес, аэробика без стероидов, тренера и спортзала

*Моим родителям, учителям и ученикам,
читателям и последователям системы «Реальный
уличный бой» посвящается*

Предисловие автора

*Как спорт, поднятие тяжестей не ново
В истории народов и держав...
Владимир Высоцкий*

В животном мире существует правило – самый крупный самец чаще всего является вожаком стаи. К нему льнут самые грациозные и красивые самки. Оно и понятно – самый крупный, значит, самый сильный. Значит, способен защитить, прокормить и дать крепкое потомство, максимально приспособленное к выживанию. А сильная, красивая самка выносит, родит и воспитает это потомство. Таков закон эволюции видов, до недавнего времени существовавший и у лю-

дей, которые, по теории Дарвина, произошли от обезьяны, максимально развившей способности к выживанию.

Однако в настоящее время человечество несколько поменяло приоритеты. Научно-технический прогресс позволяет выживать индивиду с немощным телом, полуразрушенным вредными привычками, – достаточно уметь зарабатывать деньги или жить за счет богатых родителей. На таких обращают внимание лучшие представительницы прекрасной половины человечества, заботясь лишь о собственном выживании и не думая о том, какие гены передадут их детям ущербные, но богатые папаши.

К счастью, процесс переоценки вековых ценностей пока еще не превратился в тотальную деградацию вида. Крупные, мускулистые мужчины продолжают привлекать женщин – вековые приоритеты, закрепленные на уровне генетической памяти вида, не вытравишь никакими деньгами. Как и грациозные, фигуристые женщины привлекают внимание противоположного пола.

И многие представители рода человеческого это осознают, отказываясь от разрушающих организм сигарет, алкоголя и фастфудов и отправляясь в спортзалы. Они надеются обрести в реальности разрекламированные на плакатах и в журналах тела звезд фитнеса и бодибилдинга.

И в подавляющем большинстве случаев разочаровываются через месяц-другой, так и не добившись желанной цели.

В чем причина?

Их несколько.

Причина первая

Современному человеку **все нужно быстро и сразу**. Быстрая карьера. Быстрая пища. Быстрый секс. Быстрые результаты... И в итоге в погоне за быстротой он зачастую получает лишь быстрое старение и быструю смерть.

Причина вторая (вытекающая из первой)

Погоня за быстрыми результатами приводит к поиску средств для их достижения. В бодибилдинге и фитнесе основное средство достижения быстрых результатов – так называемая **спортивная фармакология**, то есть анаболические стероиды и андрогены, вполне оправданно запрещенные к неконтролируемому применению во многих странах, и в России в том числе. Однако стероиды – тоже не панацея, и Шварценеггером за пару месяцев благодаря им никто никогда не становился. А вот травм и побочных эффектов от их применения было, есть и будет сколько угодно. Поэтому поиск способов быстрого наращивания мышечной массы или уменьшения жировых отложений с помощью фармакологических препаратов тоже оканчивается ничем. В лучшем случае. В худшем – результатом неконтролируемого применения спортивной фармакологии является инвалидность либо летальный исход.

Причина третья

Придя в спортзал, нужно быть готовым к тому, что **вас там никто особо не ждет**. К вашим услугам тренажеры, но, чтобы получить заметный результат, нужно долго и упорно учиться на них работать. К вашим услугам «инструкторы спортзала», телосложение которых не особенно отличается от вашего. К вашим услугам живая реклама, дефилирующая по залу, – стероидный культурист в круглых очках-пиночетах, который качается в свое удовольствие и никому не мешает (как и не помогает) – работа у него такая, показывать какими вы станете, качаясь в этом зале. Или не станете – что вероятнее. Конечно, описанная картина не есть общее правило для всех раскрученных залов, существуют и другие. Но на всякий случай лучше подготовиться именно к такому варианту – думаю, неслучайно в газете «Из рук в руки» регулярно появляются объявления о продаже клубных карт. Хотя, может, вам и повезет.

Причина четвертая

Цена вопроса. Клубная карта стоит дорого. Персональный тренер – еще дороже. Не каждый может себе позволить отдавать минимум тысячу долларов в год за клубную карту и полторы тысячи рублей за час персональной тренировки с инструктором. Который (см. *выше*) даже за эти деньги Шварценеггером вас не сделает. Ни за месяц, ни даже за год.

Причина пятая

Лень. Подавляющее большинство людей предпочтут провести свободное время дома перед телевизором или в другом месте, где не надо напрягаться, потеть и совершать множество непривычных телодвижений в погоне за негарантированным результатом.

В общем, думаю, картина ясна. Человек хочет результатов, но не знает, как их достигнуть. Средств для достижения цели немного, и, осваивая их, приходится сталкиваться с множеством сложностей и неудобств.

Хотя на самом деле все эти сложности придуманы. Либо самим человеком, либо теми, кто делает бизнес по принципу «спрос рождает предложение».

Пройдемся по вышеназванным причинам и постараемся разобраться с каждой из них.

Причина первая

Настройтесь на то, что быстрых результатов не бывает. Сколько времени нужно на то, чтобы выучить иностранный язык? Или в совершенстве овладеть навыками работы на компьютере? Много. Очень много времени, терпения и нацеленности на достижение результата. Бодибилдинг и фитнес – не исключение. Создание себя – это не курс обучения. Это образ жизни. С того момента, как вы приняли решение изменить свою жизнь, – и до конца самой жизни.

Причина вторая

Приведем ту же аналогию с изучением языка и компьютерной грамотности. Можно в погоне за быстрым результатом стимулировать мозговую деятельность ноотропами или амфетаминами (что намного страшнее). А можно ежедневно заниматься по несколько часов, упорно стремясь к поставленной цели. То же самое происходит и в процессе создания себя при помощи физических упражнений. **Регулярность, помноженная на упорство и стремление к цели. И никаких стероидов!**

Причина третья

Вам сложно осваивать упражнения бодибилдинга и фитнеса? **Возьмите в руки эту книгу и начните планомерно заниматься по изложенной в ней методике.** Судя по письмам читателей моих предыдущих книг, разочарований у тех, кто по ним занимается, пока не было. Сомневающиеся могут зайти на форум сайта спортивного клуба «Реальный уличный бой» www.real-street-fighting.ru и почитать, что пишут те, кто тренируется по моим рекомендациям.

Причина четвертая

Чтобы овладеть изложенной в этой книге методикой, **вам не придется тратить на клубную карту и персонального тренера.** Методика у вас уже есть. А оборудование

вы разместите дома, выкинув старый шкаф и поставив на его место универсальный тренажер. Затраты одноразовые, не превышающие половины цены годовой клубной карты в навороченный зал. Зато один раз – и на всю жизнь! О том, как, где и какой тренажер приобрести, затратив при этом минимум средств, читайте в главе «Покупка оборудования для тренировок».

Причина пятая

Вам не надо никуда идти – **всё, что вам нужно для тренировок, есть у вас дома.** К тому же на месте вашего старого шкафа теперь стоит верный железный друг, постоянно попадающийся на глаза и самым своим существованием напоминающий: «Хозяин, ты не забыл, что у тебя сегодня тренировка?»

Я ни в коем случае не утверждаю, что тренировки дома будут эффективней, чем тренировки в спортзале. Тем, кто привык тренироваться в условиях большого фитнес-комплекса, вовсе не обязательно искать место у себя дома под универсальный тренажер. Отдачу от тренинга можно получить где угодно, было бы желание.

Но вряд ли кто оспорит, что, тренируясь дома, вы:

- 1) потратите гораздо меньше денег, чем в спортзале;
- 2) вам не придется стоять в очереди на тренажер;
- 3) никто не будет в ожидании своей очереди стоять у вас над душой, пока вы выполняете упражнение;

4) ничто и никто не будет вас отвлекать от дела во время тренировки;

5) ваш инструктор – книга, которую вы держите в руках, – никогда не будет занят другим учеником, не заболеет, не уйдет в отпуск и всегда даст ответ на любой вопрос, возникший у вас в процессе тренировки. Ведь каждое название новой главы этой книги – это вопросы, которые вы, мои дорогие читатели, так часто задаете и мне, и себе.

Удачи вам в тренировках, и храни вас Бог!

Нужно ли вам качаться?

Витек нашел глазами Стаса. Хозяин «Пагоды» поднимал штангу на бицепс. Гриф снаряда слегка прогибался под весом накрученных на него металлических дисков. Лицо Стаса было искажено гримасой злой боли, и страшно бугрились венами и каменным мясом его руки, грозя порвать лоснящуюся кожу.

Зрелище было жутковатым – и в то же время странно, первобытно красивым. Не было сейчас в лице Стаса ничего человеческого. Это был зверь, далекий предок, поднимающий, опускающий и снова поднимающий свой жуткий сизифов снаряд с одной, только ему понятной целью.

Витек оттянул было челюсть вниз, чтобы обозначить свое присутствие. И даже воздуха набрал, готовясь заорать сквозь грохот железа – вот он я, мол, звали? – но Александра шустро закрыла ему рот ладошкой.

– Мму? – удивился Витек.

– Нельзя, – прошептала она, тоже не сводя глаз с хозяина клуба.

– Почему? – прошептал Витек, снимая со рта узкую ладошку.

Ладонка была теплой, сильной и при этом удивительно мягкой.

– Для него это момент высшего откровения. Как

молитва для верующего.

– Не понимаю, – пожал плечами Витек.

Стас прохрипел что-то, попытался поднять штангу еще раз, не смог, бросил ее на пол, так, что загудели перекрытия, и зло вытер лицо распухшим бицепсом.

– Теперь можно? – спросил Витек свою спутницу, но Стас уже и сам заметил посетителей и, опустившись на скамью для жимов, махнул рукой – подходите, мол.

Витек внутренне напрягся. Не любил он таких вот покровительственных помахиваний – как собачку к миске позвали. Но вспомнил сестру и, скрепя сердце, повиновался. Стас сделал обратную отмашку – и Александра, беспрекословно развернувшись на сто восемьдесят, направилась обратно к лифту.

– Пробовал? – вместо приветствия кивнул на штангу Стас.

Витек покачал головой.

– Зря.

– А зачем? – пробурчал Витек. – Чтоб мясоросло? Стас усмехнулся.

– Ты присаживайся, не стесняйся.

Витек сел на соседнюю скамью.

– Мясо вторично. Главное – момент истины. Или ты ее, или она – тебя. Третьего не дано.

– Сейчас, я смотрю, она тебя, – съязвил Витек.

– Точно, – согласился Стас. – Но это сейчас. А еще будет завтра и послезавтра.

– Ну подымешь ты ее завтра. И еще весу прибавишь. И снова подымешь. А цель-то в чем?

Стас отстраненно улыбнулся.

– В преодолении. Главное не цель. Главное – путь к ней. Каждый раз, когда ты на пределе поднимаешь такую штангу, ты умираешь. И потом воскресаешь вновь, чтобы снова умереть. Какая разница, кого убивать – себя или кого-то другого? Другого, кстати, намного легче.

Дмитрий Силлов. Тень Якудзы

Возьмите в качестве примера ваш обычный день. Утром вы проснулись, привели себя в порядок, позавтракали и отправились на работу, отдав ей восемь часов, а с дорогой и все десять. Ночью природа заберет у вас восемь часов для сна – мозг и тело должны отдохнуть. На что вы потратите остальные шесть часов, ежесуточно отпущенных вам Судьбой?

Большинство людей ответит – на отдых или на семью. При этом под отдыхом у мужчин чаще всего подразумевается лежание на диване перед телевизором, у женщин – дела по хозяйству, прихорашивания и беседы с подругами ни о чем. С недавнего времени у обоих полов появился Интернет и компьютерные игры – еще пара способов *убить время*.

А теперь вдумайтесь в эти слова – *убить время!*

Свое время! Своими руками!

Убить часть жизни, потратив ее впустую!

А жизнь человеческая, как следует из ее названия, сущность живая, верная до гроба и до него же подвластная воле хозяина. Чувствуя, что не нужна она хозяину, что хозяин хочет ее убить, она умирает намного раньше срока, заложен-

ного в нее природой.

Посмотрите на людей, живущих по приведенной выше схеме. В тридцать – тридцать пять это уже развалины с брюшком, ранней сединой и потухшим взглядом, в котором умерла убитая ими жизнь.

Человек, у которого нет цели, обречен на раннее старение и раннюю смерть. Как ржавеет в сарае забытое оружие, которым в жизни можно добиться абсолютно всего, чего только не пожелаешь!

Человек родился в борьбе, в преодолении, в ощущении вкуса победы! Иначе не выжили бы наши далекие предки в ледяной пустыне среди саблезубых тигров и иных более сильных врагов. Выживали те, кто преодолевал лень, страх и слабость. Остальные уходили в небытие как отработанный и негодный для воспроизведения материал. По-научному этот процесс называется естественным отбором. Сильный выживает, слабый отбраковывается природой.

Но времена, когда все решала сила, ушли в прошлое.

А генетический код остался.

