

# БОДИБИЛДИНГ АТЛЕТИЗМ ДЛЯ ВСЕХ

СИСТЕМЫ  
ТРЕНИРОВОК  
МАСС-ТРЕНИНГ  
КОМПЛЕКСЫ  
ДЛЯ ЖЕНЩИН



# Валентин Дмитриевич Чингисов

## Бодибилдинг, атлетизм для всех

*Текст предоставлен издательством «АСТ»  
[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=659835](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=659835)  
Бодибилдинг, атлетизм для всех: АСТ, Агата, ВКТ; Москва; 2009  
ISBN 978-5-17-059112-1, 978-966-1671-27-9, 978-5-226-01360-7*

### **Аннотация**

Как грамотно и с пользой для здоровья быстрыми темпами нарастить мышцы и при этом затратить минимум усилий, вы узнаете из этой книги.

Предлагаемые тренировочные комплексы не требуют больших затрат времени, всевозможных тренажеров и специальных навыков, они легки и быстро запоминаются.

Книга рассчитана на широкий круг читателей.

# Содержание

Предисловие	4
Что такое бодибилдинг	6
Объемно-силовая система тренировок	7
Программы и системы известных школ бодибилдинга	14
Секреты тренинга от профессионалов	44
Программа тренировок для сохранения мышечной массы	48
Как «построить» красивое и мощное тело	51
Что такое физическое совершенство	51
Строение мышц и их функции	55
Как заставить мышцы расти	60
Основные типы телосложения	62
Конец ознакомительного фрагмента.	67

# В. Д. Чингисов

## Бодибилдинг, атлетизм для всех

### Предисловие

Эта книга предназначена для тех, кто хочет усовершенствовать свое тело, накачать мышцы, укрепить здоровье, а, возможно, и стать профессиональным спортсменом в таком увлекательном виде спорта, как бодибилдинг.

В настоящее время бодибилдинг становится все более популярным. Свидетельство тому – все увеличивающееся количество тренажерных залов. Чем же привлекает своих поклонников этот «родственник» тяжелой атлетики? В первую очередь своей доступностью и отсутствием возрастного барьера. Немаловажное значение имеет и то, что спортивное телосложение в современном мире считается не только красивым, но и модным.

Бодибилдинг – это не просто тренировки с тяжелыми нагрузками. Цель этого вида спорта – максимальный мышечный рост. Применяя различные методики, комплексы атлетической гимнастики, упражнения с отягощениями, можно добиться удивительных результатов в построении собственного тела.

Культуристы стремятся увеличить силу и объем своей мускулатуры. Но за счет чего это происходит? Вы узнаете о строении мышц и их функции, о разновидности мышечных волокон, о правильном соотношении объемов различных мышц. Книга поможет вам объективно определить физиологическую специфику организма, свой тип телосложения. А это в значительной мере, особенно на первых порах, будет диктовать стратегию занятий атлетической гимнастикой: тип тренировок, их интенсивность, длительность восстановительного периода, диету и т. д. Начинаящим во многом помогут советы и практические рекомендации о том, как наращивать спортивные нагрузки, как избежать ошибок и предупредить травматизм.

Вы найдете здесь программы и системы известных школ бодибилдинга, лучшие тренировочные комплексы – как для новичков, так и для профи. А используя специальные системы целенаправленного воздействия на отдельные группы мышц, вы сможете достичь ошеломляющих результатов в наращивании мышечной массы. Для более подготовленных атлетов будет интересна программа бодибилдинга высокого уровня.

Современный бодибилдинг берет начало в тяжелой атлетике. Этот вид спорта появился на свет намного раньше, и очень долгое время его основополагающие технические приемы и принципы принимались культуристами за основу. Именно из тяжелой атлетики в бодибилдинг шагнул известный постулат прогрессирующего тренинга: хочешь стать сильнее, поднимай все более и более тяжелый вес. Для тех, кто хочет в значительной мере увеличить силу мышц, приводятся лучшие методики тренировочных занятий со штангой и гирями. Кстати, эта глава будет интересна также для тренеров и подготовленных спортсменов.

Бодибилдинг в последние годы очень популярен и среди женщин, которым с самого рождения присущи красота и пластика. Тренировочные программы, разработанные специально для представительниц прекрасного пола, помогут вам сформировать идеальную фигуру, исправить недостатки телосложения, приобрести неповторимую грацию движений.

Можно сказать, что бодибилдинг – это не спорт, а искусство. Вы, словно скульптор, изо дня в день, от тренировки к тренировке имеете удивительную возможность «лепить» свое тело – красивое, мощное, рельефное... И к этому нужно подходить с полной самоотдачей. Ведь ваше тело – вместилище и отражение души. Поэтому первое, что вы должны сделать, –

захотеть быть сильным. Мысленно нарисуйте, каким вы хотели бы себя видеть, и без всяких сомнений идите к намеченной цели. А наша книга поможет вам в этом. Желаем удачи!

## **Что такое бодибилдинг**

Любители, начав заниматься бодибилдингом, обычно даже и не покушаются на успех «звезд». Им кажется, что профессионалы тренируются по каким-то засекреченным методикам. Конечно, у профессионалов есть свои особые приемы, которые без преувеличения можно назвать секретами мастерства. Однако они доступны каждому. Вы вполне можете стать чемпионом, самоотверженно «качаясь» где-нибудь в провинции. Бодибилдинг – не тот вид спорта, где элитарные достижения являются уделом избранных одиночек, окруженных многочисленным штатом персональных методистов, медиков, фармакологов, массажистов и психологов. Все, что вам нужно, это постичь методику различных систем и подобрать для себя оптимальный вариант.

## Объемно-силовая система тренировок

Начнем с главного: создание экстремальных мышечных объемов – задача особого тренировочного этапа, который наступает не ранее, чем через 2–3 года упорных занятий по общепринятым начальным схемам.

Ни тренировки начального уровня, ни даже сплит-тренировки, перемежающиеся периодами специализации, еще не сделают из вас гиганта, подобного победителям «Олимпии». Стратегическая задача всех этих комплексов состоит в одном – создать в вашем организме мощный психофизиологический фундамент, способный выдержать сверхинтенсивные тренировки на массу.

Любая попытка взяться за накачку супермассы раньше, чем к тому будут готовы основные физиологические системы организма, может свести в могилу не в фигуральном, а прямом смысле слова. Судите сами: если этап специализации, когда ударной нагрузке подвергается одна мышечная группа, должен длиться не более месяца, чтобы не привести к перетренированности в течение одного-двух лет занятий бодибилдингом, то в тренировках на массу вам придется ударно «бомбить» все мышцы из года в год, т. е. десятилетия! Понятно, что такие нагрузки требуют уникальных качеств. И каждое из них вы можете развить в себе.

Если начать размышлять над понятием интенсивности в тренировке культуриста, то станет ясно, что это, скорее, ментальный по своей природе, нежели методический термин. В самом деле, азарт, стремление во что бы то ни стало выжать из мышц нечеловеческий максимум напряжения, сильнейший волевой импульс в момент преодоления веса – все эти обязательные условия успеха в тренировках на массу требуют мощной психики.

Подобно тому, как никто не рождается с мышцами, способными поднимать огромный вес, никто не рождается и с сильной психикой. Сталь психики, как и сталь мускулов – результат тренировок. При этом нужно помнить следующее: как нельзя нарастить больше трех килограммов мышечной массы в год, так нельзя создать в себе мощный психический потенциал за неделю. Здесь возможна прямая аналогия с воспитанием у себя определенной привычки. Как вы знаете, на это всегда уходит немало времени. Правда, в нашем случае речь идет о привычке особого рода – к огромным психическим нагрузкам тренировок.

Методично повышая нагрузку, вы незаметно для себя самого раздвигаете границы собственной психической выносливости. Кстати, именно эта особенность бодибилдинга – воспитание глобальной устойчивости к психическому стрессу – становится причиной удач культуристов в предпринимательстве, учебе и овладении разными непростыми профессиями. Тренированная психика культуриста легко преодолевает ситуации нервного напряжения.

Напряжение риска у альпинистов, пилотов сверхзвуковых самолетов и врачей-хирургов со временем становится частью их существования. Без него жизнь кажется им лишенной смысла. Вы можете считать себя готовым к тренировкам на массу только тогда, когда нечто подобное будете чувствовать в отношении регулярных атлетических нагрузок!

Проблема мощных связок редко освещается в литературе по культуризму, между тем в вопросе наращивания массы она является ключевой. Дело в том, что использование большого веса, особенно культуристом, страстно желающим «вырасти», нередко становится причиной травмы связок. Волевой приказ заставляет мышцу сокращаться так сильно, что связка, прикрепляющая мышцу к кости, не выдерживает и рвется.

Если культурист постепенно увеличивает вес, то вместе с мускулатурой у него укрепляются и связки. Они становятся толще, улучшаются их прочностные характеристики. Как

показывают исследования, по-настоящему связки укрепляются только к концу третьего года последовательных занятий бодибилдингом.

Обратите внимание на то, как трудно дается начинающим жим с груди лежа. Поначалу они никак не могут направить штангу прямо и так же прямо опустить ее. Уже через несколько занятий они делают движение верно. Что, выросла сила? Нет, улучшилась так называемая моторная координация. Когда мы только начинаем осваивать какое-то действие, мозг посылает в мышцы избыточное количество импульсов, пытаюсь застраховаться на случай неудачи. Получив ответные импульсы, он оптимизирует командные сигналы: наши действия становятся отточенными и безошибочными.

Любому упражнению в культуризме, каким бы простым оно ни казалось, тоже нужно учиться, и вот почему. Многократно делая одно и то же движение, вы формируете оптимальный информационный канал, по которому мозг общается с мышцей. В итоге вы получаете великолепную моторную координацию, когда мозг управляет мышцами с помощью исключительно прицельных нервных импульсов. Очевидно, что улучшение моторной координации на практике означает рост мышц: чем точнее нервный сигнал, тем сильнее мышечное сокращение! Более точными становятся и ответные импульсы, посылаемые мускулатурой в мозг. Этим объясняется волшебное ощущение своего тела, знакомое каждому опытному культуристу.

#### **Выводы:**

- Во-первых, вы должны усвоить, что супермасса – это цель, доступная каждому, у кого хватает способности следовать методическим советам, проверенным временем.

- Во-вторых, супермасса требует неторопливого и выверенного подхода. Не спешите! Многие сходят с дистанции лишь потому, что получают травмы связок или истощают себя чрезмерными нагрузками.

- В-третьих, накачка супермассы – во многом психологический процесс. Беритесь за накачку супермассы только тогда, когда ваша психика спокойна.

Нельзя достичь супермассы, если вы не беспокоитесь о своем питании. Масса вообще не растет, если ежедневный энергетический рацион меньше 4000 калорий. Многие чемпионы едят пять раз за день и каждые три часа пьют белковый напиток, содержащий протеин из расчета 1 г на каждые 0,5 кг собственного веса. Потому что сокращение мышц – это электрический процесс. Электричество в данном случае вырабатывают внутриклеточные биохимические аккумуляторы, которые, как и любой другой аккумулятор, нуждаются в подзарядке и регулярном обслуживании. Предайте забвению энергетическую компоненту своего питания, и вы получите в ответ то же, что и при выключении любого электрического прибора из розетки.

Застой – это пик энергетического спада, вызванного низкокалорийным питанием. Необходимо держать энергетическую ценность рациона под строжайшим контролем и каждый день вечером с калькулятором в руках планировать завтрашнее меню. Другого пути попросту нет.

Фактор восстановления в бодибилдинге – что-то вроде подводной части айсберга. Поскольку она не видна на поверхности, ее значение и масштаб обычно недооценивают. Между тем, среди любителей, что очень показательно, мало тех, кому достаточно даже целого дня отдыха между тренировками. Этим и объясняется разброс результатов: традиционный график из трех ежедневных тренировок соответствует генетике лишь редких одиночек.

Сегодня почти повсеместно в мире профессионалы стали тренироваться меньше. Анаболический эффект, как оказалось, определяется не количеством, а качеством. А это означает не только более высокий методический уровень тренировок, но и активизацию ресурсов восстановления, о чем ранее не было принято думать всерьез.

Один из мощных методических рычагов восстановления – проведение коротких «жестких» тренировок, без изменения тренировочного графика. Допустим, вы тренируетесь четыре дня подряд, отдыхая каждый пятый день. Если вы сократите время тренировки за счет особых приемов интенсивности до 1,5 часов вместо обычных 3 часов, то добавьте к периоду восстановления целых 1,5 часа! Поверьте, в сочетании с изменением режима интенсивности эти дополнительные 90 минут оказываются потрясающе эффективны!

Увеличивайте свой вес в межсезонье не более чем на 4 кг. Дело в том, что одновременно с набором массы всегда происходит нарастание подкожного жира. Это взаимосвязанный процесс, и культуристу, старательно нарастившему объемы к соревнованию, крайне сложно избавиться от увеличившегося жира и обрести хороший рельеф. Никаких чудодейственных средств, избавляющих от подкожного жира, нет. С ним легко бороться только в одном случае: если его мало. Так что не усложняйте себе дорогу к победе, накапливая жир.

Бодибилдинг – это разновидность анаэробной нагрузки, тогда как бег, плавание, игровые виды и т. д. тренируют аэробные качества организма. Там во главу ставится способность организма к обогащению крови кислородом и быстрой доставке его в мышцы. Это не делает мышцу объемнее и сильнее, но значительно повышает ее выносливость.

В культуризме задействованы куда более мощные анаэробные энергетические механизмы. Они обеспечивают мощные взрывные усилия, которые, правда, относительно кратковременны. Сравните: разовая тренировка продолжается не более 2–3 часов.

Эти механизмы обходятся практически без кислорода воздуха, и потому в процессе занятий бодибилдингом аэробные способности организма не тренируются и не растут. Однако во время тренировок организм работает и в аэробном режиме!

Повышая объем нагрузок, вы увеличиваете прессинг не только на мышцы, но и на аэробные механизмы, которые у вас, как у культуриста, находятся в младенчески неразвитом состоянии! Кислородный обмен ухудшается.

Поскольку от насыщенности крови кислородом зависит высокий тонус и хорошее настроение, рано или поздно состояние психики становится кризисным. Тренировочные стимулы перестают радовать, куда-то уходит желание «качаться», т. е. намечаются первые признаки застоя.

Чтобы такого не случилось, не тренируйтесь однобоко. Регулярно плавайте, занимайтесь бегом. Но помните, хорошего должно быть в меру. Аэробные тренировки не должны выходить за рамки легкого удовольствия. Если вы пережмете с аэробикой, мышечные объемы уменьшатся, поскольку во время бега и т. п. организм добывает энергию, сжигая в кислородном пламени белковые молекулы мышц.

## **Силовой тренинг**

Удивительный парадокс бодибилдинга: с одной стороны, речь идет о самом что ни на есть силовом виде спорта, а с другой, физическая сила не гарантирует никакого успеха на соревновательном помосте. От всего этого возникает путаница. Иные «качки» рвут жилы годами, пытаясь поставить рекорд в жиме лежа или становой тяге. Прочие заклиниваются на бицепсе и делают тысячи концентрированных подъемов. Те и другие выглядят одинаково бледно, поскольку в равной степени ошибаются. А как надо?

Сначала о методических принципах. Массу дает многоповторный тренинг (8-12 повторов в сете), силу – малоповторный (2–5 повторений). Как бы фанатично вы не качали силу, много массы не прибавите. Тогда зачем нужен силовой тренинг?! Секрет в том, что эти повторы (на массу) надо делать с весом, который под стать силовым рекордам. Настоящая накачка грудных мышц начинается после того, как вы начнете жать лежа под 130 кг. Мето-

дисты советуют дважды в год устраивать силовые «сессии». Комплекс вы можете составить сами, руководствуясь нижеизложенными методическими правилами.

**Все внимание – крупным мышечным группам.** Уровень силы вашей мускулатуры определяет сила больших мышечных групп – спины, ног и груди. Главный объект силового тренинга – самые крупные мышцы тела. Исходя из этого и делают отбор упражнений. В список на правах безусловных лидеров входят приседания, жим лежа и становая тяга. *Приседания, жим лежа и становая тяга помогут вам прибавить не только в силе, но и в мышечной массе.*

Каждая тренировка строится вокруг одного из этих упражнений, причем приседания и становую тягу максимально разносят по срокам, поскольку оба упражнения тяжело нагружают поясничный отдел позвоночника. Если делать становую тягу через день-два после приседаний, существует риск травмировать поясницу. Тренироваться надо с периодичностью 3–4 тренировки в две недели. Основное упражнение дополняют 1–2 «добивочными» упражнениями. К примеру, после приседаний делают жим ногами или выпады. После становой – тягу штанги к поясу. После жима лежа – подъем штанги на бицепс.

В основном упражнении выполняют до 5 сетов по принципу «пирамиды». Во вспомогательном – 2–3 сета. Выкладываться до предела надо только в последнем сете основного упражнения. Форсированные повторы запрещены! *Чем вы сильнее в становой тяге, тем выше ваш силовой потенциал в остальных упражнениях, и следовательно, выше потенциал роста мышечной массы.*

**Знайте чувство меры.** Интенсивный тренинг крупных мышечных групп связан с огромными затратами энергии. А это значит, что мышцам надо отводить куда больше времени на восстановление. Если вы попытаетесь тренироваться в силовом стиле по прежнему «качковому» графику (до 4 раз в неделю), то ваша сила начнет убывать.

Особого внимания заслуживает метод циклирования повторов. Многие силовики выстраивают тренировочный цикл в виде своеобразной перевернутой пирамиды: за несколькими неделями многоповторного тренинга (8–10 повторов за сет со сравнительно небольшим весом) следуют столько же недель тренинга со средним числом повторов (4–6 за сет с более солидным весом). И, наконец, последние несколько недель цикла посвящаются малоповторному тренингу (сеты из 1–3 повторов с очень большим весом). Замечено, что силовой тренинг быстро «забывает» мышцы, и рост силы прекращается. А такая схема позволяет растянуть период прибавления силы до двух-трех и даже четырех месяцев.

**Как ускорить прогресс.** Перед началом силовой программы стоит проконсультироваться с инструктором тренажерного зала. Дело в том, что слишком многое при выполнении силовых упражнений зависит от строения скелета, в частности, длины конечностей. Инструктор оценит вашу фигуру и даст ценные подсказки насчет техники. К примеру, если вы высокого роста, вам стоит сосредоточиться на становой тяге. Приседания будут даваться вам труднее. Кстати, развитие силы еще не означает тренинга с запредельным весом. Куда больше дает скоростное выполнение упражнений. Секрет в том, что основную прибавку силового потенциала обеспечивают т. н. «быстрые» мышечные волокна. А они откликаются только на взрывной тренинг. К примеру, знаменитые американские рекордсмены жима лежа выполняют жим с весом в 60 % от разового максимума, однако пытаются выжать этот вес с максимально возможной скоростью. И в результате таблицу мировых рекордов в жиме лежа они переписывают с завидной регулярностью.

**Тренируйте свой мозг.** Если вы начинаете свои «качковые» тренировки в состоянии глубокой растренированности, вам стоит отложить бодибилдинг на неопределенное время. Если вы не способны подтянуться 10–12 раз, не можете присесть с собственным весом и выжать половину своего веса над головой, возьмитесь всерьез за силовой тренинг. Иначе вам придется выполнять «качковые» упражнения со смешным весом, а это не дает отдачи.

Посвятите первые год-полтора серьезным силовым тренировкам. Наметьте себе конкретные цели на каждую тренировку, на неделю, месяц, год и еще более отдаленную перспективу. Попутно вы изучите свой организм, его силовой потенциал, сроки восстановления, потребности в еде и сне. За счет этого ваши планы станут предельно реальными, и вы начнете уверенное продвижение к массе.

## Сплит

Составление индивидуальной схемы сплита – дело непростое. Поначалу мышцы лучше тренировать все сразу. За одну тренировку вы прокачиваете у себя все – от бицепса до икр. Сплит-тренинг – принципиально иной способ тренинга. Ваша сила выросла. Вы можете делать на мышцу по 3–4 высокоинтенсивных упражнения. Понятно, что в одну тренировку всего уже не уместить. Иначе придется тренироваться все два, а то и три часа. Как же быть? Разделить тренировку на две-три части и тренировать разные мышцы в разные дни. Это и называется сплит-тренингом, или отдельными тренировками.

Разработка сплит-схемы – не такая простая вещь, как кажется на первый взгляд. Дело в том, что такие схемы могут работать на разные цели. Одни качают массу, другие совершенствуют форму мышц, исправляют недостатки. Так что переход на сплит-тренинг должен начинаться с определения генеральной задачи. Поэтому подробно расскажем об одном из главных постулатов методической системы Джо Уайдера – раздельном тренинге.

### Шаг 1. Выдели время на отдых

Переход на сплит-систему еще не означает критического увеличения нагрузки на мышцу. Многие понимают это так: если раньше я грузил бицепс 2–3 упражнениями, то теперь в рамках отдельной тренировки могу сделать их десяток. Добавление новых движений сделает тренировку более долгой, а продолжительность тренинга обратно пропорциональна его интенсивности и результату.

Ваши тренировки должны оставаться короткими и предельно тяжелыми. Запомните это! Сплит-тренинг – это вовсе не повод для затяжной работы над мышцей. Наоборот, его цель – «разгрузить» вашу психику и за счет более собранного и мощного психического усилия поднять интенсивность до прежде недоступных высот.

### Шаг 2. Меняем интенсивность

Новичок рассуждает так: сегодня я тренирую одну мышцу. Значит, остальные отдыхают. Следуя этой логике, можно тренироваться хоть ежедневно. Но это близорукий подход. Организм – единое целое. Усталость одной мышцы так или иначе отражается на всем вашем теле.

Физиологическая подоплека перетренированности при сплит-тренинге такова. Мы нагружаем мышцы по очереди, однако источник энергии – запасы гликогена – у организма один. Если заниматься каждый день, то уровень гликогена неминуемо упадет, следовательно, упадет интенсивность тренинга. Вдобавок страдает способность организма восстанавливаться после нагрузок, поскольку восполнение сил тоже требует энергозатрат. Проще говоря, культурист оказывается в положении хронического дефицита энергии.

Проблема восполнения сил решается просто – нужно варьировать степень интенсивности тренировок. Если вы тренируете мышцу дважды за недельный цикл, не проводите одинаковых тренировок. Только одна тренировка может быть предельно тяжелой, вторая пусть будет полегче. Спортивные авторитеты советуют составлять сплиты из базовых упражнений. Добавляя изолированные движения, вы запутаете дело. Избыток упражнений истощает нервную систему. В итоге вы не сможете понять, в чем причина вашей усталости: то ли в избытке веса, то ли в нервной перегрузке.

### Шаг 3. Распределение мышечных групп по дням

Простейшая сплит-схема «разводит» упражнения для мышц «верха» и «низа» тела по разным дням. Общее время тренировки при этом сокращается минимум вдвое. За счет такой экономии стоит увеличить число упражнений и сетов. Плюс схемы в том, что нагружать одни и те же мышцы можно два или даже три раза в неделю. Делается это так: две тренировки подряд, потом день отдыха и снова две тренировки одна за другой, и снова день отдыха. Либо вы тренируетесь через день, чередуя тренировки: «верх» – отдых, «низ» – отдых...

