

БОДИБИЛДИНГ ДЛЯ НАЧИНАЮЩИХ

РОСТОВ-НА-ДОНУ
ИД ВЛАДИС
2003

ББК 53.74

Б 75

**Б 75 Бодибилдинг для начинающих. — Ростов н/Д:
Издательский дом «Владис», 2003. — 480 с.
ISBN 5-9567-0011-4**

ББК53.74

ISBN 5-9567-0011-4

© Составление, оформление
ИД «Владис», 2003

ПЕРВЫЕ ШАГИ

ПРАВДА О БОДИБИЛДИНГЕ

Не секрет, что уже многие сотни лет для человечества сила и физическая красота являются символом гармонического развития, одной из составляющих идеала развития личности. В народных сказаниях и мифах всех эпох присутствуют необыкновенно сильные и великолепно сложенные герои. Хорошее мускульное развитие всегда было «визитной карточкой» всех борцов со злом. В наше время в этом плане ничего не изменилось. Всех героев боевиков и популярных романов отличает отменное здоровье и выдающаяся мускулатура. Интересно, что даже авангардисты — ниспровергатели основ старой жизни — в начале XX века не посмели поднять руку на этот идеал. В. Маяковский писал, что лучшей одеждой для человека является «бронзовость кожи и крепость тела».

Авторитет и внимание окружающих, самоуважение — вот немалые дивиденды, которые приносят вам занятия физическими упражнениями.

Что же такое *бодибилдинг*? Из самого названия (телостроительство) можно понять, что это система физических упражнений, направленная на развитие всей мускулатуры организма. И если вни-

мание к вам на пляже, комплименты друзей по поводу фигуры — это, так скажем, внешнее проявление успеха ваших занятий, то крепкое здоровье, уравновешенное состояние духа, ясное понимание целей в жизни — вот настоящее приобретение, которое не купишь ни за какие деньги.

Перейти от рассматривания красивых фотографий с выдающимися атлетами и мечтаний «как бы и мне быть таким» к тяжелым, но в то же время приносящим радость тренировкам может и должен каждый. Каждый, кто считает себя настоящим мужчиной. А зарабатыванию денег (для кого это считается главным), это ни в коей мере не помешает, а может, и поможет.

Благодаря физиологическим процессам, после тяжелой тренировки атлеты испытывают настоящую *эйфорию*, чувство легкости. Это происходит из-за выработки организмом после физической нагрузки эндорфинов, природных опиатов. Так наше тело благодарит за упорство и труд. В результате регулярных занятий существенно укрепится иммунная система, т. е. вы перестанете болеть.

Одна из положительных сторон бодибилдинга — *снятие и предупреждение стрессов*. Это подтвердит вам любой занимающийся отягощениями человек. Психологический комфорт будет вам обеспечен, главное, не ленитесь приходить в тренажерный зал и тренируйтесь плотно и напряженно.

Все вышесказанное должно побудить вас хотя бы попробовать себя в бодибилдинге, если, конечно, вы не сибарит и неженка. Да, сама сегодняшняя жизнь, борьба за место под солнцем заставляют искать пути выживания, сопротивляемости внешнему давлению. Конкуренция, конфликты с окружающими, непонимание близких — все это способно «выбить из седла» любого, даже самого психологически устойчивого субъекта. Нехватка времени, невозможность реализовать собственные планы и многое другое способствуют появлению стрессов.

Посмотрите, сколько развелось «колдунов» и «магов», такое ощущение, что мы живем в средневековье. Но эти псевдолекари появились и благоденствуют из-за того, что люди просто не справляются с темпом жизни, не знают, к кому и куда обратиться за помощью, как избежать жизненных передряг. Баснословные прибыли производителей сигарет, постоянная реклама различных психотропных препаратов говорят о том же самом.

Если у вас есть хотя бы немного самоуважения и здравого смысла, не стоит идти этими путями. Расслабление с помощью сигарет и спиртного не дадут ничего, кроме утренней головной боли и состояния разбитости. Попробуйте хотя бы одну неделю походить в спортзал. Тренировки займут

не более 3 часов в неделю, а улучшение самочувствия вы ощутите неизбежно.

Естественно, как и любое новое дело, «начало» — это самое трудное. Преодолеть в себе неуверенность — это самое главное. «Я очень худой (толстый)!»; «Надо мной все будут смеяться!» — эти мысли не должны вас останавливать. Вы хотите заниматься собой для себя, так будьте же тверды и последовательны в этом. Решение «ходить в зал во что бы то ни стало», которое вы сможете реализовать хотя бы непродолжительное время, — это уже победа. Ваша маленькая первая победа на пути к успеху. Это как первая ступенька к вершине.

Постепенно обретая все лучшие физические кондиции, увеличивая тренировочные веса, применяя все более интенсивные программы тренировок, вы сможете неузнаваемо изменить себя, свое тело, свой дух. Как показывает опыт, многие ветераны бодибилдинга, со стажем занятий более 25–30 лет, продолжают находить для себя что-то новое, открывают какие-то вещи, ранее им неизвестные, будь то вопросы тренинга, питания или восстановительных процедур. Для непосвященных критериями оценки культуристов всегда будут мышечные объемы, выраженные в сантиметрах, да килограммы, поднятые на тренировках, а для вас, если вы станете приверженцем бодибилдин-

га, это будет постоянное исследование возможностей своего организма.

«Познай себя». Может, Сократ имел в виду вас? Совершенствование во всех аспектах бодибилдинга, открытие новых методов тренинга, определение способов наиболее оптимального режима питания и отдыха — все эти стороны совершенствования вас как бодибилдера отражают естественный процесс *развития* как любого жизненного или социального явления. Можно смело утверждать, что бодибилдинг является моделью нашей жизни. Достигнув успеха в развитии собственного тела, вы неизбежно сможете достичь того же в своем бизнесе и семейных отношениях. Так, по крайней мере, утверждают люди, давно занимающиеся бодибилдингом.

Те, которые не могут заставить себя заниматься в силу природной лени и психологической слабости, утверждают, что культуристы — самовлюбленные, «узкоразвитые» люди, что их интересы связаны только с «железом» и вопросами, как накачать «мясо». Что можно сказать по этому поводу? Все люди разные, есть и такие. Но *лично* вам следует не верить досужим мнениям, а самим проверить, так это или нет. Занимаются с отягощениями люди различных жизненных и профессиональных интересов. Общение с товарищами по тренировкам дадут вам много нового. А знакомство с

новыми людьми расширит ваш кругозор, продолжение знакомства вне зала может благотворно повлиять на вашу карьеру.

Присущий всем людям дух соревнования особенно ярко проявляется при совместных тренировках. Он поможет вам и вашим друзьям быстрее прогрессировать, добиться лучших результатов.

Как и в любом начинании, многое зависит от мотивации, целей, которые вы перед собой ставите. Если вы спите и видите себя чемпионом, стоящим на подиуме профессионалом, тогда приготовьтесь к многолетнему каторжному труду. Придется вложить изрядные финансовые ресурсы, и при наличии удачи и хорошей генетической предрасположенности вы можете добиться реализации своей мечты.

Если же вы ставите перед собой не столь грандиозные цели, если вы хотите стать физически крепче, обрести рельефную мускулатуру, избавиться от жировых «накоплений», то успех вам обеспечен. Надо только запастись терпением и не ждать всего и сразу. Уже через несколько недель появятся первые результаты и вы будете отличаться от людей, знакомство которых с бодибилдингом ограничивается покупкой культуристских журналов и просмотром на видео соревнований по бодибилдингу.

Занятие бодибилдингом — *демократический* вид спорта, и в одном зале всегда занимаются и

чемпионы, и люди, для которых поднятие тяжестей просто удовольствие. Работайте спокойно и планомерно, у каждого своя дорога, и, если какой-нибудь парень жмет лежа 200 кг, а вы лишь 60, это не повод для вашего пессимизма. Вы тренируетесь для себя и знаете во имя чего. У каждого своя вершина и свой путь к ней. Осмысленно относитесь к своим занятиям, не спешите, не забывайте основных принципов тренинга. Все это признаки того, что вы на верном пути. А максимальный успех и достижения оставьте для других людей, с иной мотивацией. Занятия на тренажерах, регулярная работа со свободными тяжелыми отягощениями — штангой и гантелями гарантируют успех уже в первые месяцы. Увеличение тренировочных весов на 50–80% в течение 1–2 месяцев занятий — это довольно обычное явление, и вам это по силам. История бодибилдинга знает множество примеров, когда из «заморыша» за 2–3 года вырастал настоящий мускульный «бог». Так что все труды окупаются...

Нелишне заметить, что занятия бодибилдингом имеют не только, так сказать, эстетическую сторону. Постоянная работа с «железом» — это отличная профилактика таких неприятных массовых заболеваний, как остеохондроз и старческая немощь. Победить боли в спине, которые мучают 30% людей, вполне возможно любому тренирующемуся,

но для этого крайне важно соблюдение правильной техники поднятия тяжестей. Реальный биологический возраст любого занимающегося бодибилдингом — это общепризнанный факт. Под влиянием физических нагрузок человеческий организм вырабатывает вещества, способствующие омоложению. *Жить долго, оставаясь молодым*, — вот цель и результат занятий бодибилдингом.

Многие, приходя в зал для тренировок, ставят перед собой одну задачу: «Стать сильнее, развить мускулатуру» Но на наш взгляд, это не главное. Важно состояться как гармонически развитая личность. Умная голова на крепких плечах — вот что должно стать вашей целью. Способность к самоанализу, критическое отношение к любым мнениям — качества, присущие настоящему культуристу. Глубокое знание вопроса, изучение литературы, различных источников позволят вам добиться успехов не только в зале, но и в жизни вообще. Не поддавайтесь на ложные приманки, но будьте открыты для всего нового, прогрессивного.

В бодибилдинге существует великое множество методик, иногда прямо противоположных друг другу. Не впадайте в панику, выбирайте те, которые приносят пользу именно вам. Уверения, что «по этой методике любой накачается за две недели», воспринимайте критически. Как правило, это лишь реклама, чтобы продать второсорт-

ный товар. Культуризм, он же бодибилдинг, существует около 100 лет, и главным его принципом всегда останется тяжелая, регулярная работа, а чудес на свете не бывает.

Тренировки не самоцель. Мы тренируемся, чтобы жить полноценной жизнью, поэтому не делайте бодибилдинг яблоком раздора в семье. Не ущемляйте интересов ваших близких, не жертвуйте общением с родственниками ради очередной тренировки. Чтобы не было нарушений тренировочного графика, тщательно планируйте его и корректируйте раз в неделю. Различия в физической форме членов семьи часто становятся бессознательным поводом к конфликтам. Поэтому лучше всего заниматься с супругом вместе, это только укрепит ваши отношения, улучшит взаимопонимание в жизни.

Перед тем как начать заниматься бодибилдингом, вам необходимо пройти *медицинское обследование*. Тяжелые физические нагрузки могут перевести какое-либо хроническое заболевание вашего организма в острую форму. Нормальное самочувствие в повседневной жизни не говорит о том, что вы абсолютно здоровы. Особенно опасны скрытые недуги, связанные с позвоночником и сердцем.

После разрешения врачей вторым важным шагом перед занятиями с отягощениями должна стать

для вас *оценка своей физической подготовленности*. У людей, ранее не занимавшихся спортом, костно-мышечная система не готова к большим нагрузкам, связки и суставы слабые, а ведь на них в первую очередь ляжет нагрузка. Если вы серьезно хотите заниматься бодибилдингом и избежать при этом тяжелых травм, то необходимо пройти 1–2 месячный курс общефизической подготовки. Он должен включать в себя посещение бассейна 2 раза в неделю с заплывами в нем по 500–1000 метров с невысокой скоростью, медленный бег 2 раза в неделю по 30 минут, прыжковые упражнения (в длину, вверх), комплекс упражнений на растягивание, подтягивание на перекладине, отжимания от пола и гимнастических брусьев. Займитесь утренней гимнастикой, дыхательными упражнениями. Как бы вы «ни рвались в бой», помните об опасности получить травму. Начинайте осознанно подходить к своим действиям еще до начала занятий бодибилдингом.

Гораздо легче будет тем, кто в детстве занимался каким-либо спортом, а потом в силу различных причин его забросил. Для таких людей срок втягивания в тренировки не превысит 2–3 недель.

Начинать заниматься бодибилдингом можно *в любом возрасте*. В соответствии с физиологией

человека его абсолютная сила достигает максимального развития в 60 лет. Другое дело, что эффективность в наращивании мышечной массы гораздо выше в более юном возрасте. Гормональная активность организма обеспечивает быстрый рост мышечной массы и трубчатых костей в 18–20 лет. Так что, если хотите стать профессиональным культуристом, начинайте именно в этот период. Для занимающихся в свое удовольствие никаких возрастных ограничений не существует. Регулярно занимаясь бодибилдингом, вы на протяжении десятилетий не обнаружите ухудшения силовых показателей; состояние дыхательной системы, силовая выносливость будут только улучшаться.

Вопрос определения целей своих занятий бодибилдингом — это важнейший вопрос, который вы должны сразу решить для себя. Не секрет, что большой спорт никак не способствует укреплению здоровья, это способ зарабатывания денег. Отсюда и множество негативных последствий, связанных с этим. Все решает степень интенсивности занятий. Определите для себя, чего вы хотите, и соответственно этому решению выбирайте методику.

Увлеченно и без забот заниматься бодибилдингом смогут далеко не многие. На первом месте, как это ни прискорбно, всегда будет необходимость за-

рабатывать на жизнь. Содержание семьи, напряженная работа, длительные командировки могут не позволить серьезно и регулярно тренироваться. Не следует впадать в отчаяние, поддерживайте себя небольшими физическими нагрузками, которые не потребуют больших временных затрат. Большинство начинает плотно заниматься культуризмом уже в зрелом возрасте, когда, обрета самостоятельность, человек может более свободно распоряжаться своим временем и финансами.

Окружающие не всегда будут относиться к вашим тренировкам положительно. Вы своим цветущим видом и здоровым образом жизни будете вызывать скрытое раздражение у многих. Будьте философом, не раздражайтесь, а спокойно и планомерно занимайтесь своим делом.

Мы живем в мире, в котором все взаимосвязано. Вопрос климата важен для занятий бодибилдингом. Установлено, что спортсмены, тренирующиеся в жарких климатических зонах, быстрее и чаще достигают успеха, так как при жарком климате в человеческом организме ускоряются обменные процессы, улучшается метаболизм мышечной ткани.

Но если вы фанатичный поклонник бодибилдинга, а живете в Мурманске, вовсе нет необходимости переезжать в Среднюю Азию. Правильное

питание и методически грамотно выстроенный тренинг помогут вам компенсировать недостатки вашего географического местонахождения. Можете еще добавить ультрафиолетовые ванны, которые улучшают мышечный тонус, и успех обеспечен. Главное — тренироваться регулярно, соблюдая доступную всем интенсивность, не пытаясь на каждой тренировке прыгнуть выше головы.

Бодибилдинг, являясь заметной частью жизни человечества, да к тому же исподволь затрагивая каждого (ведь каждый человек в душе хочет быть сильнее и выглядеть лучше), породил вокруг себя массу различных мифов и домыслов. Увы, но наша страна в силу политических и идеологических причин долгие годы оставалась «белым пятном» на карте бодибилдинга. Занимались культуризмом у нас только настоящие энтузиасты, в подвалах, плохо оборудованных залах. Информации не было никакой, что и способствовало появлению ложных слухов о бодибилдинге. Неизвестно, откуда появилось мнение, что мышцы культуристов закрепощены. Но все дело ведь в гибкости суставов, и если постоянно заниматься их растягиванием, то даже самые большие мышечные объемы не мешают вам, к примеру, согнувшись, достать головой коленей. Весь вопрос в специализации. Если вы, занимаясь бодибилдингом, буде-

те уделять внимание каким-либо специальным упражнениям, то и в них достигнете прогресса. Многие известные бодибилдеры, постоянно занимаясь силовыми упражнениями, давно опровергли миф о якобы слабости культуристов. Да и здоровомыслящему человеку трудно поверить, что хорошо накаченные мышцы не способны развить значительных усилий.