Слабый должен умереть быстро, с каждым днем становясь еще слабее и в конечном счете освободив место для других. А тот, кто пусть и не родился сильным, но хочет таковым стать и прилагает для этого усилия, будет жить долго и счастливо, улучшая род человеческий и его способности к выживанию.

Природа дала слабому от рождения человеку уникальную

возможность – улучшать себя и за счет этого увеличивать продолжительность жизни для того, чтобы дать как можно большее количество жизнеспособного потомства.

Таким образом, мы вплотную подошли к ответу на вопрос, послуживший названием для этой главы.

Бодибилдинг (или, если хотите, фитнес) – это созданная в прошлом веке методика, призванная:

- а) улучшить силовые показатели человека;
 - б) улучшить внешний вид человека;
 - в) улучшить здоровье человека;
 - г) в конечном итоге продлить активную жизнь человека
- и
- д) дать человеку цель в жизни, без которой эта жизнь станет скучной, однообразной дорогой к медленному умиранию в тюрьме из собственной дряхлеющей плоти.

Бодибилдинг (или фитнес) – это увлечение на всю жизнь, на которое вы потратите всего лишь четыре часа в неделю. А получите неизмеримо большую отдачу – продленную вами активную жизнь и удовольствие от процесса тренировки. Мудрая мать-природа позаботилась, чтобы тому, кто стремится улучшить себя, доставался приз за его старание. Этот приз в виде гормонов наслаждения – эндорфинов – получает каждый спортсмен на каждой тренировке.

Так что грамотная, продуманная тренировка с железом без употребления анаболических стероидов – это множество

плюсов и ни одного минуса! Поверьте тому, кто отдал рукопашному бою и бодибилдингу восемнадцать лет своей жизни.

Вернее, нет, не так.

Живущему рукопашным боем и бодибилдингом восемнадцать прекрасных лет! Это то, что никто у вас не отнимет, – ощущение счастья после отличной тренировки. Попробуйте, у вас получится! Ведь в конечном итоге счастье – это то, к чему стремятся все люди, живущие на планете.

То, ради чего стоит жить!

В чем отличие бодибилдинга от фитнеса?

Господи, дай мне спокойствие принять то, чего я не могу изменить, дай мне мужество изменить то, что я могу изменить. И дай мне мудрость отличить одно от другого.

Фридрих Кристоф Этингер

Люди идут на наши соревнования, чтобы увидеть возвышающую красоту человека. Как только из бодибилдинга уйдет красота, умрет и сам бодибилдинг.

Джо Вейдер, основатель бодибилдинга

В переводе с английского слово «бодибилдинг» означает «строительство тела». То есть наращивание качественной, упругой мускулатуры в тех местах, где ей положено быть, в купе с уменьшением жировой прослойки. Всё. В этом суть, задача и смысл бодибилдинга.

А фитнес? Разве у него не те же задачи? Во всяком случае, люди, занимающиеся фитнесом, хотят именно этого — прибавить объемы мышц и убавить объемы жировых отложений!

Так в чем же отличие?

Попробуем разобраться.

В настоящее время интерес к бодибилдингу заметно упал не только в нашей стране, но и во всем мире. Стало меньше литературы на эту тему, на прилавках не видно журналов, посвященных силовым видам спорта. Несмотря на то что «строительство тела» признано олимпийским видом спорта, на международных Олимпиадах бодибилдеров по-прежнему не видно. Зато в киосках и магазинах навалом информации о так называемом фитнесе. Давайте постараемся понять, что это такое.

В английском языке слово «fitness» означает «годность, пригодность, соответствие». Понятие, согласитесь, несколько размытое, в отличие от абсолютно конкретного «bodybuilding» – строительство тела. Как и сам вид спорта, фигурирующий под этим названием.

Плодом моих наблюдений в спортивных залах за людьми, практикующими «фитнес», стал неутешительный вывод – народ занимается на тренажерах кто во что горазд. Тренеры (в основном либо бывшие силовики, либо анаболические культуристы, либо вообще люди без каких-либо следов занятий спортом на теле) в майках с эмблемами своих спортзалов практически не обращают внимания на своих подопечных. Они либо откровенно бьют баклуши, либо, что называется, занимаются «для себя», либо – что встречается гораздо чаще – их вообще почти нет в зале, и появляются они там лишь эпизодически.

Но данный факт – это головная боль хозяев модных залов.

Наша цель – разобраться, что за вид спорта «фитнес», чем он отличается от бодибилдинга и в какую сторону – в лучшую или наоборот.

А дело было так.

Лет эдак с пятнадцать назад, в период расцвета бодибилдинга во всем мире, под знаменем тогда еще не отягощенного губернаторством безумно популярного киноактера Арнольда Шварценеггера, «строительством тела» занялись женщины. А поскольку тела с обложек культуристических журналов невозможны без употребления анаболических стероидов, отчаянные дамы принялись колоть себе мужские гормоны.

Результат подобных экспериментов был ужасен. Непросвещенному обывателю достаточно было взглянуть на фотографию американской «звезды женского бодибилдинга» Ким Чижевски, чтобы потом всю жизнь вздрагивать при слове «бодибилдинг» и бежать от железа как черт от ладана (фото 1–2).



Фото 1



Фото 2

Поняв, что сей путь ведет в пропасть, команда создателя бодибилдинга Джо Вейдера резко сменила позиции, перестав рекламировать женский бодибилдинг как эталон красоты и грации, – и придумала тот самый фитнес, правда тол-

ком так и не разъяснив, что же это такое.

Ну, для начала посмотрим на более поздние снимки той же Ким Чижевски, которая с возрастом одумалась и перешла в фитнес. Надутые стероидами кошмарные мышцы сразу исчезли, уступив место вполне симпатичной спортивной фигуре (фото 3—4; фото 1—4 из журнала «Сила и красота», «Flex» и с сайта www.flexonline.com).



Фото 3



Фото 4

Честно говоря, дело здесь не только в том, что женщины начали колоть себе мужские гормоны. Если в семидесятых на культуристических подиумах царили атлеты с мощными телами греческих богов, то сейчас на тех же подиумах красуются выросшие на стероидах монстры, с которыми, судя

по мифам, эти боги боролись. Погоня за массой любой ценой отмела в сторону красоту и грацию, тем самым убив бодибилдинг, как и предрекал его создатель Джо Вейдер. Слово «бодибилдинг» для обычного человека стало неразрывно связано со словом «стероиды», то есть превратилось в страшилку, отпугивающую от железного спорта тех, кто хочет одновременно с красивой фигурой обрести и здоровье. Увы, в чем-то они правы – стероидный культуризм действительно несовместим со здоровьем.

Теперь становится ясно, что фитнес – это создание спортивной фигуры, более похожей на человеческую, чем стероидная фигура. Честно говоря, сомневаюсь, что в профессиональном фитнесе вообще не используют стероидов, но сомнения и уверенность – вещи разные, поэтому не буду ничего утверждать. Но если даже их и применяют, то в гораздо меньших количествах, чем в бодибилдинге, что уже само по себе неплохо.

Итак, если есть новый спорт, должны быть и соревнования.

Должны быть? Пожалуйста, получите.

И на соревнованиях по фитнесу слегка подкачанные профессиональные гимнастки принялись демонстрировать умопомрачительные трюки, достойные лучших ролей Джеки Чана. Как я понимаю, любой вменяемый человек, увидев подобное шоу, сразу поймет, что тому, кто лет эдак с трех-четырех большую часть жизни не пропадал в спортзале, а спо-

койно учился, занимался бизнесом и наращивал подкожный жир, подобных результатов не достичь никогда, даже если он переселится в тот спортзал, забросив работу, семью и бизнес.

Да и надо ли оно в обычной жизни человеку после тридцати – крутить сальто назад и выполнять шпагат в воздухе, стоя на одной руке? Очень сомневаюсь.

Подавляющему большинству взрослых и вменяемых мужчин и женщин от спорта нужно относительно немного – подтянутая фигура и здоровье.

А вот здесь мы вплотную подходим к вопросу – помогут ли бодибилдинг и фитнес достичь этих целей?

Отвечаю – в том виде, в каком и то и другое существует на данный момент, *категорически* нет!

Почему?

Поясняю.

Отсутствие литературы по бодибилдингу в торговой сети объясняется отсутствием интереса к этому виду спорта. Который вызван двумя причинами. А именно:

Причина первая

Гонка за результатами в бодибилдинге привела к тому, что *этот спорт стал немыслим без применения анаболических стероидов*. «Строительство тела» стало уделом отчаянных одиночек, по венам которых вместо крови течет перенасыщенный искусственными гормонами химический состав, напрямую ведущий спортсмена к ряду патологических по-

бочных эффектов и, зачастую, к смерти. О каком-либо здоровье здесь не может быть и речи. А гибель Мохаммеда Беназизы, Андреаса Мюнцера и других, менее известных культуристов лишь подтверждает этот тезис. Конечно, можно спорить, что именно стало причиной смерти этих спортсменов – анаболические стероиды, диуретики, искусственные гормоны щитовидной железы или какой-то другой препарат, – но бесспорно одно: этих парней убил соревновательный бодибилдинг, несовместимый со здоровьем.

Вторая причина вытекает из первой.

Любой здравомыслящий человек рассуждает примерно так: от стероидного бодибилдинга люди мрут и калечатся. Понятно, что это не мой путь, мне это не надо. Так, может, просто потаскать железо, что называется, «для здоровья»? Мужской вид спорта, кровь разгоняет, шлаки выводит, глядишь, как-нибудь накачаюсь и без стероидов – я ж никуда не спешу.

И идет тот здравомыслящий человек в спортзал.

А дальше рассказываю историю из моей практики.

Зашел я как-то в спортзал к одному моему дальнему знакомому коллеге по цеху – тоже тренеру, работающему в престижном фитнес-центре. Стоим, разговариваем. А невдалеке тренируются два его «индивидуала» (на тренерском сленге это ученики, записавшиеся на индивидуальную тренировку). Один из них с постным лицом перебирает ногами ленту

беговой дорожки, порой бросая на тренера полные надежды взгляды – мол, не хватит ли? Второй, человек физических кондиций ниже среднего, с красным от натуги лицом выполняет становую тягу, выгнув спину колесом. Я коллеге говорю – посмотри, что он делает. Подойди к человеку, разъясни, что к чему, так же до травмы недалеко. «Да хрен с ним, не сломается», – отвечает «коллега» (к слову сказать, после этого я с ним больше не общаюсь). Но суть не в этом.

Вторая причина отсутствия интереса к бодибилдингу – отсутствие результатов тренировок и невнимание либо поразительная некомпетентность тренерского состава (на этом я подробно останавлиюсь ниже).

Одно вытекает из другого. Отсутствие компетентной и систематизированной информации о тренировках с железом порождает незнание тренерами элементарных основ анатомии и физиологии человека, принципов функционирования отдельных мышц и человеческого организма в целом, применения и очередности тех или иных упражнений для достижения наилучшего результата.

Это о бодибилдинге.

А теперь, что же такое фитнес, ради которого и за рубежом, и в России построены громадные спортивные комплексы? То, что это не американская версия гимнастических прыжков и кульбитов, очевидно любому, кто хоть раз был в фитнес-центре.

Потому как в фитнес-центрах дамы и господа отнюдь

не ходят колесом и не учатся ходить на руках, а поднимают штанги и гантели, работают на тренажерах, занимаются аэробикой – то есть делают все то же, что и культуристы. Только в отличие от них большинство посетителей фитнес-центров не делает себе инъекции анаболических стероидов.

Из всего вышесказанного мы делаем вывод, что:

Фитнес – это «нестрашное» название бодибилдинга, практикуемого без употребления анаболических стероидов.

Анаболические стероиды и отсутствие вменяемой, упорядоченной и четкой программы тренировок отпугнули людей от бодибилдинга.

А жаль.

В фитнес-центрах народ, конечно, работает с железом – но с каким железом? Достаточно сказать, что в зарубежных курортных фитнес-центрах, расположенных при отелях на побережье, редко встретишь гантели весом более 10 килограммов! В то время как мои ученики, отзанимавшиеся по моей программе 3–4 года, не представляют себе тренировки без 30–40-килограммовых гантелей. И это все без применения анаболических стероидов!

Как-то я встретил сообщение на форуме сайта моего клуба «Реальный уличный бой» www.real-street-fighting.ru: «Как ни удивительно, ваша программа, похоже, работает!» «Как ни удивительно...»! Эти слова подтверждают, что многие люди уже отчаялись найти программу, которая будет стоить

затраченных на нее усилий. «Похоже, что ваша программа работает...» Что ж, похоже, что так, ведь с момента выхода книги «Реальный уличный бой» в 2004 году мне не пришлось *ни одного отрицательного отзыва* от тех, кто тренировался по изложенным в ней программам строительства тела.

Можно назвать эти программы фитнесом. Можно назвать их бодибилдингом (что, на мой взгляд, предпочтительнее). Любое из названий есть не что иное, как способ говорить. Важно не название. Важна суть – то, что эти программы работают!