Данную сплит-схему обычно рекомендуют для тяжелого базового тренинга, однако большинству любителей в чистом виде она угрожает перетренированностью. Если в основе ваших тренировок простые «массонаборные» упражнения вроде приседаний и жима лежа, то схему надо изменить: две тренировки подряд – день отдыха, две тренировки подряд – два дня отдыха. Практика показала, что в смысле набора массы такой режим дает более высокую отдачу. Еще более продуктивным будет варьирование интенсивности в течение недельного цикла: большие нагрузки в первую тренировку, средние – во вторую, средние – в третью и снова большие – в четвертую.

Высокая интенсивность – это основа основ, однако может так случиться, что ваше тело устало от больших силовых нагрузок. В таком случае более результативен тренинг с относительно малым весом, но большим числом упражнений и сетов. Тренироваться так через день или даже два нельзя. Вместо роста вы получите истощение мышц. В этом случае вам тоже стоит применить данную сплит-схему, однако между тренировками надо больше отдыхать. Оптимальным считается проводить всего по одной тренировке для «низа» и «верха» в неделю. Правда, тренироваться вы можете без ограничения времени.

Чем руководствоваться при выборе сплита? Двумя факторами – вашим личным стажем тренинга и наличием свободного времени. Новичкам надо начинать со схемы попроще – например, делить тело на «верх» и «низ». Через несколько месяцев можно попробовать сплит посложнее. В любом случае, спешить не нужно. Рост массы подчинен простому закону: в неделю дней отдыха должно быть больше, чем тренировок. Мы привыкли, что любой прогресс – это движение от простого к сложному. А что если поступить наоборот: перейти от более сложного многодневного сплита к простому, из двух-трех тренировок? Иногда такой «крутой поворот» дает прирост массы, поскольку время восстановления возрастает. Однако сам по себе секрет вовсе не в схеме сплита, а в наращивании интенсивности тренинга. Если «урезание» тренировок будет означать общее снижение нагрузок, прогресса не ждите. Менее частые тренировки дают вам выигрыш сил, которые вы должны бросить на подъем тренировочных весов. Вот тогда вы вправе ждать от простого сплита роста мышечных объемов и силы.

### **Трехдневный сплит (жимы/тяги/упражнения для ног)**

Тренинг «верха» тела поневоле получается более объемным и долгим – мышц тут как-никак больше, чем на ногах. В связи с этим большинство любителей с их вечной нехваткой времени практикует трехдневный сплит, когда тренинг «верха» разделен на две отдельные тренировки. Пожалуй, самый популярный сплит такой: жимы в первый день, тяги во второй и в третий – тренинг ног. После каждой тренировки положен день отдыха.

Многие привязывают данный сплит к недельному циклу. Тренировки – в понедельник, среду и пятницу, а отдых – во вторник, четверг, субботу и воскресенье. Такая схема оптимальна для любителей.

Можно тренироваться иначе: три дня подряд вы в зале, потом день отдыхаете, и снова три дня тренируетесь. Чем больше вы проведете тренировок, тем больше будут ваши мышцы. В этом смысле данная схема более «выгодна»: одну мышцу вы прокачиваете два раза в неделю. Однако любители при такой схеме быстро сходят с дистанции. Сначала рост замедляется, а потом и вовсе сходит на нет. Подобный режим могут позволить себе только профи, у которых в повестке дня нет иных дел кроме тренинга и восстановления.

### **Многодневный четырех-, шестиразовый сплит**

На продвинутом этапе тренинга безраздельно господствуют многодневные схемы тренинга, когда на тренировку приходятся 2–3 мышечные группы, а то и одна. Как правило, культурист на данном этапе почти исчерпывает ресурсы роста массы и больше озабочен «подтягиванием» слабых мышц. Чтобы усилить конкретную мышцу, вам надо добавить ей упражнений. Но в этом случае тренировка затягивается. Поневоле ее приходится разделять на два тренировочных дня. Так сплит переходит в многодневный, который оставляет вам мало дней для отдыха. Значит, он не подходит большинству любителей как инструмент наращивания мышечной массы. Чем чаще вы тренируетесь, тем меньше времени остается для восстановления. А рост массы находится в прямой зависимости от продолжительности и качества восстановительного периода. Кстати, даже профессионалы, делая особый упор на слабую мышцу, сокращают нагрузку на остальные мышечные группы. Тут действует простой закон сохранения энергии: растрату вы должны компенсировать экономией.

Типичная ошибка любителей заключается в том, что они прямолинейно избирают многодневный сплит как более эффективный (мол, чем чаще, тем лучше). К тому же каждую тренировку они проводят с большей интенсивностью. Обычно все заканчивается перетренированностью или травмой.

Помните, многодневный сплит – это высшая математика бодибилдинга. Новичку он не по зубам. Надо учитывать слишком многое, и в том числе такую тонкую вещь, как индивидуальная переносимость нагрузок. Понимание личных особенностей приходит лишь с опытом.

Однако главный подводный камень – это «перекрещивающиеся» мышцы. Допустим, сегодня вы тяжело тренируете грудь. Одновременно на износ работает трицепс. В тот же день тренировать его нет смысла. Ну а когда? На следующий день? Через два? Три? А когда потом тренировать дельты, ведь они тоже требуют идеально «свежего» трицепса.

Все эти вопросы сложны даже для профессионалов. Именно поэтому появился особый «гарантированный» сплит, исключая даже намек на перетренированность. Речь идет о тренинге всего одной мышцы или мышечной группы в день. Например, грудь – в понедельник, спина – во вторник, затем – дельты, квадрицепсы, трицепсы, бицепсы бедер, бицепсы.

Но даже такой сплит вряд ли прибавит массы новичкам. К тому же он держит в напряжении нервную систему, которая у любителя и без того перегружена проблемами в семье или на работе. Фундамент же успеха накачки – душевное спокойствие.

### **Двойной сплит**

Профессиональные культуристы применяют особую схему сплита, так называемый двойной сплит, когда тренировки проводятся дважды в день.

Начинающим и даже подготовленным культуристам этот метод противопоказан. Восстановительные ресурсы у них куда скромнее, чем у профессионалов, так что для них двойной сплит обернется истощением и перетренированностью.

Вершина профессионального тренинга – тройной сплит. Атлет приходит в зал трижды, посвящая тренировку только одной мышце. К примеру, утром он тренирует грудные мышцы, в полдень – бицепсы, вечером – икры или пресс. В итоге одна мышца подвергается варварской «бомбардировке» дважды в неделю. Этот чисто арифметический выигрыш в количестве тренировок может увенчаться мышечным ростом только при условии особой генетической одаренности.

## Программы и системы известных школ бодибилдинга

Все начинается с силы. Представляем шесть лучших силовых упражнений для начинающих культуристов. Огромная мышечная масса начинается с прочного силового фундамента. Другими словами, надо превратить себя в машину по подъему веса, запустить многочисленные внутренние процессы, которые закончатся преобразованием в гладиатора-силовика. Ваше сердце должно привыкнуть к мощному силовому напряжению и научиться исправно биться даже под непосильным весом. Ваши связки должны упрочиться, костная ткань – стать плотной и жесткой. Соединительная оболочка, в которую «упакованы» суставы, сделаться толще. Это немного ограничит суставную подвижность, зато сами суставы будут надежнее и прочнее. Мышцы научатся хранить внутри себя фосфор и сахар про запас, на случай тренировки. Короче, для начала надо стать «лифтером». И только потом можно браться за массу.

Новичок может спросить: а что будет, если с первого дня взяться за классическую накачку? Да ничего! Вспомните излюбленный подъем на бицепс стоя. «Качок» тут все равно, что башенный кран с грузом на стреле. А против такого крана работают все законы физики. В случае с краном все упирается в прочность и устойчивость «башни». Так и в подъемах – все зависит от силы спины. Это спина не дает вам «клянуть» лицом в пол. Если спина слабая, вы поневоле возьмете штангу полегче, а такая штанга большого бицепса вам не даст. Так что чуда не ждите. Бодибилдинг – силовой вид спорта. Здесь все начинается с сильной спины, сильного плечевого пояса и сильных ног. Если того и другого нет, не будет и всего остального.

Фигурально выражаясь, бодибилдинг начинается с пауэрлифтинга. Если точнее, то с главной «лифтерской шестерки»:

- жим лежа;
- жим стоя;
- тяга штанги в наклоне;
- приседания;
- становая тяга;
- румынская становая тяга.

Как раз эти упражнения и закладывают основу успеха в бодибилдинге. И даже не смотрите в сторону своих приятелей-новичков, которые до посинения «долбят» подъемы на бицепс.

Такой метод 50-сантиметровых рук в принципе дать не может. Это все равно что пытаться строить небоскреб на болоте. А о фундаменте вам любой строитель скажет: чем он прочнее, тем больше и выше дом.

### Румынская становая тяга

Рабочие мышцы: ягодицы, бицепсы бедер, мышцы-разгибатели позвоночника, трапециевидные, предплечья. Это упражнение, казалось бы, по-серьезному «грузит» только одну, относительно небольшую мышцу – бицепс бедра. Но дело в том, что бицепс бедра работает не только на коленный, но и на самый могучий – тазобедренный сустав. Чем сильнее мышцы, обслуживающие ваш таз, тем вы функционально сильнее.

**Правильное выполнение.** Возьмитесь за штангу хватом на ширине плеч ладонями к себе (или используйте разноименный хват – одна ладонь смотрит внутрь, другая наружу). Распрямитесь, удерживая штангу на уровне бедер. Мощно разведите плечи, грудь – колесом. Спина идеально прямая и напряжена. Из этого положения начинайте опускать штангу. Но

речь здесь не идет о простом наклоне туловища. Сначала подайте назад таз, как будто хотите сесть на невидимый стул. В силу анатомии корпус при этом сам собой наклонится вперед. Продолжайте эту анатомическую «логику»: наклоняйте корпус и одновременно отводите таз назад. Опускайте штангу до тех пор, пока не почувствуете, что дальше вас не пускает прямая спина. Тут опять действует анатомия: чтобы опустить штангу ниже, спину поневоле придется скруглить. Из этой точки без остановки начинайте обратное движение. У большинства людей штанга останавливается примерно на середине голени. Ниже опускать ее нельзя – опасно для поясницы. Почему же «лифтеры» после повтора возвращают штангу на пол? Во-первых, они не тренируются в многоповторном режиме. Во-вторых, даже они на тренировках отрабатывают становую тягу со стоек (штанга лежит на опорах высотой 35–50 см). Что же касается классической глубокой становой тяги, то культуристы обычно практикуют ее с облегченным весом, чтобы снизить риск травмы поясницы.

*Ошибки:*

- Спина расслаблена, скруглена. В итоге травмоопасная нагрузка с первой секунды смещается на поясницу.

- В исходной позиции колени распрямлены до отказа. Держите колени чуть согнутыми на протяжении всего движения. Если распрямить колени, на поясничный отдел позвоночника ляжет повышенная нагрузка.

- По ходу движения локти произвольно сгибают – культурист как будто подтягивает штангу к поясу. Руки нужно держать прямыми и полностью исключить из движения.

- Штангу опускают ниже середины голени, что чревато травмой поясницы.

Чтобы не скруглять спину при выполнении тяги, поднимите голову и смотрите вперед.

**Жим лежа**

Рабочие мышцы: большие грудные мышцы, передние пучки дельтовидных, трицепсы. Жим лежа – главное силовое упражнение для плечевого пояса. Оно укрепляет локтевые и плечевые суставы, реально утолщает костную структуру верха тела.

**Правильное выполнение.** Примите положение лежа на горизонтальной скамье. Затылок, спина и ягодицы плотно прижаты к скамье, ступни всей подошвой прочно упираются в пол. Сначала определитесь с хватом. Нужно взяться за гриф на такой ширине, чтобы в нижней позиции ваши локти были согнуты точно под прямым углом. Если хват уже, силовой акцент сместится с груди на трицепсы, а если шире, то амплитуда жима резко сократится. Затем сильно вдохните и снимите штангу со стоек. Медленно опустите штангу к груди. Не допуская касания, мощно выжмите штангу на прямые руки. Выполнять жим надо в присутствии партнера. Иначе из-за страха травмироваться вы невольно снизите интенсивность упражнения.

*Ошибки:*

- Гриф опускают на грудь, а потом культурист подпружинивает его грудной клеткой, облегчая себе старт. Такой прием ведет к образованию в ребрах микротрещин.

- Выход в «мостик», когда вы отрываете таз от скамьи. Такой прием облегчает упражнение, но угрожает травмой поясницы.

**Жим стоя**

Рабочие мышцы: дельтовидные, трицепсы. Подъем веса в неустойчивую позицию над головой заставляет работать огромный массив мускулатуры тела, включая мышцы спины, ягодицы, квадрицепсы и икры.

Это упражнение для всего тела, а не только для плечевого пояса, как принято думать.

**Правильное выполнение.** Штангу вам предстоит брать со стоек. Подойдите к грифу, возьмитесь за него хватом чуть шире плеч и отступите на шаг назад. Наполните грудь вдохом. Без рывка мощно выжмите штангу на прямые руки. Вектор движения чуть отклонен назад,

чтобы в конечной точке штанга оказалась точно над головой. Подконтрольно верните штангу на грудь.

*Ошибки:*

- Штангу выталкивают вверх за счет стартового толчка с участием всего тела. Штангу надо выжимать медленно, не допуская инерции.

- В верхней точке штангу непроизвольно отклоняют назад, а это вызывает травмоопасный прогиб в пояснице.

- Культурист не вдыхает перед жимом. Наполненная грудная клетка отчасти снимает нагрузку с позвоночника, снижая тем самым риск травмы межпозвоночных дисков.

#### **Тяга штанги в наклоне**

Рабочие мышцы: широчайшие мышцы спины, ромбовидные, трапециевидные, задние пучки дельтовидных, бицепсы. Тяга в наклоне принципиально важна для усиления малых мышц верха спины. Если эти мышцы слабые, то любое тяговое движение сопровождается повышением нагрузки на поясницу. Более того, тяги теряют свою эффективность в смысле накачки объемов широчайших.

**Правильное выполнение.** Наклонитесь и возьмите гриф штанги хватом сверху примерно на ширине плеч или чуть шире. Статически напрягите мышцы спины. Выгибать спину не нужно, просто держите ее ровной. Оторвите штангу от пола, оставаясь в положении наклона. Чуть согните колени и подайте таз назад. Из этой хорошо уравновешенной позиции тяните штангу к поясу. Голову поднимите и смотрите прямо перед собой. Это поможет держать спину прямой. В верхней точке старайтесь сильнее свести лопатки. Локти держите ближе к корпусу. Медленно опустите вес и повторите все сначала.

*Ошибки:*

- По ходу сета культурист непроизвольно распрямляется, помогая себе корпусом.

- Тяга осуществляется изолированным движением рук.

- Культурист сутулит спину, а это приводит к опасному смещению нагрузки на поясницу.

#### **Приседания**

Рабочие мышцы: квадрицепсы, бицепсы бедер, ягодицы, икры. Приседания методисты считают крайне полезным упражнением, поскольку сокращение мышц в данном упражнении копирует естественную мышечную координацию при ходьбе и беге. По этой причине приседания используют в подготовке бегунов и футболистов, не опасаясь утраты динамических свойств мускулатуры. К тому же это упражнение косвенно подстегивает обмен веществ и стимулирует общий рост силы всей мускулатуры тела.

**Правильное выполнение.** Подсядьте под гриф и расположитесь под ним поудобнее. Расставьте ступни на ширину плеч, носки – прямо или чуть в стороны. Мощно вдохните и поднимите подбородок. Все считают, что приседания начинаются со сгибания коленей. Совсем нет. Сначала надо подать назад таз, как будто вы намереваетесь сесть на невидимый стул. Затем начинают сгибать колени. Секрет в том, чтобы снять нагрузку с коленных суставов и перенести ее на более мощные тазобедренные суставы. Проверьте себя. Вес тела должен приходиться на пятки. Если вес приходится на носки (вплоть до отрыва пяток от пола), значит, вы стартовали неправильно. Помните, в присед можно опускаться только на пятках! В противном случае штанга со временем разрушит ваши колени. Силовые приседания делают до комфортной глубины. Из нижней точки тоже вставайте на пятках.

*Ошибки:*

- Культурист, приседая, непроизвольно наклоняется вперед. Это приводит к переносу веса на коленные суставы и в перспективе травме коленей.

- Культурист непроизвольно сутулится под весом, что увеличивает травмоопасную нагрузку на поясницу.

- Подъем из приседа культурист начинает с рывкового движения тазом. На самом деле подниматься надо синхронным слитным движением всего тела. Опытные тренеры советуют особый прием: начинайте подъем с головы. Представьте, что первой идет сверху ваша макушка, и голова тянет за собой все ваше тело.

- Культурист подкладывает под пятки брусок. Этот прием переносит всю тяжесть тела на коленные суставы. А это означает риск травмы коленей.

#### **Становая тяга**

Рабочие мышцы: квадрицепсы, ягодицы, бицепсы бедер, пресс, трапециевидные, предплечья. Становую тягу вполне можно назвать упражнением на все тело. Динамически или статически в ней работают все мышцы – от крупных до самых мелких.

**Правильное выполнение.** В исходном положении штанга находится на полу. Расставьте ноги чуть уже ширины плеч и возьмитесь за гриф штанги разноименным хватом (одна ладонь смотрит внутрь, другая наружу). Плечи расправьте, грудную клетку наполните мощным вдохом. Присядьте и подкатите штангу поближе к голени. Привстаньте из приседа и проконтролируйте правильность позиции: вес тела должен приходиться на пятки. Из этой исходной позиции начинайте подъем. Когда штанга дойдет до середины бедер, подайте таз вперед и полностью распрямитесь. Отклоняться назад не надо – это опасно для поясницы. Медленно опустите штангу на пол.

#### *Ошибки:*

- Культурист сначала чуть вздергивает таз, а уже потом начинает подъем из приседа. Это угрожает травмой поясницы.

- Культурист сутулится. Это тоже опасно для поясницы. Спину надо держать исключительно прямой.

- Культурист непроизвольно помогает себе сгибанием рук. Это угрожает травмой нижних сухожилий бицепсов, поскольку вес штанги для них слишком велик.

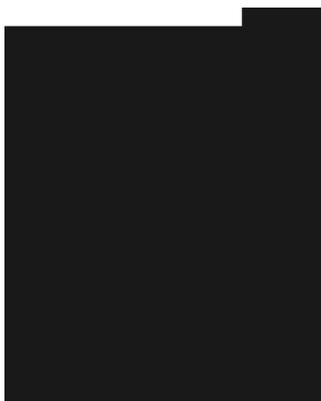
## **Программа фундаментального (базового) тренинга**

Вашему вниманию предлагается четырехнедельная программа, основанная на шести базовых движениях и дополняющих их вспомогательных упражнениях (см. табл.). Цель программы – сделать вас сильнее и заложить фундамент дальнейшего прогресса на ближайшие несколько лет.

Программа рассчитана на три тренировки в неделю (к примеру, по понедельникам, средам и пятницам). Главное – не тренироваться два дня подряд).

Перед большинством упражнений рекомендуется выполнять хотя бы один разминочный сет – 20–30 повторов с небольшим весом.

Как минимум раз в неделю включайте в тренировку 2–3 сета скручиваний по 20–40 повторов каждый.



### **Вспомогательные упражнения**

Предлагаем шесть отличных упражнений, которые пусть и не претендуют на высший балл, зато удачно дополняют тренировку.

**Подтягивания.** Одно из лучших силовых упражнений для всего тела. Первым делом вы должны «освоить» собственный вес. Потом можно переходить на дополнительное отягощение. В любом случае делайте подтягивания с первого дня тренировок. Это обещает широкую спину, слаженность в работе мышц верха тела и силу рук, что пригодится вам в тягах на спину.

**Отжимания на брусьях.** В упоре на прямых руках новичкам следует слегка наклоняться вперед, чтобы больше работала грудь. Отжимания по вертикали смещают акцент на трицепсы. Вариант с наклоном вперед делать проще. Сначала освоите его. И только потом нацеливайте отжимания на трицепсы.

**Подъем штанги на бицепс.** Начинающие главное внимание должны уделять правильной технике: локти – у корпуса, никакого движения в плечевых суставах. Данное упражнение нацелено на повышение силы плечевого пояса.

**Подъем на носки стоя.** Чем раньше вы начнете развивать икроножные мышцы, тем лучше. С годами икры сами собой снижают потенциал роста.

**Выпады.** Это комплексное движение превосходно развивает квадрицепсы, бицепсы бедер и ягодицы. Оно служит отличным дополнением к тяжелым приседаниям. Если у новичка особенно худосочные ноги, приседания следует предварить двумя-тремя месяцами упорных выпадов.

**Наклоны со штангой.** Упражнение нацелено на избирательное укрепление поясницы, ослабленной сидячей работой. Если вы много сидите, стоит поременить с приседаниями и становой тягой и для начала подкачать поясничную область.

## **Чехословацкая школа**

Рассчитана на 4–8 недель. В недельном цикле 4 занятия. Тренировать пресс нужно произвольно, не увлекаясь количеством подходов и упражнений, но и не забывать эту важную группу. Схема подходов в остальных упражнениях: первый подход разминочный, с небольшим весом, далее устанавливается основной тренировочный вес. Стиль выполнения – силовой, четкий, динамичный. В последнем подходе вес снижается, поднимать снаряд следует максимально быстро.

### **Понедельник, четверг**

1. Жим штанги лежа горизонтально 1x10, 6x5-3, 1x8-10.
2. Глубокие приседания со штангой на плечах 1x10, 3-6x9-6, 1x8-10.
3. Отжимание на брусьях с отягощением 1x10-15, 6x5-7, 1x10.

### **Вторник, пятница**

1. Тяга штанги за один конец 1x10, 6x5-3, 1x8.
2. Жим (швунг) за головой стоя 1x10, 5x5, 1x8-10.
3. Подъем штанги на бицепс с читингом 1x10, 8-10x5, 1x10.
4. Жим лежа горизонтально или на наклонной скамье узким хватом 1x10, 8x5-3, 1x10.

## **Русская школа**

В ее основе – работы смоленских теоретиков В. Н. Костюченко и В. Г. Семенова. Здесь представлены извлечения из предлагаемого ими двухлетнего макроцикла – **объемно-силовой курс**. Продолжительность – 2–2,5 месяца. Цель – форсированное повышение силы и

массы основных мышечных групп. Характерны взрывное приложение усилий и большой вес штанги. Время отдыха между подходами – 3–5 минут.

На этом этапе рекомендуются трехразовые тренировки в недельном цикле с изменением объема и интенсивности отдельных упражнений. Перед началом этапа необходимо определить свои максимальные результаты в основных упражнениях, к которым отнесены жим стоя и лежа, приседание со штангой на плечах, становая тяга, подъем штанги на бицепс стоя и на грудь в стойку. Именно эти упражнения составляют основу тренинга на данном этапе, именно в них используется столь эффективный способ распределения нагрузки, как разные формы пирамиды.

#### **«Русская пирамида»**

Если вы стремитесь развить в себе уникальную силу, однако путь проб и ошибок завел вас в тупик, испытайте на себе «Русскую пирамиду» профессора Ю. Верхошанского. Это первая в истории спорта подлинно научная методика силового тренинга, которая гарантирует рекорды!

