

ДУМАЙ!

Бодибилдинг без стероидов



No.1
в мире

Стюарт МакРоберт

Стюарт МакРоберт Думай! Бодибилдинг без стероидов!

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=145078

Аннотация

«Думай! Бодибилдинг без стероидов» – бестселлер Роберта МакСтюарта теперь в России! Книга стала культовой среди всех, кто ведет здоровый образ жизни, хочет отлично себя чувствовать и хорошо выглядеть! Большинство книг о бодибилдинге похожи. Как правило, это красочная коллекция фотографий бодибилдеров с внушительными мускулами, глядя на которых, вы думаете: «Ну, мне таким точно никогда не стать...». И да, возможно, вы правы! Ведь большинство этих книг не работают, потому что не могут давать результат одинаковые тренировки для разных людей. «Думай!» предлагает совершенно другой подход, опровергая годами мешавшие вашему успеху стереотипы.

Содержание

Предисловие к третьему изданию	5
Но где же фотографии?	6
Предисловие ко второму изданию	7
Текущее состояние дел	9
Все очень плохо	11
Рольевые модели, которые ведут ложным путем	12
Предупреждение об опасности	13
Предупреждение об ответственности	14
Благодарности	16
Глава первая. Необходимость перемен	17
Глава вторая. Генетические различия	23
Глава третья. Ожидания	32
Размеры мышц	32
Возраст	34
Формула Джона Маккаллума	35
Еще одна формула	36
Что стоит за цифрами	37
Сила	38
Напоминание	40
Кое-что еще	41
Как следить за своими достижениями	42
Есть ли предел совершенству?	43
Глава четвертая. Три «П»	44
Прогресс	45
Маленькие блины	46
Правильная техника	50
Постоянство	52
Глава пятая. Вариации на тему	54
Непохожие близнецы	55
Конец ознакомительного фрагмента.	56

Стюарт МакРоберт
Думай! Бодибилдинг без стероидов
для людей со средними данными

© Стюарт МакРоберт 2015

© Издательство АВ Publishing, 2015

ООО «Креатив Джоб», 2015

* * *

Предисловие к третьему изданию

Третье издание книги «Думай», опубликованное в 2007 году, прошло цифровую обработку. Был произведен пересмотр всей книги, и она была приведена в соответствие с современными реалиями.

Но где же фотографии?

В этой книге нет фотографий. В мире спорта в них нет недостатка. Но в нем есть недостаток тренировочных программ, которые на 100 процентов подходили бы для спортсменов со средними данными. Фотографии жизненно необходимы для обучения техникам выполнения упражнений и около 400 изображений представлены в сопроводительном материале к этой книге «Наращивай мускулы, теряй вес, выгляди круто».

Предисловие ко второму изданию

Первое издание книги «Думай», выпущенное в 1991 году, претерпело множество изменений за все эти годы. Поменялась даже обложка – первые копии книги имели на обложке изображение сидящего на корточках мужчины.

С тех пор, как я написал «Думай», я изменил свою точку зрения на некоторые аспекты тренировок. Основное противоречие, которое было между «Думай» и «Персональным справочником по технологии силовых тренировок от того, кто знает о них не понаслышке» и «Думай-2», было устранено во втором издании. Также было внесено множество других поправок.

«Думай-2» – это не исправленный вариант «Думай». Это продолжение. В этих двух книгах есть общие параллели, но это потому, что книга «Думай-2» более чем в два раза толще по объему и поэтому в ней все описано более детально и подробно рассмотрено больше тем, многие из которых даже не упоминаются в книге «Думай». Эти две книги можно назвать книгами-спутниками.

С тех пор, как я написал первый вариант «Думай», я изменил свои взгляды по пяти направлениям, что произошло в результате дополнительных тренировок и изучения опыта других людей.

1. Я стал более консервативен в вопросе выбора упражнений. Например, я больше не рекомендую жим за головой, Т-образную тягу штанги и любые виды приседаний с поднятыми пятками.

2. Я еще активнее настаиваю на использовании правильных упражнений. Правильные тренировочные техники – это основа бодибилдинга или любых других тренировок с сопротивлением. Без хорошей техники неизбежны травмы и получить их можно очень быстро. Я получил серьезную травму вскоре после выхода первых копий первого издания «Думай» и мучился несколько лет. И тогда я понял, что очень важно проводить тренировки правильным образом. Чтобы подчеркнуть это, я даже написал целую книгу, посвященную технологии тренировок – «Персональный справочник по технологии силовых тренировок от того, кто знает о них не понаслышке».

3. Правильная технология тренировки – это не просто дуга, которую описывает штанга в момент упражнения. Важна скорость движения. Резкие движения сильно увеличивают риск получения травмы. Теперь я призываю контролировать время повторов – около 2–3 секунд для фазы подъема и около 2–3 секунд для фазы опускания. Упражнения с большим ходом занимают больше времени, чем упражнения с малым. Тем не менее, я не рекомендую считать секунды. В процессе наращивания мышц внимание нужно сконцентрировать на попытке добиться лучшего результата и на увеличении веса. Просто продолжайте работать со штангой и контролируйте процесс, не допуская резких движений. Ключевое слово здесь – мягкость, никаких резких или внезапных движений.

4. Первое издание включало несколько упражнений с резкими подъемами – из тяжелой атлетики в олимпийском стиле – для очень коротких комплексов упражнений. Такие упражнения, как я теперь понял, нельзя выполнять с контролируемой скоростью, потому что подъемы совершаются мгновенно. И если вы не планируете получить медаль по тяжелой атлетике на Олимпиаде, лучше займитесь другими упражнениями, более простыми в техническом плане. Олимпийские подъемы (рывки, резкие и сильные) и упражнения, выполняемые с помощью других лиц (например, толчок, швунг жимовой), не дают положительных результатов по приросту мышечной массы или увеличению силы, но научиться правильно выполнять их сложнее, чем другие упражнения, и они требуют особой тренировки рук, если вы все-таки планируете их освоить. В случае, если такие упражнения будут выполнены

неверно, это приведет к травмам. Это можно сказать о множестве упражнений, но к резким подъемам это относится в первую очередь.

5. Интенсивность тренировок может быть распределена жестко, как это описано в Главе семь, что позволит добиться хороших результатов. Их также можно получить, применяя циклы без определенных дат окончания – они могут длиться годами, если они правильно разделены на части. Самый большой мотивирующий фактор – это постоянная цель. Правильно разработанная персональная программа может обеспечить увеличение массы в каждом из основных упражнений каждую одну-две недели очень длительное время.

Текущее состояние дел

Я написал «Думай» в 1990–1991 годах. Основная масса тренировочных техник с тех пор не сильно изменилась. Но меня интересуют только спортсмены, не употребляющие медикаменты и обладающие средними (или даже не очень хорошими) физическими данными – таковых основная масса. Что же касается элиты, то сегодня это другой мир – у них больше соревнований, больше публичности, больше денег, больше медикаментов и больше славы.

Сегодня необходимость в правилах, описанных в книге «Думай», даже больше, чем была, когда я впервые опубликовал свою книгу, в 1991 году.

Те же самые проблемы бодибилдинга – давление, нечестность и надувательство, которые так огорчали меня, когда я был молод, делают сейчас то же самое с миллионами людей. Но теперь я хорошо понимаю, что происходит в этой области и могу отличить хорошее от плохого. А большинство спортсменов – пока нет. Поэтому их ведут точно таким же ложным путем, который прошел я и проходят сейчас миллионы других.

С самого 1989 года, когда я начал публиковаться, я хотел «продвинуть» здоровые тренировочные программы без использования медикаментов и рассказать людям о роли генетики и медикаментов в элитном бодибилдинге и пауэрлифтинге.

Слово «успех» часто используют неправильно. На мой взгляд, обман, наживу на продажах недостоверных тренировочных программ и введение людей в заблуждение нельзя назвать успехом, не важно, сколько «продукта» удалось продать, сколько миллионов долларов прибыли получить и сколько престижных бизнес-наград выиграть.

Разумные, практичные и безопасные тренировочные программы для людей со средними данными – вот то, что меня интересует и что должно являться базой бодибилдинга, его основным направлением.

Спортивным журналам и книгам продажи обеспечивают фотографии, а не статьи или инструкции для тренировок. В большинстве случаев статьи представляют собой лишь «воду», необходимую для того, чтобы удачно разместить фото. Но для того, чтобы фотографии завладели вниманием публики, которая заинтересована в оформлении публикации больше, чем в содержании, они должны быть очень привлекательными. Это неизбежно ведет к публикации самых выдающихся тел и фигур. А сегодня такими телами обладают те, кого природа наградила хорошей генетикой и кто использует медикаменты. Они находятся на расстоянии нескольких световых лет от того, чего могут достичь обычные спортсмены, не употребляющие медикаменты. И все не было бы так плохо, если бы читателей предупреждали о генетических особенностях и медикаментах, которые использует спортсмен. Тогда люди, по крайней мере, знали бы, чего это стоит.

Но факт использования медикаментов, как правило, преуменьшают, либо вовсе игнорируют – в большинстве случаев по причине «понижения статуса» физической подготовки и ухудшения репутации, а также для того, чтобы избежать судебных исков. Методы тренировок, которые используют напичканные медикаментами и одаренные генетически феномены – чьи достижения, к тому же, значительно приукрашены – публикуются и продвигаются беспрепятственно. Но помните, такие методы тренировок сработают только в том случае, если вы имеете отличные генетические данные или используете медикаменты, а чаще – и то и другое. Люди с обычным телосложением, которые в своем уме, должны тренироваться совершенно иначе. Сногсшибательные результаты обещают лишь те, кто хочет привлечь побольше покупателей. Ради бога, не пытайтесь заниматься по таким инструкциям самостоятельно. То, что сработало для Арнольда и его коллег, не только не сработает для вас, но и уничтожит все ваши шансы реализовать свой потенциал, который заложен в вас генети-

чески. А кроме этого, такие методы приведут лишь к страданиям и озлобленности из-за зря потраченного времени и усилий, которые были направлены на достижение недостижимых результатов, не говоря о том, что можно получить травмы, от которых вы будете страдать всю оставшуюся жизнь.

Все очень плохо

Недавно я просматривал серию книг автора, пишущего о бодибилдинге. И я не мог поверить своим глазам. За одной ужасной книгой следовала другая, в которых повторялась одна и та же чушь – тренировочные техники, совершенно не подходящие для людей со средними данными, не употребляющими медикаменты. И все это было украшено историями людей с феноменальной генетикой, напичканных медикаментами, которые помогают им укрепить преимущества, которые даны им от природы.

Наивные, доверчивые и невежественные люди – особенно молодые – ведутся на красивые фотографии в этих книгах, покупают их и следуют отвратительным «инструкциям», которые написаны лишь для того, чтобы занять место между фотографиями. Это сбивает их с курса, как это произошло со мной и со многими другими бодибилдерами много лет назад.

Эти книги публикуют не для того, чтобы помочь обычным людям, тренирующимся без медикаментов – бодибилдерам или другим спортсменам. Их цель в другом.

По сравнению с 1973 годом, когда я начал тренироваться, количество альбомов с фотографиями, которые позиционируют себя как руководства, сильно возросло. Поэтому и количество паршивых тренировочных инструкций увеличилось с тех пор, как я начинал.

Здесь, конечно, можно поспорить, утверждая, что провал тренировок – это и есть цель, потому как результат – огромное количество неудовлетворенных людей, которых могут использовать компании, поставляющие продукты спортивного питания, чтобы пропихнуть свои товары (иногда весьма сомнительного качества).

Более того, я не говорю, что это делается намеренно, но рекламирование тренировочных программ, которые не работают для 95 процентов спортсменов, на самом деле увеличивает количество принимаемых стероидов. Без их помощи тренировочные техники просто не работают.

Неважно, насколько привлекательно кто-либо выглядит, как хорошо он накачан, и неважно, кто что говорит – никогда не позволяйте убедить себя, что инструкции, которые используют генетически одаренные и употребляющие стероиды люди – даже сокращенные версии этих инструкций, – имеют к вам какое-то отношение. Хорошо подумайте, будьте верны себе и выполняйте только те упражнения, которые подходят вам, учитывая ваше телосложение, опыт и индивидуальные особенности.

Если вы всего этого не сделаете, вы окажетесь в том же тренировочном аду, в котором побывало уже множество спортсменов, которые применяли на себе методы тренировок. Эти методы не давали им не единого шанса на успех без применения медикаментов, которые могли позволить им восполнить недостатки генетики. Посвящать всю свою душу и тратить здоровье (принимая стероиды) на то, чтобы получать награды за физическую форму – не то, к чему стоит стремиться. Не ждите того момента, когда вы потеряете здоровье, чтобы понять, насколько оно бесценно.

Ролевые модели, которые ведут ложным путем

В до-стероидную эру, еще до того, как я родился, суперодаренные генетически люди, включая Джона Гримека, вдохновляли других, даже несмотря на то, что их достижения не могли повторить люди с обычным телосложением. Их техники тренировок также были вне досягаемости «средних» людей, и их необходимо было значительно корректировать. Но физические достижения сегодняшних напичканных стероидами фриков – в нескольких световых годах от того, чего можно ожидать от тренировок обычным людям, не употребляющим медикаменты. Более того, физические способности одаренных генетически и сидящих на стероидах спортсменов сегодня – это просто другой мир по сравнению с тем, чего могли добиться даже одаренные генетически люди в эпоху до применения медикаментов.

Даже Гримек в лучшие свои годы не добился бы того, что могут сегодня напичканные стероидами мега-победители. Если даже такой супермен, как Гримек, не смог бы выполнить такие упражнения, какие шансы есть у обычных бодибилдеров?

Чемпионы из мира спорта – это не сидящая на стероидах одаренная генетически элита. Чемпионы – это невоспетые герои, которые проводят годы, не теряя решимости и добиваясь поставленной цели, и самосовершенствуются, несмотря на преграды, не используя медикаменты. Они не ищут славы и не убегают от труда и ежедневных семейных и рабочих обязанностей. Напичканные стероидами генетически одаренные мегачемпионы, обладатели почти совершенной физической формы и в сравнение не идут с этими настоящими героями спортивного мира.

Но некоторые впечатлительные писатели и тренеры никогда не поймут этого. Они никогда не признают, что обладают очень хорошими физическими данными, полагая, что раз они не состоят в элитном клубе бодибилдеров, их генетические данные должны быть весьма средними. И многие из этих вдохновленных людей не живут обычной жизнью и не имеют семей, но имеют отличную физическую форму, за которой зачастую стоят медикаменты. Не удивительно, что их советы по организации тренировок не имеют ничего общего с реальной жизнью обычных, не сидящих на стероидах людей. Таким образом, спортсменов снова сбивают с пути.

Никогда не забывайте, что феноменальный успех, которого смогли добиться лишь несколько бодибилдеров, – это в первую очередь заслуга отличных генетических данных в сочетании со стероидами. Любой, кто попытается вас в этом разубедить – или невежда, или он потерял связь с реальностью. И никто из принимающих стероиды либо генетически одаренных людей понятия не имеет о том, как тренировать людей с обычными данными, не принимающими медикаменты. Не забывайте об этом, когда будете искать руководство по тренировкам для себя. Подражание ложным ролевым моделям в большинстве случаев, а то и во всех случаях ведет к отсутствию прогресса у бодибилдеров по всему миру.

Конечно же, недостаток упорства и самоотверженности – это тоже не последние причины недостаточной силы и физического успеха у многих людей, но я пишу это для серьезных спортсменов, у которых с самоотверженностью и упорством все в порядке.