Слухи о массовых случаях импотенции среди занимающихся бодибилдингом возникли не на пустом месте. Действительно, употребление анаболических стероидов — синтетических производных мужского гормона тестостерона, может в конце концов вызвать такую реакцию. Но кто вас заставляет употреблять эту дрянь? Элитные культуристы — профессионалы, сражаясь на подиумах за большие гонорары, идут на все ради победы. Злоупотребление анаболиками («химией») характерно для всего «большого спорта», и приписывать этот грех исключительно бодибилдингу было бы нелепо. Естественно, если вы не будете употреблять «химии», вы никогда не сможете приседать с весом 300 кг, и у вас не будет 50-сантиметрового бицепса. Но это ли цель ваших тренировок? Отсутствие подкожного жира, отличное здоровье и сила значительно большая, чем у нетренирующегося, — вот что вам гарантировано.

Будем надеяться, что с появлением объективной информации в прессе и на ТВ о бодибилдинге многие разберутся, что заниматься бодибилдингом не просто безопасно, а необходимо каждому. Пока же вопросы популяризации бодибилдинга как вида спорта у нас слабо освещены. А ведь бодибилдинг уже стал олимпийским видом спорта! Организуются чемпионаты по бодибилдингу с проведением всеобщего допингового контроля, и есть надежда, что скоро появятся звания «Олимпийский чемпион по бодибилдингу». Мы же, как всегда, отстаем... Очень мало печатается литературы по методике бодибилдинга, отсутствует система подготовки тренеров, очень мал ассортимент отечественного спортивного питания. Но работа ведется, и будем надеяться на появление своих С. Лакура и Р. Дэйви.

ФУНДАМЕНТ УСПЕХА

В чем секрет достижения успеха в бодибилдинге? Казалось бы, все просто. Берете программу тренировок известного чемпиона по бодибилдингу и начинаете ее выполнять. Все, что сработало у Ян Хейни, то же даст и вам.

К сожалению, это не так. Копирование тренировок элитных культуристов ничего вам не даст. Почему? Давайте разберемся, как происходит изменение мышечного объема, а вслед за ним и всего тела. Достижение эффекта в развитии той или иной мышцы зависит от двух важнейших факторов: генетической предрасположенности ваших мышц к изменению (гипертрофии) и правильно подобранной методики тренировок для достижения этой гипертрофии.

ГЕНЕТИКА

При оценке того или иного спортсмена-культуриста постоянно употребляется слово «генетика». Вы, наверно, уже усвоили, что у всех чемпионов по бодибилдингу «отличная генетика». Что же это такое?

Форма мышцы определяется ее расположением относительно других мышц и ее строением. Именно это и является «генетикой мышцы». Форма мышцы у каждого человека заложена еще при рождении. Изменениям может подвергаться только объем мышечных волокон. Само же расположение мышцы, крепление ее к кости, место наибольшего поперечного сечения и структура всегда остаются неизменными. Поэтому изначально определенная костно-мышечная система, ее симметрия позволяет говорить о «выигрышных» и «неудачных» мышцах. Так как мускульное развитие оценивается визуально, то в различных положениях (позах, принимаемых спортсменами на соревнованиях) мышца будет оцениваться по-разному. Подходя так к оценке мышц, можно сказать, что у каждого человека есть как «хорошие», так и «плохие» мышцы. Аналогичная картина и у известных культуристов. Выдающиеся отдельные группы мышц сочетаются у них с изначально неудачными. И говорить о чудесных методиках тренировки какой-то отдельной мышцы вряд ли целесообразно. Просто заложенные природой данные позволяют культуристам достигать невероятных размеров и формы. Другое дело, что, зная свои слабые места, недостатки, опытные бодибилдеры целенаправленно исправляют их и, существенно

увеличивая объем тренируемой мышцы, умело «скрывают» ее генетическую «отсталость».

Из всего вышесказанного ясно, что переделать то, что создала природа, невозможно, но «накачаться», достичь приличных мышечных объемов может каждый, даже при не совсем удачной генетике. Сроки накачки той или иной мышцы рекламируемых методик не более чем трюк. Потенциал мышечной системы каждого человека сугубо индивидуален, поэтому и время, требуемое для развития мышцы, у всех разное. Осознайте это сразу, не сетуйте на «мать-природу» и работайте над «слабым» местом столько, сколько потребуется. Собственно, в этом и проявляется талант к бодибилдингу у некоторых спортсменов — в способности быстро увеличивать объем тренируемых мышц. Секрет здесь в том, что мышечные волокна бывают двух типов: красные и белые. Красные мышечные волокна работают в аэробном режиме. Их стезя — работа на выносливость. Эти волокна почти не поддаются гипертрофии (изменению объема). У кого в мышцах преобладают красные волокна, те добиваются успеха в циклических видах спорта: плавании, стайерском беге, велоспорте. Белые мышечные волокна, работающие в силовом — анаэробном режиме, быстро изменяют свой объем, реагируя на тренировочную нагрузку. Их преобладание в структуре мышц и позволяет

добиться успехов в бодибилдинге, тяжелой атлетике, вольной борьбе.

В состав каждой мышцы входят как красные, так и белые волокна, и их соотношение определяет ваш «талант» в бодибилдинге. Однако, даже при очевидных генетических недостатках, у вас нет причин для отказа от занятий «железом». Достичь успеха в «накачке» может каждый. Просто не каждый рожден быть чемпионом, когда все решают малейшие нюансы в мышечном развитии. Любая генетика позволит вам достичь впечатляющих объемов, а гигантская разница между профессионалами и любителями (за вычетом употребления стимулирующих препаратов) заключается в том, с какой самоотдачей люди тренируются, как питаются. Жизненные неурядицы, бытовые проблемы, нехватка времени — вот основные причины того, что средний «качок» выглядит достаточно бледно. И еще один момент. Необходимо найти результативную методику именно для себя. Считается, что формы мышцы на 70–75% определяются подбором и интенсивностью упражнений. Здесь огромную роль играет ваша интуиция, способность анализировать, критическое осмысление. Это делает процесс «накачки» не просто тяжелой физической работой, но и интеллектуальным трудом. Так что для любого тренирующегося бодибилдера основ-

ная задача — найти оптимальный комплекс упражнений, а для этого придется хорошенько попотеть.

Типы телосложения

Разница в заложенных природой способностях к различным видам физической деятельности хорошо просматривается на типах телосложения. Тип телосложения определяется строением скелета и количеством, соотношением жира и мышечных тканей, которые его покрывают.

Костный фундамент определяют по обхвату запястья. Для мужчины среднего (170 см) роста он бывает хрупкий (от 15 до 17,5 см), средний (от 17,5 до 20 см) и мощный (свыше 20 см).

С помощью регулярных физических упражнений и специальной программы питания (диеты) форму тела можно изменить весьма существенно. Поэтому так впечатляюще выглядят фотографии с изображениями спортсменов до начала занятий бодибилдингом и по прошествии хотя бы 2–3-х лет тренировок. Но, увы, это не навсегда, при прекращении тренировок ваш внешний вид неизбежно вернется в исходное состояние, и это одна из причин, по которым совсем забрасывать тренинг неразумно.

Первым классифицировал типы телосложения доктор У.Х. Шелдон. Он разделил их на три вида: мезоморфный, эндоморфный и эктоморфный. Не-

обходимо заметить, что данное деление весьма условно, и тип телосложения в чистом виде встречается редко. Как правило, каждый человек представляет собой смешанный тип телосложения с преобладающими признаками одного из трех вышеперечисленных.

Самый перспективный тип телосложения для занятий бодибилдингом и вообще любым силовым видом спорта — мезоморф. Он характеризуется наличием мощного скелета, широкими костями и крупными мышцами при небольшом количестве жира. Все чемпионы по бодибилдингу — это ярко выраженные мезоморфы.

Типичные мезоморфы — представители племени «толстяков», у них округлые формы, много подкожного жира. При занятиях бодибилдингом людям этого типа требуется придерживаться жесткой диеты, так как их организм изначально склонен к увеличению подкожного жира.

Представители эктоморфного типа телосложения — наиболее физически слабого типа телосложения — характеризуются почти полным отсутствием жира, длинными костями и тонкими мышцами. Чтобы добиться результатов в наращивании мышечной массы, им больше всего приходится трудиться в тренажерных залах, но, как правило, черты других типов телосложения позволяют и им добиваться прогресса.

ГЛАВНЫЕ МЫШЕЧНЫЕ ГРУППЫ И УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ИХ РАЗВИТИЯ

Всего у человека около 600 (!) различных мышц. Для того чтобы выглядеть хорошо, существует достаточно небольшое число мышц и мышечных групп, которые необходимо постоянно подвергать физическим нагрузкам. Под влиянием тренировок мышцы увеличиваются и придают телу атлетический вид. При тренинге получают нагрузку многие мышцы, невидимые для глаз, но функционирующие вместе с внутренними органами. Их развитие дает хорошее физическое здоровье. Вопросы симметрии и детальной проработки мышц — это задачи для более подготовленных атлетов высокого уровня. Здесь же будут даны упражнения для быстрого и эффективного развития основных групп мышц и вкратце описано их анатомическое строение и предназначение. На основе этих упражнений и будут составлены ваши тренировочные комплексы.

Мышцы плеч

Дельтовидная мышца — большая трехглавая мышца, отличающаяся значительной толщиной. Она начинается от ключицы и лопатки на задней части плеча и тянется до верхней части предплечья, где она прикрепляется.

Основные функции: подъем и вращение рук. Передняя часть (головка) дельтовидной мышцы поднимает руку вперед, средняя — в сторону, задняя — назад (рис. 1).

Ширина плеч во многом определяется вашим типом телосложения. Многие известные атлеты уже от рождения обладали широкими плечами, например Ф. Зейн, Д. Дрейнер. Сочетание широких плеч и узкой талии создают наиболее эстетические параметры фигуры. Если же вы не можете похвастать широкими от рождения плечами, не

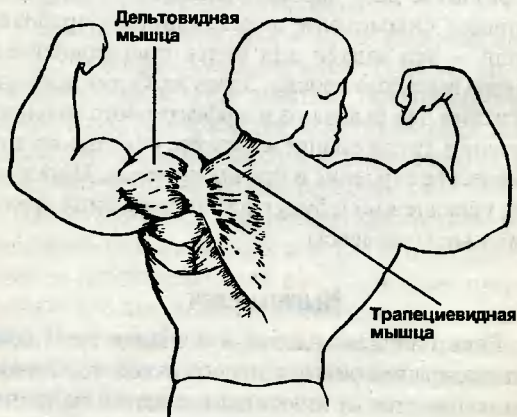


Рис. 1

беда. На ширину плеч влияет и степень развития боковых (средних) частей дельтовидных мышц. Если эти мышцы хорошо развиты, то плечи будут выглядеть мощными и широкими. Так что отличная развитость дельтовидных мышц компенсирует узкие пропорции скелета. Причем необходимо развивать все три части (головки) дельтовидных мышц.

Тренировка дельтовидных мышц представляет собой сочетание подъемов рук и жимов. Для начинающих особенно полезна силовая тренировка. Увеличение силы мышц плечевого пояса поможет в дальнейшем при выполнении различных силовых упражнений: жимов лежа, различных тяг.

1. Классический жим

Тренировка передних частей дельтовидных мышц.

Это упражнение для плеч наиболее известно. Его выполняли многие поколения атлетов из-за его эффективности. Можно выполнять из положения стоя или сидя. При выполнении из положения стоя помощь дельтовидным будут оказывать мышцы спины, но, с другой стороны, позвоночник в положении стоя сохраняет свой естественный изгиб, и это делает упражнение менее травмоопасным. Наиболее рациональным будет сочетание жимов из двух положений. Возьмите штан-



Рис. 2

гу хватом сверху и удерживайте ее на уровне плеч. Ладони при этом располагайте снизу грифа для поддержки; руки примерно на ширине плеч, локти согнуты и направлены вниз. Из данного положения (штанга находится на уровне ключиц) выжмите штангу вверх над головой до полного выпрямления рук. Контролируйте штангу, удерживая

ее в равновесии. Опустите штангу вниз в исходное состояние.

2. «Жим Арнольда»

Как понятно из названия, это упражнение придумано самым известным наверное бодибилдером всех времен и народов А. Шварценеггером. Он и представляет это упражнение как самое лучшее для дельтовидных мышц. При опускании гантелей низко перед собой можно добиться большой амплитуды движения. Упражнение направлено на развитие передней головки дельтовидной мышцы. В

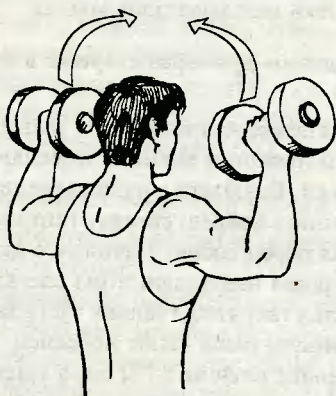


Рис. 3

положении стоя, локти по бокам, возьмите две гантели и поднимите их к плечам, ладони при этом повернуты к себе. Одним плавным движением выжмите гантели над головой, при этом вращайте руки так, чтобы в конце движения большие пальцы были направлены внутрь, а ладони вперед. Задержитесь на мгновение в таком положении, а затем выполните движение в обратном направлении, опуская гантели и вращая руки, вернитесь в исходное положение. Это упражнение представляет собой наполовину подъем рук с гантелями через стороны и наполовину жим гантелей. Оно хорошо прорабатывает переднюю и среднюю головки дельтовидных мышц.

3. Подъемы рук через стороны в положении стоя

Упражнение направлено на развитие средней части дельтовидных мышц с подключением задней головки. Возьмите в руки гантели и, немного наклонившись вперед, сведите гантели в опущенных руках перед собой. Начинайте движение рук через стороны вверх, при этом слегка выворачивая запястья так, чтобы задняя часть гантели (ближе к мизинцу) была выше передней. Поднимите гантели выше плеч на 5–10 см, а затем, оказывая сопротивление, опустите гантели в исходное положение. Каждое повторение начинайте после пол-

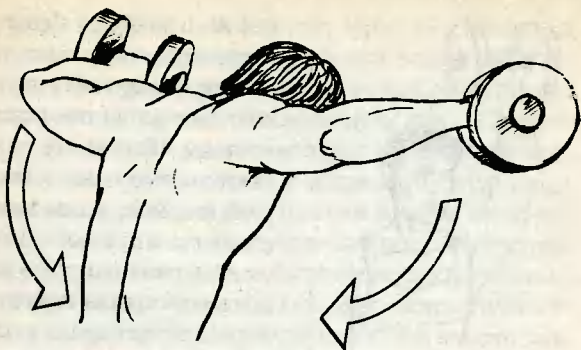


Рис. 4

ной остановки гантелей, чтобы избежать раскачивания. Выполняйте движение с неподвижным телом, без раскачивания гантелей. При строгом соблюдении техники нагрузка придется исключительно на дельтовидные мышцы.

4. Подъем рук с гантелями вперед

Цель упражнения: развитие передней головки дельтовидных мышц.

Это упражнение прорабатывает передние головки дельтовидных мышц и создает разделение между дельтовидными и грудными мышцами. Лучше выполнять в положении стоя. Возьмите в каждую руку по гантели — они должны находиться



Рис. 5

немного впереди бедер. Поднимите одну гантель вперед и вверх по широкой дуге до линии переосицы. Опустите эту гантель, сохраняя контроль над ней, затем поднимите другую. Для уменьшения нагрузки на локтевой сустав гантель держите нейтральным хватом, ладонью внутрь. Для лучшей проработки дельтовидных мышц гантели поднимайте строго перед собой, не допускайте раскачивания тела и гантелей.

5. Подъем гантелей через стороны в наклоне

Цель упражнения: развитие задних головок дельтовидных мышц.

Возьмите в каждую руку по гантели. Согнитесь в поясе, наклонившись вперед примерно на 45 градусов, опустите гантели перед собой в вытянутых руках, ладони должны быть обращены друг к другу. Не меняя положения корпуса, поднимите ган-

тели в стороны с поворотом запястий. Мизинцы должны оказаться выше больших пальцев. Опустите гантели, сохраняя контроль над ними и оказывая сопротивление на всем пути вниз. Следите за соблюдением правильного угла проработки задних дельтоидов — гантели и плечи должны находиться на одной линии, гантели расположены горизонтально, ладони обращены к полу. Смещение гантелей далеко назад подключает трапецевидные и широчайшие мышцы, а смещение гантелей слишком далеко вперед заставляет работать вместо задних передние дельтовидные мышцы.