Свою поразительно эффективную систему, о чем свидетельствуют рекорды советских тяжелоатлетов, Юрий Верхошанский в основных чертах разработал в начале 50-х годов XX века. Ее наиболее впечатляющая особенность состоит в том, что она активизирует природный силовой потенциал атлета, не требуя фармакологической поддержки в виде стимуляторов или особых восстановительных средств, что традиционно для современного спорта.

«Русская пирамида» представляет собой циклическую тренировочную программу, включающую шесть недель ударного силового тренинга плюс четыре недели полного отдыха перед началом очередного шестинедельного силового цикла. Весь секрет «пирамиды» кроется в научно обоснованной схеме распределения нагрузок на протяжении шести тренировочных недель, которая гарантирует в конце цикла прирост результатов на 3–5 %!

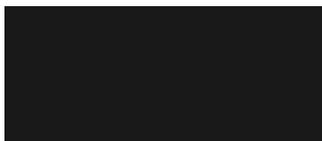
Сразу нужно оговориться, что система Верхошанского рассчитана на развитие силы в базовых силовых упражнениях: рывке, толчке, становой тяге, приседании, жиме лежа и подъеме штанги на грудь. Одно силовое упражнение (по Верхошанскому) требует двух тренировок в неделю (рис. 1).

Первая тренировка отличается средним уровнем интенсивности, вторая – несравнимо более высоким. В течение четырех недель нагрузки растут в прогрессирующем режиме, далее интенсивность резко падает – это дает возможность подготовить организм атлета к «взрыву» силы на исходе последней тренировочной недели. Если вы стоите перед необходимостью развить силу сразу в двух упражнениях, расположите недельные пики в шахматном порядке. Запомните, только крайние обстоятельства могут заставить вас объединить два силовых упражнения в одной тренировке! Лучше не экономить время и настроиться на четыре тренировочных дня в неделю.

Тяжелоатлеты и пауэрлифтеры должны так рассчитать свой тренировочный план, чтобы силовой пик пришелся на день соревнований.

#### **Как строить пирамиду**

Каждая тренировка строится по прогрессирующей схеме нагрузок, определяемых в процентах от максимальной стопроцентной. Это очень удобно, поскольку позволяет приспособить систему к возможностям любого атлета.



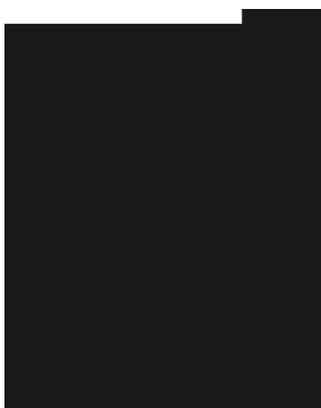
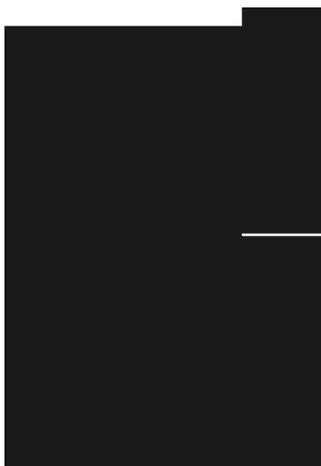
Определяя максимум, не переоцените свои силы. Здравый смысл подсказывает, что для первого тренировочного цикла их лучше недооценить.

Пирамидальная структура тренировки является выдающимся научным открытием. «Силу нельзя развить околопредельным весом, – объясняет профессор Ю. Верхошанский, – Силе нужна мощная основа. Всмотритесь в пирамиду: чем шире основание, тем выше ее пик (рис. 2, а). То же в тренировке силы. Чем больше атлет „вкладывается“ в тренировку с неопредельным весом, тем выше пик его силовых достижений».



Из рис. 2, б видно, что удельный вес упражнений в тренировочной программе возрастает по мере уменьшения степени нагрузок.

Полная схема упражнений в шестинедельном цикле с указанием нагрузки в процентах дана в таблице.



Первые 2–3 недели вы, возможно, будете чувствовать себя обманутым. Помните: не отдельные тренировки, а только весь шестинедельный цикл увеличит вашу силу. Будьте уверены, все рассчитано исключительно точно! Сдерживайте себя, если вам кажется, что какая-

то тренировка прошла слишком легко: план обязательно сработает! Вы будете поражены итогами шестой недели!

После окончания силового цикла две недели следует отдохнуть. Отдых должен быть активным: теннис, баскетбол, плавание, езда на велосипеде или легкие тренировки со штангой. Третья неделя начинается подготовкой к новому силовому циклу.

Тренировки нужно проводить с легким и средним весом и небольшим количеством повторений в упражнениях культуристической направленности. К началу пятой недели вы опять готовы к очередному силовому циклу!

#### **Внимание!**

Силовая тренировка не должна длиться больше 90 минут. Это критический период для развития силы. Если вы ставите перед собой еще какие-то задачи, кроме силовых, запланируйте дополнительную тренировку на вторую половину дня.

Между сетами рекомендуется делать не меньше 4–6 минут отдыха. Во время таких кратких передышек интенсивно массируйте мышцы.

В конце каждой тренировки делайте вспомогательные культуристические упражнения. Это поможет восстановлению тканей и удалению из мышц молочной кислоты.

Здесь мы столкнемся с такими методами дозировки: «пирамида» может быть «крутой» и «пологой», «полной» и «усеченной», более или менее объемной и интенсивной. Основное условие – использование максимальных и субмаксимальных индивидуально возможных нагрузок); 55–80 % (короткая неполная пирамида типа 1х8, 6, 4 либо работа с постоянным весом типа 3х6-8); «3х макс.» (работа с умеренным весом).

#### **Понедельник**

1. Жим штанги лежа горизонтально – «пирамида».
2. Приседание со штангой на плечах 55–80 %.
3. Подъем штанги на грудь 55–80 %.
4. Голень 3х макс.
5. Пресс 3х макс.

#### **Среда**

1. Жим с груди стоя – «пирамида».
2. Жим лежа 55–80 %.
3. Становая тяга – «пирамида».
4. Подъем штанги на бицепс 55–80 %.
5. Выпады со штангой на плечах 3х10 каждой ногой или жим ногами 3х6-8.
6. Предплечье 1х15, 12, 10.
7. Пресс 3х макс.

#### **Пятница**

1. Приседание со штангой на плечах – «пирамида».
2. Жим с груди стоя 55–80 %.
3. Подъем штанги на бицепс – «пирамида».
4. Пресс 3х макс.
5. Бег.

### **Этап объемной тренировки**

На втором году занятий этому этапу отведен достаточно длительный (5–5,5 мес.) отрезок времени, естественно, разделенный на несколько мезоциклов.

#### **Мезоцикл № 1 (1 1,5 мес.)**

##### **Понедельник, четверг**

1. Подъем туловища на наклонной скамье 3х15-20.

2. Жим штанги лежа на наклонной скамье головой вниз 1x12, 10, 8, 6, 6.
3. Жим штанги лежа горизонтально 1x10, 8, 6, 6.
4. Тяга на горизонтальном блоке к поясу сидя 1x12, 10, 8, 6, 6.
5. Тяга на вертикальном блоке за голову широким хватом 1x10, 8, 6.
6. Тяга штанги к подбородку узким хватом 1x10, 8, 6.
7. Жим штанги с груди сидя 1x8, 6, 4, 4.
8. Подъем штанги на бицепс стоя 1x10, 8, 6, 6.
9. Французский жим штанги лежа 1x12, 10, 8, 8.
10. Голень в станке стоя 1x12, 10, 8, 8.

***Вторник, пятница***

1. Подъем ног в висе на перекладине 3x5-10.
2. Жим ногами 1x15, 12, 10, 8, 6, 6.
3. Разгибание ног на станке 1x12, 10, 8, 6.
4. Сгибание ног на станке 1x12, 10, 8, 6.
5. Тяга штанги с прямых ног 1x8, 6, 4.
6. Подъем штанги на бицепс надхватом 1x10, 8, 6.
7. Предплечье со штангой сидя 1x16, 12, 10.
8. Голень в станке сидя 1x12, 10, 8, 8.

**Мезоцикл № 2 (2 мес.)**

***Понедельник, четверг***

1. Подъем ног в висе на перекладине 3x10-15.
2. Подъем ног на краю горизонтальной скамьи, таз на весу 2x20-30.
3. Жим штанги на наклонной скамье головой вверх 1x10, 8, 6, 6, 6.
4. Отжимание на широких брусьях, отягощение закреплено на поясе спереди 1x10, 8, 6, 6.
5. Жим штанги за головой 1x10, 8, 6, 6.
6. Разводка гантелей в наклоне 1x10, 8, 8.
7. Тяга штанги к подбородку узким хватом 1x10, 8, 6, 6.
8. Отжимание на узких брусьях, отягощение закреплено на стопах или на поясе сзади 1x10, 8, 6, 6.
9. Голень на станке стоя или сидя 5x15-20.

***Вторник, пятница***

1. Подъем туловища на наклонной скамье 3x15-20.
2. Приседание со штангой на плечах 1x2, 10, 8, 6, 6, 6.
3. Тяга штанги становая с прямых ног 1x10, 8, 6, 6.
4. Тяга штанги к подбородку узким хватом 1x12, 10, 8, 8.
5. Тяга штанги в наклоне 1x12, 10, 8, 6, 6.
6. Тяга на вертикальном блоке за голову 1x10, 8, 6, 6.
7. Толчковая тяга с помощью ног 1x10, 8, 6, 6.
8. Подъем штанги на бицепс стоя, хват от узкого до широкого 1x12, 10, 8, 6, 6.
9. То же с гантелями на наклонной скамье 1x10, 8, 6, 6.
10. Предплечье со штангой сидя 1x12, 10, 8, 8.

**Мезоцикл № 3 (2 мес.)**

В отличие от двух предыдущих мезоциклов, где использовались варианты двойного сплита, здесь применяется тройной. Система может быть либо «3+1», либо «6+1». Следует отметить, что даже такой, вроде бы незначительный нюанс может оказать заметное влияние на результат. Известная немецкая культуристка Анна Лангер долгое время использовала систему «6+1», но после стажировки в Калифорнии по совету Джо Вейдера перешла на

систему «3+1», и результат не заставил себя ждать. По ее утверждению, вся элита мирового культуризма использует эту систему, особенно при объемном тренинге.

#### ***Понедельник***

1. Подъем туловища на наклонной скамье 4x15-20.
2. Жим штанги на наклонной скамье головой вверх широким хватом 1x10, 8, 6, 4, 4.
3. То же лежа горизонтально средним хватом 1x8, 6, 4, 4.
4. Тяга штанги с подрывом 1x8, 6, 4, 4.
5. Тяга на горизонтальном блоке к поясу сидя 1x12, 10, 8, 6, 6.
6. То же на вертикальном блоке за голову широким хватом 1x10, 8, 6, 6.
7. Тяга штанги в наклоне средним хватом 1x8, 7, 6.
8. Голень стоя со штангой на плечах 1x15, 12, 10, 8.

#### ***Вторник***

1. Подъем ног в вися на перекладине 4x10-15.
2. Приседание со штангой на плечах 1x12, 10, 8, 6, 6, 6.
3. Гак-приседание на станке 1x12, 10, 8, 6, 6.
4. Сгибание ног на станке 1x10, 8, 6, 6.
5. Тяга штанги с прямых ног 1x10, 8, 6, 6.
6. Подъем штанги на бицепс надхватом 1x10, 8, 6, 6.
7. Предплечье со штангой сидя 1x12, 10, 8, 8.
8. Голень сидя с весом на коленях 1x12, 10, 8, 8, 8.

#### ***Среда***

1. Подъем ног на краю высокой скамьи 4x25-30.
2. Жим штанги за головой 1x12, 10, 8, 6, 6.
3. Разводка гантелей в наклоне 1x10, 8, 6, 6.
4. Тяга штанги к подбородку 1x10, 8, 6, 6.
5. Подъем штанги на бицепс 1x10, 8, 6, 6.
6. Подтягивание узким хватом 1x10, 8, 6, 6.
7. Французский жим штанги лежа 1x12, 10, 8, 6.
8. Отжимание на узких брусьях с весом на поясе сзади 1x12, 10, 8, 6.
9. Голень в станке для жима ногами 1x30.

## **Украинская школа**

Украинская атлетическая школа имеет богатейшие традиции и славна многими именами – от А. Писаренко до Ю. Седых и от А. Колчинского до В. Налейкина. За короткий срок она успела завоевать авторитет на международной арене. Идеи школы вполне конкурентоспособны, но здесь мы не будем дублировать сказанного выше и ограничимся кратким конспектом объемно-силового курса.

Процессы объемно-силовой тренировки в данном случае разворачиваются на протяжении 3–6 месяцев, при этом каждый этап (1–2 мес.) имеет свои особенности. Важен не столько подбор упражнений (хотя в основе, конечно, базовые), их количество, сколько объем и интенсивность тренировки, концентрация на атлетическом процессе, внимание к обеспечению полноценного отдыха и восстановления.

Ведущими становятся такие принципы интенсификации тренировочного процесса, как сплит, читинг (толчок, отбив), «пирамида», вынужденные повторения, негативный и изометрический тренинг, «1-10», работа в неполном диапазоне, скоростной (взрывной) тренинг (подробнее см. соответствующую главу). В качестве примера предложим некоторые разработки известного украинского теоретика и практика, доцента Киевского медицинского университета Ю.В. Щербини. Атлет широкого профиля, президент федерации гиревого спорта

Украины, в своих поисках он далек от рафинированного бодибилдинга, однако именно атлетика в широком, интегральном смысле слова является прочным фундаментом той совокупности тренировочных систем, которую с полным правом можно считать важной составляющей украинской атлетической школы.

Ориентированные на массового потребителя системы, разработанные Ю.В. Щербиной, могут быть использованы в качестве первых шагов в атлетике вообще и в строительстве мышечной массы в частности.

### **Общеатлетическая система**

Она рассчитана на общеатлетическую подготовку тренирующихся и может стать основой для дальнейших специализированных занятий – бодибилдингом, пауэрлифтингом, тяжелой атлетикой, гиревым спортом. Длинные, двухнедельные циклы (3 занятия в неделю) дают возможность эффективно использовать достаточно широкий набор упражнений, добиться гармоничного укрепления всей мышечной системы.

#### **I**

1. Приседания со штангой на плечах темповые 5х6-8.
2. Жим штанги лежа горизонтально 4х12-15.
3. Разгибание рук на блоке 4х6-8.
4. Тяга станова с плинтов 4х6.
5. Подтягивание на перекладине подхватом 6х6.
6. Сгибание рук с гантелями в полуторном режиме 4х6-8.
7. Пресс 2х20.

#### **II**

1. Жим штанги лежа горизонтально 6х6.
2. Разводка гантелей лежа горизонтально 4х6-8.
3. Приседание со штангой на плечах 6х8.
4. Жим штанги за головой широким хватом 4х5.
5. Разводка гантелей в стороны стоя 3-4х6-10.
6. Тяга на горизонтальном блоке сидя к прессу широким хватом 4х6.
7. Пресс: верхняя часть – 2х20, нижняя часть – 2х20.

#### **III**

1. Жим штанги лежа горизонтально («пирамида») 6-8х6-1.
2. Приседания со штангой на груди («пирамида») 6х6-1.
3. Тяга штанги станова («пирамида») 1х5, 5, 3, 1-2, 5.
4. Наклоны лежа («гиперэкстензия») 2-3х8-10.
5. Сгибание руки с гантелью концентрированное сидя в наклоне, упор локтя в бедро 4х6.
6. Разгибание руки с гантелью в наклоне 4х6.
7. Пресс 2х20.

#### **IV**

1. Протяжка штанги 4х8.
2. Тяга на горизонтальном блоке сидя к прессу широким хватом 4х8.
3. Пръжки вверх толчком двух ног 2х10.
4. Пресс 2х20.

#### **V**

1. Приседания со штангой на плечах темповые 6х8.
2. Пулловер со штангой 4х8.
3. Жим штанги лежа горизонтально «лесенкой» (в уступающей фазе 3 остановки) 6х8.

4. Тяга с плитов рывковая (широким хватом) с подрывом 6х6.
5. Разводка гантелей лежа животом на высокой скамье 4х3.
6. Сгибание рук со штангой 6х6.
7. Пресс 2х20.

#### **VI**

1. Жим штанги лежа горизонтально («пирамида») 1х6, 5, 3, 2, 1, 5.
2. Разводка гантелей на наклонной скамье 4х8.
3. Жим штанги за головой сидя 6-8х6-8.
4. Гиперэкстензия 3х8.
5. Пресс 2х20.

### **Сила + масса**

Основное отличие недельного макроцикла из трех занятий – мощное сведение работы к основным базовым упражнениям с увеличением нагрузки в каждом конкретном упражнении.

#### **I**

1. Приседания со штангой на плечах темповые 4х8-12.
2. Жим штанги лежа горизонтально 6х6-8.
3. Разводка гантелей на наклонной скамье головой в верх 4-5х8-10.
4. Протяжка 4х6-8.
5. Разгибание ног на станке 5-6х8.
6. Сгибание ног на станке 5-6х8.
7. Пресс: верхняя часть 2х20, нижняя часть 2х20, косые мышцы 1х50.

#### **II**

1. Приседания со штангой на плечах 6х6-8.
2. Тяга штанги становая 4х6-8.
3. Тяга штанги в наклоне 4х8.
4. Подтягивание широким надхватом 8х4-8.
5. Сгибание рук со штангой или гантелями 5х8.
6. Пулловер со штангой 4х8.
7. Пресс: верхняя часть 2х20, нижняя часть 2х20, косые мышцы 1х50.

#### **III**

1. Жим штанги за головой сидя 6х6.
2. Разводка гантелей в стороны стоя 5х8.
3. Отжимание на брусьях 5х6.
4. Разгибание рук на блоке 5х8.
5. Разводка гантелей на наклонной скамье 5х8.
6. Гиперэкстензия 5х10.
7. Подтягивание подхватом 6х8-10.
8. Пресс: верхняя часть 2х20, нижняя часть 2х20, косые мышцы 1х50.

### **Постоянный курс (1–2 месяца)**

Название обусловлено тем, что на этом этапе в недельном цикле три занятия одинакового содержания. Это облегчает адаптацию атлета к работе, обеспечивает мощную и равномерную проработку мышечных массивов. Обычно психологически трудно настроить себя на малое количество упражнений, всегда хочется добавить еще и еще; но следует помнить, что количество упражнений обычно обратно пропорционально нагрузке в каждом из них. Отча-

сти указанное противоречие снимается интенсивной разминкой; некоторые атлеты включают в нее так называемые комплексные упражнения из арсенала тяжелой атлетики, в свое время высоко оцененные знаменитым В. Алексеевым, особенно для штангистов тяжелого веса (весовая категория не имеет верхнего предела), либо для желающих перейти в следующую категорию. Можно сказать, что комплексные упражнения проверены на масс-эффективность. До некоторой степени эти упражнения напоминают привычные для культуристов суперсеты, но лишь до некоторой – и структура, и назначение их иные.

Итак, в одном подходе, с одной и той же штангой выполняется мини-комплекс упражнений, разминающий основные мышцы и разгоняющий по ним кровь. Вес штанги умеренный, (для разных упражнений разный), стиль свободный, темп произвольный. Пример:

- «Легкая штанга», иногда гриф. Подъем штанги на бицепс надхватом 8-10 + французский жим штанги стоя 8-10 + повороты туловища со штангой на плечах 20–50.

- «Средняя штанга». Протяжка или рывок в стойку 3–5 + жим штанги за головой 3–6 + наклоны со штангой на плечах 8–12 + приседание со штангой на выпрямленных вверх руках (рывковый хват) 3–5.

- «Тяжелая штанга». Подъем штанги на грудь в стойку 3–5 + жим (швунг) с груди 3–5 + приседание со штангой на груди 4–6.

Многие начинающие открывают масс-тренинг «дыхательными приседаниями» – комбинацией приседаний со штангой на плечах и растягивающих упражнений типа пулловера и разводок лежа. Дозировка – 3-5x15-3 + 3-5x12-15, вес умеренный. Комбинация особенно эффективна для молодых. Что же касается самого комплекса, то в него отбирают 4-10 упражнений широкого профиля, начиная с «незаменимых» типа приседаний со штангой на плечах и жима штанги лежа и далее – различные варианты тяг (становая, в наклоне, протяжка), жимов (штанги с груди и за головой стоя или сидя, разными хватами, гантелей), подъемов на бицепс (штанги, гантелей). Дозировка – 2-6x4-8.

### **Переменный курс (1–2 месяца)**

Стремление увеличить нагрузку в наиболее важных упражнениях ведет к измерению их «представительства» в недельном цикле при сохранении тех же трех занятий. Упражнения теряют прежнее равноправие: на одни, назовем их собственно «ударными», приходится заметно больше подходов и прогрессивных принципов, нежели на другие, «обеспечивающие» трофику мышц и пропорциональность развития. Пример:

#### **I**

1. Приседание со штангой на плечах 6x10-3.
2. Отжимание на брусьях 4x8.
3. Жим штанги лежа горизонтально 6x8-2.
4. Наклоны со штангой на плечах стоя 3x8.
5. Тяга штанги в наклоне 4x8.
6. Подъем штанги на бицепс 4x10-6.

#### **II**

1. Жим штанги лежа 6x10-4.
2. Подъем штанги на грудь в стойку 3x6-3.
3. Становая тяга 6x8-3.
4. Жим штанги за головой 3x8.
5. Жим ногами 4x8.

#### **III**

1. Наклоны лежа с опорой под бедрами 3x10.
2. Становая тяга 6x8-3.

3. Жим штанги на наклонной скамье 5х8.
4. Подтягивание за голову широким хватом 4х8.
5. Приседание со штангой на плечах 5х5.

Пресс и голень прорабатываются дополнительно в тренировочные или свободные дни. Объем и интенсивность умеренные.

### **Ударный сплит (1–2 месяца)**

Развитие идей предыдущего курса ведет к разделению блока «ударных» и блока «обеспечивающих» упражнений по разным тренировочным дням.

Разделение условное – нежелательность сводить в одном занятии тяги и приседания с большим весом с одной стороны, возможность и необходимость дополнить ударные дни, с другой, искажают чистоту идеи. Пример:

#### **I**

1. Жим штанги лежа 8-10х15-1.
2. Приседание со штангой на плечах 8-10х15-2.
3. Отжимание на брусьях 5х5.

#### **II**

1. Подъем штанги на грудь в стойку 2х5.
2. Тяга станова с плинтов 6-8х8-2.
3. Жим штанги с груди сидя 4х4.
4. Подтягивание на перекладине к груди и (или) за голову 6х6-8.
5. Разводка гантелей лежа горизонтально или на наклонной скамье 3х6.
6. Разгибание рук на вертикальном блоке 3х8.
7. Подъем гантелей на бицепс с поворотом стоя 3х8.

#### **III**

1. Приседание со штангой на плечах 8-10х15-1.
2. Жим штанги лежа 8-10х10-2.
3. Швунг штанги за головой 5х8-3.