Короче говоря, цель этой книги – *ПРЕДЛОЖИТЬ СПОРТСМЕНУ ЛЮБОГО УРОВНЯ, А НОВИЧКУ – ОСОБЕННО, ВСЕ УПРАЖНЕНИЯ И ДИЕТЫ, СПОСОБСТВУЮЩИЕ РОСТУ МЫШЕЧНОЙ МАССЫ, ПРОВЕРЕННЫЕ НА МНЕ И НА МОИХ УЧЕНИКАХ.*

А уж называть предложенную программу фитнесом, бодибилдингом, атлетизмом или еще как-то – личное дело каждого. Главное, что она выполняет свою задачу – нарастить мышечную массу при одновременном уменьшении подкожных жировых отложений.

С чего начать?

Хочешь, чтобы мир стал лучше? Начни с самого себя!

В. А. Надеждин

Для начала разберемся в терминах.

Во-первых, мужчин субтильного телосложения и прекрасных дам не должно пугать словосочетание «мышечная масса». Это устойчивый спортивный термин, подразумевающий не только огромные шматы человечины на телах стероидных культуристов, но и мускулатуру обычного человека вне зависимости от пола, возраста, а также наличия или отсутствия тренировочного стажа.

Во-вторых, термин «жировые отложения» – это опять же не только огромный живот фаната пива с чипсами, но и легкие проявления целлюлита на бедрах женщины, ведущей вполне здоровый образ жизни.

Итак, вы твердо решили изменить свою фигуру, то есть:

- а) нарастить мышечную массу,
- б) уменьшить подкожные жировые отложения.

С чего начать?

Начнем с цитаты из произведения Карлоса Кастанеды «Огонь изнутри»: «Воин проводит стратегическую инвентаризацию. Он составляет список всего, что делает. А затем

решает, какие пункты этого перечня можно изменить, чтобы дать себе передышку в расходовании энергии.

Я возразил, что в такой перечень должно входить все, что только есть под солнцем. Дон Хуан терпеливо пояснил, что стратегической инвентаризации, о которой идет речь, подвергаются только те поведенческие структуры, которые не являются существенными с точки зрения выживания и благополучия».

То есть начинать надо не со штанги и гантелей, а с полного пересмотра своей жизни. Если вы хотите обрести идеальную фигуру и при этом остаться здоровым, сильным, прожить долгую и интересную жизнь полного сил человека, прежде всего нужно оглянуться назад и задать себе следующие вопросы:

- 1) Что я делал не так?
- 2) Осознаю ли я, что мои прежние привычки наносят вред моему организму?
- 3) Действительно ли я готов от них отказаться?

Брюс Ли рекомендовал начинающим ученикам: «Опустошите вашу чашу, чтобы ее можно было наполнить; станьте пустым, чтобы победить».

Для начала просто откажитесь от вредных привычек, чтобы можно было заменить их полезными.

Бросьте курить!

Откажитесь от алкоголя!

Забудьте про фастфуды, майонез, колбасу и чипсы!

И – приготовьтесь к разочарованиям.

Да-да, это не опечатка, именно к разочарованиям. Я не собираюсь на страницах этой книги обманывать моих читателей, суля им горы мышц и осиные талии за три месяца тренировок по моей системе. Я рекомендую вам новый образ жизни, который изменит к лучшему не только ваше тело, но и ваш характер. Вы станете другим человеком – сильным, уверенным в себе – и уважающим себя за то, что смогли преодолеть собственные слабости и многочисленные разочарования, подстерегающие вас на пути к созданию себя.

Итак,

Разочарование первое

Без применения анаболических стероидов вам никогда не стать даже отдаленно похожими на Ронни Колмена или Нассераэль-Сонбати. Даже если вы превратите свою квартиру в спортзал и будете спать на скамье для жимов лежа.

Но!

А вам действительно необходимо превращаться в инопланетянина и при этом серьезно рисковать своим здоровьем? По-моему, вполне достаточно обладать просто хорошо накачанной фигурой, похожей на фигуры еще не прохимиченных под завязку звезд прошлого. Например, у меня в спортзале висит фото Рича Каспари. И уж никогда я не повешу там плакат, скажем, с Кевином Левроном.

Разочарование второе

Существуют три основных типа телосложения.

Эктоморф

Тощий, часто высокий человек с длинными руками и ногами и исключительно быстрым обменом веществ. Много ест и практически не толстеет.

Эндоморф

Человек, склонный к полноте и зачастую страдающий от излишков подкожного жира.

Мезоморф

Достаточно редко встречающийся тип сложения. Человек, мускулистый от природы.

Так вот. Исходя из своего многолетнего тренерского опыта, скажу, что от *эктоморфа* должны потребоваться воистину титанические волевые и физические усилия для того, чтобы создать себе приличную фигуру. Ему придется тратить достаточно много денег на питание с высоким содержанием белка и приготовиться к тому, что мышечная масса у него будет расти не в пример медленнее, чем у его партнеров по залу. Хотя все зависит от характера тренирующегося. У меня в практике было немало эктоморфов, накачавших весьма приличную мышечную массу.

Эндоморфу несколько проще с наращиванием мышечной массы, но у него другая проблема. Часто люди этого типа не могут отказаться от столь милых их сердцу эклеров, гамбургеров, пирожных и хот-догов. Эти люди – лакомый кусочек для всевозможных аферистов от похудения, которые успешно наживаются на человеческом слабоволии, продавая им разнообразные «сжигатели жира», которые, к сожалению, ничего не сжигают, за исключением наличности в бумажнике. Но если у эндоморфа хватит силы воли изменить свои привычки – что ж, результаты могут быть просто потрясающими. В эндоморфах зачастую самой природой заложен огромный силовой потенциал, который необходимо лишь правильно развить упорными тренировками.

Мезоморф – как я уже говорил, достаточно редко встречающийся в наше время тип людей. Особенно в городах. Среди сельских жителей, с детства привычных к тяжелому физическому труду, мезоморфов не в пример больше. А в городских, излишне цивилизованных условиях, при отсутствии физических нагрузок любой мезоморф, скорее всего, во втором-третьем поколении вырождается или в эктоморфа, или в эндоморфа. К тому же от природы сильный и красивый человек зачастую не имеет никаких комплексов, а соответственно, и стремлений улучшить себя. И оттого мотивация и сила духа тех экто– и эндоморфов, которые не смирились с природными недостатками и твердо решили переделать себя, творит чудеса и делает из них настоящих атлетов-мезо-

морфов. Пример – автор этих строк, имеющий от природы тоже достаточно редко встречающийся смешанный экто-эндоморфный тип сложения (мускулистые ноги при абсолютно неразвитом верхе туловища и склонности к полноте).

Кстати, если вы были от природы щуплым или склонным к полноте, но смогли переделать себя, то ваши дети скорее всего будут мезоморфами.

Бодибилдинг меняет не только ваше тело, но и ваш генетический код, «запись» наследственной информации в молекулах нуклеиновых кислот в виде последовательности нуклеотидов, которую вы передадите своим потомкам.

Разочарование третье

Боль.

Бодибилдинг, как и рукопашный бой, – это преодоление боли. Когда вы из последних сил жмете последнее повторение, а мышцы звенят от напряжения и просят пощады, знайте – это повторение вряд ли было последним. Наверняка вы пожалели себя и могли выжать еще одно-два!

И их нужно выжать, пересиливая боль. Но!

Такие тренировки через боль возможны только минимум через год регулярных занятий. К тому времени вы сможете чувствовать, *какая* боль приведет к травме, а *какая* – к результативному окончанию подхода. Что скрывать, вряд ли есть на планете хоть один приличный культурист, пришедший к совершенству без единого растяжения. Но!

Согласитесь, что в жизни невозможно легко и просто достигнуть чего-либо существенного. Люди попадают в аварии, лечат травмы – и идут в автомобильный салон за новой машиной. Фанаты единоборств перед основной работой замазывают на лице синяки, накануне полученные на тренировке, а вечером вновь идут в зал. Кстати, в бодибилдинге, при условии трезвого и научного подхода к тренингу, риск получить травму гораздо меньше, нежели в других экстремальных видах спорта.

Разочарование четвертое

Вы качаетесь, качаетесь, качаетесь – а толку все нет.

Такие слова я слышал от некоторых людей. Мол, пробовал – и ничего не получилось.

Ответ один.

Все это было им просто не нужно.

Разочарование пятое

При прекращении тренировок человек постепенно возвращается к дотренировочному состоянию (сдувается). Но!

1) Потеря мышечной массы в результате отсутствия тренировок – процесс не одного дня, а многих месяцев.

2) При возобновлении тренировок былая мышечная масса возвращается за несколько НЕДЕЛЬ! У вашего тела существует так называемая «мышечная память», и оно быстро и с радостью возвращается к утраченному совершенству.

3) Да и есть ли на свете объективная причина прекращать занятия? Пусть бодибилдинг станет для вас любимым хобби, кроме удовольствия от хорошей тренировки приносящим здоровье, красоту, силу, свободу от комплексов и вредных привычек и, как следствие всего вышеперечисленного, непоколебимую уверенность в себе.

Как правильно питаться, чтобы быстрее накачать мышечную массу?

*Я беру глыбу мрамора и отсекаю все лишнее.
Микеланджело*

Именно так Роден создал своего «Мыслителя» – отсекая лишнее. То же самое предстоит сделать и вам. И со своей фигурой, и с тем, чем вы эту фигуру кормите.

На эту тему написано очень много. Вам предлагается считать калории, вычислять соотношение белков, жиров и углеводов в потребляемых продуктах, частично или полностью переходить на дорогое спортивное питание (которое очень часто подделывают).

В общем, зачастую авторы просто заполняют страницы объемом текста, которым никто никогда не воспользуется. Потому что, во-первых, в их рекомендациях сложно разобраться. Меня, например, всегда удивляла такая мера как «чашка». «Возьмем сто граммов курицы, зальем ее половиной чашки соуса». У меня на кухне есть чашка объемом ровно пол-литра. Сто граммов курицы в ней просто утонут. И как руководствоваться такими рецептами?

Во-вторых, переводной текст американских журналов, естественно, рассчитан на американцев, и никто не удосуживается адаптировать его под русского читателя. И под набор

продуктов, который этот читатель потребляет.

Попробуем восполнить этот пробел.

Для начала определимся, какие продукты нам нужно «отсечь» для того, чтобы убрать излишки подкожных жировых отложений.

Это, прежде всего:

1) **Майонез**, который содержит до 60 % жиров.

2) **Алкоголь** (в первую очередь водку и пиво). Водка помимо неконтролируемого поведения провоцирует повышенный аппетит. То есть съедите вы больше, чем нужно. С пивом понятно – термин «пивной живот» в расшифровке не нуждается.

3) **Любые колбасы и сосиски**. Что в них намешано, известно только производителю.

4) **Любое масло** (в первую очередь сливочное). Это концентрированные жиры, которых нужно всеми силами избегать.

5) **Кондитерские изделия**. Избыток углеводов организм автоматически откладывает в жир.

6) **Хлеб** (в первую очередь белый). Помимо повышения холестерина и сахара в крови, любители белого хлеба и кондитерских изделий увеличивают объем талии на 1–2 сантиметра в год, так как калории, потребляемые из рафинированной муки, имеют свойство плохо усваиваться организмом и превращаться в подкожный жир. Практически любой мучной продукт способствует ожирению.

7) **Орехи.** Слишком высокая калорийность. А как известно, лишние калории откладываются в подкожный жир.

8) **Любые фастфуды.** Запах белого синтетического дешевого комбижира, знакомый мне с армии, лично меня заставляет обходить их за версту. И никакими искусственными усилителями вкуса и запаха его не заглушить.

Когда я привожу эту схему начинающим ученикам, часто слышу вопрос: «А что же тогда есть???»

Вопрос закономерный. Привожу второй **список**, отвечающий на этот вопрос:

Курица (без кожи, лучше куриные грудки)

Сердце

Язык

Индейка

Говядина (нежирная) Рыба

Морепродукты

Помидоры

Огурцы

Зелень (лук, петрушка, укроп)

Яблоки (лучше без кожи)

Апельсины

Бананы

Киви

Мандарины Молоко (0,5 %) Творог (0 %)

Яйца (яичницу делать на воде, на тефлоновой сковороде, отделив желтки)

Соки (натуральные)

Вода минеральная(без газа)

Кабачки и баклажаны (тушенные на воде)

Капуста

Салаты (без заправки) Сухофрукты Кефир (нежирный)

Жидкие йогурты (обезжиренные или с минимумом жиров)

Первые три месяца целиком посвящены тренировкам, направленным на укрепление связок и суставов, привыканию к новым для себя движениям и нагрузкам и, что самое главное, ломке себя в отношении к ПИТАНИЮ. ЗАПОМНИТЕ РАЗ И НАВСЕГДА!

То, что вы едите, – это 70 процентов успеха. И лишь 30 процентов – это качественный, продуманный тренинг.