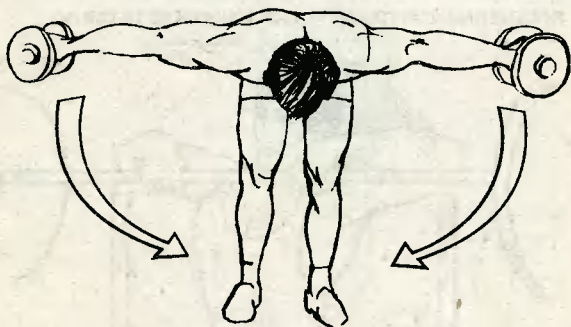


Рис. 6

6. Тяга штанги к подбородку в положении стоя

Упражнение воздействует на трапециевидные и передние дельтовидные мышцы.

Для увеличения воздействия на дельтовидные мышцы возьмите штангу на ширине плеч. Опустите штангу перед собой в вытянутых руках. Удерживая штангу максимально близко к телу, поднимите ее к подбородку. Во время плавного вертикального движения спину сохраняйте прямой, не допускайте раскачивания. При подъеме штанги происходит подъем всего плечевого пояса. Из верхней точки опустите штангу в исходное положение. Для целенаправленной работы на дельтовидные мышцы вес подбирайте не очень большой, постоянно контролируйте движение штанги.

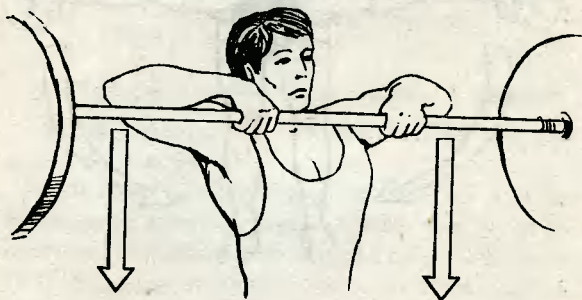


Рис. 7

Трапецевидная мышца

Основные функции: приподнимает плечевой пояс вверх, перемещает лопатки вверх, вниз и в стороны, помогает поворотам головы.

Трапецевидные мышцы являются центром верхней части спины. Они представляют собой ромбовидную структуру, которая соединяет шейный отдел, дельтовидные мышцы и широчайшие мышцы спины. Трапецевидные мышцы должны быть развиты пропорционально другим частям тела. Если они переразвиты, то на их фоне дельтоиды будут

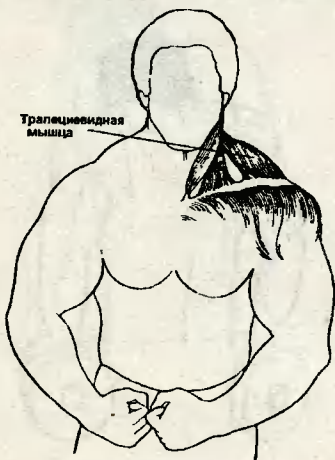


Рис. 8

казаться слишком маленькими. При любом тяговом отягощении или плечевом жиме трапециевидные мышцы включаются в работу.

1. Подъем плеч с гантелями в опущенных руках

Упражнение развивает трапециевидные мышцы.

Если вы ставите перед собой цель: утолщение трапециевидных мышц, то укрепление необходимо выполнять с большим весом.



Рис. 9

Встаньте прямо, в опущенных по бокам руках держите тяжелые гантели. Поднимите плечи как можно выше, стараясь достать ими ушей. Задержитесь в верхней точке, затем медленно вернитесь в исходное положение. Старайтесь производить движение только плечами.

2. Подъем плеч со штангой в опущенных руках

Цель упражнения: развитие трапециевидных мышц.

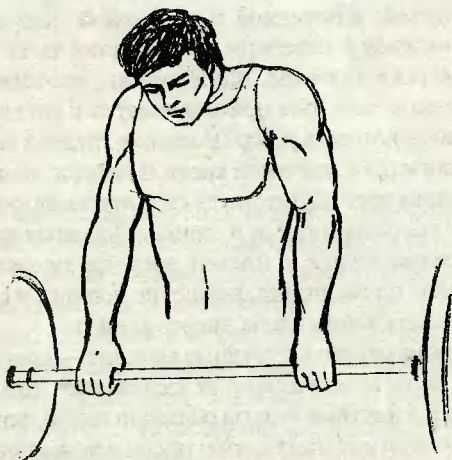


Рис. 10

Встаньте прямо, штангу, взятую хватом сверху, держите опущенной вниз на вытянутых руках. Поднимите плечи как можно выше, словно пытаясь достать ими ушей. Задержитесь в верхней точке, затем опустите плечи в исходное положение.

Мышцы груди

Мышцы груди в анатомическом отношении представляют собой широкие мышечные пласты, покрывающие грудную клетку. Они состоят из двух частей: ключичной и грудинной, или верхней и нижней соответственно. Верхняя часть прикрепляется к ключице. Вдоль линии, проходящей посередине тела, она присоединяется к грудине и хрящам некоторых ребер. Большая грудная мышца начинается у плечевой кисти и тянется дальше, напоминая веер. Существует сильная взаимосвязь между мышцами груди и спины. Основная функция: сведение рук и плечей впереди туловища, отведение плеча вперед, вращение лопатки и обеспечение движения плеча вперед и вниз.

Хорошо развитые грудные мышцы — неотъемлемая часть атлетического телосложения. Практически все известные атлеты обладали великолепными, похожими на наковальню грудными мышцами. Эти мышцы были визитной карточкой А. Шварц-



Рис. 11

енеггера, С. Набре и многих других чемпионов. Почти не участвуя в повседневной деятельности, грудные мышцы у людей нетренированных развиты очень слабо, часто практически не видны. Но они хорошо отзываются на нагрузку и быстро увеличивают свою силу и массу. Однако для создания по-настоящему мощной, красивой груди придется работать много и разнообразно, использовать различные упражнения для всестороннего развития груди. Для тренировки мышц груди существуют два основ-

ных вида упражнений. Разведение и сведение рук перед грудью и выжимание отягощения от груди вверх. Основным и любимым упражнением для развития грудных мышц для всех культуристов всегда был жим штанги лежа. Правильная техника выполнения этого упражнения позволит вам «накачать» общую массу груди. С самого начала необходимо тренировать и верхнюю часть груди, чтобы не появилось отставание.

1. Жим штанги из положения лежа на горизонтальной скамье

Упражнение предназначено для увеличения массы и развития силы грудных мышц.

Жим штанги лежа на горизонтальной скамье является одним из базовых упражнений для развития мышц верхней части тела. Жим лежа — одно из упражнений силового троеборья (пауэрлифтинга).

Ложитесь на скамью так, чтобы лопатки плотно и одинаково прилегали к краям скамьи. Ноги устойчиво стоят на полу. Хват должен быть чуть шире плеч, в таком случае нагрузка будет максимально ложиться на грудные мышцы и в меньшей степени на трицепсы и передние части дельтовидных. Ладони должны быть расположены так, чтобы при опускании штанги к груди нижние части предплечий были направлены перпендикулярно полу. Снимите штангу со стоек и, контролируя

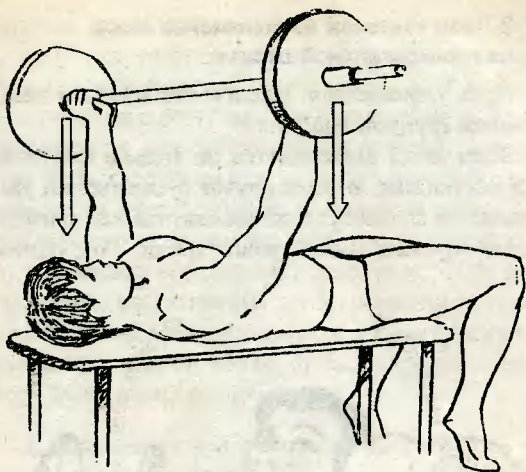


Рис. 12

движения, начинайте медленно опускать штангу до тех пор, пока она не коснется тела чуть ниже грудных мышц. Локти направлены в стороны, это задействует мышцы груди полностью. При прикосновении к телу штанга останавливается. Снова поднимите штангу вверх до полного выпрямления рук. Выполняйте движение с полной амплитудой. Не отрывайте таз от скамьи при выполнении выжимания штанги вверх.

2. Жим гантелей из положения лежа на горизонтальной скамье

Цель упражнения: увеличение массы и силы большой грудной мышцы.

Жим лежа выполняется не только штангой, но и гантелями. В этом случае существенно увеличивается амплитуда движения, так как гантели можно опускать ниже уровня груди. Еще одним



Рис. 13

плюсом этого упражнения является наиболее аутентичная траектория движения отягощения, чего невозможно добиться, выжимая штангу. Ложитесь на спину, на горизонтальную скамью. Ноги согните в коленях, ступни опираются о скамью. Возьмите в каждую руку по гантели и удерживайте их перед собой на вытянутых руках. Сохраняя равновесие, плавно опустите гантели к груди, постоянно контролируя движение. Для максимального растягивания грудных мышц опускайте гантели как можно ниже. На секунду задержав гантели в нижней точке, поднимите их строго вверх до полного выпрямления рук.

3. Разведение рук с гантелями в стороны из положения лежа

Упражнение направлено на увеличение массы грудных мышц. Данное упражнение является вторым (после жима лежа) по важности упражнением для развития грудных мышц. Сведение рук с гантелями сильно нагружает грудные мышцы. Ложитесь спиной на горизонтальную скамью. Возьмите в каждую руку по гантели и удерживайте перед собой на прямых руках. Ладони обращены друг к другу и своего положения не меняют на протяжении всего движения. Опустите гантели в стороны как можно ниже. Почувствуйте предельное растяжение грудных мышц. Во избежание

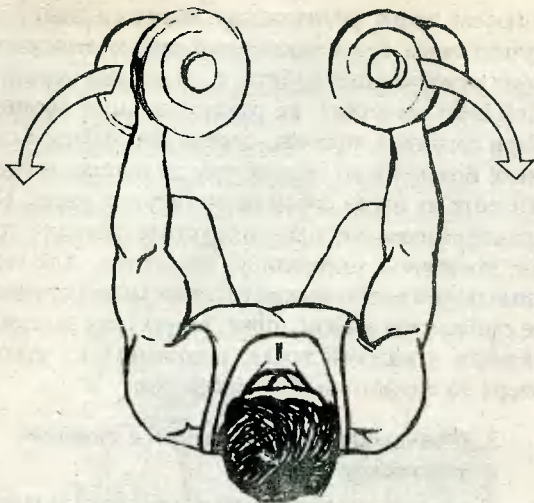


Рис. 14

травмы локтевого сустава локти держите слегка согнутыми. Остановите руки немного ниже линии скамьи и, задержав на секунду, поднимите по широкой дуге вверх. Движение должно быть не выжимающее, а охватывающее. В исходном положении напрягите грудные мышцы для получения ими дополнительной нагрузки. Не сгибайте руки сильно в локтях, иначе будет получаться не разведение, а жим гантелей.

4. Жим штанги из положения лежа на приподнятой скамье

Данное упражнение предназначено для увеличения силы и массы верхних грудных мышц.

При изменении угла движения (жим лежа выполняется на приподнятой скамье) существенно меняет распределение нагрузки на мышцы. В данном положении больше работают дельтовидные мышцы, а основная работа выполняется верхней частью грудных. Так как она меньше по объему и слабее, чем большая грудная мышца, то ваш тре-

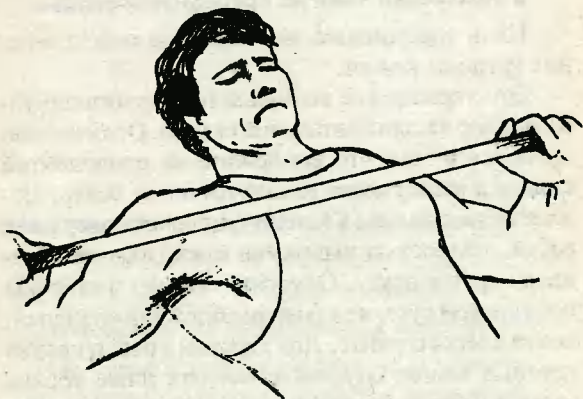


Рис. 15

нировочный вес существенно уменьшится по сравнению с жимом лежа на горизонтальной скамье. Лягте спиной на наклонную скамью. Возьмитесь за гриф средним хватом и снимите его со стоек. Контролируя вес, медленно опустите гриф и коснитесь им верхней части грудных мышц. Выжмите штангу с груди в исходное положение. Определите, какой угол подъема скамьи действует на ваши верхние грудные мышцы наиболее эффективно, и работайте с этим углом.

5. Разведение рук с гантелями в стороны в положении лежа на приподнятой скамье

Цель упражнения: наращивание массы верхних грудных мышц.

Это упражнение выполняется аналогично упражнению на горизонтальной скамье. Отличие заключается в том, что вы лежите на приподнятой скамье и ваша голова находится выше бедер. Ложитесь на скамью. Гантели поднимите вверх над собой, полностью выпрямив руки, ладони обращены друг к другу. Опустите гантели в стороны по широкой дуге, не изменяя положения ладоней, локти слегка согните. Для хорошего растягивания грудных мышц опускайте гантели ниже уровня скамьи. По той же самой широкой дуге поднимите руки вверх обнимающим движением. В верх-



Рис. 16

ней точке напрягайте грудные мышцы для их максимального сокращения.

6. Отжимание на параллельных брусьях

Цель упражнения: развитие грудных мышц.

Отжимание на брусьях является упражнением для мышц груди и трицепсов. Оно воздействует на нижнюю часть большой грудной мышцы. При



Рис. 17

отжиманиях на брусках вы можете начинать тренироваться с весом своего тела, а потом, постепенно увеличивая нагрузку, — удерживать гантель между ногами или прицепить груз с помощью ремня. Это упражнение можно выполнять с большой амплитудой. Выйдите в стойку на прямых руках на брусках, затем медленно опуститесь как можно ниже. Из нижнего положения поднимитесь обратно в исходное и напрягите грудные мышцы

в верхней точке. Чем больше вы наклоняетесь вперед, тем больше нагрузки получает грудь. Пытайтесь направлять ноги вперед, а бедра отводить назад. При этом происходит смещение центра тяжести вперед и грудные мышцы получают большую нагрузку. Локти при подъеме вверх разводите немного в стороны.

7. «Пуловеры» прямыми руками

Цель упражнения: увеличение массы грудных мышц и расширение грудной клетки.

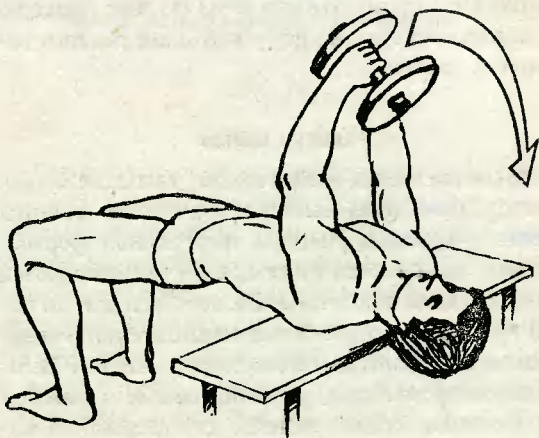


Рис. 18

Биомеханика данного упражнения исключительно точно направлена на расширение грудной клетки, при этом нагружаются верхний отдел грудных мышц и передние зубчатые мышцы. Ложитесь поперек скамьи так, чтобы плечи лежали на полу. Возьмите гантель в руки и удерживайте перед собой. Удерживая обеими ладонями гантель, не сгибая рук, медленно опустите ее за голову. Одновременно опустите таз к полу — это усилит растягивание грудной клетки. Задержавшись на секунду в нижнем положении, медленно, по широкой дуге поднимите гантель в исходное положение. Не поднимайте при этом таз. Вес тщательно контролируйте, не допускайте его резкого падения за голову.

Мышцы спины

В состав мышц спины входят трапециевидная мышца, описанная выше, широчайшие мышцы спины — крупные мышцы треугольной формы, которые начинаются ниже плеч и заканчиваются немного выше поясницы. Расположенные по бокам туловища, широчайшие мышцы спины являются самыми большим спинными мышцами. Выпрямляющие мышцы, расположенные в нижней части спины, предназначены для удержания позвоночника в прямом положении.