#### **IV**

1. Тяга станова 4х10-4.
2. Жим ногами 5х8.
3. Тяга штанги в наклоне 3х6.
4. Жим штанги на наклонной скамье широким хватом 4х6.
5. Подъем штанги на бицепс 5х8.
6. Жим штанги лежа горизонтально узким хватом 3х8.

Достаточно экономный набор упражнений дает возможность в качестве дополнительной тренировки, помимо работы на пресс и голень, подтягивать и иные отстающие группы мышц (трапецию, предплечье, бицепс, бедра), но в небольшой дозировке – 2-5х5-10. Не стоит увлекаться дополнительным тренингом, но основной нужно проводить максимально интенсивно.

### **Американская школа**

**Принципы Уайдера.** Современный бодибилдинг берет начало в тяжелой атлетике. Она появилась на свет много раньше, очень долгое время ее основополагающие технические приемы и принципы принимались за таковые культуристами. Именно из тяжелой атлетики в бодибилдинг шагнул известный постулат прогрессирующего тренинга: хочешь стать сильнее, поднимай все более и более тяжелый вес.

Джо Уайдер в юности начинал как тяжелоатлет. Правда, в отличие от тысяч своих сверстников, переживающих ту же возрастную болезнь «железом», он не принял тяжелоатлетическую методику слепо, а стал экспериментировать...

Первое, что открылось его любопытному уму, так это странное, с точки зрения господствовавших тогда взглядов, противоречие: если «качать» мышцу огромным весом в одном упражнении, она растет и увеличивает свой силовой потенциал медленнее, чем когда вы «качаете» ее меньшим весом, но в нескольких – трех, пяти упражнениях, выполненных одно вслед за другим.

Выходит, рост мышц зависит не от величины веса? – задал сам себе риторический вопрос Джо.

Если бы Джо Уайдер смог сегодня вспомнить день, когда он нашел ответ на этот вопрос, культуристы узнали бы исторически точную дату рождения современного бодибилдинга и отмечали бы ее как величайший праздник своей жизни. Поскольку в этот день в фундаменте всех будущих достижений культуристов, от любителей до Арнольда Шварценеггера, юный маэстро заложил, сам того не ведая, краеугольный камень. Пытаясь разгадать загадку, Джо сделал выдающееся открытие. Суть его укладывается в одну фразу. Каждый культурист должен знать ее наизусть, как буддист волшебную тантрическую мантру: мышцу заставляет расти не вес, а стресс! Перечитайте важнейшую аксиому бодибилдинга еще и еще раз, чтобы до вас лучше дошел ее революционный смысл!

По Уайдеру, большой вес действительно ведет к большим мышцам спустя годы напряженных тренировок, но вы сможете сделать свои мышцы не просто большими, а огромными, фантастически огромными, и не через годы, а через месяцы, если возьмете средний и малый вес и вместо 1–3 повторений сделаете 50! Если вы разделите тренировку на две части и будете «качать» мышцы утром и вечером! Если будете одновременно тренировать мышцы-антагонисты! Если вместо 5–6 выполните в комплексе 20–25 упражнений!

Тренировочный стресс, а не вес – вот «ключ», которым только и можно вскрыть в человеческих мышцах поразительный по мощи и красоте физиологический потенциал, о глубине которого не догадывались, судя по статуям, даже греческие эстеты.

Тренировка культуриста в этом смысле, если пользоваться сегодняшними аналогиями, что-то вроде компьютерной игры. Там вы переходите с начального уровня на другой, где требуется больше находчивости и интеллекта, и если справляетесь с ним, поднимаетесь выше еще на уровень – более увлекательный, но и более сложный. В бодибилдинге вы так же шагаете по ступеням интенсивности силового стресса, и увеличение веса в упражнениях играет здесь, в отличие от тяжелой атлетики, далеко не главную роль.

Жизненный подвиг Джо Уайдера заключается в том, что им созданы принципиальные методические приемы повышения интенсивности тренировок в бодибилдинге, называемые в атлетическом обиходе **принципами Уайдера**, а все вместе – **системой Уайдера**.

Употребление наукообразного термина «система», надо отметить, вполне целесообразно: все **принципы** основываются на эффекте усиления тренировочного стресса, т. е. имеют общее содержание. К тому же они не равноценны по своей сложности и образуют определенную иерархию. Подробный рассказ о каждом из принципов Уайдера стоит начать с того технического приема, который будущий мэтр бодибилдинга разработал в самом начале своего пути. Речь идет о «флашинге» – применении для «накачки» мышцы не одного, а сразу нескольких упражнений. Главная особенность этого методического приема в том, что он обеспечивает экстремальное кровенаполнение работающей мышцы. Отсюда и название – «флашинг». Вообще-то английское слово «флашинг» имеет множество значений, зависящих от контекста. В одном случае это – бурный поток, в другом – весенний расцвет зелени... Когда у себя в клубе вы, распрямив колени, дергаете за ручку унитаза, и из бачка с громким шумом сливается рыжая от ржавчины вода – это тоже «флашинг». Похоже, именно послед-

нее значение имели в виду не очень-то склонные к тонкому юмору культуристы, когда приклеили к уайдеровскому принципу данное словечко. Оно оказалось на удивление живучим и теперь кочует по страницам академических изданий как вполне официальный спортивный термин. Дело в том, что поначалу считалось, будто усиленный кровоток вымывает из мышцы молочную кислоту, ухудшающую рост ее объемов. Исследования, проведенные в наши дни, показали, что это не так, но от известного названия не следует отказываться. Кровь действительно очищает мышцы, но не от молочной кислоты, а от продуктов белкового распада. Обычно после физической нагрузки частицы молекул остаются в мышечных волокнах, мешая восстановлению. Уникальность «флашинга» в том, что он «промывает» мышцы и уменьшает в них количество побочных и остаточных продуктов метаболизма.

Но главное все же не в этом. Интенсивный кровоток транспортирует внутрь мышечных клеток молекулы кислорода, которые, как известно, являются мощнейшим ускорителем внутриклеточных процессов. Избыток катализатора приводит к поразительным эффектам, в том числе меняется внутренняя структура клеток. Больше становится митохондрий – особых внутриклеточных образований, отвечающих за энергетику мышц. В итоге резко возрастает силовая выносливость, а сами клетки стремительно увеличиваются в размерах. Это значит, что мышечные объемы растут!

Исключительно быстрый мышечный рост, который наблюдается под действием «флашинга», побудил многих исследователей к серьезному изучению физиологического механизма данного приема. Причина в том, что все вышеперечисленные факторы, по мнению ученых, не могут обеспечить подобные курьерские темпы увеличения мышц. Очевидно, у «флашинга» есть какой-то уникальный секрет. «Флашинг» будто бы нарушает законы природы, заставляя мышечные клетки делиться чаще, чем это принято.

Как бы там ни было, «флашинг» – прием номер один в бодибилдинге, имеющий такое неоспоримое преимущество, как простота. Вы делаете одно упражнение, потом второе, потом третье... Каждое из упражнений выполняете в привычном темпе, с удобным весом, оптимальным для вас количеством повторений и подходов. Короче, из каждого упражнения вы выжимаете максимум, не думая о схеме всего приема в целом. Это крайне важное обстоятельство для переполненных залов. Представьте, что вы делаете трисеты, когда один за другим следуют разовые подходы трех разных упражнений, в клубе, где полно «чайников». Краем глаза вы всегда должны следить за снарядом, приготовленным для следующего сета.

«Флашинг» позволяет вам полностью сосредоточиться. Более того, он не требует перехода к другому техническому приему, когда вы почувствовали «плато» – остановку результатов под действием мышечной адаптации. Вы можете двинуться дальше, подняв вес в упражнениях. Вы можете увеличить количество повторений в сетах или количество сетов. Вы можете увеличить число упражнений, снизить вес и тренироваться чаще – ежедневно или два раза в день. Наконец, вы можете тренироваться интенсивнее. Во время «флашинга» в мышцах образуется так много молочной кислоты, что нервные окончания перестают на нее реагировать. Снижается болевой порог, и вы вполне можете добавить к последнему повторению еще два-три «запредельных»...

Особо нужно сказать о питании. «Флашинг» раскрывает внутренние ресурсы восстановления. А это значит, что из фазы «плато» вы можете выйти, не меняя режима упражнений, лишь повысив калорийность питания!

Возможно, читая описание «флашинга», вы уже догадались, какие принципы Уайдера являются его ближайшими родственниками. Да, это гигантские серии и трисеты. Они представляют собой технически усложненные модификации «флашинга».

## **Сила перевернутой «пирамиды»**

Метод «пирамиды» вряд ли когда-нибудь спишут в утиль – уж очень хорошо он работает! Знаменитый призер «Олимпиады» Ли Лабрада поставил «пирамиду» на вершину. В межсезонье он переходил на чисто силовой тренинг, и «пирамида» его не подводила: два месяца непрерывного силового прогресса. В качестве примера приведем жим лежа (рис. 3).

Перед вами идеальная схема, проверенная десятилетиями тренинга тысяч атлетов. Тут не должно быть никакой отсебятины! Допустим, сокращать число «шагов» вверх или вниз, или повышать вес больше, чем на 25 кг (или меньше, чем на 10 кг).



**Недостатки традиционной «пирамиды».** И по сей день «пирамида» остается лучшим способом наращивания мышечной силы. Повышение силы неотделимо от роста мышц. Так что метод, казалось бы, подходит и культуристам. Однако попробуйте проделать традиционные четыре упражнения на грудь в стиле «пирамиды». Получится не меньше 28 изнурительных сетов!

Ну а такое число сетов не имеет ничего общего с высокой суммарной интенсивностью тренинга. Почему так? Да потому, что доказана обратная зависимость между тренировочными объемами и интенсивностью. Короче, либо короткая мощная тренировка с критическим весом, либо продолжительная, но низкоинтенсивная. Замечено, что если культурист полностью выкладывается в каждом сете каждого упражнения, его хватает не больше чем на 25–30 минут тренинга. Если кто-то тренируется дольше, к примеру, час, значит, он попросту халтурит.

Применение «пирамиды» в четырех упражнениях затянет тренировку до часа и дольше. Так что в итоге вы не получите ни роста силы, ни роста мышечных объемов. Другой недостаток метода в том, что он приводит к огромному перерасходу энергии. А это означает, что восстановление существенно затянется. Если практиковать «пирамиду» регулярно, неизбежна перетренированность.

**С ног на голову.** Л. Лабрада не раз и не два пытался приспособить классическую «пирамиду» для «качкового» тренинга. Ничего хорошего из этого так и не вышло. Лабрада уже было бросил свои попытки, но вдруг на досуге наткнулся на любопытный постулат буддизма. Он гласил, что мир поделен на белое и черное, и точно так же взаимно отрицают друг друга философские законы. Проще говоря, чтобы философская модель заработала в другом, противоположном, измерении, ее надо перевернуть с ног на голову. Чемпиона тут же осенило, что известную всем «пирамиду» надо поставить на вершину. Это значило, что самым тяжелым должен быть самый первый сет, а все остальные – полегче.

Глупость? Как бы не так! Напомним одну физиологическую закономерность. Чем больше поднимаемый вами вес, тем больше мышечных волокон включается в работу. Но только при одном принципиальном условии: мышца должна быть «свежей». Получается, что рвать жилы в самой середине серии сетов, как предлагает классическая «пирамида», не вполне логично. Куда логичнее попытаться поднять максимум в самом первом сете,

пока мышца не успела утомиться. А вот еще один факт из области физиологии. Мышечные волокна сокращаются по принципу «все или ничего». Другими словами, волокно либо сокращается, либо не сокращается вообще. Это значит, что после первого сета большинство рабочих волокон «вырубится» и передаст эстафету другим волокнам, которые не работали, пребывая в резерве. Таких волокон после тяжелейшего первого сета останется совсем мало, а потому во втором сете незачем выкладываться до отказа. Достаточно классических 6–8 повторов. Затем идет последний третий сет с уменьшенным весом, но и тут повторов не больше восьми. Как-никак нагрузка адресуется минимальному числу оставшихся «свежими» волокон. Однако в целом суммарная интенсивность упражнения будет крайне высокой за счет первого сета.

**Достижение «порога роста».** Используя критический вес в самом начале тренировки, вы предельно быстро утомляете огромный массив мышечных волокон. Уже в первом сете вы подводите мышцу к «порогу роста» – моменту, когда уровень мышечных разрушений становится так велик, что перепуганный организм включает компенсаторный механизм аварийного деления клеток. Этими новорожденными клетками он «латает дыры» в мышечной ткани, укрепляет ее и повышает потенциал сопротивляемости силовым нагрузкам. (Тем более, что второй и третий сет рвут все новые и новые мышечные волокна).

После того как вы перешагнули «порог роста», все прочие сеты и повторы – пустая трата времени, ведущая к перетренированности. Главный стимул роста мышц уже включен.

**Сила перевернутой «пирамиды».** Ли Лабраде многие возражали: «Как? Всего три сета на упражнение, и только один – до отказа? А два других откровенно халтурные? Да быть не может, чтобы такая схема растила мышцы!»

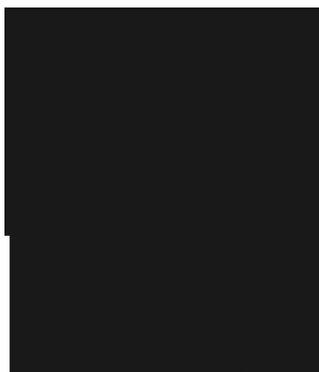
Между тем, на МПП он добавил 25 кг мышц! А неверующим сказал: в нашем спорте уже не раз случались революционные находки. Эйнштейну тоже не поверили, когда он заявил, что на борту быстрой ракеты время течет медленнее, чем у нас на будильнике в спальне.

**Опасности перевернутой «пирамиды».** Главной опасностью перевернутой «пирамиды» являются травмы. Если ваши мышцы были плохо разогреты, травма неизбежна. Поэтому метод Лабрады предусматривает не только мощную стартовую разминку, но и обязательные разминочные сеты.

Кстати, если «тяжелый» сет предваряют несколько «легких», то в чем тогда разница между традиционной «пирамидой» и перевернутой? Объясняем: по схеме МПП вы делаете первые сеты с малым, очень малым весом. Ваша задача – добиться притока крови к нужным мышцам, чтобы суставы и сухожилия разогрелись и приобрели пластичность. Только и всего. Ну а в традиционной «пирамиде» вы выполняете несколько сетов с относительно большим и нарастающим весом, которые всерьез утомляют мускулатуру.

Чтобы освоить перевернутую «пирамиду», начните упражнение с пары разминочных сетов с легким весом. Потом сразу переходите к первому сету с максимальным рабочим весом. Для демонстрации метода рассмотрим жим лежа.

1. В первом разминочном сете делаете 15–20 повторов с весом 60 кг. Во втором увеличиваете вес до 85 кг и выполняете 10 повторов. После этого берете свой максимальный рабочий вес 130 кг и делаете 8 повторов до абсолютного мышечного «отказа». Таков ваш первый рабочий сет.



2. Для второго рабочего сета оставьте вес без изменений – 130 кг и сделайте 6 повторов. Понятно, что до «отказа» у вас останутся еще пара-тройка запасных повторов. Потом уменьшите вес до 120 кг и сделайте еще 6–8 повторов. Опять не до «отказа»!

3. Затем приступайте ко второму упражнению, скажем, жиму гантелей на наклонной скамье, взяв для разминки гантели по 25 кг. Потом сразу переходите к первому «тяжелому» сету с 40–килограммовыми гантелями и сделайте 10 повторов до «отказа». Для второго «тяжелого» сета уменьшите вес до 35 кг и сделайте столько повторов, сколько сможете, скажем, около 8.

Для третьего и последнего сета возьмите гантели по 32 кг и выполните 9 повторов.

**Сокращайте периоды отдыха.** У вас свое понимание интенсивности. Это «лифтеры» меряют эффективность тренинга конкретной величиной веса, а ваша цель – предельно утомить мышцу, исчерпать ее сократительные ресурсы. В этом смысле вам нельзя подолгу отдыхать между сетами. «Облегчая» мышце будущий сет, вы вредите главной задаче.

Обычно рекомендуют отдыхать не более 60–90 секунд. Но вы тренируетесь в силовом стиле, а это большая нагрузка на сердце, потому отдыхать советуем ровно столько, сколько нужно, чтобы восстановить дыхание. Вам потребуется до 3 минут между сетами на спину, грудь и ноги, и около 45–60 секунд – в упражнениях на руки. Не дольше!

Отдых – такой же фактор интенсивности, как и величина тренировочного веса. Образно говоря, это еще один фактор мышечного утомления. Подолгу отдыхая, вы снижаете интенсивность, а с ней и отдачу тренинга.

**Подходит ли вам метод перевернутой «пирамиды»?** Он годится только для опытных бодибилдеров. Лабрада против использования его метода новичками. Они еще не научились правильно разминаться, да и суставы у них не успели укрепиться. МПП – идеальный метод не только для межсезонья, но и для подготовки к соревнованиям, естественно, с известной поправкой на низкокалорийную диету. Все десять лет его профессиональных выступлений на высшем уровне МПП оставался его основным способом тренинга. Попробуйте метод перевернутой «пирамиды», и он гарантирует вам увеличение мышечных объемов и силы.

### ***Методика кругового тренинга***

Спортивные физиологи Эд Макнили и Дейвид Сэндлер создали уникальную методику кругового тренинга, которая «сжигает» жир и одновременно растит мышцы!

По круговому методу обычно тренируются новички или те, кто больше заинтересован в поддержании приличной физической формы, чем в 50-сантиметровом бицепсе. Однако круговая тренировка может быть тяжелой и высокоинтенсивной. Как раз такую тренировку мы вам и предлагаем. К тому же вы сэкономите массу времени: на все вам отводится максимум 25 минут!

**Правила кругового тренинга.** Тщательно соблюдайте все условия данной методики. Нарушения автоматически означают снижение эффективности. Вы будете обливаться потом с нулевым результатом.

**1. Подберите «правильный» вес.** Силовые круги выполняйте с весом в 75–85 % от одноповторного максимума. Если вес больше, то высокий темп перегрузит нервную систему. В итоге вам потребуется больше времени на отдых между сетами, и тренинг перестанет быть непрерывным. Что же касается традиционных кругов на выносливость, то здесь картина иная. Вес, как правило, составляет менее 50 % от одноповторного максимума, причем тренировку проводят на тренажерах.

**2. Не «накручивайте» объем.** Под объемом тренинга подразумевается общее количество проделанной за тренировку работы. Он выражается в суммарном числе повторов каждого из упражнений. Если, к примеру, вы сделали 6 сетов по 5 повторов в каждом, то объем тренинга будет равен 30 повторам. Применительно к силовому тренингу оптимальным объемом считаются 15–40 повторов на мышцу. Увеличение объема тренинга сверх меры не дает дополнительной прибавки в массе. «Накручивая» объем, т. е. увеличивая число повторов и сетов, вы всего лишь продлеваете время, необходимое мышцам для восстановления. В данной методике объем тренинга составляет 30 повторов на мышцу. Этот показатель был установлен учеными в результате масштабных статических экспериментов. Делать больше – только себе вредить!

**3. Движение вверх должно быть взрывным, а движение вниз медленным и подконтрольным.** В силовом тренинге ключевую роль играет темп. К сожалению, это мало кому известно. Меняя темп, вы по-разному воздействуете на мышечные клетки. Простое изменение темпа может кардинально изменить характер упражнения. Силовые круги требуют от вас взрывного усилия в концентрической фазе каждого повтора. Это, конечно, не означает, что вес должен стремительно взлетать вверх, но вы, по крайней мере, должны стараться придать ему максимальное ускорение. Исследования показали, что уже сама попытка работать во «взрывной» манере, даже если реальная скорость движения невелика (из-за величины веса), прибавляет вашим мышцам силу. А это автоматически означает прибавку массы. Эксцентрическая фаза повтора должна быть медленной и подконтрольной. Ваша задача – напроочь исключить из движения инерцию.

**4. Думайте о секундах, а не о количестве повторов.** Усталость мышц в результате физических нагрузок вызывает либо дефицит АТФ (аденозинтрифосфорной кислоты), либо накопление в мышечной ткани молочной кислоты. Если все дело в истощении запасов АТФ, то работоспособность восстановится очень быстро, за 2–4 минуты (как раз поэтому методика предусматривает между кругами двухминутные паузы). А вот переизбыток молочной кислоты способен вывести мышцы из строя на два часа. В подобном состоянии мышцы не могут работать с высокой интенсивностью. Вам кажется, что вы тренируетесь на пределе, однако на самом деле эффективность тренинга очень низка. Чтобы не допустить накопления молочной кислоты, ученые предложили тратить на упражнение не более 15 секунд. Это предельно допустимый интервал силовых нагрузок – за это время уровень молочной кислоты не успевает подняться до опасного предела.

**5. Чередуйте упражнения на верхние и нижние мышечные группы.** Порядок упражнений в рамках силового круга тоже поможет вам бороться с усталостью. Чередую движения на верхнюю и нижнюю половины тела, поочередно включая то «тянущие», то «толкающие» мышцы, вы дольше сохраняете мускулатуру в рабочем состоянии. Так что порядок упражнений в круге менять не стоит.

По сути речь идет о новом способе предсоревновательного тренинга. Силовые круги предназначены для наращивания мышечной массы при одновременной сгонке жира. Неужели такое возможно? Совсем недавно спортивная наука ответила бы на такой вопрос

отрицательно. Считалось, что наш организм может находиться только в каком-то одном состоянии – роста тканей (к примеру, мышечных, а вместе с ними и жировых) или их разрушения (вы теряете жировую прослойку и одновременно «тают» ваши мышцы). Однако глубокие исследования, проведенные в лабораториях университета в Майами, показали, что это не так. Силовые круги действуют на манер аэробного тренинга – они мощно раскручивают обмен веществ, задавая ему многочасовую пост-тренировочную инерцию. В итоге в день отдыха вы «пережигаете» куда больше калорий, чем после обычной силовой тренировки. Согласно логике, вместе с жиром вам надлежит терять и мышечную ткань. Однако ученые сумели создать особую методическую схему, которая не только купирует потери мышц, но наоборот позволяет прибавить в массе!

Например, вы будете тренироваться с весом, который составит 75–85 % от вашего одноповторного максимума. Если бы вы работали с такой интенсивностью до мышечного «отказа», то вас хватило бы от силы на 6–10 повторов. В данном случае учет интенсивности вы будете вести не в повторениях, а в секундах. На каждое упражнение отводится 15 секунд. Сколько успели сделать повторов, столько идет вам в зачет. «Гвоздь» методики в том, чтобы, повторяя круги, набрать на мышцу ровно 30 повторов.

А как же «отказ»? Что же, за 15 секунд вы и вправду вряд ли сумеете дойти до «отказа». Но это и хорошо. Как показали исследования, «отказ» – это самое большое заблуждение современного бодибилдинга. На самом деле он не прибавляет ни силы, ни массы. Зато с гарантией изнашивает вашу нервную систему и загоняет в перетренированность.

Итак, на каждое упражнение вам отводится ровно 15 секунд. За это время вы должны проделать как можно больше идеальных по технике повторов (со «взрывной» положительной и контролируемой отрицательной фазами). Никаких пауз между упражнениями не предусмотрено. Конкретное число повторов в каждом 15-секундном сете зависит от характера выполняемого вами движения. К примеру, амплитуда подъема на носки намного короче амплитуды жима лежа или жима ногами, а значит, вы сможете вместить в сет больше повторов.