Станьте своим личным персональным тренером. Настраивайте себя на реализацию своего потенциала. Приготовьтесь провести годы, упорно и разумно тренируясь по программам, которые подходят лично для вас. И всегда берегите здоровье – это ваша самая большая ценность. И тогда вы достигнете совершенства и насладитесь путем, который пройдете, и станете гордостью Железных игр.

Успехов в тренировках,
Стюарт МакРоберт
лето 1999 года

Предупреждение об опасности

В этой книге я пытался все время подчеркивать важность правильного использования техник и точных подсчетов во время выполнения упражнений. Невзирая на ваш возраст, проконсультируйтесь с терапевтом, чтобы убедиться, что выбранная программа тренировок вам подойдет. Будьте осторожны, тренируясь, и помните об опасности.

Предупреждение об ответственности

Целью данной книги является распространение информации о бодибилдинге, о силовых тренировках, о фитнес-тренировках, об уменьшении жировых отложений и темах, связанных с этим. Книга распространяется при условии, что ни автор, ни издатель не вовлечены в предоставление юридических, медицинских или иных профессиональных услуг.

Все попытки были направлены на то, чтобы сделать эту книгу как можно более точной. Но, несмотря на это, в ней приведена не вся информация на рассматриваемую тему, а также могут встречаться ошибки как в содержании, так и в оформлении.

CS Publishing, автор и распространитель книги не несут ответственности перед людьми, получившими ущерб или понесшими вред или утверждающими, что понесли его непосредственно или опосредованно, используя материалы этой книги.

Уведомление о намерениях

Я безоговорочно выступаю против использования стероидов. Меня не интересуют тренировки с использованием медикаментов, но я не наивен. Мне многое известно о войнах в сфере производства медикаментов, улучшающих физические данные, и о лжи, к которой так часто прибегают как в мире силовых тренировок, так и в мире спорта в целом.

Учитывая тот факт, что меня интересуют только тренировки без стероидов и я стремлюсь в первую очередь удовлетворить потребности спортсменов со средними данными, некоторые из методов и техник, описанных в этой книге, могут показаться еретическими по отношению к реалиям сегодняшних тренажерных залов. Но другого способа применять тренировочные техники, которые безопасны, практичны и эффективны для обычных людей, не принимающих стероиды, нет.

Предисловие к первому изданию

Невероятно одаренные генетически люди – потенциальные чемпионы, берущие награды – обычно улучшают свои физические данные, дополняя их применением анаболических стероидов. Сочетание генетических преимуществ и медикаментов ставит таких бодибилдеров на новую ступень. Они являются полной противоположностью правильной ролевой модели для людей с обычной генетикой, не принимающих стероиды.

Эта книга рассчитана на бодибилдеров с обычным телосложением, которые хорошо понимают ситуацию и имеют достаточно сильную волю, чтобы не употреблять анаболические стероиды. Другими словами, книга «Думай» рассчитана на основную массу бодибилдеров, на тех, кому нужен совет, который исходит от такого же человека – со средними генетическими данными и не принимающего медикаменты.

Тренировать бодибилдеров с обычными генетическими данными, не принимающими стероиды, намного сложнее, чем тренировать чемпионов или потенциальных чемпионов.

Данная книга не расскажет вам всё о тренировках обычных бодибилдеров, не принимающих стероиды, но она даст более чем достаточно информации для тех, кто желает добиться успехов и настроен пройти долгий путь, неважно, мужчина это или женщина. Она может поставить их на путь развития, который приведет к успеху. И эти достижения поразят всех, за исключением разве нескольких человек, имеющих опыт работы с опытными и генетически одаренными бодибилдерами – участниками соревнований, сидящими на стероидах.

Но не думайте, что методы, описанные в этой книге, помогут только людям с обычным телосложением. Методы, которые прибавляют объемы и силы бодибилдерам со средними генетическими данными, прибавят еще больше объемов и сил тем, кого природа наградила хорошей генетикой, и у них это займет меньше времени.

«Думай» наполнена информацией, направленной на то, чтобы обеспечить людей со средними генетическими данными, не принимающими стероиды, необходимыми знаниями о бодибилдинге.

Читайте – вникайте – применяйте – не сдавайтесь – достигайте

Благодарности

Чарльз Смит на протяжении всего времени, что я был с ним знаком, до его смерти в январе 1991 года, всегда напоминал мне, что тем, что мы имеем сегодня, мы обязаны вчерашнему дню. Он был прав на все сто. Как говорил Чес, «Мы должны стоять на плечах первопроходцев, чтобы быть одного с ними роста. Мы – наследники тех, кто был до нас».

Я многим обязан и признателен Пири Рейдеру. Он научил меня многому из того, что я знаю о тренировках, и опубликовал мои первые работы, позволив мне тем самым пробраться в мир журналистики бодибилдинга.

Мое понимание бодибилдинга и силовых тренировок пришло ко мне после лет, что я провел, читая журнал Хардгейнер. Работа с читателями и авторами статей была чрезвычайно важна для понимания тех вещей, которые были необходимы мне для написания этой книги.

Без известности, которую Хардгейнер получил благодаря журналам Айрэн Мэн и Мас-лмэг Юкей и обратной связи, полученной от доктора Кена Лейстнера, не было бы ни Хардгейнера, ни этой книги. Особая благодарность за помощь в распространении информации журналу Айрэн Мэн за ежемесячную колонку.

Отдельно хочу поблагодарить следующих людей за обратную связь, которую я получил, и отзывах об отдельных главах этой книги. В алфавитном порядке: Ричард Эбботт, Джен Деллинджер, доктор Кейт Хартман, Тони Роуз, Рэндэлл Строссен, кандидат наук, Майк Томпсон и Стивен Ведан. Особая благодарность доктору Хартману за профессиональное одобрение одиннадцатой главы, и Майку Томпсону, благодаря внимательной работе которого последние главы были дополнены рекомендациями, которые помогли отточить финальную часть этой книги, придав ей более правильную форму.

Доктор Строссен, со всей строгостью своего академического образования и знаниями в сфере спорта, дополнил последние главы важными рекомендациями. Его решительная поддержка и одобрение помогли мне дописать книгу.

Без отзывчивости и внимательности Пола О'Хары моя библиотека литературы по бодибилдингу и силовым тренировкам, была бы гораздо беднее. Спасибо тебе, Пол.

Рисунок на обложке печатного издания на английском языке – авторства Стивена Ведана. Спасибо, Стив.

Много лет назад, когда я изменил свой подход к тренировкам, исследование альтернативных тренировочных программ открыло для меня огромное поле для изучения. Эта книга представляет собой собрание самого ценного, что есть во всей этой сфере.

Пока мы держим в уме фразы типа «Это не то, как это делает Арнольд», или «Это не так, как это делает Ронни Коулмэн», нас ждет только разочарование и неудачи.

Подражание неверным ролевым моделям явилось причиной огромного количества бесполезных тренировочных программ, которые так часто используются в тренажерных залах по всему миру.

Глава первая. Необходимость перемен

Практически вся литература по бодибилдингу рассказывает о достижениях и методиках тех, кто генетически предрасположен к этому виду спорта. Но природная одарённость встречается редко.

Большинство культуристов – самые обычные люди со средней генетикой. Они не могут похвастать природными преимуществами профессионалов. Так какую же пользу принесут среднему «качку» «звездные» методики чемпионов?

Здесь можно поспорить, что достижения чемпионов вдохновляют нас. Для некоторых это действительно так, а человека со средними данными подражание чемпионам лишь заведет в тупик.

И если мы не располагаем телосложением, генетической предрасположенностью для развития невероятной мускулатуры и силы, почти неограниченным количеством времени для тренировок и отдыха, то какие шансы у нас есть прожить жизнь профессиональных бодибилдеров? Никаких! Более того, подумайте, какие шансы у нас получить выгоду от попыток прожить подобную жизнь! Ни единого!

К тому же большинство «звезд» (международных ли, национальных или местных), попросту говоря, накачаны стероидами. Они не знают, как тренироваться без фармакологии. Едва ли хоть одна «серьезная» тренировка проходит у них без искусственной медикаментозной стимуляции. Именно анаболики в сочетании с генетической одаренностью позволяют им добиваться чемпионских титулов за считанные годы. Ты открываешь журнал и читаешь статью о «блестящем» победителе, который стремительным штурмом взял мир бодибилдинга – и все, мол, благодаря энтузиазму, воле и трудолюбию. Не верь! У каждого скоропалительного взлета есть теневая оборотная сторона: стероиды.

Обычные бодибилдеры лишены генетических преимуществ, которые необходимы для наращивания огромной мышечной массы, и они должны быть достаточно сообразительны, чтобы держаться подальше от стероидов. Мы находимся на расстоянии нескольких световых лет от тех, кто является признанным чемпионом в мире бодибилдинга и кто оказывает такое большое влияние на массы.

Количество провалов среди целеустремленных бодибилдеров просто огромно. Походите в тренажерный зал несколько месяцев и посмотрите, как меняются те, кто туда ходит. Какая-то часть ходит постоянно, остальные же приходят и уходят. Конечно же, многим не хватает старания и решимости, необходимых для того, чтобы придерживаться программ тренировок. Тем не менее, очень многие просто следуют неподходящим для них тренировочным инструкциям, и это не дает им шанса добиться удовлетворительных результатов, соответствующих их уровню подготовки и физической форме. А среди клиентов тренажерных залов, которые ходят туда постоянно, как много делает успехи от года к году? Единицы.

Кому подражать?

Пока мы держим в уме фразы типа: «Это не то, как это делает Арнольд», или «Это не то, как это делает Ронни Коулмэн», нас ждут только разочарование и неудачи.

Поверьте, я знаю очень много о разочаровании и неудачах. Я был болен ими многие годы. Я провел половину своей молодости, а позднее – и зрелые годы, занимаясь бодибилдингом. И если бы в нашем деле все решала целеустремленность вкупе со слепым подражанием чемпионам, я давно встал бы в один ряд с лучшими из лучших. Этого не произошло и не могло произойти.

Слово «чемпион» обманчиво. Несмотря на всю свою необыкновенную генетику, многие чемпионы даже не приблизились бы к своему нынешнему уровню без стероидов. Если по-честному, то все эти «звезды» – псевдоспортсмены. Ну а настоящий культурист – это тот,

кто построил себя сам, своими силами, без «химии». Настоящие чемпионы – те, кто не принимает участия в конкурсах и не ищет популярности.

«Непобедимые» чемпионы, накачанные стероидами, не имеют с нами, обычными людьми, ничего общего. Они – существа с другой планеты. Чтобы постичь эту важнейшую истину, мне понадобились годы мучений и разочарований, не говоря уже о тысячах часов, потерянных над журналами и книгами с портретами «чемпионов» на каждой странице. Если бы я был единственным глупцом, поверившим в советы и методы одаренного меньшинства, то мой опыт не имел бы никакого значения. Но я сотни раз собственными глазами видел, как люди с таким же, а то и лучшим физическим потенциалом буквально изводят себя «чемпионскими» системами, и тоже без всякого толка.

Будучи редактором журнала «Хардгейнер», я получал огромное количество писем от читателей, которые писали о своих неудачах при использовании популярных методик. Только использование рациональных, подходящих и сокращенных программ может привести их к достижению тех целей, к которым они стремятся. Очень печально, но к сокращению программ обычно прибегают в последнюю очередь, а не в первую.

Несмотря на все это, достижения, мнения и тренировочные программы генетически одаренных и напичканных стероидами людей продолжают занимать умы подавляющего большинства культуристов.

Но пришло время использовать подходящие ролевые модели.

Давайте спустимся с небес на землю и сделаем наши тренировки более реалистичными. Только придерживаясь разумного подхода к тренировкам, можно на самом деле добиться хороших результатов. Применение реалистичных и разумных методик – это не потеря потенциала в бодибилдинге. Все они приносят пользу.

Результатов в бодибилдинге можно добиться, лишь используя практичные и подходящие лично вам программы тренировок. Такие методы вытекают из реалистичных ожиданий. А ожидания эти не вырастут из попыток повторить достижения и стиль жизни напичканных стероидами и одаренных генетически участников конкурсов, занимающих первые строчки.

Это не значит, что мы должны довольствоваться ничтожными достижениями. Ничего подобного! Самый обыкновенный любитель может добиться феноменальных результатов, если начнет действовать методически грамотно и наберется терпения. Возможно, профессионалу эти результаты покажутся более чем скромными. Но для новичков и нетренированных людей это будут поистине грандиозные свершения!

На самом деле, успешный любитель проделал гораздо большую работу, чем успешный «профессионал». Несмотря на то, что последние обладают большей мышечной массой и большей силой, любителю пришлось для этого преодолеть гораздо больше трудностей.

Вполне естественно, что новички доверяют опыту чемпионов: мол, у кого больше мускулы, тот и понимает больше. Спору нет, чемпионы многое знают о тренинге, но лишь о тех его методах, которые рассчитаны на выдающуюся генетику и постоянный прием стероидов. Но что они могут посоветовать тем, кто не хочет разрушать тело и мозг «химией» и обладает средним потенциалом?

Конечно, не стоит перегибать палку и утверждать, что в арсенале чемпионов не найдется совсем ничего полезного для обычного культуриста. Но зато можно сказать с уверенностью: ни одна из чемпионских методик не способна сделать чемпиона по бодибилдингу из обычного человека, обходящегося без стероидов.

Несмотря на то, что ведущие чемпионы могут преподать нам пару уроков, которые будут нам полезны, у них нет личного опыта преодоления сложностей, с которыми столкнется обычный бодибилдер. И в том, что касается личного опыта и страданий, через которые пришлось пройти, чтобы получить хотя бы 15 дюймов объема в руках и сделать присед с весом хотя бы в 300 фунтов, они далеко позади, с этим им нечего сопоставить.

Ведущие чемпионы делают вещи, которым всем нам следует поучиться, особенно это касается использования больших весов в базовых упражнениях. Но методы, которые они используют для достижения описанных выше результатов, это, как правило – другой мир по сравнению с тем, к чему готовы наши тела. Нам нужно идти совершенно иным путем, чтобы получить аналогичные результаты.

Методика, которая дает суперрезультаты одаренному меньшинству, абсолютно не работает в случае обыкновенного любителя. Новички, будьте осторожны и не пытайтесь скопировать результаты своего кумира!

То, что работает для избранных единиц, обладающих выдающимися природными данными и способностями наращивать мускулатуру, зачастую является полной противоположностью того, что нужно всем остальным из нас.

Кто такой любитель?

Оговорим термины. В моем понимании, любитель – это человек, который растит мышцы и набирает силу с великим трудом. Собственно говоря, к этой категории относятся практически все непрофессиональные бодибилдеры и пауэрлифтеры. А кому это дается легко?

Почти всем нам не хватает генетической предрасположенности, необходимой для того, чтобы наше тело правильно реагировало на тренировки и режим питания и наращивало огромные мускулы вне зависимости от используемых методик, не всем нам приходится прикладывать одинаковое количество усилий, чтобы добиться результатов.

Некоторым любителям приходится трудиться более упорно, чем другим. И только вы сами можете знать, насколько вы упорны. И чем сложнее вам достигать успехов, тем более продуманно вы должны подходить к выбору программ тренировок, которые подойдут вам для достижения поставленных целей.

Противоположность любителю – потенциальный профессионал. Они существуют, но их очень мало. Почти в любом зале найдется один, а то и несколько таких «прирождённых» бодибилдеров, которые и сами не всегда толком понимают, как щедро одарила их природа. Я видел несколько людей с руками более огромными, чем у кого бы то ни было в тренажерном зале, несмотря на то, что они никогда не уделяли им особого внимания. Этим счастливчикам все настолько легко дается, что они не очень-то усердствуют на тренировках.