Теперь дополнительно несколько слов о продуктах, перечисленных выше.

Основной акцент в рационе необходимо сделать на продуктах, богатых белком и в то же время содержащих минимальное количество жиров.

А именно:

Обезжиренный творог. В 250-граммовой пачке содержится чуть более 40 граммов белка. Как раз та доза, которую способен усвоить ваш организм за один прием пищи. Если съесть больше белка, излишки просто не усваиваются и удаляются из организма естественным путем. Такая уж у нас

физиология.

Обезжиренный творог лучше есть на завтрак и в третий прием пищи (перед ужином). Творог легко усваивается и до ужина успевает перевариться. У него, правда, есть один недостаток – он безвкусный. Поэтому можно присовокупить к пачке творога один или два молочных (нежирных сливочных!) йогурта. К тому же в присутствии углеводов (йогурты) белок усваивается значительно лучше.

Курица, особенно куриные грудки.

Тушеный на воде *мясной фарш*. Из-за своей волокнистой структуры мясо:

а) требует много энергии для переваривания;

б) усваивается организмом только на 60–70 процентов.

Перемалывание мяса на мясорубке частично решает эти две проблемы.

Яичные белки.

Яичный белок является стопроцентным белковым продуктом, стоящим на первом месте по шкале усвояемости. Поэтому подумайте, что для вас лучше – покупать спортивное питание с риском нарваться на подделку или обзавестись специальной ложечкой для отделения белка от желтка и ежедневно потреблять гарантированно стопроцентный белковый продукт.

Рыба, кальмары, консервированный тунец (отличные салаты) и другие морепродукты.

И, конечно, спортивное питание – *белковые коктейли и*

аминокислоты (в случае если вы абсолютно уверены, что употребляете продукт, соответствующий составу, заявленному на его упаковке).

Некоторые люди путают продукты спортивного питания и анаболические стероиды. Расшифруем эти понятия.

Анаболики, или, правильнее, анаболические стероиды, – это полученные искусственным путем производные мужского гормона тестостерона. Употребляя стероиды, вы вторгаетесь в гормональный обмен организма и серьезно рискуете своим здоровьем. Возможные последствия – это импотенция, проблемы с печенью и обменом веществ, алоpecia (облысение), постоянные прыщи и фурункулы и, возможно, летальный исход. Вдобавок стероиды – это хороший удар по вашему карману, нормальный стероидный курс стоит недешево. Но главное – после прекращения приема анаболических стероидов ваша гипертрофированная мышечная масса неизбежно начнет «сдуваться», что зачастую влечет за собой нешуточные психологические проблемы. Как говорится, выбор за вами.

Спортивное питание – это просто специальная пища, изготовленная для спортсменов, содержащая необходимое количество белков и углеводов и предельно простая в приготовлении (засыпал порошок в миксер, залил молоком, добавил столовую ложку меда, прокрутил 5 минут – и готово). Белковый коктейль можно приготовить заранее и взять с собой на работу. Гораздо лучшее решение, нежели вместо обе-

да давиться всякой гадостью в разнообразных «фастфудах». Другое дело, что сейчас в магазинах крайне трудно, если не невозможно, найти настоящее спортивное питание, привезенное из-за границы (подробнее об этом смотри главу «Что такое пищевые добавки?»). Потому нижеследующие рекомендации приводятся исключительно для тех спортсменов, которые либо на сто процентов уверены в качестве потребляемых ими пищевых добавок, либо имеют возможность привозить спортивное питание из-за рубежа.

Рецепт простейшего белкового коктейля:

700 граммов молока 0,5–1,5 % жирности,

одна столовая ложка меда,

две столовых ложки порошкового протеина.

Взбивать в блендере или миксере не меньше пяти минут, после чего дать коктейлю отстояться минут десять, чтобы опала пена. Закаленным и располагающим лишним временем коктейль желательно отстаивать в холодильнике в течение двадцати минут.

После тренировки обязательно примите 4 капсулы аминокислот ВСАА, запивая их углеводным коктейлем. Из аминокислот, содержащихся в ВСАА (лейцин, изолейцин и валин), собственно, и состоят мышцы человека. Понятно, что после тренировки желательно принять их в первую очередь.

Теперь приведу простейший рецепт самодельного, очень вкусного и недорогого углеводного коктейля.

Взять 1 килограмм свежих лимонов, удалить с торцов

каждого лимона «хвостики» примерно на сантиметр в глубину, после чего либо срезать с лимонов кожу, либо оставить их как есть и перемолоть в кухонном комбайне. Затем смешать с 2 килограммами сахара и разложить по банкам. Употреблять из расчета одна столовая ложка продукта на стакан воды.

Перед тренировкой для повышения силовых результатов можно принять одну чайную ложку креатина, запивая его тем же углеводным коктейлем. Креатин является белком, синтезирующимся в организме из трех аминокислот – глицина, аргинина и метионина. Дополнительный прием креатина перед тренировкой добавляет ей интенсивности, позволяет спортсмену работать дольше и продуктивнее, а также напрямую способствует наращиванию мышечной массы за счет утолщения мышечных волокон.

Но!

Для некоторых людей креатин просто бесполезен в силу особенностей их белкового обмена, а кое-кто на фоне приема этой пищевой добавки «заливается водой», теряя рельеф. Так что поэкспериментируйте. Для тех, кто к вышеназванной группе не относится, креатин очень полезная вещь. Рекомендую принимать вопреки инструкции по одной столовой ложке минут за 20 перед тренировкой, по возможности запивая его небольшим количеством свежесжатого виноградного сока либо все тем же углеводным коктейлем собственного приготовления.

Относительно других пищевых добавок, рекламируемых в культуристических журналах, на основании собственного опыта ничего говорить не буду. Хотите – пробуйте, может, у кого-то что-то и сработает. Только, по-моему, смешно думать, что Ли Прист или Дориан Ятс накачали горы мяса, принимая пиколинат хрома или глютамин. И ежу ясно, что тут дело в лошадиных дозах стероидов, а не в плацебо для новичков.

Без достаточного количества белка в рационе у вас никогда не будет приличной мускулатуры, даже если вы с полной отдачей выкладываетесь на тренировках. Наши мышцы состоят из белка, и для их полноценного роста необходимо потреблять не менее 2 граммов белков на килограмм веса тела. Соответственно, культуристу весом 90 килограммов необходимо 180 граммов белка в день. При условии, что за один прием пищи усваивается 40 граммов!

Значит, придется есть не менее 5 раз в день. Это основное правило бодибилдинга.

И основное неудобство.

Я часто встречал людей, которые стесняются есть на работе до и после обеда. Но – что поделаешь? Постарайтесь приучить коллег к тому, что вы – бодибилдер, что вам это НЕОБХОДИМО и что это ВАШ выбор и ВАША жизнь. Ведь в конечном итоге вам все равно, что думают о вас другие. Вы – бодибилдер, вы такой, какой есть. И пусть другие, если хотят, принимают вас таким, а не хотят – это их проблемы.

В процессе создания себя вам не раз придется сталкиваться с непониманием окружающих.

Это нормально.

Это Путь любого, кто отличается от тех, кто не нашел своей цели и своего Пути.

Будьте снисходительны к ним – им просто меньше повезло в жизни.

В отличие от вас.

Где тренироваться?

Выбирая гимнастический зал для тренировок, прежде всего следует проверить, насколько хорошо он оборудован... Наряду с «механикой» гимнастического зала нужно учитывать обстановку и общую атмосферу, царящую внутри. Она либо воодушевляет и наполняет энергией для тренировок, либо причиняет неудобства и заставляет испытывать смутное беспокойство.
Арнольд Шварценеггер. Новая энциклопедия бодибилдинга

Отзанимавшись много лет и бодибилдингом, и боевыми искусствами, я могу с полной уверенностью утверждать: тренировка с железом сродни медитации. Самый лучший результат от прокачки получается в том случае, если ты полностью сосредоточен на процессе выполнения упражнения, если четко контролируешь положение конечностей, спины, груди, шеи, представляешь, как набухают и увеличиваются в размерах мышцы, программируешь себя на выполнение определенного количества упражнений, подходов и повторений.

Лично для меня крайне важно, чтобы в процессе тренировки с железом меня ничто не отвлекало. Добиться этого я могу только в своем домашнем спортзале.

Кстати, надо отметить, что в бодибилдинге существует

один интересный нонсенс. В дорогих фитнес-центрах, оснащенных супердорогим оборудованием... очень редко можно встретить прилично накачанного спортсмена.

Причина?

Их несколько.

а) *Настрой.*

В дорогих клубах царит не рабочая атмосфера, а скорее дух модной «тусовки». Об этом еще писал Арнольд Шварценеггер в своей «Новой энциклопедии бодибилдинга» (с. 85–86).

«Культуристы, как правило, не хотят тренироваться в залах, которые они считают слишком „модными“. В конце концов, тренировки – это тяжелый труд, пот и стиснутые зубы, а не изысканная чайная церемония. Завоевав второй титул „Мистер Вселенная“ в 1968 году, я некоторое время тренировался в одном из клубов здоровья в Лондоне (очень стильном и роскошном) и обнаружил, что не могу добиться накачки мышц, как бы сильно ни старался. Помещение напоминало нечто среднее между светской гостиной и современной больничной палатой с красивым ковровым покрытием и хромированным оборудованием, которое сияло чистотой и пахло антисептиком, как в кабинете зубного врача. Я сосредотачивался на упражнениях, одновременно пытаюсь не обращать внимания на разговоры о фондовом рынке или о том, какой автомобиль кто-то собирается купить. В принципе можно понять, что клуб здоровья с такой атмосферой иде-

ально подходит для большинства людей, которые работают вместе и просто хотят поддержать спортивную форму да, может быть, сбросить несколько дюймов жира на талии. Но все это не годится для тех, кто настроен на серьезные занятия бодибилдингом».

Добавить нечего.

б) *Музыка.*

Тренироваться под музыку или без таковой – личное дело каждого. В дорогих клубах это зачастую личное дело устроителей клуба. Я считаю, что в нормальной качалке музыки не должно быть в принципе. Многие культуристы (включая меня) предпочитают качаться, закрыв глаза и слушая свои мышцы, а не чьи-то оглушительные песнопения. В конце концов, если кто-то любит качаться под музыку, что мешает ему носить с собой плеер с наушниками и слушать в процессе тренировки любимые мелодии, никому не мешая?

в) *Окружающие.*

В модных клубах слишком много народу, особенно по вечерам. И дело даже не в том, что иногда приходится стоять в очереди, чтобы попасть на какой-либо тренажер. Но когда мимо тебя проплывает, скажем, блондинка с четвертым силиконовым, сложно потом настроиться на рабочий подход. Гарантирую, что, даже взявшись за штангу и закрыв глаза, вы будете мысленно видеть вовсе не собственный растущий бицепс, а нечто другое.

Где выход? Например, один из моих учеников посещал

одновременно два клуба. Качаться ходил ко мне, а в навороченный фитнес-клуб – знакомиться с девушками. Нормальный подход к вопросу нормального культуриста.

г) *Оборудование.*

Как я уже писал, я не могу полноценно качаться ни в каком другом зале, кроме своего. Все оборудование, включая ручки для гантелей, мне делали на заказ по моим чертежам.

Конечно, кому-то подобное отношение к оборудованию покажется предвзятым, но поверьте – с течением времени любой продвинутый атлет начинает почти в каждом тренажере находить свои недостатки.

Ниже я привожу фото универсальной скамьи (фото 5) и универсальных стоек для жимов плечами, приседов, подтягиваний и т. д., с помощью которых тренируюсь я сам (фото 6–7).



ФОТО 5



ФОТО 6



ΦΟΤΟ 7



Φοτο 8



ФОТО 9



Фото 10

В конструкции стоек предусмотрена возможность жима штанги лежа на скамье без помощи партнера. Все культуристы знают об опасности быть придавленным тяжелой штангой во время выполнения этого упражнения – даже продвинутый спортсмен не всегда сможет рассчитать, вытолкнет он снаряд на последних «отказных» повторениях или нет. В нашем случае мощные стойки и регулируемые по высоте страховочные штыри делают выполнение упражнения абсолют-

но безопасным (фото 8—10).

Далее по ходу изложения вам будут встречаться другие тренажеры, подходящие для домашней тренировки. Их либо несложно изготовить самому, либо они имеются в продаже и стоят не очень дорого. Могу отметить, что оборудование домашнего спортзала на начальном этапе обойдется вам примерно в пятьсот долларов.

Как уложиться в такую сумму с максимальным результатом?

Очень просто. Купите в ближайшем киоске газету «Из рук в руки» и поищите объявления о продаже универсального тренажера. Очень многие люди приобретают их в магазинах за полную стоимость с твердой решимостью начать с понедельника карьеру будущего «Мистера Олимпия». Однако через некоторое время они понимают, что их хватило на две-три тренировки, а на тренажере жена уже привыкла сушить бельё, и спешат избавиться от лишнего предмета, зря занимающего место в квартире.