Проделав в общей сложности 30 повторов какого-либо упражнения, вы исключаете его из очередного круга и заменяете 15-секундной паузой. Допустим, вы трижды прошли по кругу и всякий раз выполняли по 10 повторов подъема штанги на бицепс. На четвертом круге вместо того, чтобы проделать еще 10 повторов данного упражнения, вы 15 секунд отдыхаете, затем переходите к подъемам на носки стоя. И здесь вы не должны выполнять больше 30 подъемов! Если вы уже набрали нужное число, сделайте еще одну 15-секундную паузу (пропускать ее ни в коем случае нельзя!) Единственным исключением являются скручивания (на брюшной пресс). Их можно выполнять все четыре раза независимо от того, сколько повторов у вас наберется.

В идеале, как уже говорилось, вся тренировка должна занять у вас максимум 25 минут или даже меньше. Разумеется, если вам придется дожидаться своей очереди, то тренировка затянется, а ее интенсивность снизится. Чтобы избежать ненужных пауз и задержек, приходите в зал в те часы, когда народу там поменьше. В случае необходимости заменяйте основные упражнения альтернативными вариантами.

Круговую тренировку на все части тела нужно проводить дважды в неделю. Перерыв между такими тренировками должен составлять не менее двух дней!

Уже через пару недель вы увидите, как зримо улучшилась ваша мышечная прорисовка. И это при полной сохранности мышечного «багажа»! Более того, если раньше вы никогда не пробовали скоростной тренинг, то наверняка еще и прибавите в массе!

Скручивание основано на сгибании и разгибании поясничного отдела, а значит, все другие отделы позвоночника должны оставаться прямыми. Главное – ни в коем случае не давите на шею, нагружая шейные позвонки. С силой сгибая эту часть позвоночника, вы

не только рискуете ее травмировать, но и резко снижаете эффективность всего упражнения. Переплетая пальцы за головой (неправильное выполнение упражнения), вы тем самым произвольно пригибаете голову к груди. К тому же каждое скручивание сопровождается рывковым сведением локтей, а это создает момент инерции и облегчает прессу упражнение. При правильном выполнении амплитуда скручиваний относительно невелика. Сокращаясь, прямая мышца живота подтягивает грудную клетку к бедрам. Это движение заставляет сгибаться нижнюю часть позвоночника, а вот верхняя ее часть остается прямой. Атлет держит голову в нейтральном положении (как бы поддерживая сзади). Его локти остаются широко расставленными, а пальцы слегка поддерживают голову. В результате вспомогательные для данного движения мышцы шеи и верха спины не принимают на себя нагрузку, предназначенную брюшному прессу.



\* Указанное число повторов – сугубо ориентировочное. Выполняйте столько повторов, сколько сможете уместить в 15 секунд. В общей сложности вы должны выполнить каждое упражнение 30 раз.

+ Поскольку мышцы живота обладают большой выносливостью, их можно прорабатывать четыре раза за тренировку независимо от того, сколько повторов у вас наберется.

**Примечание.** Во всех упражнениях с отягощением используйте вес порядка 75–85 % вашего одноповторного максимума.

**Альтернативные варианты.** Большинству из нас, увы, приходится тренироваться в переполненных спортзалах. Даже поздним вечером или ранним утром вам не гарантирован свободный доступ к любой скамье или тренажеру. Чтобы не терять времени зря, всегда держите в голове список альтернативных упражнений.



### ***Методика чемпиона мира по пауэрлифтингу Марти Каладжера***

Развитие силы в бодибилдинге должно опережать развитие массы. Чем сильнее культурист, тем тяжелее вес, который он использует в упражнениях на массу! Сформулировать эту истину можно так: гипермасса начинается с гипертеса.

Многие культуристы никак не могут набрать массу потому, что не знают, как стать сильнее. Фундамент общей универсальной силы тела, ее кладовая и первое условие – мощная спина. Бесчисленные тяги к поясу сидя, или согнувшись здесь не в счет. Широчайшие составляют 45 % общей мышечной массы спины, т. е. меньше ее половины! У культуриста, усердствующего в таких тягах, шансов стать сильнее немного. Как же насчет остальных 55 %?

Становая тяга – вот что нужно культуристу! Это уникальное упражнение заставляет работать ВСЕ мышцы спины!



Всмотритесь в рис. 5: ни одно движение в методическом арсенале культуризма не способно «включить» столь большой массив мускулатуры! Это базовое упражнение, которое для спины значит то же самое, что приседания для ног и жим лежа для плечевого пояса. Это упражнение экстра-класса! Включение становой тяги в специализированную тренировку спины – суперприем, гарантирующий феноменальный рост суммарной силы тела!

Любая программа для спины должна начинаться со становой тяги – комплексного упражнения, предваряющего упражнения изолирующего характера. Однако девять из десяти культуристов поступают наоборот. Они составляют комплекс для спины из движений узкой направленности: тяга к поясу (для широчайших), гиперэкстензия (для мышц-разгибателей спины) и подъема плеч (для трапеций). Подобными упражнениями они доводят себя до изнеможения, и тем не менее не чувствуют в себе подлинной силы.

Она приходит только со становой тягой. Со стороны становая тяга кажется технически простым упражнением. На самом деле у нее есть немало секретов.

Во-первых, выполнять ее нужно по методу половинной «пирамиды»: наращивая вес штанги от подхода к подходу.

Во-вторых, спину необходимо удерживать прямой на протяжении всего упражнения.

В-третьих, следует усилить хват гимнастическими лентами.

В-четвертых, нужно надеть тяжелоатлетический пояс и обувь на толстой подошве.

Несмотря на то, что становая тяга сама по себе является исключительно эффективным движением, свой максимальный силовой потенциал она реализует в особом комплексе из пяти тяговых движений, дополненных двумя изолирующими упражнениями. Данный комплекс представляет собой изумительное достижение научной мысли в бодибилдинге. Он разработан в исследовательском центре Уайдера и давно стал основой силовой подготовки «звезд». Результативность комплекса поражает воображение!

Прежде чем взяться за конкретные упражнения, вы должны выяснить собственный рекорд в становой тяге. Как это сделать?

Сначала вам следует выполнить упражнения со средним весом на ВСЕ крупные мышечные группы. Но не для того, чтобы слегка разогреться. Нужно привести себя в состояние абсолютной мышечной активации! Пик мышечного и психического тонуса – вот что вам необходимо! Затем оденьте тяжелоатлетический пояс, обувь на толстой крепкой подошве, обмотайте колени и локти эластичными бинтами и приступайте к становой тяге.

Первый подход должен включать 5–6 разминочных повторений прогрессирующего веса.

После подхода отдохните 3–4 минуты.

Почувствовав полное восстановление сил, переходите ко второму подходу. В нем только 3 повторения. В каждом из них вес понемногу растет, приближаясь к субмаксимальному – примерно 70 % от потенциально рекордного достижения.

Снова отдохните и «тяните» максимальный вес.

Если тяга не удалась, продолжайте эксперимент. Снимите часть веса и снова сделайте разовое повторение. Помните, ваша задача – точно установить верхний предел своих силовых возможностей. Предположим, вы одолели штангу в 200 кг. Этот показатель будет базовым для расчета тренировочного веса в комплексе. Вес в изолирующих упражнениях вам следует установить самостоятельно.

**Упражнения:**

**1. Тяга штанги к груди.** Возьмите гриф широким хватом и резким взрывным усилием подведите штангу высоко к груди. В первый раз вам придется оторвать штангу от пола, но в следующих повторениях штанга будет брать старт от бедер.

Запомните: движение нужно делать силой спины, а не рук. Для этого из положения стоя вы должны слегка наклониться вперед. Потом силой спины и плеч вырвите штангу вверх.

**2. Тяга штанги к поясу стоя.** Здесь хват обычный на ширине плеч. Несмотря на то, что амплитуда движения не так велика, как в первом упражнении, интенсивность остается крайне высокой за счет большего веса штанги. Движение опять-таки нужно выполнять силой спины и плеч, но не рук.

**3. Становая тяга.** Данное упражнение в этом случае имеет свой классический вид.

Если вам не довелось освоить правильную технику раньше, начните с легкого веса. Помните, становая тяга – это не игра в теннис. Она не терпит легкомыслия. Неверный способ выполнения упражнения приводит к затяжным и практически малоизлечимым травмам позвоночника! Главное, что вам предстоит заучить, так это медленный темп начала движения.

**Запомните:** никогда не пытайтесь поднять штангу рывком. Это приводит к мгновенной и разрушительной травме межпозвоночных дисков низа спины! Начинайте упражнение подчеркнута медленно, постепенно наращивая мощь мышечного усилия.

Распространенная ошибка: атлет пытается помочь спине ногами. Этого нельзя допускать! Другая ошибка заключается в сведении плеч при подъеме штанги. Их нужно предельно развернуть!

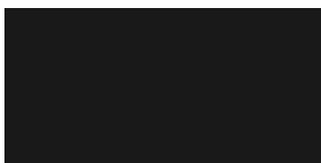
Особого внимания требует позиция позвоночника. Сознательным волевым усилием вы должны держать спину прямой, что обезопасит межпозвоночные диски от травмы и обеспечит пик мышечного сокращения всей мускулатуры спины.

**4. Становая тяга на подставке.** Казалось бы, какая разница в том, как делать становую тягу: на полу или на небольшой подставке? Однако необходимость брать старт из положения более глубокого наклона по-новому перенацеливает векторы нагрузки в мышцах спины. Упражнение не случайно считается более трудным. Так оно и есть.

К данному виду становой тяги относятся те же правила, что и к тяге в ее традиционном виде.

**5. Становая тяга на прямых ногах.** Данная разновидность тяги, бесспорно, является технически наиболее сложной. Нелегко держать колени прямыми, особенно если вес штанги велик, но именно этот вариант тяги позволяет особенно быстро увеличить силу и «массу» всего комплекса мышц низа спины.

**6, 7. Два заключительных упражнения нацелены на широчайшие мышцы.** Первое: тяга блока за голову или к груди. Второе: тяги гантелей или штанги к поясу согнувшись. Веса в этих упражнениях вы должны подобрать сами.



Во всех упражнениях вам следует использовать гимнастические ленты. Если вы справляетесь с весом без лент, силой одних предплечий – это означает, что вы ошиблись с весом, и он слишком мал.

Поскольку комплекс носит силовую направленность, вам не следует спешить. Давайте себе достаточный отдых между подходами. В целом комплекс должен занять у вас не меньше часа.

Сразу же после окончания тренировки примите 50-100 г углеводов, желательно в виде напитка.

Еще через 30–40 минут выпейте протеиновый напиток. Протеин следует развести *обезжиренным молоком*, добавив в него несколько яичных белков.

Комплекс, безусловно, сработает. Но только при условии, если вы примените его правильно. Это означает, что делать его нужно только *один раз* в неделю. В промежутке между такими тренировками не выполняйте никаких упражнений для спины!

В день тренировки не пытайтесь делать упражнения на другие мышцы. Впрочем, после завершения комплекса вас вряд ли посетят подобные мысли. К тому времени вы будете чувствовать себя едва живым.

На каждой тренировке вам необходимо увеличивать вес штанги на 2–2,5 кг в самом «тяжелом» подходе в упражнении.

Итак, перед вами методика разовых еженедельных тренировок мышц спины, которая куда более эффективна, чем трехразовые (через день) тренировки с обычными тягами блоков или штанги к поясу. Точнее, перед вами методика, которая работает ровно 8 недель (перерыв между циклами – не меньше 20 дней). В течение 8 недель ваша сила будет неуклонно увеличиваться!

### **Как увеличить силовые возможности организма**

Представьте, начинающий жмет лежа чуть больше 25 кг. Уже через полгода он способен выжать с груди не менее 100 кг. Здорово, да? Но вот через год-полтора регулярных тренировок наш уже повзрослевший атлет подбирается к весу 135–140 кг и вдруг обнаруживает, что никак не может через него перешагнуть. Он начинает тренироваться предельно напряженно, и тем не менее на былой прогресс результатов нет и намека!..

Если культурист попытается и дальше продолжать такие же напряженные тренировки, то он, возможно, получит в итоге просто потрясающие грудные мышцы, но вряд ли сумеет перекрыть прежний силовой результат. Более того, если рядом тренируются пауэрлифтеры, то он увидит, что их показатели в жиме не только непрерывно растут, но при том же стаже тренировок значительно превосходят его собственный.

Казалось бы, вот повод, чтобы панически воскликнуть: бодибилдинг не дает настоящей силы! Но давайте вспомним, что мышцы состоят из двух видов мышечных волокон: медленных и быстрых. Так вот, бодибилдинг тренирует, главным образом, медленные волокна, отвечающие за силовую выносливость. Кстати, именно поэтому методика культуризма взята на вооружение теми видами спорта, где с противником приходится сражаться достаточно продолжительное время. Сегодня «железо» «качают» боксеры и каратисты, пловцы и спринтеры, футболисты и гимнасты...

Что же касается быстрых волокон, отвечающих за разовое взрывное усилие, то их тренируют тяжелоатлеты и пауэрлифтеры. И делают это, надо сказать, по другой, совсем непохожей методике. Все это означает, что культуристу, как бы он ни налегал на «металл», не удастся заткнуть за пояс тех и других.

Почему? Да потому, что универсальной методики попросту нет, а существующие технические приемы бодибилдинга, пауэрлифтинга и тяжелой атлетики физиологически несовместимы!

Гонка за несколькими зайцами, как известно, ни к чему не приводит. То же случается с атлетом, который пытается получить от своих тренировок и силу, и силовую выносливость. В итоге он не может похвастать ни тем, ни другим. Тот же факт косвенно подтверждает известный вид спорта – многоборье. Спортсмены здесь соревнуются сразу в нескольких видах, например, беге и плавании. Согласитесь, что подобные условия соперничества требуют от участников удивительных атлетических качеств. Так оно и есть, тем не менее, и на беговой дорожке, и в бассейне спортсмены показывают результаты, которые значительно отстают от результатов жестко специализированных атлетов, тех же бегунов и пловцов.

Вот почему современный профессиональный спорт экстремальных достижений покоится на фундаментальном принципе специализации. Применительно к культуристам он означает, что силу можно воспитать только чисто силовыми упражнениями. Если вы хотите сразить окружающих показателем жима лежа, тренируйтесь в жиме по силовой методике! Если хотите присесть с рекордным весом, делайте приседания опять-таки по чисто силовому методу!

Поверьте, поднимать штангу на бицепс и при этом надеяться, что вы станете рекордсменом жима, приседаний или становой тяги – это невежество!

Еще раз напомним, что в мышцах человека есть разные виды волокон, отвечающие за два разных вида мышечного сокращения – разовое взрывное и многократное. Тренировать то и другое одновременно нельзя, поскольку тренировка взрывных волокон требует выполнения в сете 2–3 «взрывных» повторений с максимальным весом, ну а тренировка медленных волокон – многократных повторений в размеренном темпе с весом, составляющим примерно половину рекордного достижения.

Разовое мощное повторение с огромным весом, после которого атлет дает себе продолжительный отдых, практически не сказывается на медленных волокнах. Гипертрофируются, т. е. утолщаются, быстрые волокна. Однако в мышце их намного меньше, чем медленных, поэтому тяжелоатлеты не отличаются столь уж значительными объемами мускулатуры.

Когда тренируется культурист, то гипертрофии подвергаются медленные волокна, составляющие основную массу мышц. Быстрые волокна работают лишь под действием отдельных методических приемов, например, принципа «отдых-пауза».

Кстати сказать, такое положение никогда не устраивало атлетов «золотой» эпохи бодибилдинга или, как ее еще называют, «эры Арнольда». И сам Шварценеггер, и его товарищи по профессиональным тренировкам считали, что культурист должен отличаться суперсилой. Сознание роста собственной силы, как утверждал Арнольд, вдохновляет атлета больше, чем рост окружности бедра или бицепса. Потому-то в те годы в бодибилдинге активно практиковался циклический тренинг, когда культуристические тренировки перемежались периодами исключительно силовых упражнений.

Конечно, и тогда, и сейчас в нашем виде спорта было немало прагматиков, готовых пренебречь силой ради массы и даже принимающих гормональные стероиды, которые, как известно, размягчают связки и снижают силовой потенциал мускулатуры. Однако надеемся, что читатели являются атлетами не только внешне, но и глубоко в душе, поэтому дальше мы будем говорить только о том, как стать сильнее.

**Теория методики.** Главный постулат силового тренинга в афористичной редакции Джо Уайдера гласит: «Силу можно развить только силовыми упражнениями». Смысл данного тезиса, казалось бы, лежит на поверхности, но на самом деле у него есть еще и двойное дно.

Каждое силовое движение – приседания, жим во всех его видах, становая тяга и пр. – вовлекают в работу сразу большое число мышц. Так вот, только у редких уникалов мышцы сокращаются согласованно, образуя в итоге мощный суммарный силовой импульс. У большинства из нас мускулатура трудится асинхронно. Мышцы, сокращаясь, отстают одна от другой во многом, поэтому силовые достижения в самом начале тренировок бывают невелики.

Культурист, как известно, тренирует мышцы и мышечные группы прицельно – изолирующими упражнениями, оставляя мышечную слаженность в стороне. Подчеркнуто однообразные тренировки, особенно если спортсмен намеренно игнорирует другие виды спорта, например, плавание, баскетбол, бег и т. д., могут привести к ухудшению координации мускулатуры и даже ее нарушению! Любое движение такого культуриста оказывается до смешного неуклюжим, в частности, походка делается неровной и замедленной. Когда такой чересчур «специализировавшийся» атлет пытается показать разовое силовое достижение, оно бывает на удивление низким, хотя сразу видно, что его огромные мышцы таят в себе недюжинный потенциал силы!

Вывод: культурист должен сознательно проводить особые силовые тренировки.

Любой опытный атлет знает, что силовой тренинг в бодибилдинге имеет примечательную особенность: когда наращиваешь массу, сила падает, а когда наращиваешь силу, падает масса... Что ж, с этим не приходится спорить.

Предлагаемую суперсистему по наращиванию феноменальной силы не так давно начали практиковать мэтры профессионального бодибилдинга в США. Значимость этой системы в том, что она формирует в мышцах мощнейший силовой потенциал, который остается с вами, даже если вы прекратили силовые тренировки! Дальше вы можете «качать» массу, играть в футбол, заниматься боксом, каратэ и еще чем хотите, но ваши мускулы будут сильны, словно вы и на день не прерывали силовые тренировки. Невероятно? Однако опыт звезд бодибилдинга подтверждает, что чудеса все-таки случаются. Тут следует напомнить о физиологии мышечного сокращения.

Мышца состоит из мышечных волокон. Когда вы пытаетесь поднять вес силой мышечного сокращения, ваш мысленный приказ трансформируется в нервный импульс, который сначала поступает в спинной мозг, и только оттуда в мышцы. Спинной мозг – это своего рода «штаб» мускулатуры. Именно здесь стратегические замыслы головного мозга преобразуются в конкретные команды, адресованные определенным мышцам и мышечным группам. Эти команды поступают в мышцы по «проводам»-нервам, каждый из которых связан с мышечными волокнами.

В одних мышцах нервы передают нервный импульс в одно-два волокна, в других, более мощных – сразу в 150 и даже больше волокон. Понятно, что в первом случае речь идет о мышцах, обеспечивающих очень тонкие движения (например, глазных мышцах). Что же касается иннервации сразу нескольких сотен мышечных волокон, то здесь точность ни к чему, как, например, в четырехглавой мышце бедра. Главное – обеспечить достаточную силу и скорость сокращения при ходьбе или беге.

Сила мышечного сокращения адекватна величине веса. Чем больше вес, тем сильнее должна сократиться мышца. Иначе говоря, чем тяжелее штанга, тем больше волокон в мышце получают удар нервных токов. Как же заставить сократиться почти все мышечные волокна? Нужно взять максимальный для себя вес! Вес, который вы способны одолеть в одном, разовом повторении, вызовет стрессовое сокращение мышцы. Как и любой аврал, такое сокращение мобилизует все мыслимые резервы: под действием сильнейшего нервного разряда сократятся почти все мышечные волокна! Вот вам и схема новой методики: если по-настоящему действительно только одно рекордное повторение, то пусть самих рекордных повторений будет 5 или 6!

Смотрите-ка, что выходит: вы максимально воздействуете на мышцу, «включая» ее на все сто предельным весом, и повторяете это воздействие ровно столько, чтобы обеспечить максимальное тренировочное воздействие. Гениальное – просто!

**Схема.** Комплекс, основанный на данной методике, включает всего 4 упражнения:

- жим лежа;
- приседания;
- рывок;
- толчок.

Особенность такого выбора упражнений в том, что они охватывают все мышечные группы, работающие в тех видах спорта, где бывает необходима «взрывная» сила. Упражнения взяты из практики тяжелоатлетов, тем не менее, это не означает, что использование штанги является незыблемым правилом. Вы вполне можете вносить в упражнения изменения, связанные с видом отягощения и вариантами выполнения. Например, жим лежа можно делать на наклонной скамье.

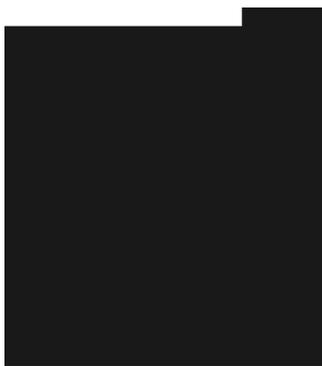
Тренироваться нужно лишь 3 раза за недельный цикл, выполняя за тренировку не более 2–3 упражнений (лучше двух!). Тренировку следует дополнить несколькими вспомогательными упражнениями, но не до усталости. Запомните: цель комплекса – воздействие на сложный физиологический механизм «взрывного» мышечного сокращения. Если вы дополнительно начнете делать подъемы на бицепс в 10 сетах по 10 повторений, т. е. заставите мышцу работать на выносливость, то попросту перечеркнете будущий результат своих усилий. Суммарный «тоннаж» здесь ни к чему. Основное – супервысокая интенсивность!

Допустим, вы достаточно легко выжали лежа 150 кг (разовый предельный вес) необходимые 5–6 раз. Это вовсе не значит, что нужно сбросить вес и сделать еще 5–6 повторений, чтобы добиться предельного мышечного утомления. Не оно является показателем действенности данной методики. Залог ее действенности в том, чтобы пунктуально следовать схеме. Если упражнение далось вам слишком легко, это означает, что ваша сила выросла, и вес на следующей тренировке нужно слегка увеличить.

Особую методическую сложность комплекса представляет разминка. Конечно, повторения с предельным весом требуют особенно тщательного разогрева связок, однако если вы переусердствуете с разминкой, то эффект упражнения снизится. Оптимальным приемом разминки будет сочетание увеличения веса штанги с уменьшением количества повторений в сете. Например, если вы жмете лежа 150 кг, ваша разминка будет иметь такой вид: 70x10, 102x3-5, 132x1.

Когда вы делаете разовое повторение с рекордным весом, полностью концентрируйтесь. Вы должны повторить рекордное достижение именно 4–6 раз, а это очень непросто. Чтобы заставить устающую от повторения к повторению мускулатуру преодолеть критический вес, необходимо послать в мышцы сверхмощный нервный импульс. Сделать это можно только путем запредельного напряжения психики!