Всегда были и есть сейчас такие «звезды» бодибилдинга – они едят что попало, ведут бурную жизнь, впадая в зависимость то от наркотиков, то от алкоголя, крутят с уймой подружек, испытывают частые стрессы и тем не менее могут похвастаться великолепным телосложением. Их поразительные природные задатки вместе с анаболическими стероидами компенсируют все остальное. Но рано или поздно расплата все равно наступает и цена будет высока. Но все это отодвигается на второй план, пока их фотографии продолжают поражать воображение зрителей.

Теперь сравните их с любителями, которые тренируются, едят, отдыхают и спят по расписанию, которому самоотверженно следуют из года в год, и, несмотря на это, после десяти лет занятий, у них все равно нет 16-дюймовых рук, и они не могут выполнить жим лежа с весом даже близким к трёмстам фунтам.

Профессионалы, которые достигли или практически достигли своих предельных размеров, имеют проблемы с тем, чтобы сделать последние шаги. Медленный прогресс, который происходит у них на этом этапе развития, все равно не делает их борцами, такими, как любители. И тот факт, что некоторые из этих суперменов начинали, будучи очень худыми, также не превращает их в борцов. В своих худых телах они имели огромный потенциал, который и не снился большинству из нас. То, что им пришлось потратить 10 лет, чтобы получить руки объемом в 19 дюймов, не делает их борцами. Но те, кто потратил 10 лет и так

и не получил объем рук в 16, а возможно и в 15 дюймов, несмотря на усердие (хотя иногда и в ложном направлении) – истинные борцы.

Профессионалы получают свои объемы, не прикладывая усилий. Трудности для них чаще всего встречаются на финишной прямой и на стадии подготовки к конкурсам. Но подумайте, насколько сильно им повезло, раз они смогли достичь того, что имеют и раз все их проблемы – лишь от излишеств. Сколько любителей могут похвастаться такими размерами, что имеют возможность думать только о том, как сохранить форму после завершения подготовки?

Конечно же, чемпионы тоже много тренируются (по крайней мере, на каком-то этапе) и прикладывают к этому значительные усилия. Такие профессионалы имеют преимущество – они знают, что результат последует – стоит им немного поднапрячься в тренажерном зале и нарастающая мышечная масса не заставит себя ждать. Для любителей все иначе. Работа в зале – это только часть общей картины. Ключевой момент здесь в том, что внимание нужно уделять множеству различных факторов.

Методик, эффективных для профессионалов, выше крыши. Собственно говоря, любая система даст им результаты. Профессионалы могут совершать какие угодно методические ошибки, но мускулы у них все равно будут расти.

Любитель же вынужден придирчиво подбирать для себя методику. Чтобы «сделать себя» в бодибилдинге, любитель обязан учесть все до мелочей. А «мелочей» этих для любителя существует гораздо больше, чем для профессионала. Если любитель упустит из виду хотя бы одну деталь, будь то еда, восстановление, сон, частота тренировок или число повторений, все остальные его усилия могут пойти прахом. Сравните это с жизнью профессионала, который нарушает множество «табу» и все равно громоздит мышцу на мышцу.

Типичный любитель

Я провел в упорных, но совершенно бесплодных тренировках долгие годы. Оглядываясь назад, я удивляюсь, почему моя решимость не иссякла: так мало отдачи было от этого каторжного труда. Собственный печальный опыт заставил меня осознать, что традиционные методы тренинга – те самые методы, которые занимают в литературе по бодибилдингу главное место, – не дают почти никаких результатов. Только правильные, продуманные и подходящие тренировки могут принести пользу.

Я – типичный любитель, и мне довелось узнать многое о провалах и отсутствии результатов при использовании традиционных тренировочных программ – тех самых, которых сейчас большинство в мире бодибилдинга. Мой организм протестовал и упирался, и единственное, чего мне удалось достичь, – это превратить себя из заморыша в более или менее крепкого завсегдатая спортзалов.

Я знаю, что такое настоящий энтузиазм, в этом смысле я поспорил бы с любым «Мистером Олимпия». Я упорно и добросовестно выполнял популярные упражнения, а мышцы не хотели расти. Иногда они даже становились меньше! Я выглядел таким жалким, не получая никаких результатов, прилагая так много усилий и старания, что в первые годы своих тренировок я даже плакал.

Любители, которым потребовались годы изматывающего труда, чтобы научиться выжимать лежа 120 килограммов, приседать со 160 килограммами и поднимать на становой тяге 200 килограммов, или те бодибилдеры, которые добились примерно таких же результатов, прекрасно меня поймут. А некоторые любители трудились еще больше, но не достигли даже этих скромных высот!

Хотя любители вроде меня, добившиеся относительных успехов, и не знают о бодибилдинге всего, они могут дать много полезных советов тем, кто только начинает заниматься спортом. Да, они не побеждали на соревнованиях, и вы не увидите в журналах их фотографий, но это не значит, что они плохо разбираются в тренинге.

Я освоил веса 130-180-220 килограммов (без «химии» и специальных приспособлений!) и при своем небольшом росте в 175 сантиметров нарастил более 27 килограммов мускулов (при обхвате запястья в 17 целых одну десятую сантиметра). И я охотно поделюсь своим опытом с вами. Если это сработало для меня, то получится и у вас.

Много лет назад, когда я изменил свой подход к тренировкам, изучение альтернативных тренировочных программ открыло для меня огромное поле деятельности. Эта книга представляет собой собрание самого ценного, что есть во всей этой сфере.

Очень жаль, что похожей книги не существовало, когда я начинал заниматься бодибилдингом. Скольких ошибок я мог бы тогда избежать!

Одно дело – иметь доступ к книге, купить и прочитать или прослушать ее. И совсем другое – стать единым с ней и применять найденные в ней советы, использовать их на практике. Будь у меня такая книга в пятнадцать лет, я не расставался бы с ней и за несколько лет сумел бы нарастить мышцы до пределов, положенных природой. И мне не понадобилось бы тренироваться с утра до вечера, отказываться от общения с друзьями, тратить огромные деньги на особые спортивные добавки, преодолевать душевные муки, связанные с безрезультатностью труда и сознанием того, что мне никогда не стать чемпионом.

Да, мне как никому знакомы разочарование и отчаяние, которые испытываешь, вкалывая в спортзале и соблюдая правила диеты и режима без всякого результата. Я познал это на личном опыте – эти знания не абстрактные и не теоретические.

Да, я – самый обыкновенный любитель. Таких, как я, легион, и все они сегодня трудятся впустую, потому что у них нет нормальной любительской методики. Я встречал лишь нескольких человек, которым удалось нарастить мускулы, используя методики чемпионов. Поскольку победители соревнований никогда не тренировались так, как это необходимо любителю, нет смысла использовать их методики.

Чемпионы никогда так отчаянно не боролись за результаты, которых хотят добиться, даже принимая во внимание радикальные методы, которые должны использовать любители. Им никогда не приходится прибегать в качестве последнего шанса к сокращенным вариантам тренировок. Но любители, которые упорно трудятся, могут добиться результатов только таким образом. Для них это единственный шанс. Другой тип любителей имеет возможность использовать менее сокращенные варианты тренировок, когда достигнет определенного базового уровня.

Если бы я был профессионалом, я никогда бы не смог испытать истинного сочувствия к любителям. Если бы я был профессионалом, мои рекомендации были бы стандартными и пустыми.

Успешные любители не обладают физическими данными, с помощью которых можно убедить тех, кто хочет видеть в качестве доказательств мега-мускулы. Тем не менее, людей нужно судить с учетом того, через что им пришлось пройти и какие препятствия преодолеть.

Вершина моего личного опыта и опыта тренировок в спортзале – это работа журналистом в журнале «Хардгейнер» в течение 15 лет. Этот журнал имел своей целью пропаганду методов тренировок, которые полностью подходили для нужд обычных бодибилдеров и пауэрлифтеров. Я очень многое узнал от читателей и издателей.

Эта книга впервые дает в руки любителю мощное оружие – методику, рассчитанную именно на него. Так вооружайтесь, и за работу!

Никогда, слышите, никогда не забывайте, что решающий фактор, который позволяет добиваться единиц феноменальных результатов, – это генетические преимущества в сочетании с приемом стероидов. И не позволяйте никому себя одурачить.

Но даже генетически одаренные имеют генетические пороки. Эти пороки – словно капля в море по сравнению с теми ограничениями и трудностями, с которыми сталкивается большинство из нас, кого природа одарила средними генетическими данными.

Когда вы достигнете таких размеров и станете настолько сильны, воспользовавшись советами данными в этой книге, тогда и только тогда вы можете перейти на финишный уровень и работать над доведением формы до совершенства.

Глава вторая. Генетические различия

В чем же разница между нами, обычными людьми, и той «могучей кучкой», которая наделена врожденной способностью накачивать гигантскую массу и силу?

Важна ли генетика?

Среди культуристов бытует заблуждение, что чемпионы не родились чемпионами, а «сделали себя сами». Отсутствие природных задатков якобы лишь тормозит развитие мышц, но все равно их можно накачать до суперразмеров. Это мнение полностью игнорирует важность генетических особенностей.

Выходит, что, потрудившись как следует, Вуди Аллен сможет потеснить Ли Хейни на пьедестале, а Стен Лорел может разделить награду с Евгением Сандовым, а Бинг Кросби может идти в ногу с Джоном Гримеком? Генетика, мол, ничего не значит!

Такое мнение не имеет с истиной ничего общего. Оно только приносит вред, ведь именно благодаря ему культуристы, особенно молодые и пылкие, вдохновляются несбыточными надеждами и пытаются всерьез освоить методы тренинга всемирно известных «звезд».

Именно из-за такой фальши, повсюду пропагандируемой известными культуристическими журналами, миллионы бодибилдеров выбирают совершенно неподходящие и неэффективные методы тренировок. Именно такая фальшь официального бодибилдинга заводит людей в тупик и в итоге толкает их к «химии».

Столько мук, страданий и боли порождают подобные утверждения! И все потому, что они ставят перед любителями недостижимые цели. Ведь даже сидя на анаболиках, культурист со средними задатками никогда не сможет подняться до уровня генетически одаренных чемпионов!

Журналы вам говорят, что «генетика ничего не значит». Вам говорят, что надо упорно работать, и у вас обязательно появятся мышцы чемпионов (забывая упомянуть, что ни один чемпион не обходится без стероидов). Не верьте всему этому бреду! Конечно же, ваш потенциал – это отражение вашего упорства, стараний и желания, а также выбранной программы, но конечный размер мышц всецело определяется генетической одаренностью.

Утверждать или предполагать, что все упорные и трудолюбивые любители не достигли огромных размеров мышц исключительно из-за того, что не достаточно упорно и долго тренировались, было бы большим оскорблением.

Я – один из огромного числа типичных любителей, у которых упорства и настойчивости не меньше, чем у самого титулованного чемпиона. Не говорите нам, что старались недостаточно хорошо или работали недостаточно упорно. О боже, пожалуйста, не говорите нам этого!

Мы сделали все правильно. Мы работали и работали, а затем работали снова. Мы работали, отдавая делу все ресурсы – не финансовые – личные. Мы жили, спали, ели и пили, думая о бодибилдинге, со своим чувством собственного достоинства и заоблачными целями. Мы получали свои горы мышц. Но мы никогда не выглядели так, как Арнольд Шварценеггер, Серджио Олива, Джей Катлер или другие бодибилдеры из мира элиты.

Самое обидное для обычного бодибилдера-любителя – это лекции сидящих на стероидах и одаренных генетически людей о том, какую малую роль играет генетика в процессе. Еще больше раздражают жалобы знаменитостей на то, с какими мучениями им пришлось развивать так называемые «отстающие» мышцы. Они не дают себе труда понять, что даже самый удачливый любитель никогда не догонит их по размеру этих «отстающих» мышц! Забывают они упомянуть и о том, что были исключительно мощными парнями без всякого бодибилдинга до того, как им стукнуло 30, 25, а то и 20 лет. А чего они достигли бы без сте-

роидов? (Однако связь с реальностью появляется, когда по крайней мере кто-то из бодибилдеров-топов признает роль наследственности в процессе развития их талантов, необходимых для того, чтобы добиться результатов элиты).

Как я уже говорил, генетически одаренные (хоть и имеющие какие-то недостатки) просто не могут понять обычных любителей. Не имеет значения, насколько сильно они к этому стремятся, они все равно не могут понять. Если бы у меня была волшебная палочка, я бы поместил некоторых авторов и обладателей титулов в шкуру обычного любителя, у которого семья, финансовые проблемы и работа. После того, как они поборолись бы за то, чтобы выжать хотя бы 230 фунтов со скамьи и сделали присед с весом в 315 фунтов, а еще провели бы годы в бесплодных попытках и много раз скатывались бы назад, может быть, тогда они начали бы понимать, что я имею в виду. А когда я поместил бы их в шкуру того, кто старается так упорно, что уже начал задумываться о суициде, тогда они бы хорошо поняли, насколько важна генетика в этом деле.

Для того, чтобы стать профессиональным бодибилдером, не нужно обладать «идеальной» генетикой. Все, кто обладает даже очень хорошими генетическими данными, все равно не лишены недостатков, которые они пытаются устранить всеми силами. У кого-то высокие икры, у кого-то – плоские бицепсы, а у кого-то широкие бедра. У большинства – менее заметные недостатки.

Эти люди извлекают максимум пользы из своих недостатков. Но не забывайте, помимо этих недостатков, из которых они могут извлекать пользу, у них есть огромное количество привилегий. Они могут добиться гораздо больших результатов, чем любители с точно такими же недостатками, но обладающими средними генетическими данными. Кроме этого, чемпионы из мира бодибилдинга используют стероиды.

Одним словом, у них все по-другому. Давайте же тогда наконец перестанем сравнивать этих генетических мутантов с обычными людьми! Давайте перестанем брать за образец их методики, которые никому не подходят, кроме них самих! Им нечему нас научить, кроме того, как научиться лгать и потерять самоуважение и здоровье.

«Недостатки» ведущих чемпионов – это капля в море по сравнению с трудностями и ограничениями, с которыми сталкиваются обычные бодибилдеры с обычными генетическими данными. Большинство любителей с радостью заполучили бы себе такие «недостатки», о которых говорят профессионалы. Последние настолько одарены от природы, что их недостатки можно смело игнорировать.

Что касается ограничений, которые средние генетические данные налагают на наши успехи в бодибилдинге, так любой из чемпионов не имеет понятия о значении таких генетических данных.

Все мы способны изменить себя, нарастить такие мышцы, что нетренированный человек будет считать нас настоящими суперменами. Однако мы никогда и ни за что не сравняемся с крохотным меньшинством одаренных природой. Возможно, начинающих это разочарует. Но это истинная правда.

Привыкните к этому с самого начала. Не стремитесь стать таким, как культурист-профессионал.

Любители и профессионалы – пропорции

Как бодибилдеры распределяются по категориям?

Генетические «вундеркинды» вроде Шварценеггера, Оливы, Хейни, Коулмэна или Катлера рождаются необычайно редко. (Я никоим образом не критикую и не преуменьшаю таланты бодибилдеров. Я провел годы своей жизни, желая обладать такой выдающейся генетикой). Но давайте быть честными – На мой взгляд, лишь у одного процента всех бодибилдеров есть шансы стать профи, если они приложат достаточно усилий и будут принимать стероиды.

Я бы сказал, что более трех четвертей обычных бодибилдеров (я не говорю об элитных группах или специализированных спортзалах) – это любители, чья генетическая одаренность колеблется от очень низкой до средней. Всем этим атлетам «звездные» методы тренинга не дадут, поверьте, равным счетом ничего. Но при таком раскладе остаются те, кто не является ни типичным средним любителем, ни генетически одаренным феноменом. Их можно назвать профессионалами в некотором роде. Некоторые из них имеют возможность нарастить очень большое количество мышечной массы, но говорить о чем-то фантастическом не приходится.