Таким образом вы купите новый тренажер чуть ли не вдвое дешевле. Исходя из баланса цены и качества, я могу порекомендовать жителям России и Украины оборудование фирмы «Васил». Украинские производители в отличие от конкурентов не экономят на металле и производят надежные, долговечные машины. Для тех, кто сможет выделить под тренажер четверть комнаты, я рекомендую атлетическую станцию «Универсал плюс» (фото 11).



Φoto 11



Фото 12

Остальным подойдет универсальная атлетическая скамья «Гамма» – практически тот же «Универсал плюс», только без блочного устройства (фото 12. Фотографии 11–12 взяты с сайта www.vasilgymucoz.com и публикуются с разрешения компании «Васил»).

Как тренироваться?

Человек способен творить чудеса. Человек может переплывать Ла-Мани три раза, выпивать сто кружек пива, ходить босиком по раскаленным углям, человек может выучить более тридцати языков, стать олимпийским чемпионом по боксу, изобрести телевизор или велосипед, стать генералом ГРУ или миллиардером. Все в наших руках. Кто хочет, тот и может. Главное – захотеть чего-то, а потом все зависит только от тренировки. Но если тренировать свою память, мускулы, психику регулярно, то... ничего из вашей затеи не получится. Регулярность тренировок важна, но сама по себе она ничего не решает. Один чудака тренировался каждый день. Раз в день он поднимал утюг. Тренировки продолжались регулярно в течение десяти лет – его мышцы не увеличились. Успех приходит только тогда, когда каждая тренировка (памяти, мышц, психики, силы воли, настойчивости) доводит человека до грани его возможностей.

Когда конец тренировки превращается в пытку. Когда человек кричит от боли. Тренировка полезна только тогда, когда она подводит человека к грани его возможностей, и он эту грань совершенно точно знает: я могу прыгнуть вверх на 2 метра, я могу отжаться от пола 153 раза, я могу запомнить за один раз две страницы иностранного текста. И каждая новая тренировка полезна

только тогда, когда она будет попыткой побить свой собственный вчерашний рекорд: сдохну, но отожмусь 154 раза.

Виктор Суворов. Аквариум

Так, и только так! Истово, каждодневно, до результата. А после достижения намеченного результата не останавливаться и продолжать, наметив новую высоту. Ибо смысл Пути Воина не в достижении результата, а в каждодневном преодолении самого себя. Собственных слабостей, недостатков, лени, желания отменить намеченную тренировку. Антон Павлович Чехов каждый день по капле выдавливал из себя раба. Любая цель заключается именно в этом – ежедневно преодолевая себя, достигать намеченного результата.

Это – главное, первое, основное!

Второе – это метод. Путь. Дорога, ведущая к цели.

И при этом право любого идущего выбрать наименее извилистый и наиболее верный путь.

К сожалению, все известные мне руководства по бодибилдингу имеют один общий недостаток. Достаточно подробное и зачастую верное описание упражнений перемежается множеством терминов, незнакомых человеку, далекому от профессионального спорта. А также обилием тренировочных схем, от одного вида которых возникает устойчивое желание отложить руководство, причем, по возможности, куда-нибудь подальше. Людям не нужны сложные схемы и графики. Людям нужно просто, внятно и максимально доступ-

но рассказать, что и как надо делать.

Чем, собственно, я и решил заняться, накачав за несколько лет занятий *натуральным* бодибилдингом почти полцентнера мышечной массы.

Почему я выделил слово *натуральный*?

Потому, что мышцы можно и должно качать без употребления анаболических стероидов, андрогенов и других сильнодействующих препаратов, губящих здоровье в обмен на химическое мясо, сходящее на «нет» после прекращения приема этих препаратов. Что и называется *натуральным тренингом*.

Для сравнения «что было» и «что стало» я обычно привожу несколько своих фотографий разных лет. Некоторые не верят, что подобного возможно достичь без химии. Тем не менее это так (фото 13–16).



Фото 13



Φοτο 14



Φοτο 15



Фото 16

Для тех, кто все-таки до сих пор сомневается, вынужден заявить – хотите проверить, «обколотся» я стероидами или нет? Не вопрос! Созывайте вменяемую комиссию, оплатите результаты анализов в любом настоящем, престижном медицинском центре – и посмотрим, кто обколотся, а кто

просто знает, как правильно качаться! У любого «химика» в крови в течение достаточно долгого времени остаются следы применяемых им препаратов. Мои «препараты» – это здоровое питание и научный подход к тренировкам.

Необходима ли разминка перед тренировкой?

Виктор проворно переоделся в тренировочный костюм с кроссовками и пулей вылетел из раздевалки. Не хватало еще от Степаныча втык получить за то, что «копаешься полчаса как клуша, будто в армии не служил».

Степаныч усугублять не стал, только бросил косою взгляд, а вслед за взглядом:

– Разминайся – и на жим лежа.

И отвернулся в сторону пыхтящего как паровоз мужика, приседающего в станке со штангой на плечах.

Виктор быстро провел суставную разминку, по старой памяти потянул ноги на прямой и боковой удары, помахал конечностями туда-сюда, постукал слегка по мешку и направился к скамье для жимов лежа.

Дмитрий Силлов. Ученик Якудзы

Суставная разминка – это комплекс общеоздоровительных упражнений, которые можно выполнять в любых условиях: дома, в командировке – словом, где угодно, когда под рукой нет никакого специального оборудования и отсутствуют время и желание искать приличный спортзал. Честная работа до отказа, минута отдыха между подходами – и вы очень быстро почувствуете не только физическую, но и психоло-

гическую готовность к предстоящей тренировке. Ведь она, тренировка, уже началась! А, как говорил Лао-цзы, путешествие в тысячу ли начинается именно с первого шага.

С разминки необходимо начинать каждую тренировку. Первые семь упражнений делаются без отдыха, одно за другим. Итак:

1. Разминка шеи

а) Корпус и плечи неподвижны. Из исходного положения (фото 17) медленно наклоняйте голову к плечам до легкой тянущей боли в шее в конечной точке упражнения. Сделайте по 3 наклона к каждому плечу (фото 18–19).



Фото 17



Фото 18



Фото 19

б) Повороты головы до касания подбородком плеч. Выполните по 3 медленных поворота к каждому плечу (фото 20–21).



Фото 20



Фото 21

в) Вращение головой. Голова «катится» по плечам с максимальной амплитудой. Выполните по 3 раза в каждую сторону (фото 22–25).



Φοτο 22



ФОТО 23



Фото 24



Фото 25

2. Разминка кистей и лучезапястных суставов

а) Возьмите 4 пальца правой кисти в левую ладонь и максимально подтяните их к внешней стороне правого предплечья 5 раз (расстояние между точками «исходное положение кисти – крайнее положение кисти» 3–5 сантиметров). То же сделайте с левой кистью (фото 26–29).

б) Большой палец правой кисти максимально подтяните

левой рукой к внутренней стороне правого предплечья 5 раз (расстояние между точками «исходное положение большого пальца – крайнее положение большого пальца» 3–5 см). То же проделайте с пальцем левой руки (фото 30–33).



Фото 26



Φοτο 27



Φoto 28



Фото 29



Фото 30



Φoto 31



Φoto 32



Фото 33

в) Вращение кистей со сжатыми пальцами в лучезапястном суставе к себе и от себя. 10 раз в каждую сторону (фото 34–37).

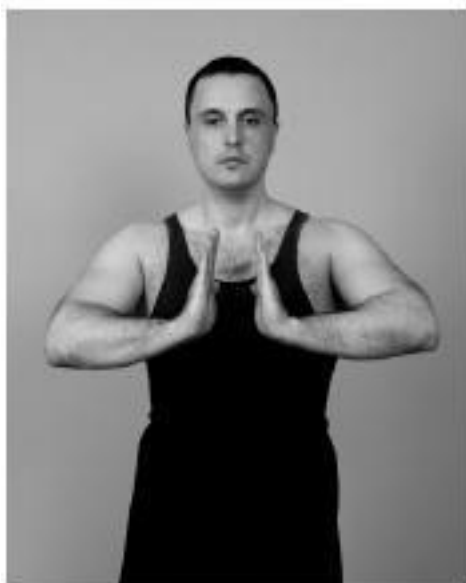


ФОТО 34



Φoto 35



ФОТО 36



Фото 37

3. Разминка локтевых суставов

Сожмите кисти в кулаки и в быстром темпе вращайте руки в локтевых суставах. Выполните 8—10 раз от себя, 8—10 раз к себе (фото 38—41).



ΦΟΤΟ 38



ΦΟΤΟ 39



ΦΟΤΟ 40



Фото 41

4. Разминка плечевых суставов

Сожмите кисти в кулаки и в быстром темпе вращайте полусогнутые руки в плечевых суставах. 8—10 раз от себя, 8—10 раз к себе (фото 42—45).

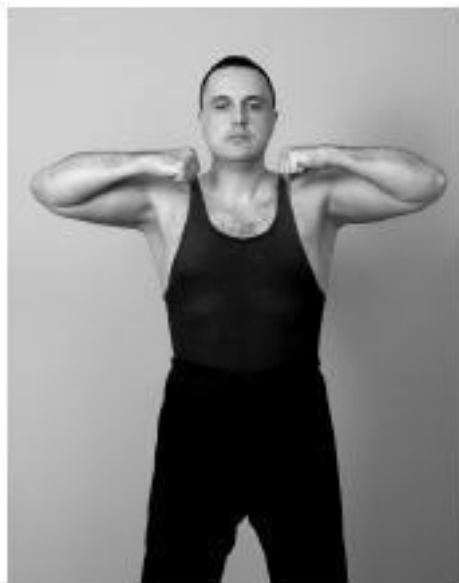


Фото 42



Фото 43



Фото 44

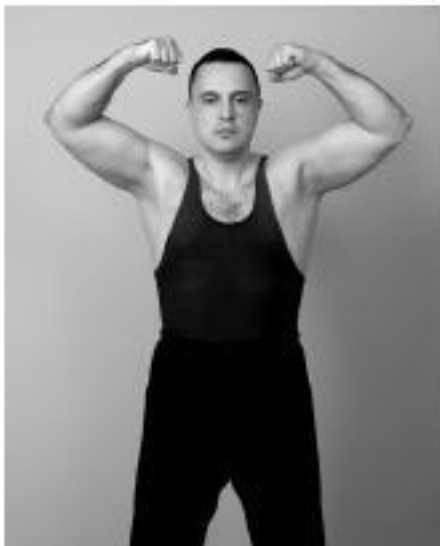


Фото 45

5. Разминка коленей

а) Колени соединены вместе, ноги полусогнуты, руки на коленях. Вращение коленей вокруг центра тяжести тела вправо 5–8 раз и влево 5–8 раз (фото 46–47).



Фото 46



Фото 47

б) Ноги на ширине плеч, полусогнуты, руки на коленях. Вращайте колени внутрь и наружу, причем при вращении наружу необходимо как можно сильнее разводить колени руками. Выполните упражнение 5–8 раз (фото 48–49).



Фото 48



Фото 49

в) Вращение ноги в коленном суставе. Нога поднята, бедро составляет с корпусом угол девяносто градусов. Вращайте свободно висящую голень в коленном суставе внутрь и наружу по 5–8 раз в ту и в другую сторону каждой ногой. Руки перед собой, сжаты в кулаки, имитируют положение рук в основной стойке. Во время выполнения вращений не опускайте

кайте стопу на пол (фото 50–51).



Фото 50



Фото 51

6. Разминка голеностопного сустава

Встаньте в стойку, показанную на фото (одна нога выдвинута вперед), стопа приподнята на носке, колено как можно выше. Вращайте голенью внутрь-наружу по 5–8 раз каждой ногой (фото 52–53).



ΦΟΤΟ 52



Фото 53

7. Повороты корпуса

Ноги на ширине плеч. Максимально поверните корпус назад, причем при повороте вправо левая рука остается у подбородка, а правая в полусогнутом состоянии на уровне лица служит помимо дополнительного блока еще и мощным ма-

ятником, который помогает закручивать тело вокруг его воображаемой оси. Выполните по 5–8 раз в каждую сторону. Не забывайте менять руки – при повороте вправо левая рука у подбородка, при повороте влево – наоборот (фото 54–55).



Фото 54



Фото 55

8. Растяжка на турнике

Возьмитесь за перекладину, слегка подтянитесь и рывком опуститесь вниз. Возможно, вы почувствуете легкую боль в области позвоночника. Это не страшно. Межпозвоночные диски, испытывающие постоянную нагрузку при ходьбе

и поднятии тяжестей, сейчас получили обратный импульс, возвращающий их в нормальное состояние. Теперь закрепите результат и покрутитесь влево и вправо, совершая поворот корпусом на 90 градусов. Позвоночник и длинные мышцы спины получают дополнительную релаксацию, а разогретые предварительной разминкой мышцы рук подвергнутся небольшой растяжке, раскрепощающей мышцы (фото 56–58).