Следует подчеркнуть, что данная методика предъявляет совершенно особые требования к вашему характеру и воле. Она была рождена в итоге многочисленных экспериментов с обнародованной совершенно секретной системой подготовки болгарских тяжелоатлетов. Программа в оригинале выглядит так, как показано в таблице.



Методика разового предельного сокращения предназначена для двухмесячного силового цикла. Чем меньше повторений в весе, тем больше сила. После таких тренировок мышцы сохраняют экстремальную силу дольше, чем после каких-то других. Так что вы безбоязненно можете взяться за изучение технических премудростей любого другого вида спорта: борьбы, бокса, спринта, плавания, гимнастики и др., или снова взяться за «накачку» массы.

Если же вы заинтересованы только в силе, то и тогда через 2 месяца вам следует прервать тренировки по данной методике и взяться за традиционные культуристические тренировки. Циклирование 2-месячных силовых и 2-4-месячных культуристических тренировок важно по следующим причинам.

*Первая:* к исходу второго месяца адаптационные возможности организма истощаются. Изменение физиологического режима нагрузок приведет к восстановлению мышц, освежит их и подготовит к новому силовому периоду.

*Вторая:* тренировки, когда вы делаете в упражнении 4–6 сетов из 4–8 повторений, укрепляют костно-связочный аппарат. Кости утолщаются, а связки становятся крепче. Это именно то, что нужно атлету для преодоления жесточайшего веса при чисто силовом тренинге.

*Третья:* культуристические тренировки стимулируют гипертрофию мышечных волокон. Масса мышцы и ее объем растут. Понятно, что в бицепс объемом 50 см вы сумеете «вбить» куда больше силы, чем в 25-сантиметровый.

Описанная система требует опыта. Но тем не менее, ее следует попробовать и начинающим. Правда, система в этом случае получается куда более сложной.

Начать следует с комплекса, включающего тот же жим лежа, приседания, рывок и толчок. К этим упражнениям добавьте еще два-три упражнения. Например:

- тягу блока или штанги к поясу (для широчайших),
- подъемы туловища (для прессы),
- упражнение для шеи.

В каждом упражнении делайте классические 3 сета из 10 повторений. Предварительно получите компетентную консультацию у тяжелоатлета по поводу правильной и травмобезопасной техники выполнения приседаний, рывка и толчка. Поверьте, это очень важно. Только дилетанту может показаться, что эти упражнения просты. На самом же деле, тут есть свои секреты. Если их не знать, можно незаметно для самого себя травмировать низ позвоночника. Через несколько месяцев подобная бездумность обернется сильнейшими болями!

Данную программу нужно продолжать не меньше 4–6 недель. Это – период подготовки организма к последующим серьезным нагрузкам. Дальше делайте в каждом упражнении только 5 сетов из 5 повторений (увеличив вес), выполняя комплекс опять-таки 3 раза в неделю. Обратите внимание: каждое из тяжелоатлетических упражнений нужно делать только 2 раза за 7-дневный цикл. Это означает, что в комплекс следует внести изменения, сократив число базовых движений до двух. Через 3–4 недели вы почувствуете, как ваша сила

начала расти, и общий тонус мускулатуры резко поднялся. Это сигнал к тому, чтобы начать практиковать методику разового повторения в ее чистом виде, показанном в таблице.

Запомните, ваши силовые возможности колеблются вместе с биологическими ритмами организма. Если вы постоянно тренируетесь в жиме лежа с весом в 100 кг, то однажды в первые 10–14 дней вы сумеете легко выжать все 105 кг. Такое резкое повышение результата – скачок тонуса, а не силы. Продолжайте тренировки с весом 100 кг. Реальное увеличение силы придет к вам примерно через 3–4 недели выполнения комплекса.



Эффективные тренировки – настоящее искусство. Конечно, данная методика основывается на универсальных принципах физиологии человека, но многое будет зависеть и от вас. Система бросает вызов вам как личности. Она проверяет на прочность ваше искреннее отношение к бодибилдингу, а также силу воли.

## Секреты тренинга от профессионалов

Перед вами практические секреты тренинга от профессионалов бодибилдинга.

• **Правильная техника начало начал.** Как быть, если вы новичок? Всякий раз подзывать к себе инструктора? Запомните: правильная техника любого упражнения включает в себя одни и те же базовые элементы. Будете делать их правильно, все остальное приложится.

Итак, элемент первый: грудь наполнена вдохом, лопатки принудительно сведены (годится для спины, груди, рук и приседаний). Второй: поясница напряжена и чуть выгнута (все упражнения стоя и сидя). Третий: коленные суставы чуть согнуты, подпружинивают нагрузку (все упражнения стоя). Четвертый: подбородок поднят, взгляд направлен прямо или немного вверх (все упражнения стоя и сидя). Пятый: ступни расставлены на удобную ширину, обеспечивающую уверенное равновесие, и стоят всей поверхностью на полу (упражнения стоя, сидя и лежа). Подобно тому, как летчик перед взлетом пробегаёт взглядом по всем приборам, вам надо перед каждым сетом «пробежаться» по всем пунктам стойки: «подбородок-лопатки-поясница-колени-ступни». Исправление одного элемента автоматически «потянет» за собой исправление всего остального.

• **Подъем коленей в висе для прессы.** По мнению методистов, это самое действенное упражнение. Чтобы сделать его еще более эффективным, позовите на помощь напарника. Пусть встанет позади и подопрет вам поясницу, чтобы ваше тело не раскачивалось в такт подъемам. Иначе инерция «съест» всю нагрузку, к тому же из упражнения будут выключены мышцы – сгибатели бедер. Они проходят в глубине таза и делают за пресс всю его работу.

• **Нельзя качать пресс «в общем и целом».** Нужно делать так: на одной тренировке работайте над нижней частью прессы, над косыми мышцами живота – на другой, и на третьей тренировке нагружайте верх прессы.

• **Грудные мышцы впали в спячку?** Вот действенное лекарство: жимы гантели одной рукой на наклонной скамье. Примите исходное положение как в обычных гантельных жимах. Выжмите гантель одной рукой, при этом вторая рука остается в исходном положении. Верните первую руку в исходное положение и выжмите гантель другой рукой. Как только освоите этот вариант, переходите к главному – жиму с одной гантелью. Выжмите гантель одной рукой 8-12 раз, затем возьмите гантель в другую руку и продолжайте упражнение.

Чтобы улучшить равновесие, советуем класть нерабочую руку на грудь. Не забывайте о ступнях, ставьте их пошире. Кстати, на следующий день будет болеть пресс. Это, так сказать, побочный эффект.

• **В дроп-сетях вы сбрасываете вес от сета к сету и в итоге набираете огромное количество повторений.** Очень эффективно! Однако есть фишка, которая делает дроп-сет прямо-таки запредельно ударным приемом. Начинать надо с крайне малого числа повторов – трех-пяти. Почему? Речь о последней научной сенсации. Рекордный вес умножает в мышце особые нервные центры, способные мощно стимулировать рост массы, а вот 8-10 повторов эти центры почти не затрагивают. Отсюда и медленный рост.

• **Если вы делаете упражнение по принципу «пирамиды» (см. «Русская школа»), не доходите до «отказа» в восходящих сетях.** Почему? Вы устанете и не сможете достойно показать себя в главном сете – с максимальным весом.

• **Сведение коленей на тренажере?** Оставьте эту «гинекологию» женщинам». Слышали такое мнение? Между тем, мышцы, работающие на сведение коленей (или приведение, по-научному), составляют ровно треть мышечного объема бедер! Вот и прикиньте, какой у вас есть резерв роста.

• Мало кто знает, но именно **трапеции отвечают за убойно качковый вид.** Своими «концами» они прикреплены сзади к плечам. Тонусные трапеции оттягивают плечи назад,

гордо выпячивая вперед грудную клетку. Упражнений для трапеций немало, но в смысле разведения сутулых плеч самое важное следующее – шраги с гантелями на наклонной скамье. Для этого ложитесь на скамью лицом вниз, а плечи поднимайте вертикально вверх.

- **Знаете ли вы основное правило выполнения разведений?** Любых – с гантелями, на блоках или на тренажере? Угол согнутых локтей не должен меняться в течение всего повтора. Иначе в работу включатся трицепсы и снимут нагрузку с грудных.

- **Ваше заведомо слабое место под ягодицей**, где под нее заходит бицепс бедра. И все потому, что любое упражнение для бицепсов бедер «грузит» только их середину и нижнюю часть, а верх всегда остается без работы. Выручить может одно-единственное упражнение – становая тяга на прямых ногах. Помните, основное в ней – правильная техника, а не вес.

- **В упражнениях для спины используйте разные виды хвата.** Например, в одном упражнении хват должен быть узким и нейтральным, в другом – широким, в третьем – обратным. Главное, не делать упражнение с одним тем же хватом на двух тренировках подряд. Смысл приема диктует анатомическая специфика упражнений для спины. Здесь хват здорово меняет вектор нагрузки. Ну а где перемены, там рост.

- **Делая скручивания, положите кисти на пол вровень с поясницей.** Большими пальцами контролируйте неподвижность поясницы – скручивания эффективны только в том случае, если она надежно «припечатана» к полу.

- **В тягах кисти часто оказываются «слабым звеном».** Кистевые ремни – не выход. Если использовать их регулярно, сила кисти катастрофически падает. Потом вы разучитесь делать даже подъемы на бицепс. Как быть? В «пирамиде» делайте первые сеты «голыми руками», а в критическом финальном сете применяйте ремни.

- **Делайте разгибания из-за головы с гантелью.** Положите ладонь другой руки на работающий трицепс. Это научит вас чувствовать его работу. Потом вы запросто сможете сфокусировать внутренний взгляд на трицепсе при выполнении других упражнений. А дальше работает известное правило: если ты чувствуешь мышцу, она растет.

- **Не путайте базовые многосуставные упражнения и вспомогательные односуставные.** Первые растят массу, вторые – шлифуют форму мышц. Самые главные упражнения для вас – приседания, становая тяга, жим лежа и тяги для спины. Вспомогательные односуставные движения отнимают ваши силы и тормозят рост.

- **Тренинг икр должен начинаться с подъемов на носки стоя** по анатомическим причинам. Когда колено согнуто, икроножная мышца укорачивает длину, а это значит, что ее потенциал сокращения падает. Вы можете довести себя до полного изнеможения подъемами на носки сидя, однако нагрузка на самом деле будет мнимой. Если потом вы возьметесь за подъемы стоя, то «провалите» их по причине усталости.

- **Как «очертить» грудные мышцы?** Очень просто. В начальной фазе любого упражнения на грудь больше работает внешняя область, а в заключительной – внутренняя. Здесь больше подходят блоки или жимовые тренажеры. Сделав сет, без остановки «добейте» еще 10–15 частичных повторов «длиной» 5–8 см. Если вас интересуют внешние границы, то частичные повторы надо делать из исходной позиции. Если внутренние, то от конечной точки движения.

- **Стартовать всегда надо с тяжелого базового упражнения.** Однако время от времени полезно начать с «несерьезного» изолированного. К примеру, перед жимом лежа сделать сет кроссоверов. Замечено, что такая комбинация хорошо подходит для перебивки ритма. Она поможет вам растянуть цикл базового тренинга, который, как известно, имеет свои пределы из-за монотонного воздействия на мускулатуру.

- **Когда лучше растягиваться до разминки или после?** Однозначно после. Холодным мышцам растяжка категорически противопоказана. Индикатор готовности – пот. Как правило, он выступает не раньше 7-й минуты кардиоупражнений в легком режиме.

• **Ждете своей очереди к снаряду?** Не теряйте времени зря – порастягивайте рабочие мышцы в течение 15–30 секунд. Так вы значительно повысите эффективность предстоящего упражнения.

• **В упражнениях для ног жимах ногами, приседаниях и гакк-приседаниях упор делайте только на пятки!** Все жмут носками, а это ошибка. Рано или поздно все закончится травмой коленей. К тому же упор на носки расплывает нагрузку по всему мышечному массиву ног, снимая ее с квадрицепсов.

• **Если тренировка грудных мышц начинается у вас с жимов, постоянно меняйте их варианты.** Например, в один день работайте на ровной скамье, на следующей тренировке установите скамью с наклоном, на третьей ложитесь на обратно-наклонную скамью.

• **Не «растут» ноги?** Вот рецепт: приседания на одной ноге на тренажере Смита. Уходя в сет, сознательно отводите таз назад, словно садитесь на стул. Выполнив упражнение одной ногой, без паузы переходите на другую. Если устали, небольшой отдых сделать можно, но только после того как поработали обе ноги. Количество сетов – три (на каждую ногу).

• **В конце тренировки груди отожмитесь от пола ровно 50 раз.** Если не хватает сил, примите упор на коленях и все-таки закончите сет.

• **Если вам предстоит всерьез «качнуть» ноги, тренировать их надо отдельно.** В один день вы тренируете квадрицепсы, а в другой – бицепсы бедер и ягодицы. И еще одно важное уточнение в психологическом плане. Главной считайте тренировку бицепсов бедер и ягодиц. Эти мышцы очень сложно «прочувствовать».

• **Первое упражнение для трицепсов должно быть тяжелым многосуставным!** Лучше всего стартовать с жимов на скамье узким хватом, французских жимов лежа или отжиманий на брусьях с весом. После этого переходите к упражнениям полегче, вроде жимов книзу на блоке, и не забывайте, что в таких упражнениях больше важна правильная техника, чем вес.

• **Перед тем как приступить к упражнению на тренажере (любом!), удостоверьтесь, что правильно подогнали его под себя.** Обязательной подгонке подлежат все детали, параметры которых можно регулировать. Правильность подгонки проверяйте, выполнив одно-два повторения вхолостую, с нулевым отягощением.

• **Один из сетов всегда выполняйте в стиле «пампинга», с огромным числом повторений.** Поставьте этот шоковый сет в самый конец тренировки. Сочетание тяжелых сетов из 8-10 повторов и «пампинга» дает поразительный эффект гипертрофии!

• **Делая шраги, никогда не вращайте плечами!** Плечи двигаются строго вверх-вниз. Вращение плечами – прямой путь к травме плечевых суставов.

• **Вы качаете дельты, а они «молчат»?** Тогда после окончания основного комплекса возьмите пару сравнительно легких гантелей и встаньте перед зеркалом. Сделайте 10 жимов, затем 10 подъемов через стороны, подъемы перед собой, тяги к подбородку – все по 10 повторений и, главное, никакой передышки! Сразу после этого бросьте гантели на пол и поднимите руки вверх. Замрите на 30 секунд и... повторите все сначала. Потом еще и еще, до полного изнеможения.

• **Любая ваша тренировка спины должна в обязательном порядке включать подтягивания.** Можете подтянуться всего 2–3 раза? Ничего, все равно подтягивайтесь! Попросите напарника встать позади вас. Пусть обхватит вас ладонями за бока. С посторонней помощью попытайтесь добить сет из 8-10 повторов.

• **Даже если у вас не хватает воли распланировать свой год по принципу цикличности,** т. е. чередуя периоды легкого и тяжелого тренинга, возьмите на вооружение сам этот принцип хотя бы в малом. Допустим, сейчас вы тренируетесь по схеме «все сеты до отказа». Поменяйте схему на другую – только один сет в упражнении «отказной». Тренируйтесь так

3–6 недель. Потом возвращайтесь к прежней схеме, но опять же не навсегда. Чередуйте разные подходы, и вы увидите, как растет отдача тренинга.

- **Есть ли смысл «качать» брюшной пресс высокообъемными упражнениями** (например, по 100 повторений в сете)? Да, есть, но только в том случае, если вы хотите наделить мышцы живота чудовищной выносливостью. Если же цель у вас другая – например, хорошо развить брюшной пресс, идите другим путем – увеличивайте нагрузку в упражнениях. Те же скручивания делайте с гантелью на груди. Повторений тут должно быть не больше 20.

- **Вы побуждаете мышцы к росту на тренировке, а вот растут они дома.** Вывод таков: тщательно соблюдайте режим питания, отдыха и восстановления. Категорически не рекомендуется тренироваться ежедневно. Раз в два-три месяца устраивайте себе недельный отпуск.

- **Вспомните простую истину: успех в жизни никогда не бывает случайным.** Так же и с бодибилдингом. Каждый получает отдачу в меру своей талантливости, настойчивости и воли. Фундамент любого успеха – знания. Оставаясь дилетантом, вы ни в чем не преуспеете – ни в работе, ни в тренировках. Так что пытливо собирайте крупицы знаний. Читайте специальные журналы, покупайте книги. Тренинг без знаний все равно, что путешествие без карты: легко заблудиться.

## Программа тренировок для сохранения мышечной массы

Итак, вы упорно тренировались из месяца в месяц, набрали солидную мышечную массу. И вдруг... Аврал на работе, сессия, да мало ли что еще? Короче, отныне ходить в зал ежедневно вы уже не можете. А если и вырветесь, то на полчаса-час, не больше. Всего получится раза два в неделю. А, может, вообще все забросить? В самом деле, какой толк? Разве что-то набавишь при таком тренинге? Правильно, нет. Но тучи рано или поздно рассеются, и проглянет солнце. Вы снова возьметесь за тренинг, и этот новый этап в своей жизни вы должны встретить во всеоружии, не потеряв ни грамма мышечной массы. Ваша стратегическая задача состоит совсем в другом. Вам надо сберечь свои мышцы. А для этого как раз достаточно тренироваться пару раз в неделю и всего по полчаса. **Эти комплексные тренировки спасут вашу массу.** Речь идет о специальной программе из двух комплексных, составляющих единое целое, 30-минутных тренировок, которая с гарантией сохранит вам набранную мышечную массу. Причем, сколь угодно долго. Правда, работа предстоит непростая. Так ведь и результат того стоит!

Самое главное, что вы должны усвоить: чтобы сберечь накопленное, вам незачем часами находиться в спортзале. Поверьте, не все так страшно. Для начала послушаем науку, а она утверждает, что более-менее серьезные трофические изменения происходят в мышце после 10–17 дней бездействия. Ваши мышцы начнут помалу «усыхать» где-то через две недели безделья. А если так, то поддерживающая программа ради страховки должна предусматривать еженедельную разовую нагрузку на мышцу. Опытный «качок» скажет, что, мол, тонус мышцы и ее объем – не одно и то же. Мышца может сохранять достаточно высокий силовой тонус, но при этом терять в размерах. И это верно. Однако и от последнего есть беспроегрышное «противоядие»: высокая интенсивность тренинга. В этом смысле каждая ваша получасовая тренировка должна являть собой нечто вроде умелой боксерской серии: что ни удар, то в цель!

Кстати, тут уместно сделать одно, крайне важное, научное уточнение. «Прочность» вашей массы зависит от стажа тренинга. Чем он больше, тем «устойчивее» мышцы. Из этого постулата вытекает принципиальное следствие: сильно продвинутые «качки» могут позволить себе тренинг с прохладцей. Ну а если за вашими плечами меньше 3 лет тренировок, вам, наоборот, придется поработать всерьез! Вот компетентное мнение участника «Олимпиады» Клода Грукса, имеющего огромный стаж персонального тренинга: «Некоторые думают, что коль скоро они не могут приходить в спортзал пять раз в неделю, им вообще нет смысла тренироваться. Это совершеннейшая глупость. Делать хоть что-то всегда полезнее, чем не делать ничего. Вы не должны бросать тренировки только на том основании, что у вас нет времени на работу по полной программе. Не знаю, что там думают другие, но из своего опыта я вынес твердое убеждение: чтобы остаться на завоеванных рубежах, пары получасовых тренировок хватит любому, от любителя до „крутого“ профи...»

### Суть программы

Перед вами схема из двух тренировок в неделю, которые заставят работать всю вашу мускулатуру, так сказать, снизу доверху. Не вносите в них никакой отсебятины. Отбор упражнений, их последовательность и логика объединения в суперсеты и комбисеты выверена лучшими экспертами бодибилдинга. Мы намеренно отобрали самые простые в анатомическом плане движения. Это условие является главным залогом высокой интенсивности тренинга. Во-первых, потому, что правильная техника тут дается сама собой. Во-вторых, всякие «хитрые» упражнения – это всегда неудобная в смысле равновесия позиция тела.

Много сил уходит в песок. В-третьих, высокая интенсивность – это высокий темп тренинга, а он не терпит сложных упражнений, к которым надо прилаживаться.

Единственное, что оправдывает подмену – застарелые травмы. Возможно, они не дадут вам применить какое-то конкретное движение. Что ж, тогда ищите другое, очень похожее. В психологическом плане вам предстоит выработать у себя предельную собранность. Дело в том, что высокая интенсивность и болтовня в зале – исключают друг друга антиподы. Вам нужен осознанный уход в себя, глубокая нацеленность на максимальную отдачу от каждого повтора.

**Интенсивность.** Этот тренировочный фактор будет для вас основным. Подстегнуть интенсивность вам помогут особые приемы: сокращенные паузы отдыха между сетами, суперсеты и комбинированные сеты, ну и, конечно же, не надо жалеть себя в плане тренировочного веса.

**Мотивация.** Не давайте себе никаких временных поблажек! Надо уложиться в полчаса? Спешите! Уже одно это заставит вас быть собранным и целеустремленным.

**Прогресс.** Раз в две недели становитесь на весы и внимательно оглядывайте себя в зеркале. Если вы все же отмечаете у себя перемены к худшему, прибавьте тренингу накала. Кстати, не удивляйтесь, если вдруг начнете прибавлять в объемах. Как-никак, вы начали тренироваться по-новому, а это всегда обещает рост массы. Вероятно, ваш вес увеличится за счет прибавки жира. Такое тоже возможно, поскольку изменился общий баланс ваших энергетических затрат. В этом случае сократите прием жиров и суммарную калорийность суточного рациона.

#### **Что делать?**

Давайте освежим в памяти некоторые важные моменты.

- Прислушивайтесь к своему телу. Ни в коем случае не игнорируйте «сигналы неблагополучия», исходящие от ваших мышц, связок и суставов. Будьте благоразумны, иначе вы получите травму, а она отбросит вас назад дальше, чем перерыв в тренировках.

- Амплитуда движений всегда должна быть полной (но не чрезмерной).

- Не нагружайте мышечную группу, если чувствуете, что она еще не восстановилась после предыдущей тренировки.

Ну а теперь к делу. Программа разбита на две тренировки. На одной вы прорабатываете верхнюю половину тела (спину, грудь, дельты, бицепсы и трицепсы), а на другой – нижнюю (квадрицепсы, ягодицы, бицепсы бедер, икры и брюшной пресс). Как бы вы ни спешили, не экономьте на разминке.

**Сеты и повторы.** Каждое упражнение выполняется в двух или трех сетах (большинство сетов включает 8-12 повторов).

**Темп.** Поднимайте вес исключительно за счет усилия рабочих мышц, выполняйте движения в размеренном ритме (две секунды на подъем веса и четыре – на опускание).

**Частота тренировок.** Если в жизни чуть полегчало, добавьте еще одну тренировку в неделю или даже две. Получится, что вы тренируете одну мышцу дважды в неделю. Потом вернитесь в исходной схеме.