Бодибилдеры, принадлежащие к этой группе, могут добиться прогресса, используя консервативные методики тренировок, которые так широко распространены в специализированной литературе. Так как они могут быстрее нарастить мускулы, используя методы тренировок для любителей, у них все-таки есть возможность продемонстрировать в тренажерном зале подтверждение того, что классические методики работают. И хотя они не являются суперодаренными генетически, у них все-таки есть генетические преимущества перед остальным большинством, и нам не следует использовать их в качестве своих ролевых моделей.

Цель этой книги

Эта книга предназначена для большинства бодибилдеров – типичных любителей. Меня интересует в первую очередь улучшение состояния, которое вам необходимо еще до того, как вы начнете думать о деталях этапа тренировок, в котором так заинтересованы многие авторы и тренеры. Я не согласен с этим аспектом бодибилдинга – в литературе очень много внимания уделяется именно данному этапу и при этом не учитывается, что количество бодибилдеров, которые уже достаточно развиты или имеют хорошую генетику и могут пользоваться этими преимуществами, очень мало.

Я не сомневаюсь, что необходимо уделять внимание тем или иным мускулам, чтобы добиться «баланса» или довести до ума начатое. И, поскольку именно этому «доведению до ума» уделяется такое большое внимание, я не хочу останавливаться на этом этапе здесь. Когда вы будете иметь достаточные объемы и станете достаточно сильны, воспользовавшись советами данной книги, невзирая на то, с чего вы начинали, тогда и только тогда можете переходить, если это вам интересно, к «доведению до ума» и оттачиванию своей формы. Но не начинайте заниматься этим до того, как наберете достаточную мышечную массу.

Как только достигнете размеров, приведенных в следующей главе, или превысите их, тогда можете экспериментировать, по крайней мере, время от времени, с другими типами тренировочных программ, чтобы проверить, можно ли с помощью них добиться того, что они обещают. (Вы можете обнаружить, что эти методы непродуктивны, даже если вы уже превысили стандарты для любителей). Остальное время посвятите более сложным типам тренировок для любителей с большими объемами и, возможно, с большими частотами, или с более интенсивным использованием силовой рамы. Продолжайте, наращивайте силу и массу до того момента, пока не выйдете на финишную прямую, на которой нужно заниматься поддержанием тела в хорошей форме.

Немногие бодибилдеры-любители доходят до этой стадии, поэтому данная книга нацелена на то, чтобы довести вас до уровня, на котором вы сможете применять продвинутые техники.

Корректировка диеты и пищевых добавок, тонкости подходов к выбору упражнений, одежда, в которой вы ходите в спортзал, слухи, которые ходят в мире бодибилдинга, результаты соревнований, политические разборки и все прочее не имеют никакого отношения к вашему прогрессу в тренажерном зале. И если это и имеет значение для определенных групп людей, и помогает повышать продажи журналов, то это не имеет никакой ценности

там, где этому уделяют так много внимания – в тренажерном зале и там, где спортсмены отдыхают и восстанавливают силы.

То, что вы прочитаете в этой книге и в журнале «Хардгейнер», нацелено не на то, чтобы заполнить чем-то страницы. Здесь я говорю о таких вещах, о которых никто никогда и не заикался в популярной литературе по бодибилдингу. Речь идет о малоизвестных принципах тренинга. И хотя эти принципы там почти не встречаются, это не умаляет их значимости.

Эта книга и журнал «Хардгейнер» придерживаются непопулярного мнения, но именно наш вариант помог мне «построить себя», равно как и множеству других обычных бодибилдеров – превратиться из хлюпиков в образцы для подражания. Только следуя этим принципам, любитель может добиться выдающихся результатов. Пусть вы не покорите мировых титулов. Важно другое: вы покончите с бестолковым топтанием на месте и начнете уверенно прогрессировать в силе и массе мускулатуры.

Не позволяйте никому сбить себя с толку: важна суть, а не детали. Основа, а не обертка. Увеличение веса, а не записи о посещении спортзала. Упорство и серьезный подход, а не игра и легкомыслие. Твердое намерение самосовершенствоваться, а не подражание одаренному меньшинству. Здоровый подход к повторению циклов упражнений, а не изматывание своего тела, ведущее к остановке в развитии. Эксперименты с новыми методами, а не заикливание на традиционных. Принятие нового, а не обсуждение генетических мутантов, которых даже нельзя назвать хомо сапиенс. Уважение отдыха и восстановления, а не сидящих на стероидах мега-чемпионов.

Чем мы отличаемся друг от друга

Хотя строение тела и обмен веществ у всех людей примерно одинаковы, физиологические данные, от которых зависит предельный объем мышц и мускульная сила, меняются в очень широких пределах. Кому-то везет меньше, кому-то – больше.

Природные задатки ничего не значат, если их не подкрепить усердием, настойчивостью и хорошими методами тренинга. Однако усердие, настойчивость и даже самые замечательные методики не в силах изменить то, что дано вам от рождения.

Бодибилдинг гораздо сильнее зависит от генетических данных, чем виды спорта, преимущественно направленные на развитие способностей и практику, такие как хождение под парусом или конный спорт. Чем сильнее спорт зависит от физиологических факторов, тем меньше успехи в нем зависят исключительно от практики и тренировок.

Можно долго рассуждать о том, что в раннем возрасте стоит выбирать вид спорта, наиболее подходящий человеку с учетом его индивидуальных особенностей. Это хорошая основа для того, чтобы добиться в деле исключительных успехов.

Нам не нужно засматриваться на соревнования чемпионов при выборе занятия для себя. Даже небольшие достижения (в сравнении с достижениями невероятно одаренных генетически единиц) – это необычайные победы по сравнению с обычными людьми и результатами, которые может показать большая часть населения. Выбор вида спорта, в котором вы намереваетесь добиться международного успеха, – это не тот случай, когда подойдет бодибилдинг, которым вы будете заниматься всегда и который улучшит вашу жизнь во всех ее проявлениях.

Вуди Аллен мог бы изменить свое тело, стать гораздо сильнее и добиться великолепных результатов. Тем не менее, что бы он с собой ни делал, он никогда не смог бы даже приблизиться к одаренным генетически бодибилдерам.

Теперь поговорим об отдельных характеристиках человеческого организма, в которых проявляется различие между генетически одаренными и средними культуристами. (Краткое описание этих характеристик основано на статье Дэниэла Райли о генетических факторах в журнале «Стрейнс трейнинг бай зе экспертс» (Strength Training by the Experts)).

Пока вы будете читать об этих характеристиках, не забывайте, что имеет значение их сочетание. Существуют уникальные типы телосложения, которые нельзя еще назвать генетически одаренными в одних сферах, но которые имеют хорошие данные в других, что также дает им большие преимущества.

Например, структура костей сама по себе – это не единственный фактор, который определяет потенциал в бодибилдинге. Это важный фактор, который определяет итоговые размеры и силу, но некоторые огромные мышечные массы располагаются на небольших или средних скелетах.

Длина мышц играет большую роль в том, каких размеров в итоге можно достичь, какой силы добиться, но и этот фактор не является решающим. Сила, например, помимо прочего, зависит от других факторов – координации, типа мышечных волокон, длины костей и нервной возбудимости.

1. Тип телосложения

Тип телосложения дает общую характеристику организма. В основном он определяется строением скелета и количеством жира и мышечных тканей, которые его покрывают. Что касается костей, то для взрослых мужчин среднего роста принято такое деление: если обхват запястья от 15 до 17 с половиной сантиметров, это указывает на хрупкий костный фундамент, запястье от 17 с половиной до 20 сантиметров – на средний, а свыше 20 сантиметров – на мощный. Обычно размер запястья пропорционален размеру лодыжки (обхват лодыжки почти всегда на 5–6 сантиметров больше), хотя это и не у всех так. У некоторых людей нижняя половина тела крепче верхней. Например, запястье 16 с половиной сантиметров, а лодыжка – 25. Бывает и наоборот: лодыжки почти такого же обхвата, как запястья.

Тем не менее, существуют три основных типа телосложения, но множество людей, а возможно и абсолютное большинство, имеют показатели, характерные более чем для нескольких типов телосложения.

С помощью диеты и тренировок можно изменить внешний вид тела до неузнаваемости, но после отмены диеты и прекращения тренировок оно вернется к своему исходному облику. (Существуют персональные особенности, которые можно объединить и выделить типы телосложения, но из этой классификации множество исключений.)

Используйте то, что дала вам природа. Будьте уверены: вы сможете изменить себя, с какого бы низкого уровня ни начали. Самая важная часть тела – это голова. Были бы знания да охота, а с ними можно творить чудеса!

Вот примеры трех типов телосложения согласно теории доктора Уильяма Шелдона:

а. Мезоморф отличается мускулатурой, которая от природы (без тренировок) сильна и заметна, и почти полным отсутствием жира. Туловище крепкое. Кости толстые, мышцы объемные. Люди с таким телосложением больше всего способны к успехам в бодибилдинге. Насколько красивыми будут мышцы – это другой вопрос, но потенциал для роста и силы огромен. Бывают эктоморфные мезоморфы и эндоморфные мезоморфы, поэтому не все люди с преобладанием мезоморфного компонента могут нарастить одинаково крупные мышцы. Но у всех них потенциал к наращиванию мышц гораздо больше, чем у всех остальных. Однако лишь единицы из этих мезоморфов добиваются успехов в бодибилдинге с невероятной легкостью и имеют возможность получить международную известность и участвовать в соревнованиях.

б. У типичного эндоморфа тело округлое и мягкое, много жира. Такие люди обычно не любят заниматься спортом. В эндоморфах, которые хотят изменить строение своего тела, как я заметил, есть что-то от неэндоморфных типов. Но даже они с трудом добиваются результатов в культуризме, хотя «классическим» эктоморфам приходится не в пример тяжелее. Впрочем, любому бодибилдеру-эндоморфу сложно добиться атлетических изменений в своем теле. Ведь сначала надо избавиться от лишнего жира. А это дело непростое. Хотя,

когда мы думаем о страданиях бодибилдеров, в голову в первую очередь приходят худые эктоморфы, спортсменов-эндоморфов, имеющих такие же проблемы, также немало. Стратегия похудения для эндоморфов приведена в главе четырнадцатой.

в. У эктоморфа худощавое тело и длинные кости, хрупкое сложение, мало жира и тощие мускулы. Ярko выраженный эктоморф меньше всего предрасположен к бодибилдингу. Типичных эктоморфов в спортзалах немного, хотя попадаются и такие. Как правило, у эктоморфов, которые пытаются изменить себя с помощью культуризма, есть черты, присущие другим типам; они-то и дают им возможность «качать массу» быстрее, чем это делают ярко выраженные эктоморфы.

2. Точка прикрепления мышцы

Мышца производит движение, так как она прикреплена к двум костям. Например, бицепс одним концом присоединен к плечевой кости (у плеча), а другим – к кости предплечья. Сокращаясь, бицепс подтягивает предплечье к плечу. Место, где мышца присоединена к более подвижной кости (в нашем случае это предплечье), называется точкой прикрепления. Другое место соединения мышцы с костью называют началом мускула.

Начала мускулов почти у всех людей расположены примерно в одних и тех же местах, а вот точки прикрепления сильно разнятся. Если снова рассмотреть пример с бицепсом, то чем ниже по предплечью расположена его точка прикрепления, тем более продуктивно мышечное усилие. Очень маленькая разница в положении этой точки приводит к огромной разнице в механической эффективности.

Как правило, точки прикрепления мышц у любителей находятся очень близко к суставам. У генетически одаренных спортсменов эти точки смещены дальше от суставов. При мускулах того же размера и костях той же длины атлет с такими точками прикрепления может взять больший вес. И никакие усилия и методы (кроме хирургических) не смогут изменить точку прикрепления мышцы.

3. Нервно-мышечная эффективность

Это способность мышечных волокон реагировать на сигналы, полученные от нервной системы. Чем выше эта эффективность, тем большее число мышечных волокон может принимать участие в работе. Чем больше волокон остается в бездействии, тем слабее мышца. Если бы ваш организм мог чудом повысить свою нервно-мышечную эффективность, это привело бы к огромному увеличению продуктивности ваших усилий в бодибилдинге.

И хотя размер мышц – это основной фактор, определяющий силу и производительность, он, совершенно точно не единственный. Нервно-мышечная эффективность определяет, насколько хорошо ваше тело может рассчитывать на мышцу в выполнении той задачи, которую оно перед ней ставит.

4. Длина брюшка мышцы

Мускулы прикреплены к костям связками. Связки – это пучки сухожилий, состоящих из соединительной ткани, которые фиксируют мышцу на кости. Отрежьте от мускула эти сухожилия, и у вас останется «брюшко» мышцы. Брюшко мышцы – это мясистая часть мускула, тот самый «бугор», который мы видим. Площадь сечения мускула можно значительно увеличить, а вот его длину – нет.

Чем больше длина брюшка мышцы, тем больше потенциал для увеличения ее толщины и объема со всеми вытекающими отсюда последствиями. Если вам от природы достались мышцы с короткими брюшками, их предельный размер будет намного меньше, чем размер мышц с длинными брюшками.

Люди с огромными мускулами или большим потенциалом для их «накачки» родились с короткими связками и длинными брюшками мышц. У «коренастых» «звезд» длинные брюшки мышц и короткие сухожилия, поэтому еще до начала тренировок у них были толстые руки и ноги.

Длина брюшка голени – самый наглядный пример важности длины мышечного брюшка. У некоторых людей короткие брюшки голени – так называемые «высокие икры». Как бы они ни старались, их голени всегда будут отставать в объемах. Да, они могут развить мощные икры, но по отношению к другим мышцам, с длинными брюшками, их размер все равно будет небольшим.

Как правило, если уж ваши мышечные брюшки длиннее среднего, то это справедливо для всех ваших мускулов. Однако бывают весьма заметные исключения. Посмотрите на то, как сложены чемпионы: у некоторых брюшки бицепсов непропорционально велики по сравнению со всем остальным. Их руки бугрятся огромными мускулами, а другие части тела, несмотря на все усилия, остаются гораздо более плоскими. Довольно часто встречаются генетически одаренные атлеты с длинными брюшками мышц по всему телу за одним единственным исключением. У них великолепно все, кроме голеней. И в последние годы в качестве таких примеров часто приводят Брайана Бучанана и Роя Каллендера.

5. Тип и количество мышечных волокон

Мышца человека состоит из волокон разных типов. Сколько в мышце волокон каждого типа, зависит от генетики конкретного человека. Одни волокна лучше приспособлены к наращиванию размера и силы, другие – выносливости. Если в ваших мышцах больше волокон первой разновидности, то упорные тренировки позволят вам накачать крупные и сильные мускулы; успехи культуриста, у которого больше «выносливых» волокон, будут не такими впечатляющими. Тела некоторых людей больше подходят для «выносливых» видов спорта, а других – для наращивания силы.

Мускулы растут за счет миофибрилл, которые входят в состав мышечных волокон и увеличиваются и в размерах, и количественно. Считается, что количество волокон в каждой мышце определено генетически, хотя есть мнение, что некоторые виды тренировок позволяют добиться расщепления отдельных волокон. Если в ваших трицепсах от рождения меньше волокон, вам никогда не догнать счастливчика с большим числом волокон в этих мускулах.