Необходимость такой трех-пятиминутной разминки доказана практикой. Спортсмены, не пренебрегающие разминкой в начале тренировки и растяжкой на турнике после каждой серии подходов на то или иное упражнение, травмируются гораздо реже тех, кто забывает о безопасности своего тренинга.



Фото 56



Фото 57



Фото 58

Как правильно качаться?

Перед тем как поднять настоящее железо, нужно много и долго качать небольшой вес, постепенно наращивая и веса и интенсивность. Но и когда ты уже готов, всегда необходимо сделать разминочный подход с легкой штангой. Или два.

*Чтобы организм и мозг разогрелись, привыкли к нагрузке и не сломались на настоящей работе.
Дмитрий Силлов. Тень Якудзы*

Возьмем за аксиому следующие постулаты:

- 1) Правильно качаться – значит заниматься с отягощениями без ущерба для собственного здоровья. То есть:
 - а) без употребления анаболических стероидов;
 - б) без травм;
 - в) соблюдая режим правильного питания и межтренировочного отдыха.

- 2) Результативные тренировки возможны только при наличии доступной, понятной и эффективной методики.

В принципе, всё. Как видите, ничего сложного.

Теперь поясним некоторые моменты.

Как я уже писал выше, с некоторых пор благодаря повальному применению анаболических стероидов в среде культуристов бодибилдинг из эффективной методики самосовершенствования превратился в страшилку для тех, кто мог бы в него поверить. Одна из основных целей этой книги – разве-

ять миф о том, что без употребления химии в бодибилдинге невозможно добиться существенных результатов. Тем, кто до сих пор в это не верит, рекомендую почитать главу «Вопросы – ответы».

Далее.

Травмы в бодибилдинге (растяжения, надрывы мышечных волокон, ушибы и т. д.) есть не что иное, как результат неверного использования предложенной методики, неоправданного желания ускорить достижение результата и невнимательного отношения к технике безопасности во время тренировок. Проще говоря, неплохо почаще следить за тем, чтобы штанга не упала вам на грудь, а гантель на ногу. И все будет в порядке.

Вопрос о правильном питании несколько более сложный. Придется приучить себя и родных к тому, что вы не пьете дома и в компаниях крепкие спиртные напитки, не любите оливье и имеете странную привычку выбрасывать в унитаз по десятку яичных желтков в день. Но и это не страшно. В конце концов люди привыкают ко всему. Привыкнете и вы. Тем более что потери эти лишь прибавят вам здоровья и несколько лет активной жизни.

А вопрос насчет эффективной, доступной и понятной методики тренинга уже решен. Если вы уже успели обзавестись универсальным тренажером, штангой и парой гантелей, то сгоните кота со скамьи для жимов лежа, переверните страницу – и вперед! Я уверен, у вас все получится, как получи-

лось у меня и сотен моих очных и заочных учеников, тренирующихся по моим книгам во всем мире!

Курс первый (3 месяца)

Подготовительный курс продлится три месяца. Тренировки проводятся два раза в неделю. Если вы «жаворонок», желательно тренироваться рано утром, когда вы еще полны сил. Если «сова» – тренируйтесь вечером. Кстати, интересное наблюдение. В выходные хорошо выспавшаяся «сова» тренируется процентов на тридцать хуже, нежели вечером в будни, после тяжелого рабочего дня.

Начальный курс одинаков для всех новичков и состоит в основном из базовых упражнений, составляющих основу бодибилдинга и направленных на развитие крупных мышц и укрепление связок и суставов. В течение первого курса формируется связь мозг – мышца. Вы, словно новичок, впервые усевшийся за руль автомобиля, учитесь правильно работать с незнакомыми предметами и по-новому, непривычным доселе образом использовать свое тело.

Обязательно заведите тренировочный дневник и записывайте в нем, сколько раз вы, например, отжались, подтянулись и т. д. на сегодняшней тренировке, чтобы на следующей обязательно попытаться сделать чуть-чуть больше. Не доверяйте своей памяти! Самый лучший контролер – это ваш дневник, постоянный житель вашей спортивной сумки вместе с бутылкой протеинового коктейля, майкой и кроссовками.

ВНИМАНИЕ!

В течение первого и второго курса категорически не рекомендуется использовать техники *орсированных* и *негативных* повторений третьего, четвертого и пятого курсов. В противном случае вы серьезно рискуете получить травмы, которые достаточно надолго отбросят вас назад и впоследствии, даже залеченные, непременно дадут о себе знать. Первый и второй курсы рассчитаны не на убойную накачку, а лишь на *подготовку* к ней, без которой вы никогда не возьмете приличный вес, не рискуя серьезно травмироваться.

И еще. Ищите себе хорошего персонального тренера или постоянного, *до фанатизма увлеченного бодибилдингом*, напарника по тренировкам. Тренинг без хорошего напарника – это тренинг минус 50 % успеха! Напарник подстрахует при работе с тяжелым весом, его взгляд со стороны – это страховка от ошибок, которые трудно заметить, когда мир трясется, стонет и переворачивается вместе с тобой и твоей неподъемной штангой. Хороший напарник позвонит и спросит, какого это дьявола ты пропустил тренировку, и не побоится дать понять, кто ты после этого. И обязательно добавит, что на следующей тренировке ему без твоей помощи будет тяжело. Как и тебе – без него.

Итак, начнем.

Пресс на полу

2 рабочих подхода.

Подход первый. Лягте спиной на пол, ноги вместе, руки за голову. Ноги согните под углом 90 градусов и на выдохе подтяните колени к локтям. После чего ни в коем случае не опускайте ноги на пол! Поймайте момент, когда пресс уже перестал напрягаться, а ноги при этом все еще висят в воздухе. Это и будет исходное положение, из которого следует качать пресс. Для начала сделайте 20–30 повторений до появления чувства легкого жжения в области живота (фото 59–60).



ФОТО 59



Фото 60

Подход второй. Из исходного положения (см. подход первый) подтяните правый локоть к левому колену 20–30 раз и более до чувства легкого жжения. После этого сразу же подтяните левый локоть к правому колену то же количество раз.

Интервал между подходами в процессе всей тренировки – 1 минута. (Если вы 15 раз качнули пресс – вы сделали 1 ПОДХОД из 15 ПОВТОРЕНИЙ.) (Фото 61–62.)



Фото 61



ΦΟΤΟ 62

«Китайский» пресс на наклонной скамье (мое ноу-хау)

2 рабочих подхода.

Идеальный тренажер для «китайского» пресса – скамья для жимов вниз головой или универсальный тренажер типа «Антей», на котором есть возможность поставить скамью в положение «вниз головой». Итак, сядьте на скамью туда, где при жимах лежа находится голова. Руками возьмитесь за стойки, лягте, поднимите ноги до «позы лотоса», сложив стопы вместе (поэтому и пресс называется «китайский»). И – качайте пресс, обязательно отрывая копчик от поверхности скамьи и одновременно пытаясь подтянуть грудь к пяткам. Выполните 20–30 раз до появления чувства жжения в области живота. Как только вышеназванное чувство даст о себе знать – тут же заканчивайте упражнение. Через минуту отдыха повторите упражнение.



ФОТО 63



Фото 64



ФОТО 65



Фото 66

Нюансы.

1. Не помогайте себе руками. Для этого возьмитесь за стойки так, чтобы ваши предплечья были расположены параллельно полу или под острым углом к нему, а трицепсы максимально прижаты к бокам.

2. Отрывайте копчик от скамьи! В данном упражнении верхняя часть корпуса второстепенна. Ее можно просто при-

поднять до ощущения напряжения в верхней части пресса – и так и оставить до окончания упражнения (фото 63–66).

Подтягивания на турнике за голову средним хватом

1 разминочный подход, 2 рабочих.

(Количество повторений в описании *подходов* всегда будет указываться для *рабочих подходов*. Для *разминочных подходов* количество повторений обычно примерно в два раза меньше.)

Работаем до шести – восьми «чистых» подтягиваний. Тем, кто сможет сразу подтянуться восемь раз средним хватом, рекомендую увеличивать ширину хвата до тех пор, пока вы не сможете с трудом подтянуться 5–6 раз. В чем и совершенствуйтесь (фото 67–68).

Подтягивания – основное упражнение для развития широчайших мышц спины. Итак. Подойдите к турнику, возьмитесь за него хватом чуть шире плеч – и вперед, до касания турника задней частью шеи. Проблема в том, что на начальном этапе не все могут это сделать. Поэтому на этой стадии есть смысл позаниматься на *блочном устройстве*, имитирующем подтягивания.



Фото 67



Фото 68

Вес на блоке выставляйте такой, чтобы вы могли сделать 6–8 повторений в рабочем подходе до появления жжения в широчайших мышцах, но не до отказа. Отказ в упражнениях первого курса – это когда для того, чтобы сделать следующее повторение, вам приходится дергаться, наклоняться –

словом, жертвовать техникой во имя его величества **ЧИСЛА ПОВТОРЕНИЙ**.

ЗАПОМНИТЕ!

И в упражнениях первого курса, и в дальнейшем во время выполнения подхода *никогда* не ориентируйтесь на *число повторений*! Только ваши *ощущения* есть критерий качественно выполненного подхода. Число повторений – очень примерная величина, и (особенно в начале) нет никакого смысла жертвовать техникой, рискуя получить нешуточную травму.

Напоминаю!

Разминочный подход отличается от *рабочего* тем, что при его выполнении вес на снаряде выставляется на *30–40 процентов меньше*, чем при рабочем. В нем на 2–3 повторения меньше, и выполняется он до чувства легкого тепла в мышце, но отнюдь не жжения или отказа. Разминка – она и есть разминка. В упражнениях со своим весом (подтягивания, отжимания, отжимания на брусьях и т. д.) в разминочном подходе выполняется примерно четверть числа максимально возможных повторений.

На протяжении всего раздела, посвященного бодибилдингу, под названием каждого упражнения будет указано число разминочных и рабочих подходов. Если нет специальных указаний, вес снарядов в разминочных подходах выставляйте автоматически по формуле – *вес снаряда в рабочем подходе минус 30–40 процентов*.

Итак, в нашем случае в тяге блока за голову рабочий вес

будет где-то килограммов 20–25 (девушкам во всех упражнениях первого курса автоматически уменьшаем вес на 10 килограммов). Замечу, правда, что, скорее всего, на первых порах жжение будет где угодно, только не в широчайших. Это потому, что, как я уже говорил, поначалу нагрузку на себя в первую очередь берут наиболее слабые мышцы, участвующие в упражнении. А в данном случае это и бицепсы, и трицепсы в негативной фазе, а также и глаза, и уши (шутка. Но ощущение примерно такое).

Обратите внимание на *негативную фазу* — фазу отпуска-ния снаряда.

Она должна быть подчеркнута медленной, раза в три медленней тяги перекладины к шее. Исключите рывки! Это тяги, повторяю, тяги, развивающие ваши мышцы, а не калечащие их. И напомним: не забывайте, что при разминочном подходе вес любого снаряда всегда процентов на тридцать – сорок меньше рабочего веса! (Фото 69–70.)



ФОТО 69



Фото 70

Но!

Имитация – есть имитация, а суррогат всегда хуже натурального продукта. Поэтому выбирайте турник такой высоты, чтобы, вися на нем, вы касались ногами пола. Зачем? Объясняю.

Турник – это такой же спортивный снаряд, как и штанга с гантелями, и впоследствии вы непременно будете делать на

нем и форсированные, и частичные повторения. Как – расскажу позже, пока, на первом курсе, вам это не надо. И если вы не можете подтянуться ни разу – после одного разминочного и двух рабочих подходов на блоке за голову подойдите к турнику, возьмитесь средним хватом, подпрыгните – и медленно опуститесь. Для этого выбирайте снаряд, смонтированный достаточно низко над полом. Либо, если вы сами будете монтировать турник на стену, выбирайте высоту, при которой вы свободно стоите на полу, максимально вытянув руки вверх.

Сноска для профессионалов

К тому же подтягивания обычным хватом – это упражнение для широчайших мышц, а не для бицепсов, предплечий и т. д. Для них существуют другие специальные упражнения, а в подтягиваниях из виса (особенно в нижней точке) нагрузка ложится именно на эти более слабые по отношению к широчайшим мышцы. В результате руки быстро устают, а широчайшие не получают той оптимальной нагрузки, на которую рассчитаны подтягивания.

Итак, подпрыгните – и медленно опуститесь. Сделайте это упражнение раз 5–6. Такой тренинг называется *негативными повторениями* и применяется продвинутыми атлетами после нормально выполненного упражнения для развития силы и максимальной проработки тренируемой мышцы. В вашем случае негативная работа с турником также поможет

развить силу, необходимую для нормальной работы с этим
снарядом.

Подтягивания на турнике к груди средним хватом

1 разминочный подход, 2 рабочих.