**Фактор питания.** Поддержание высокой формы зависит от вашего питания. Несмотря на то, что вы перестали «качать» массу, удельная белковая составляющая вашего рациона по-прежнему должна оставаться высокой. В связи с этим вам нужно заранее запастись порошковым протеином, белковыми плитками и заменителем питания (в пакетиках). Отныне ваше правило: термос с белковым питанием или заменителем питания плюс 3–5 белковых «шоколадок» с собой на работу. И еще. Если в течение дня негде нормально поесть, приобретите специальные пластиковые контейнеры для еды. Положите в них бутербродов, салатов и фруктов не меньше, чем на 1000–1500 калорий, и тоже возьмите с собой. Впрочем, самое лучшее – это готовить еду на завтра с вечера. Разложите все в герметичные металлические

боксы и поставьте в холодильник. Утром все сложите в сумку и возьмите на работу. Помните: голод – ваш первый враг!



*Примечание.* Упражнения в рамках суперсетов и комбинированных сетов выполняются одно за другим, без пауз отдыха. Поддерживайте высокий темп тренировки; паузы между обычными сетами, суперсетами и комбинированными сетами не должны превышать 30 секунд.



## Как «построить» красивое и мощное тело

### Что такое физическое совершенство

Вы, возможно, в данный момент спрашиваете себя: «Имею ли я потенциал для того, чтобы стать великим атлетом-чемпионом?» Почти невозможно, поглядев на человека, который никогда не тренировался, сказать, есть ли у него потенциал стать им. Многие из великих чемпионов были маленькими и тщедушными, когда начинали тренироваться, и все же сумели встать в один ряд с наиболее мощными людьми всех времен. Великие чемпионы становятся таковыми не в силу генетической склонности, а благодаря невероятно трудным тренировкам. Они были последовательными в своих тренировках и придерживались сбалансированного питания.

Все атлеты наращивают мышечную массу с различной скоростью, становятся рельефными в разном темпе и обладают широко варьирующимися метаболическими особенностями. Одни чемпионы, например, никогда не едят пиццу или мороженое, другие довольно часто прибегают к такой пище и выигрывают национальный чемпионат.

Если вы проанализируете сложение чемпионов, то увидите, что самые лучшие из них имеют некоторые благоприятствующие тренировкам качества:

- чемпионы способны развивать мышечную массу довольно быстро и сохраняют свой тренировочный энтузиазм без особого труда;
- чемпионы психологически преданы своей цели – стать лучшими атлетами в мире;
- чемпионы располагают костной структурой, которая сама по себе тяготеет к превосходной симметрии и пропорциям. Об этом обычно свидетельствуют довольно мощные кости запястья, но узкий таз и маленькие колени. Обычно их плечи широки по отношению к тазу.

Оценка генетического потенциала невозможна, пока вы не потратили минимум год на жесткие тренировки. Занимаясь атлетизмом, тренируйтесь так, будто располагаете неограниченным потенциалом.

**Как развить необходимую симметрию.** Исследования результатов атлетических соревнований в течение последних лет доказали, что не всегда атлет с самыми большими мышцами и окружностями частей тела завоевывает высшие титулы. 47,5-сантиметровые руки и 125-сантиметровая грудь сами по себе еще не дают основания для титула мирового класса, если эти геркулесовские параметры не сопровождаются пропорциональными размерами других частей тела.

Атлеты понимают, что за определенной границей мышечные объемы уже не столь важны, если это не сопровождается правильными пропорциями. Всегда помните, что атлетизм – это наука о физическом совершенстве. Это не ограничивается тем, что окружность рук – 45 см, предплечий – 31 см, груди — 130 см и талии – 77,5 см.

Физическое совершенство означает, что шея, плечи, руки, грудь, талия, спина и ноги сбалансированы по окружностям и мускулистости. Любая слабость в симметрии или пропорциях разрушает гармонию сложения.

В тренировке, направленной на симметрию, полагайтесь на результаты измерений сантиметровой лентой, регулярно делайте фотографии (примерно каждые 3 мес) и следите за собой в зеркале – это ваши критики и друзья. Они подскажут вам, удовлетворителен ваш прогресс или нет!

Сделайте правилом все свои показатели записывать в дневник. Тогда вы будете знать, какие части тела растут слишком быстро и расстраивают физический баланс. Вы также быстро определите, какие части не реагируют на тренировку и нуждаются в особом вни-

мании. Такой контроль за вашей антропометрией необходим в течение первого года тренировки, когда вы приобретаете атлетический опыт. Некоторые атлеты в течение многих лет обучались умению оценивать свое сложение исключительно с помощью зеркала или по фотографиям, и могут с первого взгляда сказать вам, какая часть тела нарушает пропорции. Конечно, пока не приобретете такой опыт, вы должны измерять себя сантиметровой лентой.

Ниже представлены антропоизмерения и таблицы соотношения силы мышц. Эти таблицы дадут сведения о примерных пропорциях, соответствующих вашему весу и росту, так же как и о примерном уровне силы каждой мышцы относительно друг друга. Как только научитесь пользоваться этими таблицами, вы будете знать, каковы для вас идеальные пропорции, так же как и то, каким уровнем силы должны располагать ваши мышцы.

Кроме использования измерений сантиметровой лентой и таблиц как путеводителя в вашей тренировке, вы должны также понимать, что впечатление от сложения зависит от рельефа мышц и их контуров. Вполне возможно, измерения сантиметровой лентой покажут, что объемы вашего тела почти идеальны, и все же, если имеется дефицит мускулистости или контуров, вас нельзя отнести к превосходно развитым. Красивые физические пропорции и четко очерченный мышечный рельеф – эти два компонента неразделимы при формировании совершенного сложения!

В физическом отношении новички попадают в две основные группы: либо они тонки и страдают от недостаточного веса, либо тучны и страдают от избыточного веса. Новички, которые весят столько, сколько нужно, все же имеют неразвитые мышцы и покрыты слишком большим слоем жира, а данные измерений их обхватов не симметричны. Они составляют еще одну небольшую группу.

Если новичок сухопарый, с недостаточным весом, то самую большую окружность его тела, вероятно, будет составлять ягодичная область. Если это тот самый случай, то размер окружности его таза может быть использован для прогноза того, какими должны быть окружности мышц его остальных частей тела. Можно сказать, что если таз большой, то по его окружности вы можете определить верные пропорциональные окружности груди, шеи, плеча, предплечий, талии, бедер и голени.

В идеале соотношение окружности таза и окружности груди у мужчин должно составлять 9:10, т. е. нормальная окружность груди должна составлять 114 окружности таза. Соответственно мужчина с 90-сантиметровой окружностью таза должен иметь обхват груди не 90 или 92,5 см, а 100 см. За счет упражнений для грудных мышц и мышц спины они должны развиваться до тех пор, пока не будет достигнут нужный обхват груди.

Тот же самый метод может быть применен для вычисления нужных обхватов остальных частей тела. Обхваты шеи, плеч, талии, предплечий можно получить как производные от обхвата груди. То же можно сделать в отношении бедер и голени, исходя из обхвата таза. При превосходных пропорциях шея должна составлять немного более 38 % от обхвата нормальной груди, т. е. при обхвате груди 100 см окружность шеи должна быть 38 см.

Окружность предплечий должна быть (в среднем левого и правого) 30 % от обхвата груди, или 30 см; окружность напряженной верхней части руки (в среднем левой и правой) должна быть на 20 % больше, чем окружность той же части в ненапряженном состоянии.

Обхват талии должен составлять 75 % от обхвата груди, или 75 см. Окружность бедра должна составлять 60 % от обхвата таза, или 54 см, а окружность голени – 40 % от обхвата таза и около 60 % от окружности бедра, или столько же, сколько и окружность напряженной верхней части руки.

В данном примере для убедительности предположим, что обхват таза атлета составляет 90 см. Конечно, те же соотношения (для шеи, рук и других частей) могут быть применены и при другой окружности таза.

Многие атлеты не привыкли работать с вычислениями, а те, что приведены здесь, могут показаться трудными для понимания. Постарайтесь справиться с этой задачей.

Условимся, что если атлет при обхвате таза 90 см и груди 90–92,5 см имел шею окружностью 35 см, бицепс – 31 см, предплечья – 27,5 см, талию – 75 см, бедра – 50 см, а голени – 34 см, то вес его тела должен равняться 65,7 кг. Конечно, если он пропорционально развит по отношению к окружности своего таза, то этот мужчина должен весить минимум 70 кг и иметь антропометрические данные, представленные ниже:



Сравнение этих цифр показывает, что атлет должен делать для улучшения своего сложения. В целях наращивания веса на 4,3 кг он должен стремиться к увеличению обхватов шеи на 3 см, напряженной руки – на 5 см, предплечий – на 2,5 см, груди – на 9-10 см, бедер – на 4 см и голеней – на 2,3 см.

Тем не менее он не должен заботиться об окружности своей талии и таза, поскольку они удовлетворяют требованиям! Обе эти части, вероятно, слегка увеличатся по мере продолжения тренировок: талия вырастет минимум до 77,5 см, а окружность таза превысит 95 см. При этом, естественно, вес нашего субъекта превысит 70 кг. К этому времени должен быть разработан перечень совершенно новых величин окружностей, базирующихся на новой, увеличившейся окружности таза. Более того, все другие антропометрические данные должны быть перепроверены: достаточно ли быстро растет в объеме верх руки по сравнению с предплечьем и грудью? Удерживается ли соотношение голеней (две трети от окружности бедер)? И так далее. Если нет, то должны быть предприняты специальные меры к подтягиванию этих частей тела.

Теперь давайте проверим ваше физическое состояние с точки зрения пропорционального развития силы. Точно так же, как показатели окружностей различных частей тела можно сравнить с величинами существующих (или предполагаемых) пропорций, можно сравнить и вес отягощений, которые вы поднимаете в различных упражнениях. Одно из самых популярных упражнений – жим штанги лежа на скамье. Естественно, при такой специализации определенные мышцы развиваются больше, чем остальные. Атлет, всегда оценивающий общий прогресс по величине веса, который он может выжать на скамье, не обязательно стоит на верном пути. Он может, и это действительно так, улучшать свои способности в одном из силовых упражнений (если его цель – стать силовым троеборцем соревновательного уровня), но это не означает, что он становится либо в целом сильнее, либо приобретает симметричное сложение. Имеются и другие упражнения, кроме постоянного выжимания штанги.

Следовательно, если вашей целью является симметричное, развитое тело, важно, чтобы ваша тренировочная программа включала движения и упражнения, которые прорабатывают мышцы всесторонне. Это означает, что ваша схема упражнений должна благоразумно варьироваться.

Если вы следовали указаниям данного курса, то не испытаете никаких трудностей в этом направлении, поскольку большое разнообразие упражнений, содержащихся в нем, гарантирует достижение вами совершенного мышечного развития. И все же вам необходимо периодически проверять свою силу, чтобы убедиться, что прогрессируете в должном направлении.

Наиболее прямой способ проверки физической силы – за счет веса отягощения, которое вы поднимаете в различных упражнениях. В качестве основы давайте возьмем обычный

жим штанги двумя руками стоя. Если вам по плечу 45 кг в этом упражнении, то вот пропорциональные величины отягощений, которые вы должны преодолеть в ряде упражнений:

- сгибание рук со штангой стоя – 30 кг;
- сгибание рук со штангой обратным хватом – 26 кг;
- «пуловер» с прямыми руками – 27 кг;
- жим штанги лежа на скамье – 57 кг;
- приседание со штангой на спине – 98 кг;
- становая тяга двумя руками – 107 кг.

С учетом склонности многих атлетов к специализации в определенных соревновательных и иных упражнениях, намного легче найти людей с потрясающим развитием мускулатуры, чем с подлинной общей симметрией и пропорциями. Фактически слово «симметрия» само по себе часто используется столь безответственно, что приходится удивляться, если произносящий его знает, о чем идет речь. Даже у некоторых людей, выходящих соревноваться за титул чемпиона мира, в результате односторонней специализации в таких упражнениях, как жим штанги лежа, приседание со штангой на спине, разведение рук с гантелями лежа, жим штанги лежа на наклонной скамье, подтягивание на перекладине с добавочным отягощением, отмечается чрезмерное развитие определенных частей тела и относительная неразвитость других.

Часто мы видим претендента на чемпионство, который может выполнить жим лежа на скамье с весом 180 кг, но испытывает трудности в сгибании рук со штангой весом 77 кг (тогда как он должен быть в состоянии выполнить сгибание с 86 кг или более). Можно опять же видеть атлетов весом 91 кг, которые приседают со штангой весом 205 кг и затрудняются поднять в становой тяге 180 кг (в то время как должны поднять минимум 222 кг).

Урок, который надо извлечь из таких примеров: неправильная и слишком специализированная тренировка создает непропорциональное сложение. Атлет, который рассчитывает сделать себе имя в этом спорте, должен избегать такой практики и специализироваться на тренировках исключительно ради коррекции либо силовых, либо телесных недостатков и впредь избегать таковых!

## Строение мышц и их функции

Культуристы стремятся увеличить силу и объем своей мускулатуры. Это происходит, во-первых, при увеличении числа миофибрилл и количества питательных веществ (например, гликогена – главного «топлива» для мышц), во-вторых, при утолщении актина и миозина. Чем толще эти белки и состоящие из них волокна, тем сильнее способна сокращаться мышца.

Зачем, казалось бы, знать об этом? Бери гантели и качайся. Но мы хотим, чтобы вы все делали сознательно (причем не только в спортивном зале). А для этого нужны хотя бы простейшие знания анатомии и физиологии. Каждый опытный культурист – хороший анатом, физиолог и диетолог.

Мышцы – это мотор нашего тела. Его движения – внутренние и внешние – обеспечиваются их деятельностью. Пример: главный «насос» кровеносной системы – сердце – это мышца, без устали (пока мы сами не испортим ее) гоняющая кровь по сосудам. Какой из созданных человеком двигателей способен десятилетиями безостановочно работать без ремонта (или почти без ремонта)? А коэффициент полезного действия? Сравните: КПД мышцы – 50 процентов, двигателя внутреннего сгорания – 35 процентов. Мышцы способны поднимать массу, в сотни раз превосходящую их собственную. Например, мышца раковины моллюска поднимает тяжесть в 10 кг. А ее масса – какие-то граммы.

У обычного человека мышцы составляют 30–40 процентов массы тела, у новорожденных – 20 процентов, у атлетов – 60 и более. В нашем организме около 600 скелетных мышц. Они называются поперечнополосатыми, потому что под микроскопом в их волокнах видны мелкие поперечные полоски. Человек способен управлять их работой. Кроме них есть еще гладкие мышцы. Они расположены в коже, внутренних стенках сосудов и внутренних органов. Эти мышцы не зависят от воли человека, очень выносливы, но сокращаются медленно.

Мышцы крепятся к суставам, окружая их, и образуют более или менее сложные системы, способные совершать движения в противоположных направлениях: сгибания и разгибания, вращения внутрь (мышцы-пронаторы) и наружу (мышцы-супинаторы). Чем сложнее движения в суставе, тем больше мышц расположено около него, и наоборот.

Что такое сила? Ее можно определить как способность преодолевать внешнее физическое воздействие либо активно противодействовать ему. Но даже самые могучие атлеты способны проявить не более 65–70 процентов своей силы, у обычных людей этот показатель равен 40–50 процентам. Полезно знать, от чего зависит сила мышц. Во-первых, она пропорциональна толщине мышечных волокон и их количеству. Чем больше поперечное сечение мышцы, тем она сильнее. Во-вторых, сила мышцы зависит от ее длины. Чем больше она растянута перед сокращением, тем большее усилие может развивать. Далее, сила мышцы тем больше, чем больше площадь ее опоры на костях и чем дальше от сустава она прикреплена.

А теперь познакомимся с теми группами мышц, которые особенно важны для «строительства» красивого, мощного тела сверху вниз (см. рис. 6).

### Шея

**Грудино-ключично-сосцевидная мышца** (1). Расположена на переднебоковой поверхности шеи. Поверните с усилием голову в сторону, и вы сможете прощупать эту мышцу под кожей спереди боковой поверхности. Она вращает и нагибает голову, участвует в подъеме грудной клетки вверх.

**Лестничные мышцы** (2). Расположены внутри шеи. Делятся на передние, средние и задние. Наклоняют шею в сторону, приподнимают грудную клетку при дыхании.

### Руки

**Дельтовидная мышца.** Мощный торс атлета в первую очередь формируется внешним видом этой мышцы. Она, как эполет, покрывает плечевой сустав. Состоит из трех пучков: переднего (3), среднего (4) и заднего (5). Передняя часть поднимает руку вперед и вращает внутрь; средняя отводит руку в сторону, помогает при отведении ее вперед и вверх; задняя часть отводит руку назад – вверх, вращает ее наружу.



**Двуглавая мышца плеча, или бицепс (6).** Почему-то эта мышца пользуется особой любовью культуристов. Однако значение ее меньше, чем кажется. Она расположена на передней поверхности плеча выше локтя. Сгибает руку в локтевом суставе и поворачивает предплечье с кистью наружу.

**Трехглавая мышца плеча, или трицепс (7).** Эта мышца гораздо сильнее и массивнее бицепса. Она находится на задней поверхности плеча, на противоположной от бицепса стороне. Противоположна и ее функция – трицепс разгибает руку в локтевом суставе. В хорошо развитом виде он имеет подковообразную форму.

**Сгибатели и разгибатели пальцев.** Из этих мышц состоит мышечная масса предплечья. На его передней поверхности расположены мышцы – разгибатели кисти и пальцев (8), на задней – их сгибатели (9).

### **Грудь**

**Большая грудная мышца (10).** Это один из важнейших элементов атлетического развития. Состоит из двух симметрично расположенных мышц. Эта мышца вращает руку (точнее, ее верхнюю часть – плечо) внутрь и приводит ее к туловищу.

**Передняя зубчатая мышца (11).** Находится на боковой поверхности грудной клетки. Вращает лопатку и отводит ее от позвоночного столба.

**Межреберные мышцы (12).** Местоположение этих мышц очевидно из их названия. Они поднимают и опускают ребра, участвуя в дыхании.

### **Живот**

Значение мышц живота огромно. Они придают фигуре особую стройность и элегантность или, наоборот, выдают нездоровый образ жизни их обладателя и состояние его здоровья. Ведь мышцы живота поддерживают в правильном положении внутренние органы, содействуя их нормальной работе. Мышцы живота образуют брюшной пресс.

**Прямая мышца (13).** Расположена вдоль передней стенки брюшного пресса. Хорошо развитая прямая мышца «кубиками» выступает под кожей. Это самая сильная мышца живота. Она сгибает туловище вперед. Если туловище фиксировано (например, при вися на перекладине), прямые мышцы подтягивают переднюю часть таза к грудной клетке, способствуя поднятию бедер в «угол». В этом им помогает наружная косая мышца.

**Наружная косая мышца.** Находится сбоку брюшного пресса. При сокращении только с одной стороны сгибает и вращает туловище, при сокращении с обеих сторон – наклоняет его вперед.

### **Спина**

**Трапецевидная мышца** (14). Расположена на задней поверхности шеи и грудной клетки. Приводит лопатки к позвоночному столбу, поднимает, опускает и вращает их, тянет голову назад, при сокращении только с одной стороны наклоняет ее в сторону.

**Широчайшая мышца** (15). Ее месторасположение – задняя поверхность грудной клетки. Приводит руку к туловищу, поворачивает ее внутрь и тянет к этим мышцам туловище. Эстетическое назначение широчайшей мышцы – придавать торсу конусообразную форму.

**Длинные мышцы** (16). Идут вдоль позвоночного столба. Разгибают, вращают и наклоняют туловище в стороны. Интересная особенность этих мышц состоит в том, что даже при самом большом развитии они никогда не выглядят чрезмерно громоздкими и массивными.

### **Ноги**

Значение мышц ног исключительно велико. На них приходится примерно 50 процентов мышечной массы человека. Атлетическая красота в очень большой степени зависит от их развития.

**Большая ягодичная мышца** (17). Ее место – задняя поверхность тазобедренного сустава. Эта мышца отводит, сгибает и вращает бедро наружу, выпрямляет согнутое вперед туловище.

**Четырехглавая мышца бедра, или квадрицепс**. Заполняет всю переднюю поверхность бедра (18). Она разгибает ногу в коленном суставе, сгибает бедро в тазобедренном суставе и вращает его. Любопытно, что эта мышца – одна из немногих работающих без помощи других мышц. К тому же это единственная мышца, разгибающая голень.

**Двуглавая мышца бедра, или бицепс бедра**. Находится на задней поверхности бедра (19). Сгибает ногу в коленном суставе, разгибает в тазобедренном суставе и вращает ее наружу.

**Икроножная мышца** расположена на задней поверхности голени (20, 21). Сгибает стопу, принимает участие в сгибании ноги в коленном суставе.

**Камбаловидная мышца** лежит в глубине голени (22). Она сгибает стопу. Мышцы – «коллективные существа». Очень редко та или иная мышца работает изолированно. Обычно в работе, в том числе и при поднятии тяжестей, участвует сразу несколько мышц, иногда несколько десятков. В культуризме, напротив, работает небольшое количество мышц, создавая тем самым условия для концентрированного воздействия на них.

Без знания функций и строения мышц невозможно ни освоить технику упражнений, ни добиться их роста. Рассмотрим еще один вопрос физиологии мышц, связанный со строением и функциями скелетных мышц.

## **Основные типы мышечных волокон**

Волокна скелетных мышц состоят из крохотных клеток, имеющих форму очень длинных вытянутых цилиндров. Они располагаются параллельно друг другу. В каждом из волокон имеется много составляющих его частей, которые выполняют разнообразные функции по обеспечению работы этих клеток. Один из таких микроскопических элементов отвечает за сокращение мышц – так называемые миофибриллы. В их состав входят два белка – актин и миозин. Когда мышца должна сокращаться, они слипаются, а при расслаблении мышцы отсоединяются друг от друга.

Мышечные волокна бывают разных типов и по-разному отвечают на нагрузку. К тому же они сокращаются с различной скоростью (речь, напомним, идет здесь только о скелетных мышцах). Наиболее быстрые – так называемые «большие» волокна (или тип 2 в). Они обеспечивают сильное и энергичное сокращение мышц, но, правда, быстро исчерпывают запасы

энергии и устают. Когда от атлета требуется предельное усилие, именно большие волокна посылают сигнал другим волокнам, чтобы те подключились к работе. Эти волокна растут за счет увеличения размеров актина и миозина. Если вы хотите нарастить свои мышечные объемы, надо максимально прорабатывать волокна типа 2 в.

Следующий тип мышечных волокон – «медленные», тип 1. Так они называются потому, что сокращаются медленнее, чем 2 в, но зато «медленные» волокна куда более выносливые. Они подключаются к работе тогда, когда требуется не слишком большое усилие. Их основная «специализация» – упражнения на выносливость.

Третий тип волокон – «средние», или тип 2 а. Их немного, они сокращаются не слишком сильно и слабо растут.