Изначальный размер нетренированных мышц не является показателем количества мышечных волокон. Например, никогда не тренировавшийся мезоморф может иметь «тощие» мускулы такого же размера, как и худощавый культурист-этоморф. Но стоит ему начать делать упражнения с отягощением, как все увидят разницу. Мышцы этоморфа накачиваются очень медленно. А у мезоморфа с большим количеством волокон мускулы будут набухать, словно на дрожжах.

Общая оценка генетической одаренности

Попробуйте учесть все пять факторов, которые показывают степень генетической одаренности, и вы поймете, как трудно типичному любителю равняться с профессионалом. Нужно учитывать, что любители унаследовали маленькие мышцы и сравнительно небольшой показатель эластичности. Таким мускулы могут хорошо расти, но только до определенного предела. Об огромной мускулатуре не может быть и речи. Для генетически одаренных людей все наоборот – они унаследовали крупные мускулы и высокий показатель эластичности. Такие мускулы могут достигать огромных размеров.

Представьте себе ярко выраженного мезоморфа, у которого точки прикрепления мускулов находятся далеко от суставов, у всех мышц длинные брюшки, необычно большое количество мышечных волокон, высокая нервно-мышечная эффективность – и все это в эстетически привлекательной «упаковке». Добавьте к этому волю к победе, и вы получите генетического супермена, который способен покорить самые высокие вершины бодибилдинга.

На самом деле даже культуристы, которым повезло больше всех и которые имеют необычайно высокие показатели по всем пяти генетическим факторам, не являются идеалами, но они ближе всего к ним. Даже обладание всеми этими пятью преимуществами

из «багажника» атлета – это только начало истории, хотя, конечно, для чемпионов, которые нас вдохновляют, они крайне важны. Подготовка к соревнованиям и участие в соревнованиях вместе с влиянием репутации – это три других фактора, которые оказывают огромное влияние на результаты конкурсов и не имеют отношения к физическим показателям.

Бодибилдеры из элиты наиболее близко подошлись к идеальным значениям по всем пяти генетическим показателям.

Добавив к своему генетическому везению регулярный прием стероидов, они на световые годы опередили типичных культуристов-любителей.

А ведь мы еще не учли других преимуществ, которыми так часто обладают профессионалы: выгодной конституции, эффективной пищеварительной системы, необычайной способности к восстановлению и проведению длительных тренировок. К тому же самые одаренные спортсмены имеют спонсоров, которые дают им возможность вести праздную жизнь бодибилдеров-профессионалов и нигде не работать. Благодаря спонсорам они могут сколько угодно тренироваться, сколько угодно отдыхать и как угодно питаться. А это, как вы понимаете, многого стоит.

Наберитесь мужества

Если уровень генетической одаренности ставит перед вами очевидный предел, это не значит, что надо поднять лапки вверх.

Нет, если вы ни к чему не стремитесь, то ничего и не добьетесь. Самоуважение и решимость играют в бодибилдинге очень большую роль.

Ставьте перед собой серьезные цели – «серьезные» не по чемпионским меркам, а по любительским (в этом вам поможет следующая глава). Пусть даже ваш генетический потенциал очень невелик – все равно вы сможете изменить себя! Причин тренироваться так, словно от этого зависит ваша жизнь, более чем достаточно.

Да и кто знает, насколько вы одарены от природы? И вы сами не узнаете этого, если не начнете упорно и планомерно тренироваться год за годом. Даже скромные достижения по сравнению с наиболее выдающимися результатами топовых спортсменов все же великолепны. Такие победы заставят людей смотреть на вас с завистью, когда вы будете щеголять в своих плавках на пляже или в бассейне, а начинающие бодибилдеры или середнячки будут думать, что вы местная звезда.

Многие любители не могут накачать огромные мускулы (генетика не позволяет), зато им удастся сделать свои тела мощными и красивыми, а иногда и очень красивыми. Эти люди гармонично сложены, стройны, у них характерная спортивная внешность – узкие бедра и талия, маленькие суставы и естественная худоба. Эти факторы в сочетании с хорошими тренировками приведут к отличному телосложению, хотя мускулы при этом будут и значительно меньше, чем у профессионалов. Такие генетические данные – это, конечно же, результат большого везения.

Классический пример – Сильвестр Сталлоне. Да, он внешне весьма далек от Йетса, но до чего же здорово смотрится его тело!

Чтобы на ваши мускулы было приятно смотреть, совсем не нужно накачивать их до гигантских размеров – вот истина, которую надо запомнить.

У многих любителей тела поначалу выглядят неказисто. Что делать – такими уж они родились. Тем не менее, вы сможете с гарантией усовершенствовать то, что дала вам природа.

Вам дано только одно тело, так постарайтесь извлечь из этого максимальную выгоду.

Очень важно понять, что нужно совершенствовать себя, неважно, происходит это быстро или медленно. Поверьте, каким бы вы ни были сейчас, перемены к лучшему будут и вполне заметные. Главное, перестаньте сравнивать себя с другими, особенно с генетически одаренными профессионалами, принимающими стероиды. Вы не догоните профи, даже

если будете глотать анаболики горстями. Так перестаньте фантазировать, будто вы – одни из них.

Смотреть правде в глаза трудно. А в этой книге вы не найдете красивой лжи о бодибилдинге, только правду.

Сравнивайте себя с тем, какими вы были несколько месяцев назад. А затем сравните себя настоящего с тем, как вы собираетесь выглядеть через несколько месяцев. И постепенно вы увидите эти метаморфозы. Это гораздо интереснее и полезнее, чем беспокоиться о достижениях других. Сравнивайте себя с собой же.

К сожалению, на свете действительно существует огромная разница между «иму-щими» и «неимущими» культуристами (в смысле генетического потенциала). Повторю, это не должно быть причиной уныния и отчаяния. Нам всем нужно отчетливо понимать, каких именно преимуществ мы лишены. Благодаря этому мы сможем ставить перед собой реальные, а не бредовые цели и выбирать результативные методы тренинга, предназначенные для нас, любителей. Теперь вы понимаете, почему то, что работает для генетически одаренных профессионалов, почти всегда окажется неэффективным для всех остальных.

Генетически одаренные бугай-профессионалы (которые чаще всего еще и принимают стероиды) просто не в состоянии понять большинство любителей. (Большинство из них вовсе не волнуют проблемы любителей). Чем легче тебе что-то дается, тем сложнее представить себя на чьем-то месте – на месте того, для кого дела обстоят по-другому. Обобщая, профессионалы – это полная противоположность той ролевой модели, которая нужна любителям, чтобы осознать свой потенциал.

Я не утверждаю, что никто из профессионалов не может посоветовать ничего ценного любителям. Многие знаменитые профессионалы до того, как начали принимать стероиды, могли рассказать любителям множество полезных вещей. Их достижения недоступны большинству людей со средними данными и очень впечатляющи, потому что они настоящие и не являются результатом приема медикаментов.

Чтобы не дать запудрить себе мозги, раз и навсегда откажитесь от тренировочных программ, подготовленных принимающими стероиды генетически одаренными спортсменами. Вместо этого примите то, что дала вам природа, и следуйте рекомендациям успешных любителей. Это люди, которые прошли через страдания и провалы, используя методы, подходящие лишь для тех, кто имеет огромные физические преимущества, и они могут уберечь вас от таких же бед. Эта книга дает общее представление о многих открытиях, которые сделали для себя успешные профессионалы.

Самая большая ложь, которую я когда-либо слышал, это то, что кто-то может стать чемпионом в мире культуризма, если будет строго придерживаться определенных тренировочных программ, диеты, использовать определенное снаряжение и следовать инструкциям одного человека.

Если достигнете каких-либо целей, о которых рассказывает эта глава, вы получите телосложение, которое позволит вам выделяться из толпы.

Глава третья. Ожидания

Размеры мышц

Прежде чем сравнивать себя с профессионалами, давайте посмотрим, какие объемы мышц бывают у чемпионов. Как насчет фантастических обхватов предплечий в 45–47 сантиметров у профессионалов весом в 90 килограммов? Трудно поверить, верно? Между тем, такие цифры встречаются в современных журналах по бодибилдингу. Однако обратите внимание, что у знаменитого силача-гиганта Билла Казмайера весом в 136 килограммов обхват предплечий равен «всего» 44 сантиметрам – это было точно установлено экспертом Давидом Уилби. Он измерял мышцы чемпиона плотно прилегающей лентой и честно сообщил результат.

На самом деле, обхват предплечья больше, чем 33 сантиметра, для любителей – это уже впечатляющий результат. Уилби считает, что обхват предплечья в напряженном состоянии, который чуть меньше, чем в два раза больше обхвата запястья – это отличный результат, если измерять предплечье с выпрямленной рукой и без сгиба запястья.

Ложные, завышенные данные, которые часто встречаются в элитных журналах, способны лишить мужества обыкновенного любителя, принимающего это вранье на веру.

А как вам нравится обхват бицепса в 55 или даже в 58 сантиметров? Артур Джонс, изобретатель тренажеров «Наутилус», известен всем как человек исключительно правдивый. В одной из своих книг он приводит следующие данные: обхват бицепса Серджио Оливы (в расслабленном состоянии) равен 50,3 сантиметра, а у Арнольда Шварценеггера (в слегка напряженном) – 49,7 сантиметра. Арнольд и Серджио – два самых одаренных профессионала, каких видел мир бодибилдинга. Они пользуются заслуженной славой благодаря своим могучим рукам. Их достижения визуально заметны, и понятно, что они добились гораздо большего, чем те, кто объявляет, что имеет большие объемы.

Джонс измерял руки и у других генетических «счастливчиков» в их лучшей спортивной форме. Вот его данные: Кейси Вайэтор – 48,3 см, Майк Ментцер и Билл Перл – по 46,6 см. Разница между 35 и 45 сантиметрами очень велика. Рука обхватом в 45 сантиметров огромна. А те, кто говорит, что имеют руки обхватом в 55 сантиметров, по сути, заявляют, что разница между их объемами и объемами Перла и Ментцера также очевидна, как и разница между рукой с обхватом в 35 и 45 сантиметров. И если они не имеют 135 килограммов мускулатуры, то кто им поверит?

Эти примеры необходимы, чтобы научиться ставить перед собой трезвые цели. По сравнению с теми фантастическими цифрами, которыми пестрят страницы журналов, предельные размеры мышц даже самого упорного и волевого любителя кажутся ничтожными. Однако если сравнить эти размеры с настоящими показателями чемпионов, они вызовут искреннее уважение, особенно если вспомнить, как нелегка доля простого любителя.

Иметь реалистичные ожидания – не значит быть посредственностью. Вовсе нет. Если вы близко подошли к целям, описанным ниже, вы уже обладаете отличным телом, которое выделит вас из толпы. Единственная компания, в которой вы будете выглядеть не очень, – это толпа участвующих в соревнованиях генетически одаренных и принимающих стероиды бодибилдеров.

Достижение описанных ниже стандартов физической подготовки и даже показателей немного ниже этих стандартов – это огромный прорыв. Это мечта многих людей и это показатели, с которыми много лет назад люди выигрывали соревнования. Кто обладает такими физическими данными? Единицы. То, что эти данные по-прежнему сильно отличаются

от показателей топовых бодибилдеров, не имеет значения. Все мы можем обрести отличную физическую форму, но лишь ограниченное число избранных может принимать участие в соревнованиях.

Возраст

Ваш возраст – это ограничивающий фактор. Если вы начинаете тренироваться уже в среднем возрасте, не ожидайте от бодибилдинга слишком многого. Если вы тренируетесь уже давно и пребываете в хорошей форме, у вас есть шанс воспользоваться приведенными ниже рекомендациями, хотя вам уже далеко не 20, а может и не 30.

То, о чем я буду говорить ниже – это ориентиры (разумеется, приблизительные) для здоровых мужчин в возрасте от 18 до 35 лет. Все мужчины этого возраста, даже совсем зеленые новички, могут рассчитывать на заметные изменения через несколько лет упорных тренировок по рациональным методикам. Те, кто относится к возрастной группе от 35 до 45 лет и уже тренировался с нагрузкой, могут достичь примерно таких же результатов. А вот если вам от 35 до 45 и вы никогда не упражнялись с большими весами, вам придется слегка умерить аппетиты.

Люди, которым уже за 45, тоже способны добиться изменений, но далеко не в такой степени, как молодежь. Однако в сравнении с нетренированным ровесником пятидесятилетний культурист кажется инопланетянином. Так что соизмеряйте свои цели, ожидания и уровень активности с вашим возрастом. Человеку постарше не стоит садиться на жесткую диету, которая может оказаться полезной для юноши. Люди в годах должны обращать больше внимания на свою сердечную и дыхательную деятельность – от бодибилдинга в данном случае придется немного отвлечься.

Чем старше вы становитесь, тем с большей осторожностью относитесь к тренировкам, вам необходимо избегать травм. То, что может вылечить молодой человек, человеку в годах уже не под силу. Однако на правильную технику выполнения упражнений нужно обращать внимание всем, и всем нужно достаточно отдыхать между подходами, но людям в возрасте придется заплатить гораздо большую цену, если не принять все меры предосторожности. Запомните это!

Тем не менее, я хочу подчеркнуть одну важную вещь: не надо преувеличивать значение возраста как ограничивающего фактора. Самые большие ограничения на физический прогресс накладывает ваше собственное сознание. На свете полным-полно бодибилдеров со средними генетическими данными, которые добились поразительных успехов именно после 30-ти. Если вы будете требовать от своего тела слишком мало, то мало и получите. Потребуете большего – и будете вознаграждены. Но «большого» – не в сравнении с генетическими феноменами на старости лет и их необычайными достижениями, а в сравнении с не тренирующимися людьми такого же возраста.

Двадцать подходов с весом в 100 килограммов в глубоком приседе могут не впечатлить 20-летнего, но если перед вами 55-летний, который может сделать это – это замечательно. Если вы – спортсмен в возрасте и хорошо за собой следите, то 20 по 100 в приседе в 55 не должно быть для вас проблемой. А если вы тренируетесь очень упорно и не позволяете возрасту стать для вас преградой, то вы сможете сделать в 55 даже больше.

Формула Джона Маккаллума

Одна из лучших формул, которая ставит перед любителем серьезные, но достижимые цели, создана экспертом-методистом Джоном Маккаллумом. Маккаллум в 1960-х и 1970-х написал интересную, полезную и занимательную серию статей для журнала «Стренс энд Хелс», который затем приобрела компания Боба Хоффмана «Йорк Барбелл».

Формула Маккаллума основана на измерении обхвата запястья. Она получила новую жизнь в книге «Суперприседания», написанной доктором наук Рэнделлом Дж. Строссеном. Формула (используется с разрешения АйрэнМайнд энтерпрайз, инк.), выглядит следующим образом:

1. 6,5 обхвата запястья дают обхват груди.
2. Чтобы получить обхват талии, возьмите 70 процентов от обхвата груди.
3. 53 процента от обхвата груди дают обхват бедра.
4. Для шеи нужно взять 37 процентов от обхвата груди.
5. Обхват бицепса составляет 36 процентов от обхвата груди.
6. Цифра для голени чуть меньше 34 процентов.
7. Обхват предплечья равен 29 процентам от обхвата груди.

Не у всех физические данные будут точно соответствовать этой формуле, поскольку она предполагает, что размер запястья жестко связан с размерами всех костей человека. У некоторых это не так. Однако генетически типичные бодибилдеры-мужчины (не использующие стероидов), которые развили свою мускулатуру почти до предела, как правило, оказываются очень близки к этому образцу. У многих отдельные мышцы немного «обгоняют» другие, и соответствующие показатели получаются на два – три сантиметра больше, чем предсказывает формула.