Рис. 19

Хорошо развитые мышцы спины, как в верхней, так и в нижней ее части, делают фигуру максимально атлетичной. Мышцы спины необходимы для выполнения практически всех силовых упражнений, поэтому, постоянно работая над развитием мышц спины, вы, без сомнения, достигнете неплохих силовых показателей. Ширина спины определяется главным образом развитием широчайших мышц. Верхняя часть этих мышц и придает ширину спине, она тренируется различ-

ными тяговыми упражнениями. Нижняя часть широчайших мышц придает телу треугольный, необычайно эстетичный вид. Упражнения для развития нижней части широчайших мышц — упражнения с очень узким хватом. Выпрямляющие мышцы не так заметны, но выполняют очень важные функции. Если же вы хотите заниматься силовым троеборьем, то эта мышца будет одной из главных в вашей тренировочной программе.

1. Подтягивание на перекладине с широким хватом до касания ее затылком

Упражнение предназначено для развития верхней части широчайших мышц.

Широкий хват при выполнении подтягиваний обеспечивает проработку верхней части широчайших и будет способствовать увеличению ширины спины. Это комплексное упражнение, и нагрузка здесь оказывается на мышце всего плечевого пояса. Возьмитесь за перекладину обычным хватом как можно шире. Повисите, а затем подтянитесь так, чтобы коснуться перекладины затылком. Не спешите, упражнение требует соблюдения правильной техники, поэтому не дергайте ногами. Начальную фазу потягивания выполняйте плавно, без рывка. В верхней точке старайтесь задержаться и сдерживайте опускание вниз. При начале тренировок многие не могут осуществлять достаточно



Рис. 20

большого количества повторений, поэтому начните с того, чтобы выполнить 4–5 подходов, каждый раз стараясь сделать максимальное число повторений.

2. Подтягивание с узким хватом

Цель упражнения: расширение нижней части широчайших мышц и развитие зубчатых мышц.

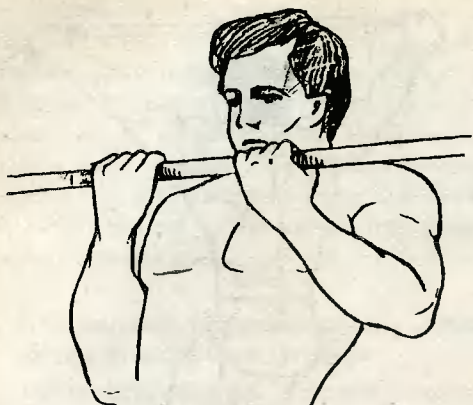


Рис. 21

Это упражнение отлично расширяет и удлиняет широчайшие мышцы. Оно развивает также передние зубчатые мышцы — небольшие, размером с мизинец, мышцы, которые находятся под внешней стороной грудных мышц.

Возьмитесь за перекладину, поставив руки близко друг к другу. Повисните, а затем, слегка отклонив голову назад, подтянитесь вверх так, чтобы коснуться грудью рук. Медленно опуститесь, полностью растянув широчайшие мышцы. Выполняйте подтягивание с максимальной амплитудой.

3. Верхние тяги на тренажере

Упражнение направлено на расширение верхней части широчайших мышц.

Это упражнение позволяет тренировать те же мышцы, что и подтягивание на перекладине, но является его облегченным вариантом. Достигнув значительного веса отягощения в этом упражнении, не забывайте о подтягиваниях, в выполнении которых достигается большая амплитуда, чем

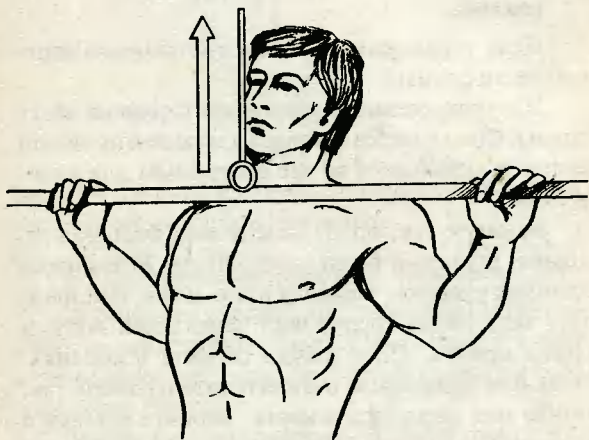


Рис. 22

в данном упражнении. Возьмитесь широким хватом за перекладину тренажера. Ладони размещаются сверху, ноги закрепите. Плавно тяните перекладину тренажера, пока не коснетесь груди. При выполнении упражнения корпус держите прямо, немного прогнувшись в спине. Для изоляции широчайших мышц не допускайте отклонения назад. При возвращении рук в исходное положение напрягите мышцы спины, а распрямив руки, почувствуйте растяжение широчайших мышц.

4. Тяга штанги к поясу из положения наклона

Цель упражнения: добиться утолщения верхней части спины.

Это упражнение и расширяет верхнюю часть спины. Оно является базовым для развития мышц спины и включается во все программы для начинающих.

Встаньте так, чтобы между параллельно стоящими ступнями было около 20 см. Возьмитесь за штангу хватом немного шире плеч. Наклонитесь так, чтобы корпус был параллелен полу, а спина прямая. Ноги слегка согните в коленях. Плавным движением потяните штангу вверх так, чтобы она коснулась живота. Верните штангу в исходное положение. При выполнении тяги не совершайте каких-либо движений корпусом и нога-

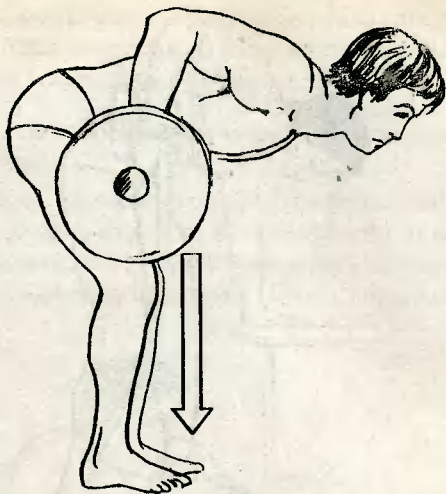


Рис. 23

ми. Постоянно следите за положением туловища и тягой штанги именно к животу.

5. Тяга гантели одной рукой в наклоне

Это одно из мощнейших упражнений для проработки широчайших мышц. Варьируя технику, можно нагрузить верх широчайших мышц и средний отдел спины.

Встаньте рядом со скамьей. Ближнюю к скамье ногу выдвиньте вперед, дальнюю отставьте

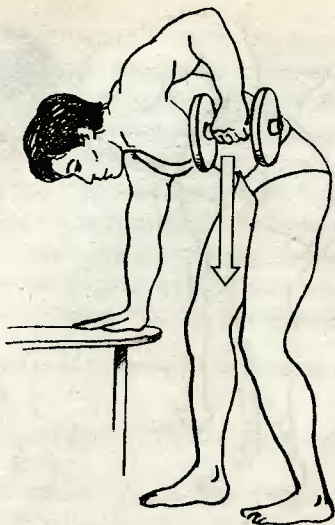


Рис. 24

назад. Наклонитесь вперед в поясе, сохраняя спину прямой и параллельной полу. Немного согните колени. Возьмите гантель в дальнюю от скамьи руку, свободной рукой обопритесь о скамью. Начинайте тянуть гантель вверх, сгибая руку, стараясь поднять локоть как можно выше. В верхней точке на секунду задержитесь и напрягите мышцы спины. Опустите руку в исходное положение.

Поднимая плечо, старайтесь не поворачивать корпус. Движение должно быть изолированным: работает только рука и плечо.

6. Тяги на тросовом тренажере в положении сидя

Цель упражнения: добиться утолщения спины и развить нижнюю часть широчайших мышц.

Возьмитесь за ручки тренажера и сядьте, упершись ногами в подставку, слегка согнув ноги в

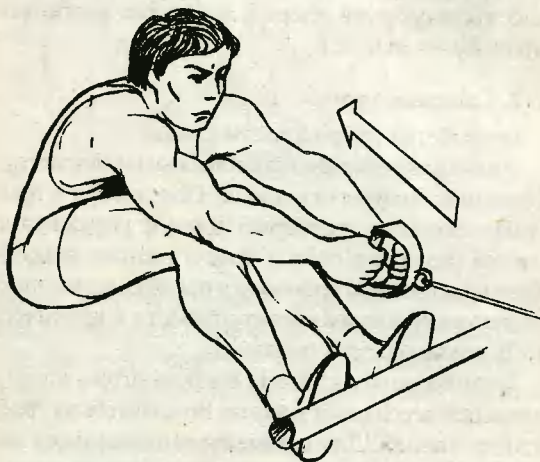


Рис. 25

коленях. Выпрямите руки, немного наклонитесь вперед. Из исходного положения потяните ручки на себя и коснитесь ими живота. При этом вы должны чувствовать сокращение мышц спины. Спина должны прогибаться, грудь — выпячиваться вперед. Попробуйте свести лопатки, когда потянете вес на себя. Не раскачивайте туловище вперед-назад, чтобы не включать в работу нижнюю часть спины. Когда ручки тренажера касаются живота, вы должны сидеть прямо, не отклоняясь назад. Сохраняя контроль над весом, опустите его, снова вытянув руки вперед, и еще раз растяните широчайшие мышцы.

7. Становые тяги

Проработка нижней части спины.

Это упражнение является базовым и задействует большое количество мышц. Оно входит в программу силового троеборья. Данное упражнение отлично развивает силу и положительно воздействует на обменные процессы в организме, но чрезмерное увлечение им может привести к хроническим болям в области поясницы.

Согните ноги в коленях и наклонитесь вперед к лежащей перед вами штанге. Возьмитесь за гриф средним хватом. Для предохранения спины от перегрузки держите ее прямой. Движение начинайте с разгибания ног. Плавным движением разог-



Рис. 26

нитесь и станьте прямо. Отведите плечи назад. Движение возвращения в исходное положение начинайте со сгибания ног и последующего наклона вперед. Голову постоянно держите приподнятой.

8. Разгибание туловища

Упражнение для развития выпрямляющих мышц нижней части спины.

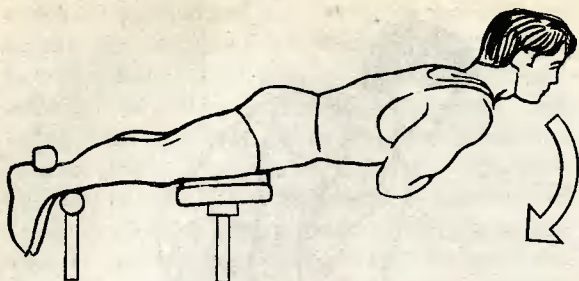


Рис. 27

Для выполнения данного упражнения необходима специальная скамья для разгибания туловища.

Лягте лицом вниз на скамью. Ноги закрепите в упорах. Соединив руки за головой, наклонитесь как можно ниже. Вернитесь в исходное положение так, чтобы голова находилась немного выше ягодиц. Для предупреждения травм не применяйте в данном упражнении больших отягощений.

Мышцы рук

Три основные группы мышц верхних конечностей и называют собственно мышцами рук. К ним относятся бицепсы (двуглавые мышцы плеча), трицепсы (трехглавые мышцы) и мышцы предплечий.

Массивные руки всегда относились к категории наиболее впечатляющих частей тела. Атлетическое сложение немыслимо без хорошо развитых мышц рук. Поэтому все бодибилдеры: и начинающие атлеты, и опытные профи — без устали тренируют эти мышечные группы. Не случайно определением физических кондиций человека считается крепость и величина мышц рук.

Бицепс

Эта мышца начинается под дельтовидными мышцами и заканчивается под локтями. Она служит для поднимания и сгибания рук. Еще одной функцией бицепса является супинация, или поворачивание наружу запястья.

Как и любая другая мышца, бицепс (его форма и расположение мышечных волокон) определяется генетическим фактором. У многих он высокий, но короткий, у других длинный, но недостаточной высоты. На развитие бицепсов при условии разнообразной, интенсивной работы над их совершенствованием, в конечном счете, огромное значение оказывает опорная костная система и физические пропорции. Для максимального развития бицепса необходима полная его изоляция при тренировке. Следите за своими ощущениями, главное, чтобы другие мышцы не помогали бицепсу в



Рис. 28

работе. Помните, что максимальная амплитуда — это ключ к успеху. При сгибании рук вы должны их подносить непосредственно к плечам.

1. Сгибание рук в локтевых суставах со штангой в положении стоя

Цель упражнения: общее увеличение размеров бицепсов.

Это основное и самое известное упражнение для бицепсов. Поставьте ноги на расстоянии 15–20 см.

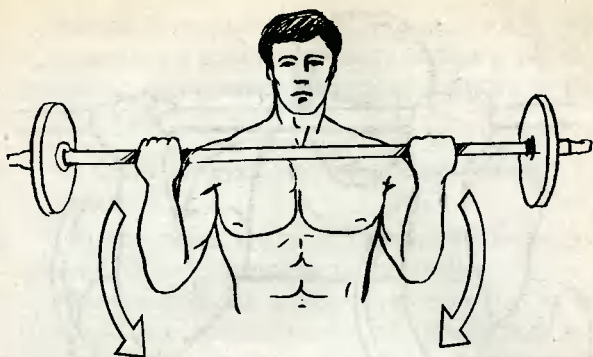


Рис. 29

Штангу возьмите хватом снизу на ширине плеч. Штанга должна свободно висеть перед вами в вытянутых руках. Поднимите штангу по широкой дуге вперед и вверх, при этом локти прижмите к телу, чтобы они остались неподвижными. В верхней точке напрягите бицепсы. Опускайте штангу вниз по той же дуге до полного выпрямления рук. Движения корпусом должны быть минимальными.

2. Сгибание рук на скамье Скотта

Упражнение предназначено для увеличения длины бицепсов и развития их нижней части.

Это упражнение особенно полезно для тех, у кого между нижней частью бицепса и локтевым

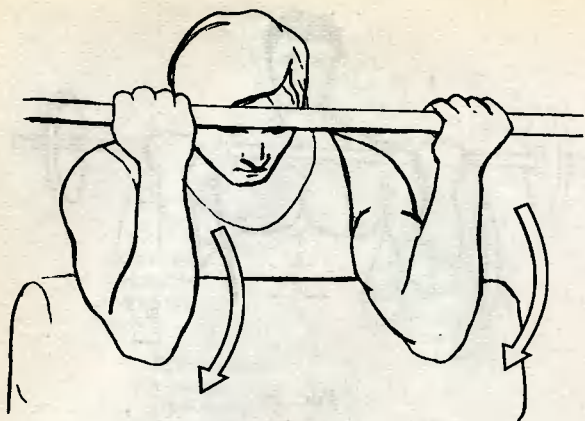


Рис. 30

сгибом имеется разрыв. Оно помогает заполнить его мышечной массой. Используя данное упражнение, можно существенно увеличить толщину всех бицепсов и улучшить их форму. Сгибание рук на наклонной скамье Скотта — упражнение более сложное, чем предыдущее. Упритесь в скамью грудью, руки опустите с другой ее стороны. Возьмите штангу хватом снизу. Сохраняя туловище неподвижным, поднимите штангу до предела вверх, затем опустите до выпрямления рук. Оказывайте сопротивлению весу на всей траектории

движения. При поднимании штанги не отклоняйтесь назад, а в верхней точке траектории, где бицепсы не испытывают нагрузки, специально напрягайте их.

3. Сгибание рук с гантелями в положении сидя

Это упражнение для наращивания и формирования бицепсов, придания им четкости.

Если выполнять сгибание рук в локтях не со штангой, а с гантелями, то тренировочный вес будет меньше. При этом руки будут двигаться по естественным для них траекториям, что позволит уменьшить риск травм и увеличить степень сокращения мышц.

Сядьте на край горизонтальной скамьи. Выпрямленные руки с гантелями опустите вниз, ладони поверните к себе. Удерживая локти в неподвижном положении, начинайте поднимать гантели вперед и вверх. В начале движения поверните ладони вперед, чтобы при подъеме гантелей большие пальцы были обращены наружу, а ладони — вверх. Поднимите гантели как можно выше и дополнительно напрягите бицепсы, чтобы достичь их максимального сокращения. Опустите гантели вниз по той же дуге, оказывая сопротивление весу. Руки должны полностью выпрямиться. Супинация (поворот) запястий при подъеме гантелей спо-



Рис. 31

способствует развитию внутренних головок бицепсов. Это упражнение можно выполнять для каждой руки поочередно, а также в положении стоя.