У «среднего» человека скелетные мышцы наполовину состоят из «быстрых» волокон, наполовину из «медленных». Но встречаются люди с преобладанием волокон какого-то одного типа. Вы замечали, сколь разительно отличаются друг от друга легкоатлеты – бегуны-стайеры или марафонцы и спринтеры? Последние все больше напоминают культуристов. Это различие обусловлено тем, что у бегунов на длинные дистанции до 70 процентов «медленных» волокон, а у бегунов-спринтеров – примерно такой же процент «быстрых». Соотношение долей «медленных» и «быстрых» мышц задается генетически и не может быть изменено: медленные» мышцы не превращаются в «быстрые», и наоборот.

Когда мышцы начинают сокращаться, то отнюдь не все мышечные волокна подключаются к работе, а только такое количество, которое нужно для поднятия данного веса. Часть волокон полностью сокращается, а часть совершенно отключена. Увеличение усилия обусловлено ростом числа волокон, участвующих в нем. Самые ценные для культуриста волокна – типа 2 в – начинают работать последними. Отсюда следует важный для практики вывод: чтобы их задействовать, нужна приличная нагрузка, поскольку именно тяжелый вес заставляет включаться все волокна этого типа.

Волокна работают, когда атлет поднимает большой вес. В этом случае они начинают действовать первыми. Умеренный вес, а также тренажеры не активизируют их в полной мере. Таким образом, интенсивные тренировки с большим весом – ключ к успеху в культуризме. Но, надеемся, вы поняли, что речь идет не о детях и «зеленых» новичках?

## Как измерить объемы мышц

Атлетически развитое тело – это не только объемы мышц, но и соотношения между ними. С древних времен люди стремились создать фигуру (хотя бы в произведениях искусства), отвечающую их представлениям об идеальном теле. Обычно за эталон брался размер какой-либо части тела (он назывался модулем), а размеры остальных частей выражались в процентах от этой части тела. Такой способ определения идеальной фигуры называется каноном.

В одном из них взята окружность грудной клетки; она выражалась числом 100. Тогда при идеальных пропорциях окружность шеи должна равняться 38, бицепс – 36 (в напряженном состоянии), бедра – 60, голени – 40, предплечья – 30,5, талии – 75.

И в настоящее время существуют различные способы вычисления идеальных пропорций. Они обычно отличаются друг от друга. Наверное, вам будет интересно узнать антропометрические данные Терминатора – великого Арнольда Шварценеггера. Для сравнения в таблице 1 приведены те данные, которые он имел в 19 лет, после пяти лет тренировок, и в расцвете своего таланта.

Перед началом длинного культуристического пути измерьте свои размеры – те, которые указаны в этой таблице. Такие измерения надо производить регулярно, чтобы, во-первых, контролировать рост мускулатуры, а во-вторых, чтобы вовремя замечать и устранять

недостатки в телосложении и в развитии тех или иных мышц. Такие замеры надо делать раз в два месяца и заносить их результаты в дневник, а затем анализировать и вносить необходимые изменения в тренировки. А вот взвешиваться лучше каждую неделю и натошак.



Теперь о том, как правильно производить измерения своих объемов. Они делаются обычным гибким сантиметром, который есть в каждой семье. При этом надо соблюдать определенные правила. Первое из них: измерения нужно производить на «холодном теле», то есть перед тренировкой. Конкретные объемы измеряются так: окружность груди – на уровне сосков, руки свободно опущены вдоль тела;

- **бицепс** можно замерить двумя способами:

- а) согнуть до предела руку в локте, напрячь бицепс и измерить в самом «толстом» месте;

- б) измерить середину бицепса свободно опущенной руки;

- **предплечье** измеряется в его наиболее широкой части;

- **талиа** в самом узком месте через прямую мышцу живота;

- **шея** – держа голову прямо, измерять среднюю поперечную окружность шеи;

- **бедро** – прямо под мышцами ягодиц;

- **голень** – в самой толстой части икроножной мышцы.

Хотелось бы предупредить наших читателей: не стремитесь слепо к пропорциям звезд, особенно зарубежных, и не только потому, что их условия жизни отличаются от ваших, как небо от земли. Ваши генетические задатки могут быть совсем не похожи на тип фигуры избранного кумира, а мышцы – иного качества.

## Как заставить мышцы расти

Атлетизм выработал и продолжает совершенствовать методику, позволяющую сознательно, избирательно и направленно влиять на мышечную систему, заставляя функционировать более активно весь организм. Он использует приемы и методы из арсеналов различных спортивных дисциплин, расширяя свои возможности и следуя к основной своей цели: гармоничному развитию. В силу разнообразия средств, благодаря гибкости их применения, при тонком дозировании нагрузок атлетизм поистине универсален. Этим видом спорта могут заниматься активно и с большой отдачей все – мужчины и женщины, совсем юные и пожилые, люди самых разных физических данных, даже имеющие определенные проблемы со здоровьем.

Однако сразу же необходимо предупредить: веря в огромные и разнообразные возможности атлетизма, ни в коем случае нельзя впадать в заблуждение, что добиться с его помощью желаемых результатов можно легко, как говорится, походя. Легковесное отношение к атлетизму и нереалистичные планы приведут лишь к разочарованию. Чтобы этого не случилось, надо увлеченность, даже азарт в стремлении к атлетическим результатам соединить с трезвым анализом изначальных индивидуальных данных и умножить на четкую реализацию обоснованных планов всеми доступными средствами.

Прежде всего необходимо понять, почему мышцы увеличивают свой объем под действием упражнений. Причина в том, что нити мышечных волокон становятся толще. Некоторые считают, что тренировки увеличивают число волокон в мышце, но это не так. На самом деле это число остается неизменным с момента рождения.

Мышечные волокна под микроскопом напоминают цепочки, составленные из мышечных клеток-звеньев. Каждая такая клетка обладает необъяснимой способностью сокращаться под действием нервного импульса. Как бы мало ни знали ученые о механизме такого сокращения, им все-таки известно, что помогают клетке сократиться упругие внутренние структуры. Эти «пружины» созданы природой из двух видов животного белка – актина и миозина. Так вот, под действием упражнений эти внутриклеточные структуры делаются толще и сильнее. Сама мышечная клетка при этом не увеличивает своих размеров. Она становится плотнее.

Во всех видах спорта мышцы упражняют, т. е. заставляют многократно сокращаться, однако не всякий вид мышечных сокращений приводит к увеличению мышц. Возьмите, к примеру, марафонцев. За время дистанции мускулатура ног у них сокращается бесчисленное количество раз, тем не менее ноги не блещут атлетической мощью. Чтобы мышца выросла, необходимо заставить ее сокращаться с определенной интенсивностью. Не всякая нагрузка тут подходит.

Оптимальным является вес, составляющий примерно 50–65 % от того максимального достижения, которое мышца способна показать в одном повторе. Именно такой вес обеспечивает увеличение объема мышцы, т. е. рост ее «массы».

Воздействие веса на мышцу – не такое уж простое дело. Первая стадия – мускулатура работает на износ.

Потом приходит черед второй стадии. В это время мышце необходим строительный материал. Для культуриста это протеины. В мышце начинаются сложные биохимические изменения, чтобы новый силовой стресс уже не застал ее врасплох. «Подстраховаться» мышца пытается за счет интенсивного «производства» лишних клеток. Что мы видим в зеркале? Мышца становится больше!

Итак, на стресс мышца отвечает реакцией усиленного клеточного деления. Многие культуристы делают отсюда совершенно ошибочный вывод: больше стресс – больше вес.

Для того чтобы сделать правильный практический вывод, задумаемся над понятием стресса. И прежде всего спросим: почему то или иное воздействие на организм воспринимается им как шоковое? Ответ прост: да потому, что организм был не готов к такому воздействию! Это воздействие оказалось для него чем-то принципиально новым!

Итак, стресс делает стрессом новизна. В этом и кроются корни мнимого парадокса: когда вы только начинали тренировки, ваши мышцы росли как на дрожжах; теперь вы перемещаете на тренировках тонны «железа», а на былой рост нет и намека. Просто поначалу любое напряжение, любой вес были для вашего организма новыми! Теперь вы поняли, с чего следует начинать каждую тренировку. Нужно спросить себя: чем я могу удивить свои мышцы сегодня?

Вместо этого миллионы культуристов во всем мире приходят в зал и делают изо дня в день одно и то же, одно и то же, одно и то же... Лишая тренировки элемента неожиданности, они лишают мышцы силового стресса. Ну а там, где нет стресса, нет результата.

Последняя третья стадия – адаптационный синдром. Она вовсе не обязательна, но с неотвратимостью Немезиды настигает каждого культуриста, не знающего основ физиологии. Напомним, способности организма противостоять силовому стрессу не так велики. В борьбе со стрессом он вскрывает ресурсы, которым рано или поздно приходит конец. Вот почему любой стресс не должен продолжаться долго. Умейте вовремя остановиться.

Классический период стрессового воздействия, за которым начинается истощение, равен в бодибилдинге 4 неделям. Это и есть тот оптимальный период, в течение которого можно тренироваться по одной методике. Дальше методику нужно менять.

Согласитесь, мы не зря обратились за помощью к науке. Она подсказала направление, в котором необходимо идти в поисках «массы». Теперь понятно, почему растет мышца. И вас вряд ли кто собьет с толку сказками об эффективности преодоления очень больших нагрузок.

Запомните основные секреты роста мышечной массы:

- меняйте комплексы каждые 4–5 недель;
- варьируйте дни тренировок;
- на каждой тренировке меняйте порядок упражнений;
- периодически меняйте характер упражнений (время от времени тренируйтесь только с гантелями или только на тренажерах);
- регулярно меняйте число повторов в сетах (устраивайте «легкие» и «тяжелые» тренировки);
- меняйте интервал отдыха между сетами (по часам отмеряйте точный период отдыха от 40 с до 1,5–2 мин).

## Основные типы телосложения

Для начала попытайтесь объективно определить физиологическую специфику вашего организма, что в значительной мере, особенно на первых порах, будет диктовать стратегию занятий атлетической гимнастикой.

При всем многообразии человеческих индивидуальностей по наиболее важным признакам различают три основных типа физиологической конституции: эктоморфный, мезоморфный и эндоморфный. В чем их характерные особенности? Сразу хотим успокоить и приободрить тех, кто с огорчением вынужден будет отнести себя к типу, не самому выгодному для достижения атлетических успехов. Расстраиваться и опускать руки нет причин. Каждый тип сложения имеет свои преимущества, и объективность вашей самооценки позволит умело использовать их. С другой стороны, пусть те, кому критическое отношение к своим качествам не помешало признать их идеальными для занятий атлетизмом, не обольщаются мыслью, что у них все пойдет абсолютно гладко. Да и вообще: чем меньше самоуверенности, тем меньше небрежности, а значит, и ошибок.

**Эктоморфный тип** (рис. 7) характеризуют тонкокость, отсутствие излишних жировых отложений, вытянутые пропорции. Относительно слабая мускулатура. Повышенная скорость обменных процессов. Медленный рост мышечной массы.

Силовые результаты не будут расти так быстро, как хотелось бы. Помните, что форсировать процесс вам никак нельзя. Перетренировки и травмы сухожилий, которые прервут пусть не очень быстрый, но стабильный прогресс, – вот чем вы рискуете, если не будете учитывать особенности вашего сложения. Зато при тонкой кости и тонкой талии даже скромные прибавления мышечной массы будут заметно корректировать ваше сложение, создавая хорошие предпосылки для дальнейших занятий. А медленно, но верно крепнущая мышечная база позволит мечтать и о самых серьезных силовых показателях.



Тренировки не должны затягиваться. Перерывы между подходами удлиняются до более полного восстановления. Число повторов обычно до 8, иногда даже меньше. Преодоление веса отягощений более динамично, с подключением к работе мышц, на которые не падает основная нагрузка при выполняемых движениях, но они могут помочь его выполнить. (Такое комплексное выполнение упражнения называют «читинг», или «швунг».) Возможно включение в тренировку упражнений и с большим количеством повторов, но лишь как дополнение к воздействию на тренируемую группу мышц.

Пища для атлетов с эктоморфным типом сложения должна быть более калорийной. Особенным разнообразием должны отличаться продукты, «поставляющие» белок, причем белок животного происхождения должен сочетаться с белком растительным. Так что гречневая каша с молоком, мясо с зеленым горошком, рыба, блюда из риса и прочие подобные незамысловатые кушанья должны быть постоянно на вашем столе. Любые тренировки могут оказаться бесполезными, а то и вредными, при несбалансированности нагрузок и соответствующей диеты. Впрочем, сказанное относится к спортсменам со сложением всех трех типов.

*Тип тренировок, который подходит:*

- Система сплита предполагает тренировку 1–2 мышечных групп на одном занятии.
- Мышечная группа тренируется только один раз за недельный цикл.
- Особое внимание уделяется отдыху между тренировками. Используются дополнительные средства восстановления: массаж, сауна, травяные настои, медитация.
- Тренировка обязательно переносится, если мышцы или мышечная группа не полностью восстановили свой тонус.
- Системы тренировок и комплексы используются не дольше 1 мес.
- Главный методический прием: неуклонное повышение интенсивности тренировок за счет увеличения силовых нагрузок, количества сетов и повторов.
- Тренировки отличает принципиальная особенность: минимальная продолжительность не дольше 35–40 мин при условии максимальной интенсивности.

#### *Сеты и повторы*

- Тренировка отдельной мышцы или мышечной группы включает только тяжелые базовые движения, вызывающие глубокую активацию мышечных волокон.
- Никаких изолирующих упражнений!
- Число повторов в сете: 5-10.
- Количество сетов для одной мышцы или мышечной группы: 6–8.
- Необходимо ведение дневника, чтобы как можно раньше уловить симптомы перетренированности. Очень велика опасность «застоя»!
- При первых признаках падения результативности тренировок применяйте следующий прием: выполните 10 сетов из 10 повторов в одном упражнении для одной мышцы или мышечной группы. Повторяйте подобный «шоковый» прием не чаще одного раза в 2 месяца.

#### *Интенсивность*

- Полностью сосредоточьтесь на преодолении большого веса.
- Никогда не повышайте интенсивность комплекса за счет сокращения интервалов отдыха между сетами.
- Отдыхайте между сетами не меньше 60 секунд.
- Между упражнениями, рассчитанными на разные мышцы, отдыхайте не менее 5 минут.
- Используйте такие принципы Уайдера как форсированные повторы, суперсеты, три-сеты и т. д. только периодически. Постоянное применение подобной техники исключено!

#### *Восстановление*

- Используйте только те тренировочные системы, которые обеспечивают большой период отдыха между тренировками отдельных мышц.
- Спице не меньше 8 часов ежедневно.
- Необходим дневной сон (если возможно).
- Всегда откладывайте тренировку, если чувствуете усталость.

#### *Аэробика*

- Любые виды аэробной нагрузки сведите к минимуму. Плавайте, бегайте или ездите на велосипеде не чаще трех раз в неделю.
- Лучшее аэробное упражнение – на велоэргометре, позволяющем контролировать уровень сердечных сокращений.
- Каждую тренировку завершайте 20-минутной «заминкой» на велоэргометре. Это хорошо скажется на сердечной мышце. Уровень нагрузки определите по пульсу. Он не должен превышать следующего показателя: 220 минус ваш возраст в годах. И все это умножить на 0,6 или 0,8.

#### *Питание для вас – ключевой момент в наборе массы*

- Питайтесь 5–7 раз в день (включая прием концентрированного белка) каждые 2,5–3 часа.

- Белки принимайте из расчета 1,5 г на 0,5 кг собственного веса.
- Удельный вес протеинов в меню должен составлять 25–30 %, углеводов – 50 %, жиров – 20–25 %.
- За 1,5 часа до отхода ко сну примите концентрированный протеин.
- Меньше потребляйте моносахаридов – сахара, варенья и т. д., быстро распадающихся в организме. Вместо них потребляйте сложные полисахариды – крахмал, картофель, рис.
- Меньше ешьте продуктов, ускоряющих метаболизм: орехи, бобовые, мучные изделия, сухофрукты и пр.
- Обязательно принимайте витамины и минеральные вещества.

#### *Образ жизни*

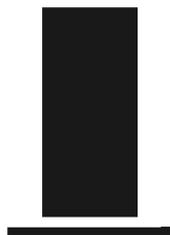
• Любые стрессы будут помехой в наборе «массы». Пересмотрите свою жизнь в целях сокращения внешних стрессовых воздействий. Старайтесь не волноваться по пустякам. Применяйте особую психотехнику борьбы с нервным напряжением: медитацию, технику визуализации, йогу.

- Меньше двигайтесь!
- Выпивайте 2,5 л воды ежедневно.

**Мезоморфный тип** (рис. 8) – атлетический; сложение людей этого типа наиболее пропорциональное. При правильном питании подкожный жир – в рамках нормы, мышечная система рельефна и хорошо воспринимает нагрузки. Прирожденный культурист. Сильная природная мускулатура.

Можно ставить и успешно решать самые смелые задачи. Результаты силовых упражнений оптимально сказываются на мышечной массе. Мышечная масса хорошего качества и активно «лепит» фигуру, но нельзя ждать однозначной реакции различных групп мышц на нагрузки.

Нередко генетически предопределенные свойства заставляют какую-либо группу мышц развиваться с опережением, нарушая гармонию. Надо уметь вовремя уловить эту тенденцию и скорректировать развитие всех групп мышц. Иначе дисгармония в развитии может закрепиться, и потом ее не так просто будет исправить. Иногда подобные ситуации создаются сознательно: новичка подстерегает соблазн сразу бросить все силы на развитие рук и верхней части тела, что придает фигуре наибольшую эффектность. Но рано или поздно такое увлечение неизбежно изменит пропорции не в лучшую сторону. К тому же законы физиологии приостановят развитие и даже приведут «возлюбленную» группу мышц к регрессу.



Лучше не допускать подобной разбалансированности. Используйте разумно те преимущества, которые дают вам природные данные. Помните: верные успехи, окрыляя, не должны создавать иллюзию, что непрерывный их рост гарантирован, и тем самым усыплять творческое начало в занятиях атлетизмом. Ваши тренировки могут носить самый разнообразный характер. Все зависит от конкретных целей того или иного периода занятий. Это могут быть увеличение массы (объема), рост силы, улучшение рельефности мышц.

Старайтесь вести дневник тренировок, отмечать успехи и неудачи, анализировать их причины. Это поможет найти выход, будет способствовать овладению новыми высотами в атлетическом развитии. Совет по поводу питания: при самых разных по целям диетах совершенно обязательно обеспечение вашего рациона комплексом витаминов, особенно витами-

нами С, группы В, а также Е. Естественное в зимнее и весеннее время уменьшение в рационе натуральных продуктов, содержащих витамины, необходимо компенсировать приемом поливитаминов.

#### *Тип тренировок*

- Мускулатура хорошо отзывается на базовые упражнения, дополненные «шлифующими» движениями.
- Чем разнообразнее тренировка, тем выше результат.
- Отличный результат дает тренировка мышцы разными упражнениями. Тренировка должна представлять собой набор мини-комплексов, нацеленных на разные мышцы и мышечные группы.
- «Тяжелый» тренинг продолжается 3–4 недели, потом сменяется несколькими неделями щадящих «легких» тренировок. Только такая схема тренировок предохраняет от «застоя» и перетренированности.

#### *Сеты и повторы*

- Тренировочные системы не требуют особой индивидуализации, тем не менее работа над мышечной группой подчиняется общему правилу: сначала 1–2 мощных базовых упражнения, потом дополнительные изолирующие движения.
- Оптимальное число повторов в сете: 8–12.
- Для «накачки» квадрицепсов, бицепсов бедер и икр используется комбинация повторов от 6 до 25 в большом числе сетов.
- Нужно тщательно следить за мускулатурой, чтобы вовремя заметить остановку роста объемов в связи с привыканием к тому или иному виду нагрузок.

#### *Интенсивность*

- Внесите в тренировку максимум разнообразия за счет частой смены комплексов, упражнений, приемов повышения интенсивности и т. д. Это предупредит «застой».
- Тренируйтесь на базе циклов, включающих «тяжелые», «средние» и «легкие» тренировки.
- Наиболее эффективна комбинация медленных движений с полной амплитудой и «взрывных» упражнений.
- Больше применяйте принципы Уайдера. Старайтесь менять их на каждой тренировке.

#### *Восстановление*

- Спируйте не меньше 7,5 и не больше 9 часов.
- Особое внимание уделяйте правильному восстановлению.
- Никогда не тренируйте мышцу, если она не полностью восстановилась.
- Если чувствуете утрату интереса к тренировкам, дайте себе дополнительный день отдыха.

#### *Аэробика*

- Чтобы не нарушить рост мышечной массы, не злоупотребляйте аэробной нагрузкой. Ее продолжительность не должна превышать 20–30 мин (5 мин – разминка, 15–20 мин – «раскачка» и 5 мин – «заминка»). Применяйте аэробику не чаще 3 раз в неделю.
- Если вы привыкли регулярно бегать, ограничьте дистанцию 3–4 км. Бегайте не чаще 3 дней в неделю.
- Хороший результат дает спринтерский бег: он улучшает общие формы мускулатуры и укрепляет сердце.

#### *Питание*

- Потребляйте протеины из расчета 1 г на 0,5 кг своего веса.
- Поддерживайте высокий удельный вес углеводов в ежедневном меню – не менее 60 %. Лучшие источники углеводов для вас: овощи, рис, бобовые, мучные изделия.
- Сознательно ограничьте прием жиров. Удельный вес жиров в меню – 10–20 %.

- Максимально варьируйте источники белка: мясо, рыбу, курицу, яйца, молоко, бобы.

#### *Образ жизни*

- Хотя дела и идут отлично, не надо торопить события. Спешка приводит к травмам.
- Вам особенно необходим принцип инстинктивной тренировки. Постоянно высокий жизненный тонус мешает понять истинное физиологическое состояние мускулатуры. Больше прислушивайтесь к себе, чтобы дать мышцам разумную нагрузку.
- Будьте упорны, но не становитесь узколюбим фанатиком.
- Выпивайте не менее 2,5 л воды ежедневно.

**Эндоморфный тип** (рис. 9) отличает мощный костяк, приземистость, склонность к накоплению подкожного жира, за счет чего формы кажутся сглаженными. Замедленный обмен. Утолщенная подкожная жировая прослойка. Трудности в наборе «рельефа».

Новичкам прежде всего приходится решать проблему уменьшения жировой прослойки. При этом необходимо настроиться на тяжелую, не обещающую скорых успехов работу. Зато сила начнет расти достаточно быстро. Это поможет поддерживать интерес к занятиям. Характерная для эндоморфного типа сравнительно большая сила – надежная база активного формирования мышечной массы, а также смелого экспериментирования с целью достичь большей пропорциональности и освободиться от жировых отложений.

Несколько слов о рационе. Калорийная пища – не синоним пищи хорошей. А если вы обладаете сложением эндоморфного типа, то для вас это правило совершенно непререкаемо. Жирные продукты, мучные изделия, сладости, картофель (особенно жареный) должны стать для вас лишь предметом воздыханий. Продукты питания, в которых много соли, тоже включите в этот список: соль задерживает воду в организме, что затрудняет избавление от жировых отложений.

Компенсировать затраты энергии старайтесь фруктами. Среди продуктов, обеспечивающих белок, предпочтение отдавайте рыбным блюдам. Аппетит, отсутствием которого вы вряд ли страдаете, при диете может превратиться в жестокого мучителя. Попробуйте укротить его с помощью сухофруктов, предварительно облитых кипятком.

## **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.