Есть люди, у которых нижняя половина тела массивнее верхней – у них большие лодыжки по сравнению с запястьями. А у кого-то может быть наоборот. Это значит, что одним культуристам легче развить мышцы нижней половины тела, а другим – верхней. Если разница между этими половинами очень велика, надо следить, чтобы не возникло бросающейся в глаза диспропорции, и не слишком накачивать «легкие» мускулы.

Если в качестве отправной точки мы примем запястье в 17 с половиной сантиметров, то по формуле Маккаллума получатся следующие размеры: грудь – 114 сантиметров, талия – 80 сантиметров, бедро – 60 сантиметров, шея – 42 сантиметра, бицепс – 41 сантиметр, голень – 39 сантиметров и предплечье – 33 сантиметра. При росте в 175 сантиметров это даст вес примерно в 76 килограммов. Для типичного культуриста такая мускулатура – очень неплохое достижение. Не верьте профессионалам, утверждающим, что обхват груди у них 140 сантиметров, рук – 55 сантиметров, а голеней – 48. Их настоящие данные, скорее всего, близки к 125, 46 и 44 сантиметрам соответственно.

Внешние различия между мускулатурой хорошо развитого любителя и культуриста-профессионала объясняются не только размерами мышц. Отчетливость их контуров, правильно подобранное освещение, цвет кожи, вид выступающих кровеносных сосудов – вот что помогает чемпионам производить на зрителей такое сногшибательное впечатление.

Если обхват запястья меньше 18 сантиметров, нужно использовать меньшие ориентиры, если больше – то большие. Маккаллум считает, что запястье нужно измерять прямо над выступающей косточкой. Если его измерить под этой косточкой, результаты получатся немного меньше и итоговые размеры мускул получатся также немного меньше.

Еще одна формула

Здесь расчеты основаны не на измерении запястья, а на росте. Для каждого заданного роста вычисляется диапазон, в который должны попадать результаты измерений отдельных частей тела. Нижняя граница этого диапазона соответствует немного менее массивной мускулатуре, чем получается по формуле Маккаллума, а верхняя годится для культуристов с лучшей наследственностью, чем у средних любителей, но всё-таки не для профессионалов. Начнем со стартового роста 157 сантиметров, рук, голеней и шеи по 35 сантиметров, груди (в «спокойном» состоянии) в 95 сантиметров, бедер по 53 сантиметра и талии в 70 сантиметров. Чтобы получить «минимальные» размеры, на каждый дополнительный сантиметр роста добавьте по четверти сантиметра к обхвату голени, бицепса и шеи, по три четверти сантиметра к обхвату груди, по трети сантиметра к обхвату бедер и не больше чем по полсантиметра – к обхвату талии. Если мы возьмем мужчину ростом 175 сантиметров, то его «минимальные» данные по этой формуле будут такими: бицепсы, голени и шея по 40 сантиметров, грудь – 110 сантиметров, бедро – 59 сантиметров и талия – 80 сантиметров. Чтобы вычислить «максимальные» размеры, надо оставить талию прежней, добавить по два с половиной сантиметра (или чуть больше) к обхвату голени, бицепса, шеи и бедра и 58 сантиметров – к обхвату груди. Набор «минимальных» размеров для мужчины ростом 175 сантиметров почти совпадает с набором, вычисленным по формуле Маккаллума для запястья обхватом 17 сантиметров. Для людей со средним, повышенным и очень высоким генетическим потенциалом предполагаемые размеры бицепса будут равны 40, 44 и 48 сантиметрам соответственно. Конечно, многие любители не смогут накачаться даже до этих «типичных» размеров – кое для кого бицепс в 40 сантиметров так и останется заветной мечтой.

Что стоит за цифрами

Небольшое изменение в обхвате одной только талии приводит к колоссальному изменению всего внешнего вида. Если, например, взять набор показателей, рассчитанных по формуле Маккаллума, и заменить в нем талию в 86 на талию в 78 сантиметров, а все остальные цифры не трогать, то на вид мускулатура получится абсолютно другая.

Не набирайте лишний вес, используя длительные программы, предполагающие усиленное питание. Вам нужно крепкое тело, а не рыхлое. Крепкие бицепсы в 42 сантиметра при талии, скажем, 78 сантиметров выглядят очень впечатляюще. А вот бицепсы в 42 сантиметра при талии 86 сантиметров кажутся гораздо менее «убедительными». Отсюда вывод: держите себя в форме. Это не значит, что вам надо сидеть на жесткой диете профессионального культуриста, но ваши мышцы не должны быть подернуты жирком – пусть их будет получше видно. А если вы уже набрали необходимую мышечную массу, перед вами открывается неограниченный простор для «отделки» мускулов.

Измерьте свое запястье и рост, а затем посчитайте, какие данные получаются для вас согласно формуле Маккаллума и «минимальному» варианту второй формулы. Сравните оба набора цифр. Выберите тот, который вам больше нравится, или найдите среднее – вот вам и ориентир, к которому надо стремиться. И лишь когда вы покорите эту вершину, можно будет надеяться на более крупные достижения. Однако имейте в виду, что мускулатура производит впечатление не только своими размерами – важно и то, как она выглядит. Конечно, эти вещи связаны, но не надо «молиться» на размеры и забывать обо всем остальном.

Ваше тело должно быть гармоничным с головы до пят. Вам нужно хорошо развить и те мышцы, величина которых не очень заметно сказывается на обхватах: поясничные, трапециевидные и так далее, чтобы спина была не просто широкой, а крепкой. Больше мускулов, меньше жира! Возможно, вы не хотите становиться таким большим, как рекомендует формула, или наоборот, хотите стать еще больше. Возможно, вас интересуют не размеры, а сила мышц. Хорошенько подумайте, чего именно вам хочется, и не забудьте учесть свой возраст, генетический потенциал, уровень энтузиазма и так далее.

Наметьте себе реальные цели, и вперед, в спортзал! Будьте упорны, ставьте перед собой сначала небольшие задачи, потом побольше, и постепенно вы своего добьетесь.

Сила

Для того, чтобы развить объемную мускулатуру, необходимо выработать способность работать с большими весами. И хотя эти факторы не на 100 процентов зависят друг от друга. Например, стать намного сильнее, увеличившись в размерах, реально – связь между этими двумя показателями очень явная. Это особенно характерно для новичков и бодибилдеров со средними данными. Если вы в основном концентрируетесь на том, чтобы увеличивать веса, которые вы поднимаете, особенно при выполнении среднего количества подъемов (и большого количества подъемов для нижней части тела в особенности) и всегда используете хорошие техники, ваши мускулы будут расти пропорционально увеличению веса. Малое количество подъемов, в том числе единичные подъемы, также приносят результаты и могут быть полезны, но не могут использоваться из подхода в подход.

На последних этапах развития бодибилдеров и пауэрлифтеров может возникнуть ситуация, когда сила увеличивается без увеличения объема. Есть множество примеров соревнующихся тяжелоатлетов и пауэрлифтеров, которые входят в топ лучших и даже принимают участие во всемирных соревнованиях и на протяжении многих лет входят в одну и ту же весовую категорию. Так как уровень жира в их организме продолжает оставаться низким на протяжении всех этих лет, их способность поднимать все большие веса из года в год развивается вместе с нервной системой, которая также постепенно привыкает к новым условиям.

Контроль нервной системы над мышечным сокращением играет ведущую роль в напряжении, которое образуется в мышцах и, соответственно, в мышечной силе. Это основное достояние продвинутых пауэрлифтеров и бодибилдеров. Если вы уже сильны и велики в размерах, но хотите стать еще сильнее, вы можете использовать методы, необходимые для того, чтобы сделать вас сильнее, и они почти не изменяют ваших размеров. Подробности такого метода выходят за пределы темы, которую охватывает эта книга.

С какими весами работает «типичный» и хорошо развитый культурист, чьи физические данные мы приводили в прошлой главе (рост 175 сантиметров, вес 76 килограммов и хват запястья 17 с половиной сантиметра). Это можно сказать лишь приблизительно – слишком уж велики различия в методах, которые используют бодибилдеры, в рычагах (то есть длине конечностей и торса) и других генетически предопределенных факторах, в скорости выполнения упражнений, продолжительности периодов отдыха между сетами.

Большие различия могут существовать в том, на что способны бодибилдеры с хватом бедра в 60 сантиметров по сравнению с другими бодибилдерами, имеющими аналогичные объемы. Возможно, у одного бедренные кости длиннее, чем у другого. Возможно, один всегда выполняет большее количество подъемов, а другой – меньшее. Возможно, один больше концентрируется на силовой работе, а другой – на медленных повторях с меньшими весами.

Однако я приведу вам примерный список силовых достижений нашего «образцового» любителя с ростом 175 сантиметров, хватом 17 с половиной и весом 76 килограммов. Здесь предполагается, что спортсмен выполняет упражнения в среднем, нормальном темпе – не слишком медленно.

Приседания – один раз с весом 150–160 килограммов, 10–15 раз по 120 килограммов. Обычная становая тяга – один раз 180–200 килограммов, 10–15 – по 140 килограммов. Становая тяга на прямых ногах – 10 раз по 110 килограммов. Жим лежа – один раз 110–120 килограммов, 6–8 – по 100 килограммов. Жим из-за головы – один раз 65 килограммов, 6 по 50 килограммов. Подъем на бицепс – 8 по 40 килограммов. Жим лежа узким хватом (около 35 сантиметров между большими пальцами) – 8 по 90 килограммов. Попеременный подъем на носки – 20 раз с 20-килограммовой гирей.

Чтобы определить соответствующие цифры для любителя с меньшим генетическим потенциалом, а также для того, кто имеет генетические преимущества перед «типичным» бодибилдером, отклонитесь на 10 процентов в ту или другую сторону. Для обычных приседаний это дает 10–15 повторений с весом в диапазоне от 108 до 132 килограммов (на 10 процентов меньше и больше 120), для становой тяги на прямых ногах – 10 повторений с весом 100–120, для жима лежа – 6–8 раз с весом 90 – 110 килограммов и так далее. Сначала стремитесь достичь нижней границы этих диапазонов, а уж потом можете наращивать веса и дальше.

Любители, достигшие нижних пределов указанных диапазонов, уже молодцы. А те, кто достиг верхних, – просто чемпионы. Некоторые из вас, уверен, не остановятся и на этом и станут осваивать методики, разработанные для опытных культуристов. Подробнее мы поговорим об этом в главе десятой.

Приведенные здесь ориентиры не учитывают различий в телосложении, из-за которых отдельные упражнения могут показаться вам более или менее трудными. Возможно, ваше тело устроено так, что становая тяга будет даваться вам легче, а жим лежа – труднее (это зависит, например, от длины конечностей и торса). Или становую тягу на прямых ногах вам удастся выполнить с большим весом, чем обычные приседания (при том же числе повторений). Но если вы будете делать все упражнения с одинаковым старанием, вы скоро поймете, для каких из них вы «приспособлены» лучше. Кое-что по этой части мы обсудим в следующем разделе.

Еще раз повторю: я даю вам только ориентировочные цифры, и не надо следовать им слепо. Они не учитывают использование каких-то специальных приспособлений для пауэрлифтинга. Во время выполнения медленных приседаний и становой тяги, можно использовать пояс, если вам это нравится. При правильном использовании всего разнообразия снаряжения для пауэрлифтинга веса можно значительно увеличить.

Если вам нравится очень медленный темп, то веса надо уменьшить очень сильно. Те цифры, которые я привел, рассчитаны на бодибилдера, работающего в «обычном» темпе – примерно 2–3 секунды для подъема и примерно столько же для опускания. В первом издании книги я не рекомендовал применять такие контролируемые движения. И хотя сейчас я рекомендую выполнять именно контролируемые движения, без резких скачков, я не сокращаю приведенные веса. Скорость две – три секунды или около того – это не очень медленно. Это демонстрирует превосходный контроль, который в сочетании с использованием правильных техник обеспечивает безопасность выполнения упражнений.

Напоминание

Я заинтересован только в тренинге без стероидов. Но я не наивен. Я знаю многое о том, насколько распространены медикаменты в мире силовых тренировок. Поскольку я говорю только о тренировках без стероидов и меня в первую очередь заботит удовлетворение потребностей любителей, некоторые из методов и значений, приведенных в этой книге, выглядят еретически по отношению к тому, что происходит в тренажерных залах сегодня. Но для людей, не принимающих стероиды и имеющих обычные данные, это единственный правильный подход к выполнению упражнений.

Разная скорость выполнения подходов имеет те или иные преимущества в зависимости от нужд различных спортсменов, физической формы, к которой они стремятся, целей тренировок и других обстоятельств. Для спортсменов, которые только учатся выполнять упражнения и имеют очень слабую мускулатуру, очень медленные подходы могут быть хорошим вариантом. Доктор наук Эллингтон Дарден опубликовал очень впечатляющие результаты, когда спортсмены-профессионалы добивались очень значимых результатов, применяя технику медленных движений. (Конечно же, хорошая подготовка является большим преимуществом при любых форматах тренировок, а при выполнении очень медленных подходов она просто необходима.) Конечно же, такие результаты получились в результате применения и других методов тренировок.

Никогда не забывайте вот о чем: если вы хотите как следует накачать мускулы, используя обычный темп, вам надо стремиться к работе с «приличными» весами – приличными по любительским меркам. Это главное. Если вы тренируетесь почти с теми же весами, что и два месяца, год или даже три года назад, как делает большинство культуристов, не ждите, что ваши мышцы сильно вырастут, если вырастут вообще (за исключением случая, когда вы используете те же веса, но делаете гораздо более медленные подходы). Имейте в виду, что в увеличении нагрузки – суть бодибилдинга.

Многие из вас добьются описанных здесь результатов, но кто-то добьется гораздо большего. Укрепитесь сначала на этой ступени. А затем, шаг за шагом, следуйте дальше. Решите для себя, чего вы хотите, убедитесь, что ваши цели реальны и выработайте план сообразно этому. Многие из вас будут удовлетворены и гораздо меньшим весом, чем описано здесь. И это нормально. Добиться более скромных результатов – это тоже большое дело – это вопрос индивидуальных пожеланий, возраста и других факторов.

Кое-что еще

Многие люди, вне зависимости от того, насколько долго они тренируются, имеют в арсенале веса, с которыми им удастся справиться гораздо легче, чем с другими. Особенности их телосложения дают им преимущества при выполнении определенных упражнений. И когда вы немного потренируетесь, вы, скорее всего, заметите это. Возможно, вам дается становая тяга на прямых ногах легче, чем приседания. Возможно, вы можете выполнить жим лежа почти с таким же весом, с которым можете присесть, несмотря на то, что работали над приседом более упорно. Возможно, у вас отличная хватка, и вы с легкостью можете держать всё, что собираетесь поднимать. Возможно, ваши голени растут гораздо быстрее и вы не можете понять, что такого сложного в их увеличении.

Не важно, какими преимуществами наградила вас природа: если вы хотите научиться выполнять один единственный подъем на уровне, близком, а возможно, и превосходящем тот, с которым работают генетически одаренные бодибилдеры, то убедитесь, что вы на самом деле лучше всех в данном вопросе. Если это означает, что вы увеличиваете разницу между вашим «сильным» упражнением и другими упражнениями, то вы сможете удержать свой уровень в этом единственном упражнении. Не создавайте умышленно ситуацию, при которой вы уделяете внимание лишь одному упражнению, которое делаете гораздо лучше других, если вы действительно хотите добиться большого успеха в одной сфере, даже среди одаренных генетически и принимающих стероиды посетителей тренажерных залов.

Как следить за своими достижениями

Увеличение веса в выполняемых упражнениях – это явный признак прогресса. Однако если при увеличении веса вы теряете технику и дольше отдыхаете между повторениями и сетами, то ваша сила вряд ли будет расти. Увеличение нагрузки может служить показателем прогресса только «при прочих равных». Вы должны поддерживать хорошую технику и сравнивать веса в одинаковых упражнениях, только если делаете их одинаково – с тем же числом повторений, теми же паузами между повторениями и теми же периодами отдыха между сетами.