4. Сгибание рук в локтевых суставах с гантелями в положении сидя на наклонной скамье

Цель упражнения: растягивание бицепсов и их общее развитие.

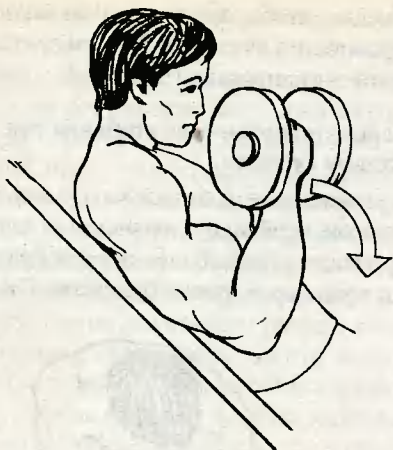


Рис. 32

Это упражнение одновременно увеличивает массу бицепсов и их высоту. Если поднимать гантели прямо перед собой, то это будет общим упражнением для бицепсов. А если при подъеме разводить их немного в стороны, то это уже будет упражнение для внутренней части бицепсов.

Сядьте на наклонную скамью, взяв в каждую руку по гантели. Постоянно удерживая локти выдвинутыми вперед, поднимите гантели вперед и вверх до уровня плеч. Опустите гантели вниз, полностью контролируя вес, в нижней точке остано-

вите движение, чтобы при очередном подъеме не было инерционного движения. Используйте в этом упражнении супинирование запястий.

5. «Концентрированные» сгибания рук в локтевых суставах

Цель упражнения: добиться максимальной высоты бицепсов, особенно в их внешней части.

Это упражнение наиболее целесообразно выполнять в конце тренировки бицепсов. Оно хоро-

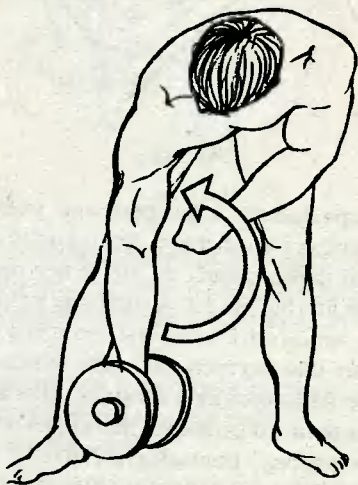


Рис. 33

шо воздействует на «головку» бицепса, что позволяет увеличить его высоту. Движения должны быть очень строгими. Вес используйте такой, с каким можете справиться. Вы должны сконцентрироваться на сокращении бицепсов и на точности движений, чтобы упражнение было эффективным.

Из положения стоя слегка согнитесь и возьмите гантель в одну руку. Для устойчивости упритесь свободной рукой в колено или какой-нибудь неподвижный предмет. Не двигая верхним предплечьем и локтем, поднимите гантель к плечу, при этом следите за тем, чтобы локоть не упирался в бедро. При подъеме гантели поворачивайте запястье так, чтобы мизинец в итоге оказался выше большого пальца. В верхней точке полностью напрягите мышцу, затем медленно опустите гантель вниз, оказывая сопротивление ее весу на всем пути, до полного выпрямления руки. В верхней точке упражнения бицепс полностью принимает на себя вес гантели. Не поднимайте гантель к груди. Чтобы получить высокие внешние головки бицепсов, гантель следует поднимать к плечу.

Трицепс

Трехглавая мышца плеча (трицепс) предназначена для разгибания руки и поворота запястья внутрь (пронация).

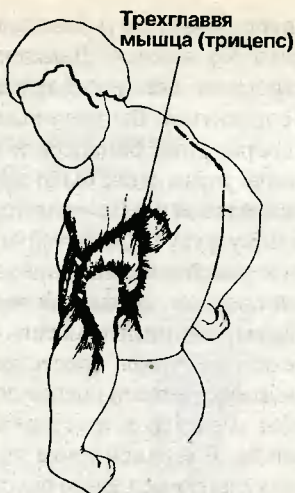


Рис. 34

Трицепсы более массивны, чем бицепсы, и требуют большего объема тренировки. Первый шаг в тренировке трицепсов — наращивание массы и увеличение силы мышечной структуры. Этому помогает выполнение основных упражнений для трицепсов — жимов и разгибаний рук. Трицепсы получают большую нагрузку при силовом тренинге: жимов лежа, жимов гантелей и плечевых жимов. Однако для наилучшего развития трицепсов необходимо изолировать их и подвергать непосред-

ственной нагрузке каждый участок в отдельности. Особую важность при тренировке трицепсов приобретает соблюдение правильной техники.

1. Разгибание рук в локтевых суставах вверх в положении сидя

Упражнение развивает средние и задние головки трицепсов. Оно позволяет дополнительно рас-

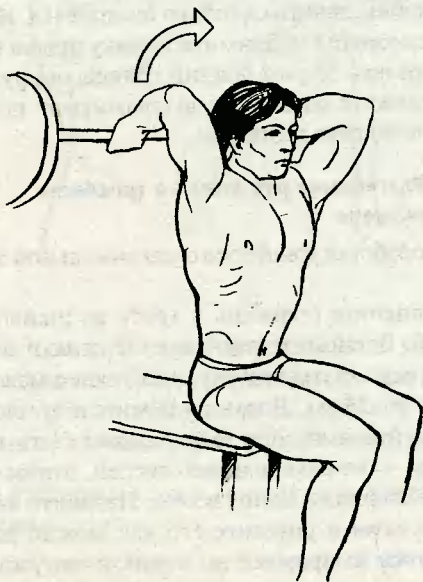


Рис. 35

тягивать трицепсы и непосредственно воздействовать на их внутренние головки.

Возьмите штангу узким хватом сверху. Сядьте на скамью и поднимите штангу прямо над головой, полностью выпрямив руки. Удерживая локти неподвижно и стараясь прижать их к голове, опустите штангу вниз по дуге за головой до предельного растяжения трицепсов. В этом упражнении должны двигаться только предплечья. Из нижнего положения поднимите штангу прямо над головой только за счет усилий трицепсов; руки при этом должны полностью выпрямиться; разогнув руки, напрягите трицепсы.

2. Разгибание рук вниз на тросовом тренажере

Проработка трицепсов с максимальной амплитудой.

Прицепите стержень к тросу со шкивом над головой. Встаньте вплотную к стержню и возьмитесь за него хватом сверху, расстояние между ладонями 20–25 см. Локти прижмите к туловищу и не двигайте ими. Все тело должно быть неподвижным — не наклоняйтесь вперед, чтобы не давить на стержень своим весом. Надавите на стержень руками и опустите его как можно дальше вниз, руки выпрямите до конца и почувствуйте полное сокращение трицепсов. Ослабьте усилие и



Рис. 36

дайте стержню подняться как можно выше, не двигая при этом локтями. Для разнообразия можно менять хват, использовать другую рукоятку, изменять расстояние между ладонями.

3. Разгибание рук с гантелями в положении лежа

Цель упражнения: проработка внешних головок трицепсов.

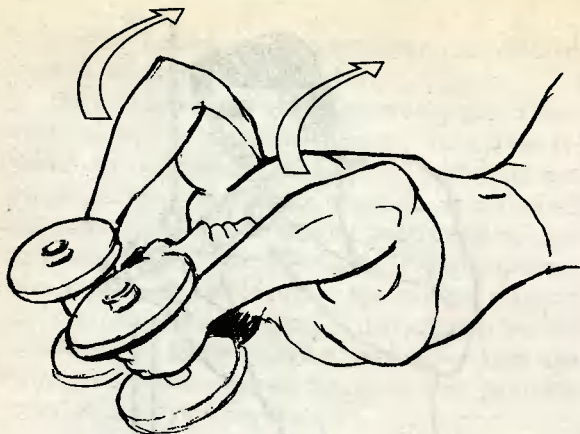


Рис. 37

Лечь на скамью так, чтобы голова оказалась вровень с краем скамьи. Согнуть ноги в коленях, а ступни всей плоскостью поставить на скамью. Поднимите гантели на прямых руках над головой, повернув ладони навстречу друг другу. Не двигая локтями, опускайте гантели вниз справа и слева от головы — до полного вытягивания трицепсов и касания гантелями своих плеч. Поднимите гантели снова вверх по широкой дуге и напрягите трицепсы.

4. Разгибание руки в локтевом суставе вверх

Упражнение предназначено для проработки всей поверхности трицепсов и разделения их головок.

Сядьте на скамью, возьмите гантель в одну руку и выпрямите ее вверх. Удерживая локоть неподвижно рядом с головой, опустите гантель по дуге вниз за голову как можно дальше. Почув-



Рис. 38

сведите максимальное растяжение трицепса; затем поднимите гантель в исходное положение. Следите, чтобы локоть не отклонялся от строго вертикального положения. После выполнения упражнения одной рукой сразу же сделайте то же другой.

5. Отжимание руками за спиной

С помощью этого упражнения увеличивается толщина трицепсов, особенно вокруг локтевых суставов. Оно известно также под названием «отжимание на скамье». Установите скамью за спиной

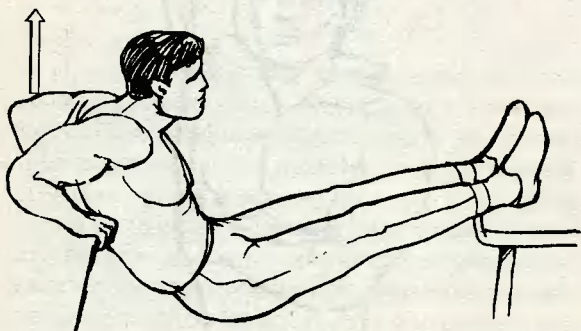


Рис. 39

ной и возьмитесь руками за ее край, ладони примерно на ширине плеч. Пятки поставьте на перекладину или другую скамью, желательнее выше той, на которую вы опираетесь руками. Сгибая руки в локтях, опуститесь как можно ниже к полу. Затем поднимитесь вверх, полностью выпрямив руки, чтобы воздействовать на верхнюю часть трицепсов. Для проработки нижней части остановитесь раньше, перед самым выпрямлением рук. Если веса вашего тела недостаточно, то попросите партнера положить вам на колени диск от штанги и сделайте упражнение с дополнительным отягощением.

МЫШЦЫ ПРЕДПЛЕЧИЙ

К мышцам предплечий относятся мышцы на внутренней и внешней стороне руки ниже локтя. Эти мышцы предназначены для сгибания и разгибания кистей и запястий.

Сгибатели запястья — более мощные мышцы, расположенные на внутренней стороне руки; они и создают главное впечатление о предплечьях. Однако нельзя забывать и о разгибателях. Работу над мышцами предплечий необходимо начинать с самого начала. Учитывая то, что они нагружаются во многих упражнениях для бицепсов и спи-

Мышцы -
сгибатели
запястья



Рис. 40

ны, специализированных упражнений для них должно быть немного.

1. Сгибание рук в запястьях со штангой

Упражнение развивает внутреннюю часть предплечий.

Мышцы предплечий сильно нагружаются при сгибании рук в локтях с тяжелой штангой, однако

сгибание рук в запястьях позволяет работать изолированно на эти мышцы.

Возьмите штангу хватом снизу, ладони вместе. Расположитесь на скамье так, чтобы предплечья лежали на скамье, а запястья и кисти свешивались с края. Локти и запястья должны находиться на одинаковом расстоянии друг от друга. Разгибая руки в запястьях, опустите штангу вниз, к полу. Опустив ее до предела, слегка разожмите кисти и дайте скатиться грифу с ладоней на пальцы. Перекатите гриф обратно в ладони и поднимите штангу

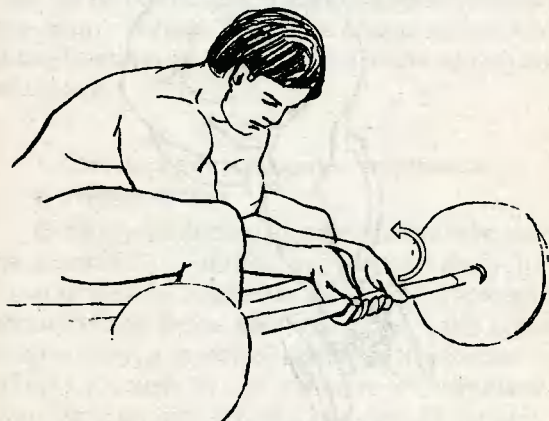


Рис. 41

как можно выше, не отрывая предплечий от скамьи. Для роста предплечий необходима высокая интенсивность при их тренировках, поэтому выполняйте повторения до полного мышечного отказа и появления сильного жжения в них.

2. Сгибание руки в запястьях с гантелью

Цель упражнения: изолирование и развитие мышц предплечий.



Рис. 42

Этот вариант сгибания рук в запястьях позволяет прорабатывать каждое предплечье отдельно.

Возьмите гантель в руку и сядьте на скамью. Наклонитесь вперед и положите предплечье на бедро таким образом, чтобы запястье и гантель выступали над коленом вперед. Ладонь и внутренняя сторона предплечья должны быть обращены вверх. Подайтесь вперед и свободной рукой возьмитесь за локоть руки с гантелью, чтобы придать ей устойчивость. Разогните руку в запястье и опустите гантель как можно ниже; при этом слегка разожмите пальцы и позвольте гантели скатиться на них. Снова сожмите пальцы и поднимите гантель вверх как можно выше. После окончания упражнений одной рукой сделайте их другой.

3. Сгибание рук в запястьях со штангой обратным хватом

Данное упражнение развивает внешнюю часть предплечий. Возьмите штангу хватом сверху, расстояние между ладонями 20–25 см. Положите предплечья на бедра так, чтобы они были параллельны полу, а запястья и кисти свободно свешивались с коленей. Руки в запястьях согните вперед и опустите штангу как можно ниже. Затем разогните их снова вверх и как можно выше поднимите



Рис. 43

штангу. Старайтесь во время выполнения упражнения не двигать предплечьями.

4. Сгибание рук в локтевых суставах со штангой обратным хватом

Упражнение направлено на развитие внешних головок бицепсов и мышц-разгибателей предплечий.

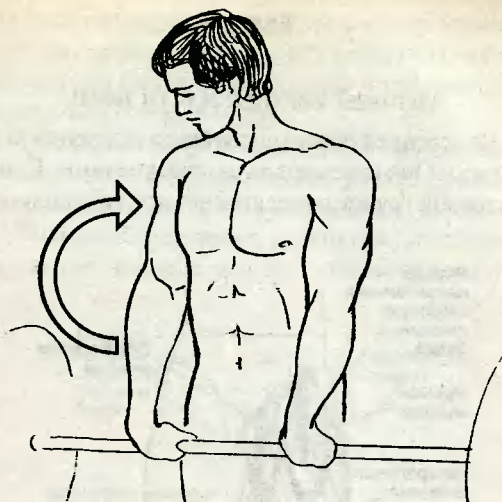


Рис. 44

Возьмите штангу хватом сверху, расставив ладони примерно на ширину плеч. Опустите ее на вытянутых руках впереди себя. Удерживая локти неподвижно по сторонам туловища, поднимайте штангу вверх. Движение начинайте с разгибания рук в запястьях. Поднимите штангу до подбородка, максимально напрягите бицепсы в верхней точке, затем медленно опустите ее в исходное положение.

Бедра

МЫШЦЫ ВЕРХНЕЙ ЧАСТИ НОГИ

На передней поверхности бедра находятся квадрицепсы. Они отвечают за разгибание ноги. К этой мышечной группе относятся четыре мышцы: пря-



Рис. 45

мая мышца бедра, промежуточная широкая мышца бедра, медиальная широкая мышца на внутренней стороне бедра и латеральная широкая мышца на внешней стороне бедра.

На задней поверхности бедра расположена двуглавая мышца бедра, основной функцией которой является сгибание ноги в коленном суставе.

Мышцы бедер самые крупные и, следовательно, самые сильные мышцы человеческого тела.