Система та же. Веса на блочном устройстве те же (или минус 5 кг). В случае если не получается подтянуться хотя бы раз 5–6, работайте с блочным устройством по принципу 1 разминочный подход, 2 рабочих. Для изначально продвинутых – та же система расширения хвата, что и в предыдущем упражнении.



Фото 71



Фото 72



ФОТО 73



Фото 74

Но запомните!

И тяги блока, и подтягивания всегда выполняются к *груди*, а не к подбородку, как учили в школе. Старайтесь подтягиваться так, чтобы перекладина шла по направлению к середине грудной клетки. Спина прогнута, лопатки сведены.

Только в таком положении вы будете качать именно широчайшие, а не мучить руки практически бесполезным упражнением.

Даже если вы смогли подтянуться на турнике эти самые 5–6 раз, после обязательно сделайте 2–3 негативных повторения. То есть подпрыгните – и медленно опуститесь (фото 71–74).

Жим штанги лежа на горизонтальной скамье

2 разминочных подхода, 2 рабочих.

Одно из основных упражнений в современном бодибилдинге для развития грудных мышц и косвенно трицепсов. Хотя можно отметить, что впоследствии, подтягиваясь супершироким хватом на турнике, вы дадите мощнейший толчок к развитию не только широчайших, но, как это ни удивительно, и грудных мышц тоже! Но это позже.

Несколько слов о двух разминочных подходах.

Это надо запомнить!

В упражнениях *жим лежа, приседания, становая тяга и жим плечами* мной применяется схема 60–80—100. Это значит, что, *независимо от того*, с каким весом вы выполняете *рабочий* подход, *разминочные* подходы выполняются с весами соответственно 60 и 80 % от рабочего 100 % веса снаряда. Эта схема действительна на протяжении всего вашего тренировочного процесса до пятого курса включительно.

Вес 30–40 кг. Лягте на скамью. Партнер поможет вам взять штангу со стоек хватом чуть шире плеч. Снимите штангу со стоек, медленно опустите ее вниз по направлению к середине груди – и вытолкните вверх. Сделайте 5–6 повторений. Негативная фаза (опускание) по времени в два раза дольше собственно самого жима. Вот и вся премудрость. Не

делайте рывков! *Жмите*, а не *дергайте*! Короче, все основные принципы сохраняются.

Иногда возникает вопрос – надо ли касаться грудных мышц серединой грифа в нижней точке упражнения? Я считаю, что при выполнении жима лежа вы должны, *медленно* опуская штангу, остановить ее в нескольких миллиметрах от груди, после чего сразу начать движение снаряда вверх. Причины три. Во-первых, особенно на начальном этапе некоторые спортсмены начинают не *касаться* грифом корпуса, а *класть* штангу на грудь, рефлекторно расслабляя руки. В результате для того, чтобы сдвинуть снаряд с мертвой точки, им необходима помощь партнера. Второе вытекает из первого – если вы соблюдаете «принцип миллиметра», ваши грудные и трицепсы будут равномерно, без рывков все больше и больше нагружаться в течение всего упражнения, что плодотворно отразится на тренировке и значительно снизит риск травмы. И третье – останавливая гриф в указанной точке, вы избежите «отбива» штанги от груди и сохраните идеальную технику выполнения упражнения.

Никогда в жимах лежа – будь это штанга или гантели – не задерживайте снаряд ни в верхней точке, ни в нижней. Это может пагубно сказаться на локтевых суставах, и, вдобавок, вы абсолютно впустую тратите силы.

И еще. В жимах лежа я настоятельно рекомендую воспользоваться помощью партнера. Скажу откровенно: неприятное это дело – скатывать по себе штангу весом так кило-

граммов под 100, которую ты в конце упражнения не смог положить на стойки, выложившись до отказа.



Фото 75



ФОТО 76



Фото 77



Фото 78

Подсказка для страхующего – помогая партнеру выжать последний подход, встаньте на уровне плеча жмущего, если это позволяет конструкция скамьи, возьмитесь за середину штанги «разнохватом» (одна ладонь – к себе, другая – от себя), с выпрямленной спиной слегка присядьте с акцен-

том на «переднюю» ногу и, выжимая штангу ногами, помогите партнеру завершить упражнение. Так вы предохраните от возможной травмы собственную спину (фото 75–78).

Отжимания от пола

1 разминочный подход, 1 рабочий.

При условии правильного выполнения это очень хорошее упражнение для развития грудных мышц и трицепса. Впоследствии на более продвинутых этапах тренировочного процесса это упражнение используется для завершающей стадии прокачки грудных («добивки»). Мой вариант отжиманий намного сложнее для выполнения, нежели тот, который нам преподавали в школе. И настолько же эффективней. Например, в командировке, при отсутствии возможности посещения спортзала, для сохранения формы достаточно выполнять три раза в неделю немудреный комплекс из:

а) прокачки прессы на полу в двух – четырех подходах (см. 1 курс);

б) отжиманий от пола. 1 подход разминочный, 2 рабочих (см. фото ниже);

в) подъема вашего кейса или тяжелой сумки на бицепс сидя с бедра. 1 подход разминочный, 1 рабочий до отказа (фото 79–80);



Φoto 79



Фото 80

г) частичных приседаний без штанги. 1 подход разминочный, 2 рабочих до отказа (фото 81–82).



Фото 81



Фото 82

Если вы захотите выложиться в рабочих подходах до отказа и не потерять в технике, опустите ладони на верхнюю треть бедер и при приседаниях помогайте себе руками, сохраняя спину прямой (фото 83–84).



Фото 83



Фото 84

Хотя вы особо не прибавите в массе, но, по крайней мере, в течение месяца-двух гарантированно не потеряете того, чего достигли до этого во время регулярных тренировок.

Итак, отжимания. Встаньте на кулаки так, чтобы между ними было расстояние, равное ширине вашей грудной клетки. Когда вы опуститесь вниз, большие пальцы ваших кула-

ков должны упереться точно в низ ваших грудных мышц.

Затем из исходного положения медленно опуститесь вниз. Ваша грудь должна коснуться пола. И теперь быстрым, энергичным движением отождмитесь. Собственно само отжимание занимает в два раза меньше времени, нежели негативная фаза (опускание). Во время и подъема и опускания ваши локти должны идти строго назад, а внутренние части бицепса и трицепса тереться о широчайшие (фото 85–86).



Фото 85



Фото 86

Отжимания выполняются либо на деревянном полу, либо, если на полу мягкое покрытие, на специально выпиленной для этого доске. Так помимо пользы от собственно отжиманий вы со временем получите достаточно закаленную поверхность кулака, которая не травмируется при ударах в уличной драке. Если этот фактор имеет для вас значение, то первый подход отжимайтесь на двух пястных косточках указательного и среднего пальца, второй – на косточках среднего пальца, безымянного пальца и мизинца, как показано на фото 87–88.



Φoto 87



Фото 88

Если вы не можете отжаться более двух-трех раз, необходимо прибегнуть к помощи тренера или партнера по тренировкам. Принцип тот же, что и при освоении отжиманий. Партнер стоит над вами, держа за концы ремень или специальное приспособление для подтягиваний с весом. Середина ремня приходится на середину вашего таза. Опускаетесь вниз вы сами, подниматься вам помогает партнер. После того как вы выполнили полные отжимания, встаньте на колени

и сделайте еще пять повторений с помощью партнера или, если получится, без таковой (фото 89–92).



Фото 89



ФОТО 90



Фото 91



Φοτο 92

Жим штанги плечами стоя

2 разминочных подхода, 2 рабочих.

Неплохое многосуставное упражнение для проработки трицепсов-бицепсов и, возможно, в какой-то степени плеч (дельтовидных).

И только!

Я года четыре занимался «по классике», т. е. опускал штангу за голову, как рекомендуют во всех учебниках по культуризму. И в один прекрасный день травмировал левую заднюю дельту. Решил, что ничего, с кем не бывает. Позже появилась острая боль в правой дельте, и стал побаливать низ спины. Через некоторое время после отмены этого упражнения, когда дельты более-менее зажили, я попробовал возобновить жим плечами, но теперь уже не полагаясь на рекомендации авторитетов, а прислушиваясь к собственному телу. И пришел к тому, что штангу надо опускать не за голову, а на макушку. Спина болеть перестала, и сразу же выросли тренировочные веса. Однако нагрузки собственно на дельты я по-прежнему не чувствовал, как, подозреваю, не чувствует ее никто. В принципе, по своей динамике упражнение мало чем отличается от жима лежа, только что грудь не работает. А что тогда работает?

Работают *трицепсы при жиме и бицепсы в негативной фазе*. На плечи ложится лишь косвенная нагрузка. Это мое мне-

ние. Которое, разумеется, тоже «никому не обязательно принимать в расчет», – написал я в книге «Реальный уличный бой».

И ошибся.

Мои читатели в своих письмах задавали вопросы, делились собственным опытом, но никто! – повторяю, никто – не высказал мысль, что, мол, там-то и там-то ты в корне неправ. Напротив, приходили письма от людей, которые соглашались и подтверждали мои собственные выводы. Приведу выдержку из одного такого письма:

«В Питере купил Вашу книгу „Реальный уличный бой” и потом, внимательно просматривая ее в гостинице, понял, что она – серьезное событие на пути тех российских мужчин, которые еще не потеряли привычку внутренне ощущать себя таковыми. Меня же она мгновенно вернула почти на 20 лет назад, когда, ведомый образцом интеллигентности и физической мощи Юрия Власова и человеческой добротой богатыря Валентина Дикюля, я в течение двух лет после работы в своем НИИ в Подольске посещал благословенную „качалку” в подвале ДК 3–4 раза в неделю. Стремился не к внешним переменам, а к сплаву „доброта – надежность – сила”. Со своих начальных 69 кг веса добрался почти до 80 при росте 179 см. Результатов больших не достиг – никогда не гнался за рекордами, всегда старался чувствовать свое тело, его возможности – выжимал лежа 110 кг, делал становую тягу 180 кг. Особенно нравилось

разведение рук с гантелями, лежа на скамье, – дошел до веса 28 кг на 6–7 повторений. Однако потом – семья, ребенок, семейное общезжитие, перестройка, поиск новой работы и... лень, конечно. С тех пор предпринимал несколько попыток снова войти в этот благословенный, но давно покинутый мир силы и доброй уверенности, но... благие намерения ведут только в одном направлении.

Сейчас Ваша книга у меня на столе, в перерывах между делами обращаюсь к ней снова и снова – знаете, вновь появляется уже забытое прежде чувство мобилизации перед самым началом тренировки и есть полное доверие к автору как к Учителю.

Сейчас подбираю себе минимальный комплект устройств для тренировок дома, слава Богу, появилась квартира побольше, и теперь есть место, где можно разместить тренажеры.

Дмитрий Олегович, обращаюсь к Вам с огромной просьбой – возможно ли приобрести где-либо именно тот комплект тренажеров, который представлен в Вашей книге? На мой взгляд, он идеален с любой точки зрения: предельно компактен и позволяет пройти весь курс, изложенный в книге. Буду бесконечно Вам признателен, если такая возможность имеется. Если же нет (что было бы очень и очень жаль), буду присматривать скамью со стойками для жима лежа из тех, что есть на рынке, а стойки для страховки, ростового мешка и турника придется заказывать отдельно. Затем начну заниматься по Вашей книге.

*Огромное спасибо Вам за книгу! Успехов и удачи во
всех Ваших делах!*

С уважением,

Евгений Кукин, 42 года, г. Подольск, Московская обл.»

Еще раз спасибо всем моим читателям за теплые слова и
удачи всем вам на Пути Воина.

Но вернемся к жиму плечами.

Для новичков это действительно неплохое упражнение
для рук и для развития контроля над низом спины. Един-
ственное – во избежание травм я все-таки рекомендую опус-
кать штангу не за голову, а на макушку, причем либо в стан-
ке Смита, либо в станке для жимов-приседов моего изобре-
тения. В последнем случае вы по-прежнему будете работать
со свободными весами, которые, как известно, намного эф-
фективнее в плане прироста силы и мышечной массы, неже-
ли тренажеры. При этом риск травмироваться будет сведен
к нулю. Для страховки низа спины рекомендую пользовать-
ся мягкими супинаторами спины фирмы «LP», которые не
стесняют дыхание и не давят на мягкие ткани, в отличие
от тяжелоатлетических поясов. К тому же прорезиненные
супинаторы этой фирмы некоторым образом способствуют
сжиганию подкожного жира. Поэтому полным людям имеет
смысл носить такие пояса всю тренировку, затягивая их так,
чтобы они не стесняли дыхание, но в то же время фиксиро-
вали низ спины.

ВНИМАНИЕ!

Все пояса спортивного назначения, в том числе тяжелоатлетические и супинаторы спины, следует надевать только *поверх спортивной одежды* (футболка, майка). В противном случае возможны покраснения, потертости и воспаления кожных покровов, чреватые риском подхватить в нестерильных условиях спортзалов серьезное кожное заболевание.