Аккуратно записывайте свой собственный вес и величину обхватов тела. Тогда вы сможете точно, а не «на глазок» определить, чего вы достигли. А зная, с какой скоростью вы прогрессируете, вы сможете точно представить себе, как дело будет двигаться дальше и когда вам удастся покорить конечную цель.

Записывайте свой вес каждую неделю (можно выбрать для этого определенный день и время). Например, делайте это непосредственно перед тренировкой.

Измеряйте размеры мышц в одно и то же время дня – скажем, утром, как только встанете с постели. Не надо «надувать» мускулы, измеряйте их в «спокойном» состоянии. Но не проводите этих измерений слишком часто. Пусть между ними пройдет достаточно времени, тогда разница будет заметнее. Хорошо делать это после каждого тренировочного цикла.

Записывайте обхват шеи, бицепсов, предплечий, плеч, груди, талии, ягодиц, каждого бедра и голени в отдельности. «Ущипнув» кожу между пупком и тазовой костью, вы определите, сколько у вас подкожного жира. «Щипайте» себя каждый раз так глубоко, как только сможете, и все время в одном и том же месте.

Точно записывайте, в каком именно месте вы производите каждое измерение. В дальнейшем эти места лучше не менять. Если отнестись к этому невнимательно, может получиться, что вы, например, будете измерять обхват груди с каждым разом чуть выше. Другой пример: если сначала вы измерили обхват бедер в самом широком месте и с напряженными ягодицами, не надо потом переходить к месту пониже и расслаблять ягодицы. Если вы сразу не запишете, какие места выбрали для измерений, потом вам будет трудно повторять эти измерения точно там же.

И если измерения обхвата талии и толщины кожи на талии покажет вам, насколько изменилось количество жира в организме, вы можете более тщательно измерить количество жира, используя калиперометры. Нужно точно следовать инструкциям к ним.

Дополнительный способ проверки своих достижений – фотоснимки. Регулярно фотографируйтесь при том же освещении, в одинаковых условиях и одинаковых позах. Печатайте снимки так, чтобы вы получались на них в одном и том же «масштабе». Тогда вы сможете сравнивать их и смотреть, как меняется ваш внешний вид.

Есть ли предел совершенству?

Если вы дошли до предела – той точки, за которой вам уже не удастся увеличивать размер мышц и их силу, это может иметь два объяснения. Либо вы исчерпали свой генетический потенциал, либо, что гораздо вероятнее, вы взяли всё, что могли, от ваших методов тренинга.

Много ли бодибилдеров реально набирают тот максимум массы и силы, который позволяет им генетика? Иначе говоря, есть ли культуристы, которые, действительно, уже исчерпали свои резервы? Нет, я таких не встречал.

Среди спортсменов мало «счастливчиков», которые сразу же находят самые эффективные для себя методы тренинга. Многие тратят уйму времени на «холостые» тренировки. А те, кому удастся выйти из тупика, тратят еще годы на то, чтобы разобраться, какие же из новых методик могут обеспечить им постоянный прогресс. Если «разбираться» с этим слишком долго, можно потерять преимущества, которые дает возраст, и тогда вы уже точно не сможете реализовать свой генетический потенциал в полном объеме.

Тестов, способных определить, достигнут ли предел мышечной массы и силы, на свете не существует. Что же делать? Да ничего!

Лишь немногие бодибилдеры со средними данными действительно приблизились к тому, чтобы раскрыть весь свой потенциал. Поэтому вместо того, чтобы добиваться максимума от того, что у них есть, они стремятся к ложным вершинам, ожидая слишком много от своих попыток. Но не становитесь настолько жадными, что не сможете замечать, насколько больших успехов вы уже добились.

Цена великолепной мускулатуры и немереной силы высока – это необыкновенная самоотверженность, желание, сила воли, мотиваций, старания и разумный подход. Копайте глубоко и начинайте уже выполнять свои обязанности.

Никакие другие обстоятельства не имеют значения – будь это тренер, снаряжение, спортивная одежда, еда, пищевые добавки, хороший настрой или литература – до тех пор, пока вы не погрузитесь в процесс достижения своих результатов.

Найдите самые маленькие диски, которые сможете – на четверть кило. Вы сможете добавлять их на свою штангу время от времени, даже если вы достигли максимума в выполнении определенного подхода.

Не имеет значения, насколько тяжело вам продвигаться. Жизнь – это не пикник и бодибилдинг – тоже. Работайте упорно!

Глава четвертая. Три «П»

Основа успеха, которого вы можете добиться в тренажерном зале – это сочетание прогресса, правильной техники и постоянства.

Прогресс

Постепенное наращивание нагрузки – ключ к успеху в культуризме. Однако в последнее время фармакологические стимуляторы стали так популярны, что необходимость прогресса нагрузок отодвинулась в тень. Обычно о нем упоминают в спортивных статьях, но лишь в качестве дополнения, как о чем-то второстепенном. Другие факторы обычно упоминаются в литературе и в разговорах бодибилдеров гораздо чаще.

О необходимости прогресса нужно писать на одежде всех бодибилдеров, особенно новичков, и делать надписи об этом на всех спортивных тренажерах и на всех продуктах, имеющих отношения к тренингу.

Обычный прогресс – это переход на новый этап, вход в мир, где вы раньше еще не были и продвижение дальше, это предъявление к себе больших требований, чем когда-либо.

Самым простым (и самым лучшим) приёмом является такой: «еще одно повторение» либо «еще один килограмм». На каждой тренировке добавляйте по одному повторению к каждому сету, а когда число повторений достигнет планового максимума, начинайте добавлять вес, либо сохраняйте стабильное количество повторений и добавляйте по полкило (или даже меньше) на каждом подходе или нескольких подходах.

Часто ли вы видите энтузиастов, выжимающих из себя еще одно повторение на каждой тренировке? Часто ли видите, как кто-то, стиснув зубы, из последних сил, медленно-медленно выполняет дополнительный, такой необходимый повтор?

Конечно, это зрелище довольно редкое. Вот вам и объяснение того, почему так много культуристов не прибавляют в мышечной массе и силе. Между тем, самое главное для любителя, который не закачивает в себя стероиды – это постоянное увеличение нагрузки. По сравнению с этим всё остальное, будь то опытный тренер, обилие инвентаря, сбалансированная диета, ударный психологический настрой или компетентные учебники, отступает на задний план.

Следовать простому правилу «ещё одно повторение» и добавлять немного веса (скажем, по четверти килограмма) в каждом упражнении через каждую пару недель – это не единственный способ увеличения нагрузки. Однако для любителя эта тактика самая продуктивная. Запомните это правило на всю жизнь: простое увеличение нагрузки – это основа основ, и для того, чтобы добиваться успеха, нужно прилагать много усилий – усилий в чистом виде, агрессивных и настойчивых.

Запомните: увеличивать нагрузку на каждой тренировке без исключения и не нужно, и невозможно. Организм среднего и не пользующегося стероидами культуриста не выдержит таких испытаний. Более подробно о необходимости распределять нагрузку по циклам рассказано дальше.

На начальных этапах бодибилдинга новички зачастую добиваются быстрых результатов, потому что на данном этапе все проходит легко. Нет необходимости доводить себя до изнеможения, чтобы прогресс продолжался. Это легкий этап тренировок. Но предполагается, что при этом выполняются несложные тренировки, которые не являются слишком долгими и не очень часто повторяются.

Всё идёт не так, когда быстрое увеличение веса, которое было в первые месяцы тренировок, останавливается. Теперь вам нужно зарабатывать результаты, прилагая к этому значительные усилия. Но именно теперь тренировки удлиняются, начинают выполняться раздельные упражнения, а желание отвлечься уничтожает весь прогресс. Усилия прилагаются экономно, время восстановления увеличивается, объем работы увеличивается и то, что беспокоило бодибилдеров меньше всего, становится для них гораздо более важным.

Маленькие блины

Вес снарядов надо увеличивать понемножку. Когда вы переходите на этап, на котором ваши тренировки почти перестают давать результаты, прибавляйте веса очень медленно. Подбирайте самые легкие блины, какие только сможете найти – пусть у вас под рукой всегда будет парочка блинов весом в четверть кило. Поищите магазин, который поставяет снаряжение для олимпийских чемпионов по бодибилдингу. Используя такое снаряжение, вы сможете прибавлять по полкило к своей штанге. Даже когда вес дается с трудом, такая маленькая добавка все-таки не слишком заметна, и вы вряд ли отчетливо ее почувствуете. А если у вас есть блины только по одному – два кило, то довесок из этих блинов обязательно окажется чрезмерным. Вы попросту загубите выполнение упражнения. Не торопитесь, это приносит только вред. Следите за главным – за тем, чтобы наращивание весовой нагрузки не влияло на технику выполнения упражнений! Вот тогда прогресс силы и массы станет регулярным!

Итак, самые крохотные блины могут необычайно расширить возможность прогресса внутри одного цикла. Ваш организм сможет приспособиться к новому «довеску» в четверть кило всего за одну – две недели, и в результате вы будете быстро набирать силу. Если вы найдете блины по двести граммов, это еще лучше. Такие блины можно раз за разом добавлять к снаряду и почти не чувствовать разницы даже на пике тренировочного цикла, когда вы предельно измотаны. Если вам не удалось разыскать блины в четверть или, на худой конец, в полкило, найдите любой способ немного утяжелить штангу с обеих сторон, например, привяжите к ней что-нибудь или примотайте липкой лентой. Возможно, вам поможет знакомый слесарь. Главное – найдите маленькие «довески» и активно пользуйтесь ими!

Допустим, в ваш комплекс входят приседания с двадцатью повторениями, и на тренировке в понедельник вы впервые «отработали» все двадцать, хотя это далось вам нелегко. Не надо на следующей же тренировке добавлять к штанге еще четыре кило. Не стоит добавлять даже два! Прибавьте, скажем, полкило, а еще лучше – повторите свое предыдущее достижение с той же нагрузкой, а лишние полкило вы прибавите в следующий раз. Самый верный способ «запороть» тренировочный цикл – это слишком резко увеличить нагрузку. Будьте терпеливы и не перегибайте палку.

Чтобы поддерживать в тренировках постоянный прогресс, вам надо учитывать три важных фактора:

А. Объем работы

Чем больше времени вы проводите в спортзале, тем сильнее «рассеиваются» ваши усилия и энергия. Чем короче тренировки, тем более сосредоточены ваши действия. Подумайте об этом. Если в вашем комплексе чересчур много упражнений, а в каждом сете – повторений, то вы будете думать только о том, как бы довести тренировку до конца.

Никто не может долго работать с полной отдачей. Никто из этих кричащих кривляк не сможет этого сделать.

Частота тренировок, а также число упражнений и сетов подбираются для каждого любителя индивидуально. Позже мы поговорим об этом подробнее. Главное правило: меньше, да лучше. Это относится и к количеству упражнений и сетов, и к частоте посещений спортзала.

Б. Выбор упражнений

Поскольку работать с полной отдачей можно только короткое время и способность мышц к восстановлению у любителей не так уж велика, объем работы должен быть очень ограниченным. Необходимо полностью концентрироваться на основных и самых трудных упражнениях. Это позволит вам добиться от них максимальной «выгоды» в смысле роста силы и размеров мышц. Таким образом, главное – отобрать несколько базовых упражнений

или их вариантов. Совсем не обязательно всегда придерживаться одного и того же комплекса упражнений.

Итак, любителю-середнячку надо выбирать приседания, а не разгибания ног; жимы лежа или отжимания на брусьях, а не разведения лежа или кроссоверы; становую тягу, а не гиперэкстензии; жимы над головой, а не подъемы через стороны. Самыми продуктивными являются упражнения, которые «напрягают» вас больше всего (при использовании правильной техники!). Чем сильнее вы «выматываетесь», тем быстрее будут расти ваши мускулы. «Комфортные» упражнения – самые неэффективные. Тут следует заметить, что упражнения, предназначенные для развития конкретных мышц (изолирующие упражнения), тоже очень утомительны, и их никак не назовешь «удобными». Однако это утомление носит, так сказать, местный характер, а от приседаний, становой тяги, жима лежа, отжиманий на брусьях и тому подобных “комплексных” упражнений вы будете попросту валиться с ног. Именно это вам и нужно. Любители обладают гораздо меньшей способностью к восстановлению, чем генетически одаренные профессионалы, особенно если последние употребляют стероиды. Поэтому для нас так важны именно простые, базовые упражнения. Нам нужно извлечь максимум пользы из самого малого количества упражнений. В идеале этот принцип даст нам комплекс всего из одного-трех упражнений. Пусть профессионалы хохочут, зато такой сокращенный комплекс с гарантией обеспечит вам максимальный темп роста мышечной массы. Но уж сокращенные комплексы будьте добры выполнять предельно фанатично.

Посмотрите, как тренируются тяжелоатлеты. Они почти полностью пренебрегают вспомогательными упражнениями. Они просто выжимают штангу двумя-тремя способами, причем делают это не чаще раза-двух в неделю, но их мышечная масса растет на глазах! Конечно, их общий баланс мускулатуры далек от совершенства, а внешний вид не особенно эстетичен (по меркам профессионального бодибилдера), но разве в этом дело? Суть в том, что такой подход реально растит массу и силу.

Вы можете использовать аналогичный подход, и как только нарастите достаточно мышечной массы, можете переходить к оттачиванию результатов.

Кстати, пусть вас не смущает комплекция штангистов-тяжеловесов. Их коллеги весом до восьмидесяти килограммов выглядят более сбитыми и «оформленными». Дай бог простому любителю выглядеть так же и поднимать такие же веса!

Здесь мы подошли к одному из самых важных различий между типичными любителями и генетически одаренными и сидящими на стероидах культуристами. Профессионалы способны одновременно наращивать мышечную массу и заниматься «отделкой» своей мускулатуры. Любители же могут только наращивать «массу» и то если будут упорно работать над этим годами. И лишь когда они накачают «массу», можно браться за тонкую шлифовку формы и рельефа.

У генетически типичных и не принимающих анаболических бодибилдеров ограничены и запас сил, и способность мышц к восстановлению – во всем этом они не могут сравниться с профессионалами. Ничего не поделаешь! Любой профессионал с легкостью достигнет показателей, которые я приводил в третьей главе, а типичный культурист сочтет их очень трудными. Чтобы покорить эту относительно невысокую вершину, ему понадобятся долгие годы самоотверженного труда.

У профессионалов гораздо меньше проблем с «накачкой», чем с «отделкой» мышц и формированием «рельефа» мускулатуры, необходимого для победы на соревнованиях. Они имеют редкую возможность прицельно заниматься «мелочами», до которых большинству из нас, как до Луны.

Для любителя «накачаться» до приличных размеров – такая огромная проблема, что думать о «шлифовке» мышц ему совершенно ни к чему. Это будет только помехой

на пути к главной цели. Даже освоив в полном объеме веса, приведенные мной в третьей главе, – после того, как окажется на «Эвересте» – обычный культурист вряд ли сохранит потенциал для дальнейшего мышечного роста и работы над «рельефом» мускулатуры. Когда вы достигнете целей, описанных в третьей главе, вы сможете «найти себя» и определить, что вы еще можете сделать для улучшения результата.

Нет никаких сомнений в том, что «звезды» бодибилдинга и высококлассные профессионалы не смогли бы развить такую сбалансированную, рельефную мускулатуру без помощи упражнений разного типа – как комплексных, так и изолирующих. Отдельно взятое базовое упражнение не способно увеличить размер мышцы и одновременно с этим придать ей эстетически привлекательную форму.