Рис. 46

Поэтому по меньшей мере странно выглядят те горе-культуристы, которые забывают о хорошем развитии этих важных мышц. Бедра составляют почти половину мышечной массы тела, и их тренинг оказывает влияние на все мышцы. Сильные ноги — это основа спортивного совершенствования и лучший способ развития их силы — тренировка с отягощениями. Чтобы заставить мышцы бедер расти, необходимо применять большой вес и максимально расширять объем тренировочной работы. Если вы хотите добиться максимальных результатов, постоянно следите за правильностью техники.

1. Приседания со штангой на плечах

Упражнение направлено на развитие мышц ног и увеличение их силы.

Приседания со штангой на плечах — самое известное упражнение для мышц ног. Являясь базовым упражнением, приседания входят в программу силового троеборья. В основном своем варианте приседания развивают квадрицепсы и ягодичные мышцы. Установите штангу на стойки, заранее определив оптимальную для вас высоту. Встав спиной к штанге, подведите плечи под гриф и, приподнявшись, снимите вес со стоек. Сделайте шаг вперед; поставьте ноги на ширине плеч, носки немного разведите в стороны. Медленно опус-



Рис. 47

титесь в нижнее положение, сохраняя спину прямой. Чем больше амплитуда приседания, тем больше нагрузка на мышцы бедер. Задержавшись в нижнем положении на секунду с приподнятой головой и прямой спиной, вернитесь в исходное положение. Старайтесь приседать без подставки под пятками, используйте ее только если не сможете соблюдать правильную технику без помощи этого приспособления.

2. Приседания в тренажерах

Развитие квадрицепсов.

При выполнении приседаний в тренажерах вы можете нагружать в основном бедра, сняв лишнюю нагрузку с колен и нижней части спины.

Очень хорош для этой цели тренажер Смита. Подставьте плечи под гриф и выпрямитесь. Ступни расположите параллельно друг другу на ширине плеч. Согнув ноги, присядьте так, чтобы таз

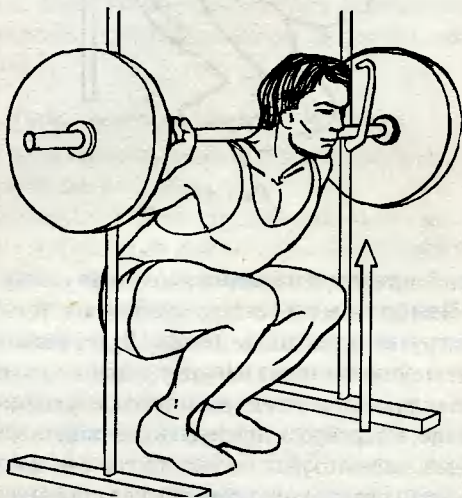


Рис. 48

оказался чуть ниже коленей, затем вернитесь в исходное положение. Если развернуть ступни носками наружу, то это будет способствовать развитию внутренней поверхности бедер, а если повернуть ступни внутрь, то будете прорабатывать внешнюю поверхность. При выдвигении ступней вперед можно сильнее изолировать квадрицепсы.

3. Жим ногами

Цель упражнения: наращивание силы и массы бедер.

При выполнении приседаний со штангой часть нагрузки приходится на нижнюю часть спины. Этого можно избежать, если выполнять жимы ногами. Сядьте в тренажере, ноги расположите на плат-

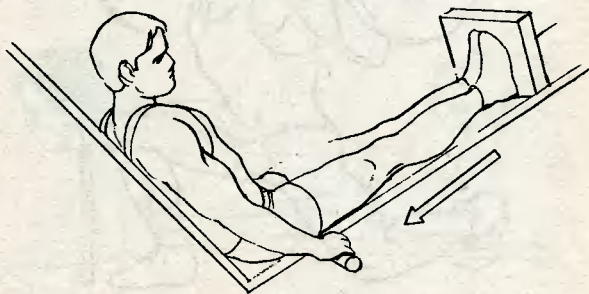


Рис. 49

форме, расстояние между ступнями 15–20 см. Опустите платформу как можно ниже, чтобы бедра коснулись груди. Выжмите вес до полного выпрямления ног. Руками удерживайтесь за боковые упоры.

4. Выпады

Развитие передней поверхности бедер.

Встаньте прямо, удерживая штангу на плечах за головой, ноги вместе. Подняв голову и выпятив грудь, сохраняя спину прямой, сделайте ши-



Рис. 50

рокий шаг вперед одной ногой. Согните ноги в коленях так, чтобы колено стоящей сзади ноги почти коснулось пола. Шаг должен быть достаточно длинным, чтобы нога, находящаяся сзади, была почти прямой. Мощным движением вернитесь в исходное положение. Повторите упражнение, делая шаг другой ногой. Можно проделать все повторения сначала для одной ноги, а потом для другой. Но можно чередовать повторение для каждой ноги в одном подходе.

5. Сгибание ног в коленях

Развитие бицепсов бедер.

Лягте на тренажер для тренировки задней поверхности бедра. Ноги подведите под рычажный механизм и упритесь в него пятками. Руками возьмитесь за скамью. Медленно сгибая ноги в

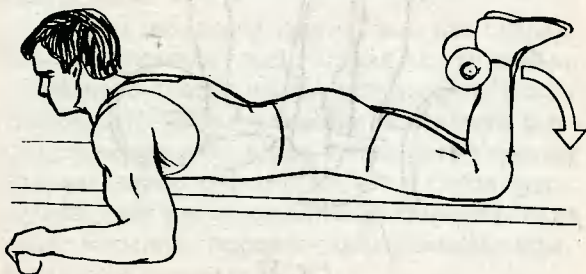


Рис. 51

коленях, полностью сократите мышцы задней поверхности бедра. Медленно вернитесь в исходное положение. При выполнении данного упражнения тело должно оставаться неподвижным, а амплитуда максимальна.

6. Становая тяга на прямых ногах

Упражнение растягивает бицепсы бедер.



Рис. 52

Возьмитесь за гриф штанги примерно на ширине плеч и выпрямитесь. Удерживая спину прямой и сохраняя ноги полностью прямыми, согнитесь так, чтобы туловище оказалось параллельно полу, а штанга свободно висела в опущенных руках. Снова выпрямитесь и отведите плечи назад. Не старайтесь наклоняться далеко вперед, так как не сможете удержать спину прямой. Вес штанги подбирайте осторожно. Только сочетание прямой спины и выпрямленных ног позволит прорабатывать бицепсы бедер.

ГОЛЕНИ

Мышцы голени состоят из двух мышц задней поверхности: камбаловидной и икроножной мышцы. У обеих мышц одинаковые функции — сгибание стопы.

На передней поверхности голени располагается большеберцовая мышца с теми же функциями.

Мышцы голени играют важную роль в эстетике тела. По своему развитию они должны быть примерно равны бицепсам. Реагируют на тренинг мышцы голени точно так же, как и любая другая мышца, надо только помнить, что тренировать их надо с большим тренировочным объемом и большими отягощениями.

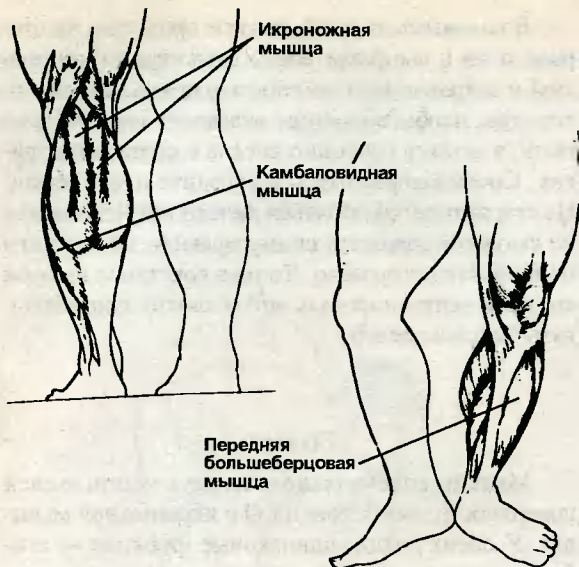


Рис. 53

Чтобы полностью сократить мышцу, ее надо сначала полностью растянуть. Применительно к мышцам голени это означает, что для максимального их сокращения необходимо опуститься на достаточно высокой подставке вниз, а потом подниматься на носках как можно выше. Не торопитесь закончить работу над голенью, чтобы побы-

стрее перейти к чему-то другому. Работайте над голенями с такой же энергией и сосредоточенностью, как и над любой другой частью тела.

1. Подъемы на носки в положении стоя

Упражнение направлено на увеличение массы всех мышц голени.

Встаньте на подставку так, чтобы пятки оказались в воздухе. Плечи подведите под гриф штанги и, разогнув ноги в коленях, приподнимите штангу. Опуститесь вниз на носках и коснитесь пятками пола. Почувствуйте при этом растяжение мышц голени. Из нижней точки поднимитесь на носках как можно выше. Подберите вес штанги, чтобы он был достаточно тяжелым, но позволял выполнить упражнения с максимальной амплитудой. После завершения основной серии повторений сделайте несколько неполных.



Рис. 54

2. Подъемы на носки в положении сидя

Развитие нижней и внешней частей мышц голеней.

Сядьте на тренажер, поставьте носки ног на нижнюю подставку, а колени зафиксируйте под перекладиной. Медленно опустите пятки как можно ниже к полу, а затем снова поднимитесь на носки до полного сокращения мышц голеней. Старайтесь не очень сильно раскачиваться вперед-назад и заставляйте голени работать равномерно и ритмично.



Рис. 55

Мышцы брюшного пресса

Анатомически мышцы пресса представляют собой две мышцы. Прямая мышца, служащая для сгибания позвоночника и сближения грудины и таза, как раз и представляющая собой вожделенные для каждого качка «кубики». Наружная косая мышца расположена по бокам туловища и служит для сгибания и поворачивания позвоночника.

Хороший, рельефный пресс способен скрыть недостатки любой фигуры, поэтому многие стре-



Рис. 56

мятся к приобретению этой «стиральной доски». Однако бесчисленные упражнения на пресс не всегда позволяют достигнуть желаемого. Это связано с тем, что в районе живота, как правило, скапливаются жировые отложения, и сколь угодно сильный пресс без скорректированной диеты будет не виден. Брюшной пресс необходимо тренировать каждый день.

1. Подъем туловища на наклонной скамье

Упражнение предназначено для проработки верхней части прямых мышц.

Установите наклонную скамью так, чтобы при сгибаниях туловища вы чувствовали нагрузки именно на пресс, а не на ноги или спину. Колени

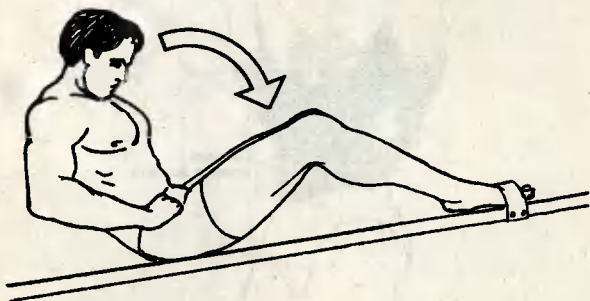


Рис. 57

должны быть немного согнуты. Закрепившись ступнями, опускайте туловище назад, но не до касания спиной скамьи, а немного выше. При подъеме туловища в верхнее положение старайтесь дотянуться подбородком коленей. В верхнем положении дополнительно напрягайте мышцы пресса. Руки располагайте на груди или за головой.

2. Подъем туловища из положения лежа на полу

Проработка верхних прямых мышц.

Лягте на спину, согните ноги в коленях, опираясь всей поверхностью ступней о пол, а ладони прижмите к боковым поверхностям бедер. Поднимите туловище и попытайтесь головой коснуть-



Рис. 58

ся коленей. Медленно опустите туловище на пол. После повторений можно помочь себе руками, вытянув их вперед. Это упражнение необходимо выполнять очень медленно, прижимая подбородок к груди.

3. Подъем прямых ног на горизонтальной скамье

Проработка нижних прямых мышц.

Сядьте на край горизонтальной скамьи, а затем лягте на спину. Ноги вытяните вперед, а руки для опоры подложите под ягодицы. Поднимите прямые ноги как можно выше, затем медленно

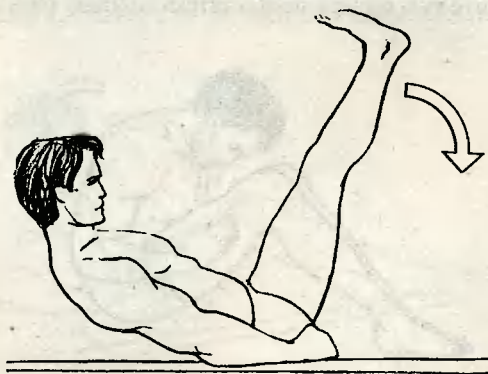


Рис. 59

опустите их, чтобы они оказались на уровне скамьи, но не ниже.

4. Одновременный подъем туловища и согнутых ног в положении сидя поперек скамьи

Проработка верхних и нижних прямых мышц.

Сядьте поперек скамьи, для устойчивости взявшись руками за ее край. Приподнимите немного ноги и согните их в коленях. Выпрямите ноги, отклонив туловище для равновесия назад. Поднимите колени к груди, одновременно поднимая и туловище. Постарайтесь коснуться груди коленя-



Рис. 60

ми и при этом напрягите мышцы живота. Во время упражнения вы должны чувствовать постоянное напряжение в мышцах пресса. Выполняя упражнение, постарайтесь ни разу не коснуться ногами пола.

5. Повороты туловища в положении сидя

Тренировка косых мышц.

Сядьте на горизонтальную скамью, упритесь ногами так, чтобы занять устойчивое положение. Возьмите палку или гриф полегче и, положив его на шею, расположите руки на концах палки. Совершите поворот туловища медленно, до упора



Рис. 61

вбок, так же медленно вернитесь в исходное положение. Поворачивайтесь поочередно вправо и влево, ощущая растяжение косых мышц.

6. Повороты туловища в наклоне

Проработка косых мышц.

При поворотах туловища в наклоне вы полностью сокращаете косые мышцы, что помогает создать крепкую, узкую талию.



Рис. 62

Встаньте прямо, выпрямив ноги и расставив ступни на ширину плеч. Положите палку на плечи за головой. Наклонитесь вперед настолько, насколько вам удобно. Не допуская никаких движений бедрами, повернитесь в одну сторону так, чтобы конец палки оказался направленным перпендикулярно к полу. Затем повернитесь в другую сторону, направив к полу другой конец палки. Продолжайте эти движения, энергично поворачиваясь сначала в одну, потом в другую стороны.

КОМПЛЕКСЫ

Итак, ваше решение заниматься с отягощениями из гипотетической области перешло в практическую плоскость. Если вы законченный индивидуалист, а мотивация для занятий бодибилдингом высока, то можно начать тренироваться дома. Так поступали многие будущие чемпионы культуризма: Д. Ятс, А. Беклз, Ф. Коломбо и др. Для начала потребуются стойки для приседаний и жима лежа, скамья, штанга и хорошие разборные гантели... Но взглянем на вещи реально. Заставить себя тренироваться одному, без подсказки и помощи способен далеко не каждый. Лучше всего начните тренинг в атлетическом зале, где всегда можно получить совет и поддержку. И лишь приобретя некоторый опыт занятий бодибилдингом, вы сможете эффективно тренироваться в одиночестве.

Первая проблема на вашем пути к обретению хорошего телосложения — *выбор зала*. При наличии непритязательного вкуса можно найти подвал с минимумом оборудования и удушливым запахом. Всегда там обнаружится могучий детина, который как дважды два докажет вам, что данные экстремальные условия — это «то, что надо».

Выбор всегда за вами. Каждый выбирает то, что ему внутренне близко. Если вы ведете свое происхождение от диких, хищных животных, тогда такая берлога в самый раз. Но все же стоит руководствоваться определенными критериями для выбора помещения, в котором вы проведете значительную часть жизни. В первую очередь обратите внимание на оборудование зала. Наличие стоек для приседаний, скамьи для жима лежа, штанги и набора гантелей различного веса — обязательно. Хорошо, если будут самые необходимые из тренажеров: тяговые для спины, жимовые для ног, перекладина и брусья на первых порах тоже не помешают. Зал должен быть оборудован вентиляцией и кондиционированием воздуха, тогда вам не придется в летнее время брать вынужденный отдых ввиду невозможности тренироваться в вонючей «сауне». Работающие, чистые душевые — важная составляющая нормального атлетического зала. Конечно, если зал располагается рядом с вашей работой или домом — это хорошо, но все же главное — условия для тренировок.