Изредка в продаже можно найти супинаторы той же фирмы, обладающие еще и лечебным действием. В них вшиты маленькие магниты, оказывающие благотворное влияние при болях в спине и на весь организм в целом. Вопрос о лечебном действии магнитов, конечно, спорный, но об этих поясах в свое время положительно высказывался такой авторитет именно в силовом бодибилдинге, как Майк Ментцер, да и сам я как-то, повредив спину на тренировке, воспользовался таким поясом. Не могу утверждать с полной уверенностью, но, похоже, Ментцер не ошибся. Хотя тут возможны два момента – психологический фактор плюс действительно имеющая место супинация спины, снимающая напряжение длинных мышц спины и оказывающая при этом обезболивающее воздействие.

Вердикт: при наличии болей в области поясницы (параллельно с лечением, назначенным врачом!) лучше все-таки применять вышеупомянутый пояс, чем сомнительные изобретения современных гениев от коммерции.

Напоминаю о схеме 60–80—100 для двух разминочных

и первого рабочего подходов, приведенной выше (фото 93–96).



Фото 93



Фото 94



Фото 95



Фото 96



Фото 97

Возможна, но не обязательна помощь страхующего, который будет следить за тем, чтобы вашу штангу не занесло вперед или назад (фото 97).

Французский жим

1 разминочный подход, 2 рабочих.

Отличное упражнение для развития массы трицепса, особенно его внутренней части. Лучше всего выполнять его с так называемым EZ-грифом, который в отличие от грифа прямого не выворачивает лучезапястные суставы (фото 98).



Фото 98

Поставьте вес 10–15 кг, лягте на скамью так, чтобы край скамьи приходился на середину затылка. Узкий хват кистей на EZ-грифе. Выжмите штангу со стоек до положения «жим лежа в верхней точке», после чего подайте руки назад сантиметров на 10 (см. фото). И теперь медленно – я повторяю,

медленно – опустите штангу за голову. Не задерживаясь в нижней точке, в два раза быстрее опускания выполните собственно сам жим до исходного положения. Следите за тем, чтобы ваши руки не разъезжались в стороны и в процессе всего упражнения были параллельны друг другу (фото 99—100).



ФОТО 99



Фото 100

Как и в жимах лежа, лучше всего, конечно, если за этим будет следить ваш партнер или тренер (особенно на более поздних курсах при работе с большими весами). (Фото 101.)



Φoto 101



Фото 102

Обратите внимание на фото! Кисти рук слегка сгибаются в лучезапястных суставах по направлению к внутренней стороне предплечья! Постоянно помните об этом, отработайте эту технику до автоматизма! Таким образом вы не только застрахуете себя от возможной травмы при работе с большими весами в будущем, но и значительно укрепите предплечья в настоящем. Ни в коем случае не позволяйте кистям «ло-

маться» наружу! (Фото 102.)

Подъем штанги на бицепс стоя

1 разминочный подход, 2 рабочих.

Упражнение для развития бицепса. Вес 15–20 кг. Возьмите штангу с EZ-грифом широким хватом и примите исходное положение, как показано на фото. Ноги согнуты, кисти рук лежат на бедрах, спина прогнута, корпус слегка наклонен вперед.

Обратите внимание! Положение кистей рук то же, что и при французском жиме! Во время выполнения подъема штанги на бицепс помните о трех вещах – положении ног, положении спины и согнутых к себе кистях рук!

После чего, удерживая спину и ноги в исходном положении, без рывков поднимите штангу до пояса – и в два раза медленнее опустите ее до исходного положения. Кисти рук под весом штанги чуть-чуть согнуты в запястьях внутрь. В данном случае это не страшно, так как этот угол сгиба является естественным для человеческой анатомии и, вследствие этого, не возникает опасного напряжения в лучезапястном суставе (фото 103–104).



ФОТО 103



ФОТО 104

Становая тяга или приседания со штангой

Два мощных упражнения для развития общей силы и массы. Пауэрлифтинг – отдельный вид спорта, направленный исключительно на развитие силы. И доминируют в нем становая тяга, приседания и жим лежа – основные силовые упражнения. Так что обратите на них особое внимание. Хотя предлагаемая программа, в общем-то, к пауэрлифтингу прямого отношения не имеет, но сила и мышечная масса для любого человека весьма и весьма необходимые факторы.

Так как вы тренируетесь два раза в неделю, то становую тягу вы будете выполнять, скажем, в понедельник, а приседания – в четверг. И в том и в другом упражнении делайте 2 разминочных и 2 рабочих подхода по схеме 60–80—100.

Становая тяга

2 разминочных подхода, 1 рабочий.

Рабочий вес 30–40 кг. Схема 60–80—100. Ноги на ширине плеч. Присядьте, возьмитесь за гриф хватом сверху (к себе) так, чтобы предплечья слегка касались ног. *Спина прямая в течение всего упражнения!* Обратите на это особое внимание! Если ваша спина сгибается под весом снаряда, немедленно уменьшите вес! Иначе вы рискуете получить нешуточную травму.

Ваш взгляд в процессе всего упражнения будет направлен вверх, что поможет держать спину прямой.

Попросите напарника встать сбоку от вас и посмотреть, прямая ли у вас спина. Самому это часто сложно прочувствовать.

Возьмитесь – и поднимите, как бы слегка откидываясь назад и «протаскивая» штангу впритирку к голени. В верхней точке упражнения слегка прогнитесь назад и, не теряя прямизны спины и направленного вверх взгляда, опуститесь в исходное положение.

И – мое небольшое открытие, которое, как и все так называемые мои «ноу-хау», скорее всего, известно продвинутым атлетам, но почему-то ни в одном из изданий не опубликовано. Что это? Пресловутые секреты, не предназначенные для широкой публики? Не верю, что до таких вот более

чем значительных в нашем деле мелочей додумался я один, хотя и хочется на это надеяться. Так или иначе, вот одна из этих мелочей.



Фото 105



Фото 106



Фото 107

Обратите внимание на фото. В исходном положении отведите локти назад, слегка согните руки в локтях и, поднимая штангу с пола, помогите себе руками, как в тяге штанги лежа верхним хватом (см. ниже). Это нововведение никоим образом не снимет нагрузки с ног и низа спины – вес-то остается прежним! – но существенно облегчит выполнение упражнения: даст существенную нагрузку верху предплечий и низу

бицепса. В данном случае это не вредит упражнению (как, скажем, при подтягиваниях из виса), так как само упражнение в целом направлено на развитие силы и массы всего тела, а не отдельной группы мышц (фото 105–107).

Отмечу, что становая тяга является достаточно травмоопасным упражнением. Поэтому при его выполнении строго следите за правильной техникой.

После каждого подхода в становой тяге непременно разгрузите низ спины на турнике, как показано выше на фото № 56–58. Я называю это упражнение «продергиванием».

Подойдите к турнику, повисните на нем, слегка подтянитесь – и, не отпуская турника, резко расслабьте руки и упадите вниз, одновременно мысленно расслабляя низ спины. Прodelайте это 4–5 раз, после чего подожмите ноги и несколько раз прокрутите низ корпуса влево-вправо, как показано на фото. Не пугайтесь, если в спине послышится легкий хруст. Это своего рода мануальная терапия, приводящая в порядок ваш позвоночник.

У четвероногих не бывает проблем с позвоночником, так как у них он расположен параллельно земле и не испытывает особых нагрузок. Человек в процессе эволюции встал на задние лапы. При этом он, несомненно, возвысился над некоторыми мелкими зверюшками, но в придачу получил весьма неприятное заболевание – остеохондроз. Вес тела давит на позвоночник, в результате чего в межпозвонковых дисках

возникают дегенеративные изменения, доставляющие венцу творения немало неприятностей. Особенно это актуально для всех спортсменов, испытывающих повышенные нагрузки на опорно-двигательный аппарат. Поэтому невредно делать «продергивания» не только после становой тяги, но и после каждого подхода в течение всей тренировки. Гиперэкстензию – специальное упражнение для закачки низа спины – мы будем выполнять, начиная со второго курса. А пока ограничьтесь «продергиваниями».

Приседания со штангой

2 разминочных подхода, 1 рабочий.

Схема 60–80—100. Это упражнение я выполняю в вышеупомянутом станке собственной конструкции. При этом (в отличие от машины Смита) не теряется эффект работы со свободным весом при одновременном соблюдении максимально возможной травмобезопасности. В случае отказа квадрицепсов вы просто падаете вниз со штангой на плечах – и снаряд остается лежать на ограничителях.

Какой бы вариант приседов вы ни выбрали – классический или предлагаемый мной – в любом случае во избежание травмы коленей приседайте до положения, *когда ваши бедра будут параллельны полу*. Приседая ниже, вы рискуете получить серьезную травму коленей! Выставьте ограничители на станке соответствующим образом (см. фото). Так вы точно не ошибетесь относительно нижней точки.

Итак. Рабочий вес для начала 20–30 кг. Помните о схеме 60–80– 100. Чтобы не травмировать верхнюю часть позвоночника, положите на плечи свернутое в несколько раз полотенце или приобретите в спортивном магазине специальную накладку на гриф (фото 108–109).



Фото 108



Фото 109

Поместите штангу в положение чуть ниже плеч, снимите ее со стоек – и приседайте, *сохраняя такое же положение спины и взгляда, как и в становой тяге.*

В классическом приседе вы приседаете из положения на прямых ногах – и в него же возвращаетесь (фото 110–112).



Фото 110



Фото 111



Фото 112

Так со временем можно освоить достаточно существенный вес. При этом, выполняя приседы в станке моей конструкции, вы можете приседать, что называется, «до упаду», не рискуя при этом получить травму в случае, если не сможете подняться из нижней точки приседа. Штанга просто ляжет на ограничительные штыри (фото 113).

Продвинутым спортсменам для выполнения последних повторений «до отказа» нелишней будет помощь напарника

(photo 114).



Φoto 113



ФОТО 114

Но учтите! При работе с большими весами растут не только ноги, но и, простите, ягодицы. Поэтому для себя я предпочитаю половинчатые приседы с гораздо более меньшими весами, нежели принято в классике.



Фото 115



Фото 116

В данном случае исходное положение – это уже наполовину выполненный присед (фото 115–116).

Мое мнение – так квадрицепсы прорабатываются гораздо лучше, а ягодицы не растут. *При этом с рабочим весом вы приседаете 3–5 раз до отказа!* Соответственно, схема 60–80—100 выглядит примерно следующим образом: 60 % (5

повторений), 80 % (4 повторения), 100 % (3 повторения). В дальнейшем схема остается такой же, а количество повторений зависит от предпочтений тренирующегося спортсмена. Единственное – я рекомендую подбирать такой вес на штанге, чтобы вы физически не смогли сделать в каждом подходе более пяти повторений. В противном случае приседания постепенно превращаются в аэробное упражнение, направленное на сушку ног, а не на прирост мышечной массы.

Икроножные

Для каждой ноги 1 разминочный подход, 2 рабочих.

Вообще, любителей качать низ организма я встречал немного. И я – в числе нелюбителей. Возможно, потому, что мне от природы хоть в чем-то повезло. При весьма невзрачном «верхе» у меня изначально были мощные ноги. Так что, если вы не являетесь обладателем явно тощих ног и в дальнейшем не собираетесь выступать на соревнованиях, пожалуйста, достаточно будет ограничиться поддержанием общей формы, то есть приседами со штангой в станке и прокачкой икроножных раз в одну-две недели. Можно еще подключить проработку бицепса бедра в станке, но это – личное дело каждого, и там, в общем, нет ничего сложного. Выставил вес, улегся на живот – и вперед. А нам, простым смертным, будет вполне достаточно приседов с прокачкой икроножных. Конечно, я не имею в виду профи.

В этом упражнении тоже нет особых трудностей. Можно взять штангу на прямых ногах в станке, как на присед, – и медленно подниматься-опускаться с ней на носках.

Не стоит экспериментировать с положением ступней. Ставьте их параллельно друг другу – не ошибетесь и с тяжелым весом не травмируетесь. Становиться пальцами ног на деревянные бруски тоже дело неблагодарное и травмоопасное (фото 117–119).



Φoto 117



Φοτο 118



Фото 119

Можно то же самое делать с тяжелой гантелью в руке, стоя на одной ноге. Вес подбирайте такой, чтобы вы могли выполнить в подходе 20–30 подъемов (фото 120–121).



Фото 120



Фото 121

Если гантель слишком тяжелая, используйте кистевые ремни. Опять-таки мое изобретение. Во всяком случае, в залах я таких ремней не видел. Это просто очень крепкий сшитый в кольцо кожаный или брезентовый ремень 25 мм шириной и 800 мм длиной, в сшитом состоянии длиной 730 мм. Если нет кожи, подойдет брезентовый собачий поводок. Ме-

сто продажи – птичий рынок или любой магазин спорттоваров. Что бы ни писали другие авторы, лично мне кистевые ремни очень помогают в тренировках, особенно в подтягиваниях на турнике супершироким хватом и тяжелых тягах (фото 122–123).

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.