Это не значит, что вы должны выполнять уйму разнообразных упражнений, чтобы в полной мере «развить», и «отшлифовать» свою мускулатуру. Нет, вам надо стремиться к уровню развития, который доступен не принимающему стероидов и генетически типичному бодибилдеру. Сначала – масса и сила, пусть даже ценой небольших «перекосов» и легкого нарушения гармонии в общей картине.

У вас будет возможность изменять, пусть даже очень медленно, определенные части дела, концентрируясь на чем-то конкретном. Это не означает, что вы сможете преодолеть ограничения, предусмотренные природой. Но вы можете выжать максимум из того, что имеете. Конечно же, этот «максимум» будет сильно отличаться от того, с чего вы начинали, и от того, что имеют люди, которые не занимаются вообще.

Наибольшая проблема, существующая во всех обычных тренажерных залах – это отсутствие достаточной мышечной массы. Наилучший способ получить лучшую форму – это накачать мускулы побольше. (При больших размерах и том же уровне жира вы будете выглядеть гораздо более «отточенным».) Итак, прежде всего, сконцентрируйтесь на массе и силе. Как следует «накачайте» свою мускулатуру – по стандартам, применимым для людей со средней генетикой, не употребляющих стероиды, а уж потом начинайте обращать внимание на детали, вроде формы бицепса или грудных мышц. Может быть, вы решите, что вам нужно концентрироваться на весах еще год-другой.

Даже при использовании сокращенных программ, если ваши икры и шея получают достаточную нагрузку, и вы не рассчитываете на быструю прибавку веса, путая мускулы с жиром, все мышцы тела будут развиваться более или менее пропорционально. Допустим, вы составили для себя короткий комплекс из базовых упражнений: приседания, становая тяга на прямых ногах, другие тяги, жимы над головой, отжимания на брусьях или жимы лежа плюс что-нибудь для шеи и голеней (причем вовсе не обязательно выполнять все это без исключения на каждой тренировке). Разве хоть одна мышца останется при этом без работы? Позанимайтесь по такой программе несколько лет, дойдите до больших весов, и вы увидите, какого огромного прогресса можно добиться с помощью «простых» упражнений.

Раз и навсегда забудьте сказки о том, что мускульная мощь приобретается только благодаря разнообразным комплексам из большого количества упражнений и сетов. Конечно, упражнения нужны разные, но в случае с любителем варьировать надо только базовые упражнения.

Например, сначала делайте жимы лежа на горизонтальной скамье. Потом вы можете эту скамью слегка наклонить. А еще через цикл добавьте к обычным жимам штанги жимы гантелей или отжимания на брусьях.

Эти изменения полезны не только для вашего тела, но и для души. Они помогут вам избежать скуки, которую вызывает рутина. Они помогут сохранить мотивацию и интерес к тренировкам. Однако следите за тем, чтобы суть базовых движений, которые вы выпол-

няете, оставалась прежней. О других способах разнообразить тренировки, сохраняя упор на базовых упражнениях, – в главе тринадцатой.

Всё это не означает, что об изолирующих упражнениях надо вообще забыть и что нельзя использовать эффективно никакие варианты отдельных упражнений. Просто для любителей, старающихся «накачать» мышцы в меру своей генетической одаренности, изолирующие упражнения играют только второстепенную роль. Возможно стать сильными и увеличить размеры без применения коротких изолирующих упражнений. Для некоторых любителей это единственный способ стать сильными и нарастить мускулы.

Если бы изолирующие упражнения были раз и навсегда исключены из практики бодибилдинга, то все культуристы, кроме узкого круга профессионалов, от этого только бы выиграли. Ведь тогда любители перестали бы отвлекаться от базовых упражнений, и им было бы гораздо легче добиться главного – прироста мышечной массы и силы.

Для огромного большинства бодибилдеров тренировки по сплит-системе, основанные на изолированных упражнениях, являются лишь пустой тратой времени. Однако некоторые их разновидности – в журналах вы их не найдете – могут и впрямь оказаться очень полезными.

В. Абсолютный и относительный прогресс

Нельзя поддерживать постоянный (линейный) прогресс год за годом. Зато можно прогрессировать от цикла к циклу. Даже не думайте о том, чтобы увеличивать число повторений и вес снаряда на каждой тренировке. Это просто невозможно.

Вы должны строить свои циклы с таким расчетом, чтобы каждая (или почти каждая) тренировка была чуть тяжелее предыдущей, но абсолютный прогресс будет замечен только на последней стадии цикла, когда вы поставите новые личные рекорды по числу повторений и взятому весу. Подробнее о циклах – в главе седьмой.

Правильная техника

Стремление к прогрессу интенсивности не должно сказываться на правильности выполнения упражнений. Каждое дополнительное повторение и каждую прибавку веса снаряда надо отрабатывать «честно» – только тогда ваша масса будет расти вместе с ростом нагрузок. Не допускайте нарушения техники выполнения упражнений для того, чтобы иметь возможность выполнить дополнительный повтор – это «нечестный» путь, который очень сильно увеличивает риск получения травмы.

Вы можете иметь возможность прибавлять по 4–5 килограммов в неделю на протяжении довольно долгого времени в приседаниях так, что вы можете даже уменьшить глубину приседаний. И внезапно вы перейдете к тому, что не будете делать приседания совсем, но на штанге у вас будет много железа. Ваша действительная сила и мышечная масса, однако, сильно не изменятся.

Правильная техника значит очень и очень много. А что такое правильная техника? Есть много разных мнений на этот счет. Контролируемая и небольшая скорость повторов, отсутствие резких движений и применение безопасного и правильного расстояния между руками на штанге – это комбинация, необходимая для длительных и безопасных тренировок. Лично я не советую во время повторов считать секунды: мол, столько-то секунд на подъем, столько-то на опускание. Это будет отвлекать вас от главного – от выполнения максимально возможного числа повторений, предусмотренного вашим «рабочим» сетом. А вот сами повторения можно считать, не теряя сосредоточенности. Когда вы привыкнете к тренировкам, вы будете вести счет повторениям подсознательно, сами того не замечая. И этот подсчет, разумеется, необходим, поскольку он поможет вам все время держать в голове конечную цель и неустанно стремиться к ней.

Первые несколько повторений в сете даются легко, так что тут вам не придется работать в полную силу. Если чересчур «стараться» на этом этапе, штанга будет взлетать слишком быстро, а это может привести к травме. Зато под конец сета вы должны «выкладываться» по-настоящему и внимательно следить, чтобы не было читинга. Штанга должна двигаться размеренно – не роняйте ее! Не беда, что к концу сета скорость ее движения может стать заметно медленнее.

Между повторениями надо делать паузу. Вначале эта пауза будет очень короткой – скажем, одна секунда. Затем она станет удлиняться, потому что к концу сета вам надо будет переводить дух перед каждым новым повторением. На отдельных этапах тренировочного процесса и в отдельных упражнениях паузы между повторениями можно значительно увеличить.

Под конец сета, аккуратно выполнив нужное число повторений, вы можете позволить себе одно-два дополнительных повторения с читингом, но только в некоторых упражнениях. Консервативная техника, предусматривающая полное отсутствие читинга, – это наилучший путь, потому что он является наиболее безопасным. Вы не должны травмировать себя!

Чтобы улучшить результаты и превзойти их в тех упражнениях, в которых вы достигли максимума повторений, с сохранением хорошей техники, вы можете сделать один или два (для длинных упражнений) дополнительных раза. Но, как уже упоминалось ранее, повторы, выполненные через силу, нужно выполнять с большой осторожностью, а лучше их избегать совсем. Работа через силу – это не всегда лучший вариант, а зачастую увеличение нагрузки за пределы того, что вам и так очень трудно выполнить, – это самоубийство, которое приведет к перетренировке. Перетренировка не прибавит вам мышечной массы. На самом деле, перетренировка даже убавит ее, ослабит вас, в результате вы получите травму и можете заболеть.

Перемена темпа может внести в ваши тренировки разнообразие. Нет смысла заикливаться на одном подходе. Но не стоит злоупотреблять и экспериментами, иначе вы так и не успеете понять, какой же способ лучше. В пределах одного тренировочного цикла желательно выполнять одни и те же упражнения в одном и том же темпе, а следующий цикл можно провести слегка иначе.

Продуктивность тренировок определяется целым набором факторов. Стоит пренебречь одним из них, и эффективность тренинга упадет. Прогресс нагрузок в бодибилдинге важнее всего на свете, но только при соблюдении правильной техники и учете всех остальных требований.

Когда вы начинаете новый тренировочный цикл, интенсивность тренировок необходимо ослабить. Стремитесь выполнять упражнения идеально (подробнее об этом в главе одиннадцатой). Выполняйте упражнения правильным образом и продолжайте следить за этим, когда будете увеличивать нагрузку. Всегда постепенно замедляйте повышение весовой нагрузки и длительности подходов. Если вы будете делать это слишком быстро, вы лишь замедлите свое развитие, рискуя заполучить травму и снизить эффективность всего цикла.

Постоянство

Опубликовать в печати требования, предъявляемые к профессионалам, не составляет труда. Это претворение в жизнь той части, которая наиболее сложна.

Любители обязательно должны приспособлять имеющиеся методики к своей генетике. При этом одним приходится идти на более существенные изменения привычных схем, чем другим. Вообще-то всегда на эксперименты и ошибки уходит время. Тем не менее, некоторые культуристы почти сразу находят то, что им нужно, ну а кто-то тратит на поиски месяцы и годы, даже если движется в правильном направлении и выбирает разумные методы. Разнообразие методик слишком велико. Как, впрочем, велико и различие между людьми.

Очень часто бывает, что любителей фатально вводят в заблуждение неэффективные методы, которыми полна литература по бодибилдингу, и они нащупывают верный путь лишь спустя годы. А кое-кому и вовсе не удастся найти методику, которая позволяет по-настоящему увеличить мышечную массу и силу.

Даже если все идет хорошо, прогресс в бодибилдинге не может быть одинаковым на протяжении долгого времени. Иногда вы будете делать быстрые успехи, а иногда вам придется преодолевать периоды застоя. Будьте упорны. Не сдавайтесь. Главное – это не повторять ошибок.

Ведите дневник тренировок и записывайте все, чего вы достигли. Эти записи нужны вам, чтобы определить, как действовать дальше. Будьте настроены серьезно. Большого успеха можно добиться только за большой промежуток времени.

Огромный успех через много лет – это много маленьких успехов из месяца в месяц. Мало-помалу, кирпичик за кирпичиком – так строится здание. Подумайте об огромных небоскрёбах, выстроенных людьми. Их возводили этаж за этажом. Так же «строится» и человек в бодибилдинге. Пусть обхват ваших бицепсов и голеней увеличится хотя бы на полсантиметра. Понемногу наращивайте веса, и вы обязательно выиграете еще полсантиметра, а потом еще. Когда-нибудь ваша штанга прибавит полсотни килограммов, а мышцы вырастут вдвое и втрое. Главное – регулярность тренинга.

Ошибки, разочарования, травмы (не обязательно полученные на тренировке) и неудачные эксперименты – это часть жизни. От них не уйти. Зато они закаляют нас.

Будут периоды, когда вам придется бороться лишь за сохранение уже достигнутого; тогда о прогрессе можно будет только мечтать. А потом все начнет получаться снова, и вы быстро пойдете в гору. Как бы ни было трудно, не сдавайтесь. Только упорные могут добиться чего-то в культуризме. Чтобы победить, нужно время – много времени. Так что главное – регулярность тренинга.

Не важно, насколько тяжело вам продвигаться вперед, продолжайте. Жизнь – это не пикник и бодибилдинг – тоже. Не сдавайтесь.

Способность сопротивляться – это один из самых важных факторов в бодибилдинге. Успешные любители не добились всего за один день. Им нужно время, а иногда – много времени. Килограмм за килограммом, которые добавляются на штангу, миллиметр за миллиметром в обхвате. Продолжайте!

Тренировка за тренировкой, неделя за неделей, месяц за месяцем, год за годом ... продолжайте!

Вы не только не должны никогда сдаваться, вы не должны даже думать об этом. Никогда. Получайте удовольствие от своего упорства и достижений. Не испытывают радости от победы и преодоления препятствий только те, кто уже в гробу. Продолжайте, продолжайте и продолжайте снова!

Все мы можем получить опыт и знания от других, но только вы сами сможете сделать себя. Эта книга даст вам нужные знания, но всё остальное – за вами. Только вы сможете использовать это все правильным образом.

Направленный не в ту сторону энтузиазм – это корень большинства провалов бодибилдеров. Очень жаль, что усваивают урок лишь единицы. А тем, кто усвоил урок, часто требуется много времени, чтобы понять, что они потеряли много лет, которые могли провести с пользой.

Глава пятая. Вариации на тему

Универсальной тренировочной программы, годящейся для всех и каждого, увы, не существует. Но существуют, однако, общие закономерности, которые необходимо учитывать, если вы хотите добиться успеха.

Кроме различных природных данных, о которых мы подробно говорили во второй главе, при выработке эффективной программы тренинга необходимо учитывать множество других факторов. Генетика – стратегический фактор, от нее зависит ваш «потолок» и ваша «совместимость» с той или иной системой тренинга. Другие, тактические, факторы играют большую роль в каждодневной работе. К таким факторам относятся работоспособность, возраст, здоровье, внутренняя дисциплина, наличие травм, личные пристрастия, доступное оборудование, гастрономические привычки, материальное положение, наличие свободного времени, семейные обязательства, количество и качество сна.

Непохожие близнецы

Рассмотрим такой пример: «качаются» два брата-близнеца. Оба одинакового телосложения, обоим по двадцать пять лет. У них абсолютно одинаковые природные данные, и оба горят желанием накачать серьезную массу. Предположим, один из них выиграл в лотерею крупную сумму и тем самым надолго решил все финансовые проблемы. Он может себе позволить зал с первоклассным оборудованием, питание самого высшего качества, а после тренировок – полноценный отдых и спокойный сон.

Его брат работает слесарем пять дней в неделю по восемь часов и крайне стеснен в средствах. Тренируется он в гараже, и в его распоряжении всего-навсего штанга с набором блинов, скамейка да пара стоек – для приседаний и жима лежа. У него жена, двое детей и практически нет времени – ни на тренировки, ни на нормальный отдых. Приходя с работы, он вынужден помогать жене, заниматься хозяйством, чинить машину, а если он и тренируется, то только урывками. По ночам дети не дают ему спать. С утра он должен бежать на работу. Вечером дети просят, чтобы он с ними поиграл. Питается он как обычный средний человек, и ни о каких специальных добавках просто и речи не идет – он не может себе их позволить. Для него жизнь – непрерывная борьба с трудностями.

Естественно, несмотря на одинаковые природные данные, результаты у братьев будут совершенно разными. Бедному вряд ли удастся угнаться за богатым, а о карьере профессионального бодибилдера ему даже нечего и думать. Дай бог выкроить время, чтобы выполнить хотя бы половину тренировочной программы богатого.

Продуктивность тренинга в огромной степени зависит от обстановки вне зала – от качества отдыха, питания и сна. Если у вас нет нормальных условий вне зала, то никакая генетика не спасет. Но природные данные, прекрасные условия тренинга и отдыха – это тоже еще не все.

Конечно же, даже если у вас есть все необходимое оборудование, вы хорошо тренируетесь, отдыхаете, спите и едите, не будет прогресса в спортзале, если нет воли и упорства тренироваться. Но если воля есть, прогресс будет заключаться в том, насколько вы позволите своему энтузиазму проявиться в спортзале и насколько хорошо будете восстанавливаться после тренировок.

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.