В каждом зале есть тренер, но не всегда он легко доступен. Психологические нюансы бодибилдинга таковы, что некоторые качки, достигнув неплохого уровня мускульного развития, настолько возвеличиваются в собственных глазах, что не замечают вокруг себя никого. Но внутри они доб-

рые и отзывчивые, так что не бойтесь подходить к ним и спрашивать об интересующих вас предметах. А это на первых порах вам придется делать часто, поэтому неплохо тренироваться с приятелем, имеющим опыт упражнений с «железом». Занимаясь вместе с товарищами, вы сможете получить дополнительный импульс для тренинга, дух соревновательности и взаимопомощи — основа бодибилдинга.

Позаботьтесь об одежде для тренировок: на ноги кроссовки или кеды с достаточно жесткой и прямой подошвой, на тело хлопчатобумажный спортивный костюм (не облегающие, свободные куртка и штаны).

Если вы намерены добиться определенных результатов, то потребуется серьезная работа. Тяжелые тренировки в зале — это еще не все. Перед вами встанет задача тщательно анализировать изменение ваших тренировочных весов, эффективность того или иного упражнения. Для фиксирования этого вам понадобится дневник, в который вы будете заносить свои тренировочные программы, самочувствие, да и вообще все, что посчитаете нужным. Ведение дневника даст ощутимую пользу при занятиях бодибилдингом. Объективными критериями достигнутого прогресса будет не только улучшение силовых показателей, но и изменение веса и объемов тела. Результаты взве-

шиваний и обмеров, которые вы будете производить не реже 1 раза в месяц, тоже будут заноситься вами в дневник. Впоследствии, изучая динамику изменений всех показателей, можно будет определить, какой период был наиболее эффективен и какой комплекс упражнений дал наиболее ощутимый прогресс. Перед началом тренировок сделайте фото. Уже через год занятий, сравнивая фотографии, вы увидите сами и сможете убедить любого, что достигли хороших результатов.

С самого начала занятий бодибилдингом приучите себя к правильному потреблению воды. Тяжелые тренировки потребуют высококалорийной, белковой диеты, а это ведет к обезвоживанию организма. Потребление 3-х литров воды в день — насущная проблема любого бодибилдера. Это не только уберет здоровье, но и позволит достичь более весомых результатов.

Название главы «Комплексы» никак не связано с психологией. Комплексы — сочетания упражнений на различные мышечные группы — это и есть ваша программа занятий бодибилдингом. Найти те комплексы, которые заставят ваш организм формировать мощный мышечный корсет, — это ваша главная задача. Различные генетические данные людей, особенности индивидуальной костно-мышечной системы человека, различные скорость и характер обмена веществ не позволяют

создать некий идеальный комплекс упражнений, который будет любого превращать в Шварценеггера. Поэтому бывает грустно и смешно наблюдать новичков, слепо копирующих тренировочные комплексы какой-нибудь звезды бодибилдинга. Это не только бесполезно, но и опасно. Профессиональные атлеты — это не только генетически уникально одаренные люди, которые способны выполнять работу и восстанавливаться намного эффективнее обычного среднего человека. Элитный бодибилдинг — это тяжелая работа, сложный бизнес, где учтены многие вещи. Система тренировок и отдыха, питание и фармакология и многое другое. Так что оставьте в покое программу Ф. Коломбо и Ф. Уиллера. Начните с простых комплексов. Тренируйтесь напряженно и регулярно, а дальше будет видно. На каком-то этапе вашей спортивной карьеры вам, может быть, и понадобятся комплексы чемпионов.

Начало занятий бодибилдингом — достаточно тяжелая, не только физически, но и психологически, нагрузка на вас. Вам придется привыкать к мышечной боли, незнакомой обстановке в спортзале. Нелегкой задачей будет регулярно выкраивать в распорядке дня время для тренировок, не исключены конфликты с родственниками по поводу ваших более поздних прибытий домой, да еще и физически усталым. Все эти неудобства —

мелочи, но они реальны, поэтому не стремитесь ходить сразу по 5–6 раз в неделю на тренировки. Для начала, чтобы организм адаптировался к нагрузкам, а ваши родные убедились, что ваши занятия бодибилдингом — благо для всех, в первые месяцы достаточно тренироваться 2–3 раза в неделю. Не отказывайтесь ради бодибилдинга от возможности пообщаться с родными и друзьями, не пренебрегайте работой. Постепенное втягивание в тренинг так же постепенно сформирует у вас такое отношение к бодибилдингу, что вы научитесь заранее и без конфликтов устранять препятствия на пути в атлетический зал.

Принцип постепенности важен и при формировании нагрузок на начальном этапе занятий. Первые тренировки должны носить познавательный характер. Больше смотрите по сторонам, интересуйтесь. По-настоящему гармоничная мускулатура формируется 2–3 года, и огромные нагрузки в начальный период только вредны. У новичков мышцы первые полгода растут даже от сравнительно легких тренировок, поэтому «не гоните лошадей».

Тренировка с отягощениями — это достаточно тяжелое воздействие на организм. В ваших же интересах перед началом занятий бодибилдингом пройти полный медицинский осмотр и при отсутствии противопоказаний начинать тренинг.

На первых порах уделяйте внимание вашему самочувствию. Если мышечные боли — дело, в общем-то, нормальное, то головные боли, повышение давления, неуспокаивающийся пульс — неприятные симптомы. Если они повторяются на каждой тренировке, то лучше обратиться к врачам. Очень часто занятия бодибилдингом активируют какое-либо заболевание, переводя его из хронической в острую форму. Внимательно следите за состоянием своего организма, не допускайте тяжелых тренировок на фоне болей в позвоночнике или в области сердца. Время для тренировок используйте то, которое можете найти в своем рабочем графике. На первых порах лучше тренироваться в одно и то же время, так организму будет легче подстраиваться под нагрузки. Разговоры о преимуществе какого-либо времени суток для занятий с отягощениями беспочвенны. Можно тренироваться и ранним утром, перед учебой или работой днем, в обеденный перерыв или в конце дня. Главное, чтобы тренировки не мешали полноценному отдыху: питанию и сну, ну и, конечно, не привели к вашему увольнению с работы.

Основная задача начального этапа занятий — овладение базовой техникой выполнения упражнений. Смысл бодибилдинга состоит в том, что мышцы тренируются избирательно и упражнения для трицепсов не должны нагружать верхнюю

часть груди и т. д. Исключение составляют так называемые базовые упражнения, при выполнении которых задействуются многие мышечные группы. Но и техника их выполнения очень важна. При выполнении, казалось бы, такого простого упражнения, как приседание, начинающие частенько тренируют не столько мышцы ног, сколько спину и, что опаснее всего, поясничный отдел позвоночника. Отсутствие прогресса часто напрямую связано с неправильным выполнением того или иного упражнения. Это и естественно, ведь нарушения в технике приводят к смещению нагрузки с тренируемой мышцы на другие мышечные группы, а также связки и суставы, из-за чего возникают многочисленные травмы, которые могут прервать ваши занятия с отягощениями. Используйте помощь тренера, товарищей, но обязательно добейтесь правильного выполнения каждого упражнения. Научитесь соблюдать правильную технику в конце каждого подхода, когда становится тяжело и тело само хочет себе помочь, сделав неправильное движение. Выполняйте движения четко, не спеша, осознавая, что вы делаете. Обратите внимание, что при описании всех упражнений упоминается необходимость выполнения движения с максимальной амплитудой. Отбросьте ложный стыд и берите небольшой вес, который позволит вам не нарушать базовую технику. Стремление

брать максимальные веса говорит о том, что вы выбрали не тот вид спорта. Тяжелая атлетика или силовое троеборье (пауэрлифтинг) — виды спорта с бодибилдингом родственные, но методики тренировки существенно отличаются. Так что скорость и максимальный вес отягощений — это для штангистов и силовиков. Другое дело, что вам понадобится пройти небольшой курс силовой подготовки, но это будет лишь этап занятий бодибилдингом.

Вторым важнейшим принципом начального этапа является работа до «мышечного отказа». Это значит, что вы должны научиться работать на пределе, т. е. выполнять упражнение с максимальной амплитудой, правильной техникой и до тех пор, пока мышцы способны передвигать отягощение. Здесь важно ваше сознательное отношение к бодибилдингу. Придя в зал, решив обрести здоровье и силу, вы должны понимать, что так просто ничего не дается. При выполнении тяжелого упражнения, преодолевая сопротивление веса, вы должны преодолевать и себя. Желание «все бросить», «прекратить над собой издеваться» появится, и не раз. Но лишь преодолев собственную слабость, можно стать по-настоящему сильным и гармонично развитым. И это касается не только бодибилдинга, но и любого дела, будь то музыка, бизнес или спорт.

Эти две задачи начального этапа вам и предстоит решить. Учтите, от того, как вы сможете это осуществить, зависит ваше дальнейшее продвижение по ступеням бодибилдинга к его вершине. Причем далеко не обязательно к титулу «Мистер Олимпия», у каждого своя вершина и достичь ее — дело принципа, самоуважения и чести. Если вы не занимались спортом, то начало занятий в зале придется отодвинуть на 2–3 недели. Ваша сердечно-сосудистая и костно-мышечная система еще не готовы к таким специализированным нагрузкам, как бодибилдинг. Начните понемногу бегать и плавать. Пробегайте в день по 2–3 км, в бассейн ходите 2 раза в неделю и проплывайте по 500–800 метров. Начните выполнять элементарные гимнастические упражнения: приседания, наклоны в стороны, повороты туловища и отжимания от пола. Достаточно 15–20 минут в день, можно в качестве утренней гимнастики. Таким образом вы подготовите свои связки, суставы и мышцы к последующей работе.

ПЕРВЫЙ ТРЕНИРОВОЧНЫЙ КОМПЛЕКС

- | | |
|--------------------------------------|-----------|
| 1. Приседания | 3 × 12 |
| 2. Жим штанги лежа | 3 × 10 |
| 3. Отжимание на параллельных брусьях | 2 × макс. |

4. Подтягивания	3 × 8—10*
5. Сгибание рук со штангой	3 × 10
6. Разгибание рук со штангой сидя	3 × 10
7. Сгибание рук в запястьях	2 × 15
8. Сгибание рук в запястьях обратным хватом	2 × 15
9. Подъем туловища на наклонной скамье	2 × 20
10. Подъем ног на горизонтальной скамье	2 × 15—20

Сочетание упражнений этого комплекса представляет собой пример кругового тренинга, когда в течение одной тренировки осуществляется проработка всех основных мышечных групп. Главный принцип начального этапа — простота. Здесь подобраны наиболее технически простые упражнения. Подходы указаны только рабочие. Перед началом выполнения упражнений комплекса обязательно в течение 5–10 минут сделайте разминку: прыжки со скакалкой, наклоны туловища вперед и в стороны, растягивающие движения, повороты туловища и махи в стороны. Главной же разминкой считаются «разогревочные» подходы перед каждым упражнением. Это обычно 2 подхода, причем вес первого составляет 50% от вашего

* Если подтягивание не удастся, выполняйте тяги на тренажере с соответствующим весом.

«рабочего» веса, а второй 75%. Например, вес вашей штанги, с которой вы можете выполнить 3 подхода по 12 повторений, составляет 40 кг, соответственно перед тем, как совершить эти 3 подхода, вы приседаете один подход с 20 кг на плечах, а второй — со штангой 30 кг. Подобным образом разминайтесь перед каждым новым упражнением. Отдых между подходами должен составлять не более 2 минут. После каждого подхода приседаний со штангой делайте растягивающие движения, ложась поперек скамьи (наподобие пуловера, только без отягощения) или 15–20 секунд повисайте на перекладине. Это убережет ваш позвоночник от неприятностей. Упражнения на брюшной пресс можете выполнить в начале тренировочного комплекса. Если на первых порах сложно выполнять упражнения с режимом отдыха 2 минуты, отдыхайте больше, но стремитесь сокращать паузы между подходами именно до 2 минут. Общее время выполнения без разминки должно составлять 45–50 минут. Выполнять упражнения данного комплекса в течение 3–5 недель. Ходите в зал через день или два. Оптимально тренироваться 3 раза в неделю. Помните о соблюдении правильной техники и максимальном мышечном напряжении. Рабочий вес подбирайте осторожно, начиная с совсем легких отягощений.

ВТОРОЙ ТРЕНИРОВОЧНЫЙ КОМПЛЕКС

После месяца тренировок по плану первого комплекса ваша мышечная система подготовлена для более тяжелых нагрузок. Если вы действительно хотите добиться серьезных результатов в бодибилдинге, а не «быстрее подкачаться перед пляжным сезоном», вам необходим хороший фундамент для последующей работы. Этот фундамент — силовой тренинг.

Базовые упражнения, их еще называют компаундными, задействуют несколько мышечных групп сразу. Тем самым общая нагрузка на мышечную систему возрастает, что приводит к усиленной выработке тестостерона. Это мужской гормон, который отвечает за увеличение силы и активизирует синтез мышечной ткани. Еще одним аргументом в пользу силового тренинга на начальном этапе занятий является то, что для роста мышечной массы требуется поднимать все больший вес, а ничто так не увеличит общую силу ваших мышц, как силовые упражнения. Обратите внимание на соблюдение правильной техники. Базовые упражнения в силу своей тяжести и комплексного воздействия на организм способны принести не только пользу. Увеличивая вес нагрузок, вы можете перегрузить суставы и позвоночник. Тре-

нируйтесь регулярно и интенсивно, но не забывайте об осторожности.

1. Приседания со штангой	4 × 8
2. Становая тяга	4 × 6
3. Классический жим	3 × 10
4. Жим лежа	4 × 6
5. Подъем штанги на бицепс	4 × 8
6. Разгибание руки вверх	4 × 6
7. Подъем туловища на наклонной скамье	2 × 20
8. Подъем согнутых ног на перекладине	2 × 20

Выполняйте упражнения данного комплекса в течение месяца. Затем увеличивайте вес отягощений и доведите количество повторений в каждом подходе до 3–4, вес штанги, естественно, возрастет. Такая тяжелая работа потребует больше отдыха, паузы между подходами должны быть 2,5–3 минуты. Внимательно следите за своим самочувствием, при появлении головокружения немедленно снизьте нагрузку. Силовая тренировка требует хорошей разминки. Не забывайте о разогревочных подходах перед каждым упражнением. Для мышц рук (упражнения на бицепс и трицепс) количество повторений оставьте в пределах 6–8, т. к. очень тяжелый вес не позволит выполнять упражнение правильно. Строго говоря, упражнения на мелкие мышцы не входят в число базовых, но принцип специализации требует, чтобы нагружались и эти мышечные группы.

Повторяйте этот комплекс три раза в неделю в течение 1–2 месяцев. Если вы чувствуете, что хорошо прибавляете в силе мышц, а восстановление после тренировок проходит быстро, то начните тренироваться четыре раза в неделю. Данный комплекс состоит из двух тренировочных дней с упражнениями на разные группы мышц.

I День:

- | | |
|---|-----------|
| 1. Приседания | 5 × 4–6 |
| 2. Подъем на носках | 4 × 10–15 |
| 3. Классический жим | 5 × 6 |
| 4. Отжимание на брусьях | 4 × макс. |
| 5. Сгибание рук в запястьях | |
| прямым хватом | 2 × 15–20 |
| обратным хватом | 2 × 15–20 |
| 6. Подъем туловища | |
| на наклонной скамье | 2 × 20 |
| 7. Одновременный подъем туловища и согнутых ног | 2 × 20 |

Разделение тренировки на два дня позволит тренировать каждую мышечную группу с большей интенсивностью. Если в отжиманиях на брусьях вы легко выполняете более 12 повторений, то используйте дополнительное отягощение, зажимая между ног гантели или подвешивая на специальном поясе груз.

II День:

1. Жим штанги лежа	5 × 4
2. Становая тяга	5 × 4—6
3. Тяга штанги к поясу	4 × 6
4. Разгибание рук лежа	4 × 8
5. Подъем штанги на бицепс	4 × 8
6. Повороты туловища сидя	2 × 30
7. Повороты туловища на полу	2 × 20
8. Подъем прямых ног на горизонтальной скамье	2 × 20

В течение недели вы повторяете тренировку 2 раза. Лучше чередовать подряд два тренировочных дня, затем день отдыха. Например: понедельник — 1-й тренировочный день, вторник — 2-й тренировочный день, среда — отдых, четверг — 1-й день, пятница — 2-й день, суббота, воскресенье — отдых.

Во время выполнения данного комплекса ваша сила будет увеличиваться, но не стремитесь к максимальным весам. В конце концов, вы занимаетесь бодибилдингом, поэтому не сокращайте количество повторений менее 3—4-х. При работе с тяжелыми весами постоянно соблюдайте меры предосторожности. Всегда надевайте замки на штангу, используйте партнера для страховки. Выполнение приседаний и становых тяг требует использования тяжелоатлетического пояса. При ухудшении самочувствия, потере сна и аппетита

сделайте перерыв на 1–2 недели. Начинайте заниматься только когда почувствуете желание. Во время тренировок не старайтесь во что бы то ни стало увеличивать тренировочные веса. Существует довольно много схем тренировок, предусматривающих каждодневное увеличение отягощения. Данные системы опасны, т. к. вы не робот и чувствуете себя каждый день по-разному. Сегодня вам легко выжимать 70 кг, а через два дня с трудом поднимаете 65, и установка на обязательное увеличение веса приведет к перетренированности или разочарованию в собственных силах. Используйте вышеприведенный комплекс силовых упражнений 4–6 недель.

ТРЕТИЙ ТРЕНИРОВОЧНЫЙ КОМПЛЕКС

Проведенная силовая работа создала хороший фундамент для развития вашей мускулатуры. Если все предыдущие задания освоены, вы можете считать себя культуристом. Как правило, наиболее слабохарактерные индивидуумы и «маменькины сынки», которые думали, что хождение в спортзал — это развлечение, а мышцы вырастут за месяц, уже давно забросили тренировки. Если прошло 4 месяца, а ваш энтузиазм не угас, то наверняка вы добьетесь успеха.

Теперь можно заняться целенаправленной проработкой мышечных групп. Тренировать их все в течение одной тренировки бессмысленно. Дело в том, что после 1,5–2 часов тяжелой работы организм начинает вырабатывать гормон, разрушающий мышечную ткань. Значит, надо сбалансировать тренировки так, чтобы хорошо прорабатывать мышечные массивы и не выходить за указанные временные рамки. Лучше будет, если разделить все мышцы тела на 2 группы и, тренируясь 4 раза в неделю, прорабатывать все по 2 раза за тренировочный недельный цикл.

I День. Ноги + руки + предплечья

1. Приседания со штангой	4 × 10; 8; 8; 12
2. Жим ногами	3 × 12
3. Сгибание ног в тренажере	4 × 10
4. Становая тяга на прямых ногах	3 × 12
5. Подъемы на носки стоя	5 × 15
6. Сгибание рук на скамье Скотта	4 × 10
7. Сгибание рук на наклонной скамье	3 × 12
8. Разгибание рук на тренажере	4 × 12
9. Отжимание руками за спиной	3 × 10
10. Сгибание руки в запястьях с гантелью	2 × 15
11. Сгибание руки в запястьях со штангой обратным хватом	2 × 15

В приседаниях со штангой второй и третий подходы выполнить с весом на 5 кг больше, чем первый и последний.

Если упражнение отжимания за спиной получается легко, без напряжения, то на бедра наложите диск от штанги, вес подберите такой, чтобы последние 2–3 повторения выполнялись с максимальным напряжением.

II День. Грудь + спина + плечи

1. Жим штанги лежа	4 × 10
2. Разведение рук с гантелями лежа	3 × 12
3. Жим штанги лежа на приподнятой скамье	4 × 10
4. Подтягивание на перекладине	4 × макс.
5. Тяга штанги к поясу	4 × 10
6. Тяга на тренажере сидя	4 × 10–12
7. Классический жим	4 × 12–15
8. Подъем рук через стороны	4 × 15
9. Подъем рук с гантелями вперед	3 × 15
10. Подъем плеч с гантелями в опущенных руках	4 × 12

Упражнения для груди надо чередовать. Одну тренировку выполняйте указанный вариант, а на следующий раз начинайте с жима на приподнятой скамье. Тем самым можно избежать отставания в развитии верхней части грудных мышц. Тот же принцип применяйте и для мышечных групп в целом. Некоторые тренировочные дни начинайте с проработки плеч, а затем груди и спины.

На каждой тренировке прорабатывайте мышцы пресса. Причем упражнения на пресс выпол-

няются как в начале, так и в конце. Выберите как вам удобнее, в какой момент тренировать брюшной пресс и не забывайте выполнять разгибания и подъемы ног.

ТРЕНИРОВКА МЫШЦ-АНТАГОНИСТОВ

Эффективность тренинга, при котором совместно тренируются мышцы, выполняющие противоположную работу (разгибание—сгибание), подчеркивают многие методики бодибилдинга. Таковыми мышцами являются мышцы груди и спины, бицепса и трицепса. Вам предлагается вариант тренировочного цикла с использованием нагрузок на эти мышцы.

I День: Грудь + Спина

- | | |
|---|----------|
| 1. Жим гантелей лежа | 4 × 12 |
| 2. Разведение рук с гантелями лежа | 3 × 10 |
| 3. Жим штанги лежа
на приподнятой скамье | 4 × 8 |
| 4. Отжимания на брусьях с весом | 3 × макс |
| 5. Подтягивание узким хватом | 4 × макс |
| 6. Тяга гантели одной рукой | 3 × 10 |
| 7. Тяга на тренажере | 4 × 12 |
| 8. Становая тяга | 3 × 8 |
| 9. Повороты туловища в положении сидя | 2 × 30 |
| 10. Повороты туловища в наклоне | 2 × 30 |

Интенсивность тренинга зависит от веса отягощений и времени отдыха между подходами. Старайтесь правильно подбирать вес отягощения, чтобы указанное число повторений было действительно предельным. Отдых между подходами не должен составлять более 1,5 минут. Строго соблюдайте эти условия, и вы добьетесь действительно интенсивной работы ваших мышц.

II День: Ноги + плечи

1. Приседания со штангой	3 × 8
2. Выпады	4 × 10
3. Сгибание ног	3 × 10
4. Становая тяга на прямых ногах	3 × 12
5. Подъем на носки в положении сидя	5 × 20
6. «Жим Арнольда»	3 × 12
7. Подъем рук через стороны	4 × 12
8. Подъем гантелей через стороны в наклоне	3 × 15
9. Тяга штанги к подбородку стоя	2 × 12
10. Подъем плеч со штангой в опущенных руках	2 × 12

В этот день вы тренируете две группы мышц-антагонистов. Мышцы ног: антагонисты квадрицепсы и бицепсы бедер. Дельтовидные мышцы: антагонисты передняя и задняя часть дельтовидной. При выполнении упражнений полностью сосредоточьтесь на правильном и четком подъеме

веса, не отвлекайтесь на разговоры, не обращайтесь внимания на окружающих. Вы пришли в зал для тренировки, и она должна быть эффективной, а потрепаться можно в другом месте.

III День: Бицепс + трицепс + предплечья

- | | |
|---|--------|
| 1. Сгибание рук со штангой стоя | 4 × 8 |
| 2. Сгибание рук с гантелями сидя | 3 × 10 |
| 3. «Концентрированные» сгибания рук | 3 × 10 |
| 4. Разгибания рук сидя | 4 × 10 |
| 5. Разгибания рук вниз на тренажере | 3 × 12 |
| 6. Разгибание руки вверх | 3 × 10 |
| 7. Сгибания рук в запястьях со штангой | 3 × 15 |
| 8. Сгибания рук в запястьях со штангой
с обратным хватом | 3 × 15 |

Данный тренировочный комплекс можно выполнять на начальном этапе, тренируясь 3 раза в неделю и нагружая каждую мышечную группу 1 раз. Более интенсивной нагрузки можно достигать, тренируясь 4 раза в неделю, при этом как вариант: расширяется программа для мышц ног, а плечи тренируются отдельно. Но и тогда при 4-разовых занятиях каждая мышечная группа прорабатывается один раз в недельный цикл.

При возможности тренироваться чаще вы можете попробовать следующий тренировочный цикл: тренируетесь три дня подряд, за каждую тренировку прорабатывая одну группу антагонистов

(кроме тренировки ноги + плечи), затем один день отдыха и вновь три рабочих дня. Это на первый взгляд довольно тяжело, но при правильном питании и хорошем восстановлении такая программа вполне реальна. Все зависит от вашей мотивации. Правильно распланировав время занятий, отдыха и приема пищи, вы сможете добиться хороших результатов в бодибилдинге. А сами тренировки не будут занимать более 1 часа в день.

Выбирайте такую систему тренировок, которая вам более всего подходит, и успех будет обеспечен. Больше анализируйте свои ощущения. Регулярно ведите записи в дневнике, определяйте, какие упражнения на вас наиболее эффективно воздействуют. Найдите свою методику тренировок и почувствуйте себя настоящим культуристом. Лучше вас никто не знает способности вашего организма, и, когда их узнаете вы сами, вам не понадобится тренер и «суперпрограммы» для накачки. Вы заслуживаете успеха и добьетесь его, если запасетесь терпением и приложите определенные усилия для достижения цели.

Методы увеличения интенсивности

Продвижение вперед, рост мышечной массы, увеличение силы требуют постоянного совершен-

ствования тренировок. Главным принципом, как вы уже поняли, является принцип возрастания нагрузки. Как только вес отягощения становится достаточно легким и позволяет выходить за определенное число повторений, его следует немедленно увеличивать. Тем самым вы не даете мышцам привыкнуть к нагрузке. Но это касается только веса. Мышцы привыкают и к характеру нагрузок, чередованию упражнений. Это привыкание сразу же станет препятствием на пути дальнейшего прогресса в вашей «накачке».

Давайте рассмотрим простейшие методические приемы, позволяющие интенсифицировать нагрузку.

Обычно упражнение состоит из 3–4 подходов. В каждом подходе вы выполняете 8–12 повторений, после чего отдыхаете. Хорошим средством для увеличения интенсивности являются так называемые *комплексные сет*ы. В этом случае упражнение выполняется в два этапа. Сначала повторение одного подхода, а затем без отдыха повторение на ту же мышцу, но другое по технике. Например, вы жмете штангу лежа на горизонтальной скамье, а после 8-го повторения берете в руки гантели и на этой же скамье выполняете разведение рук в стороны. Понятно, что нагрузка на ваши грудные мышцы значительно возрастет. Различная биомеханика упражнений, выполняемых в

комплексных сетах, позволяет прорабатывать мышечные волокна с большой эффективностью и позволит избежать застоя в росте мышечной массы. На определенном этапе своих занятий бодибилдингом вы неизбежно почувствуете, что ваш прогресс замедлился, перестали увеличиваться тренировочные веса, мышечные объемы как бы замерли на одном месте. Вот тогда и наступит момент использовать комплексные сеты. Вот некоторые из них:

1. Для мышц бедра:

- приседания со штангой и жим ногами в тренажере;
- приседания и выпады;
- сгибания ног + становая тяга на прямых ногах.

2. Для мышц груди:

- жим штанги лежа + разведение рук лежа;
- жим гантелей лежа + разведение лежа;
- жим штанги на приподнятой скамье + разведение на приподнятой скамье.

3. Для мышц спины:

- подтягивание на перекладине + тяга штанги к поясу;
- тяга на тренажере + тяга гантели одной рукой.

4. Для бицепса:

— подъем штанги на бицепс + подъем гантелей на наклонной скамье.

5. Для трицепса:

— разгибание руки вверх + разгибание книзу на тренажере.

6. Для дельтовидных:

— тяга штанги к подбородку + подъем гантелей перед собой;

— классический жим + подъем гантелей через стороны;

— разведение гантелей в наклоне + разведение гантелей лежа на скамье вниз лицом.

7. Для пресса:

— подъем туловища на наклонной скамье + скручивания;

— подъем согнутых ног на перекладине + подъем ног на наклонной скамье.

8. Для голеней:

— подъем на носки стоя + подъем на носки сидя.

Помните, что комплексные сеты — тяжелое упражнение, и не применяйте их чаще 2–3 раз в месяц. Веса, которые вы используете при выполнении обычных сетов, необходимо будет уменьшать.

О важности использования нагрузок для мышц-антагонистов уже говорилось. Использование двух разных упражнений в одном сете реали-

зует принцип комплексного сета, но мышцы тренируются разные. Такое упражнение называется суперсет. Примеров суперсетов можно назвать множество, главное, что без отдыха тренируются противоположные мышцы:

грудь/спина — подтягивания + жим штанги лежа;
тяга штанги к поясу + разведение рук лежа.

В таких суперсетах первым выполняется упражнение на отстающую, более слабую мышцу. В силу двойной нагрузки суперсеты — очень интенсивный метод тренировки и использовать их следует периодически, осторожно дозируя нагрузку. С большей смелостью можно экспериментировать с перемежающимися сетами, или, как их еще называют, ленивыми суперсетами. Суть этого тренировочного приема состоит в том, что упражнения на мышцы-антагонисты выполняются поочередно с привычным интервалом для отдыха. Если вы делаете подъем штанги на бицепс, то, закончив сет, через 1,5 минуты отдыха выполняете разгибания рук книзу на тренажере. Затем опять тренируете бицепс и т. д.

Еще одним способом разнообразить тренировочную нагрузку является принцип вложенных подходов. Обычно его используют при выполнении упражнений на брюшной пресс. Часто бывает, что сил на выполнение подъемов туловища и

ног в конце тренировки не остается, и многие начинающие качки уходят из зала, так и не потренировав мышцы пресса. Рекомендуем делать эти «забываемые» упражнения в середине тренировки. К примеру: выполняя жимы лежа или тяги для спины, перемежайте основные сеты с сериями на пресс.

Все эти различные методы тренировки служат для одной цели: давать разнообразную нагрузку организму. Тем самым мышечная система не сможет адаптироваться к тренировочным отягощениям и будет продолжать наращивать объем и силу. Тренировочное воздействие на мышцы — мощный разрушающий фактор. Мышечные волокна травмируются в ответ на этот стресс, организм начинает усиленную выработку группы гормонов. Один из них, тестостерон, отвечает за рост мышечной массы. Начинается активная работа по восстановлению поврежденных мышечных тканей, а также построение новых мышечных молекул. Эта небольшая прибавка мышечных клеток называется гиперкомпенсацией. Она и составляет смысл наращивания мышц. Так как мышечные молекулы — белковые соединения, то необходимо достаточное количество строительного материала: белков, жиров и углеводов, которые поступают с пищей. Становится ясно, что без правильно сбалансированного питания тренировки с отягощениями не толь-

ко не принесут пользу, но и могут оказаться вредными. Можно свернуть горы «железа» в зале, но, вовремя не поев, заработать не прибавку в массе мышц, а физическое и нервное переутомление.

Решайте вопросы своего питания параллельно с тренировочными задачами. Более интенсивные нагрузки потребуют и более выверенного питания, изменения времени приемов пищи, качества и частоты еды. Неизбежно возникнет необходимость в пищевых добавках, без которых невозможно добиться устойчивого роста мышечной массы. Многие вопросы вам придется решать опытным путем, какое упражнение наиболее эффективно, когда лучше поест и что будет в меню.

Но основной принцип бодибилдинга — разнообразные тяжелые нагрузки и соблюдение режима питания и отдыха — должен соблюдаться вами неукоснительно. Не забудьте, что толчком для начала ваших занятий бодибилдингом послужило желание улучшить свой внешний вид. Процесс построения мышечной массы часто сопровождается ростом жировой прослойки, и увеличение объема груди может свестись на нет исчезновением талии. Тщательно рассчитывайте свой рацион питания, не ешьте, как советуют некоторые, все подряд и как можно больше. Такими принципами в еде руководствуются известные животные, вспомните, как они выглядят. Вы хотите быть такими?

ЧЕМПИОНЫ КУЛЬТУРИЗМА

МИНИ-ДОСЬЕ: ШОН РЕЙ

Имя: Шон Рей.

Место рождения: Калифорния.

Рост: 167 см.

Место проживания: Ньюпорт Бич, Калифорния.

Получил статус профессионала на любительском чемпионате США в 1987 году, где победил в категории средней тяжести и стал абсолютным чемпионом.

Лучшие достижения: призер 12-ти Олимпийских игр, вторые места на «Олимпии» в 1994-м и 1996-м годах.

Любимое хобби: ходит в кино 3–4 раза в неделю.

В жизни Шона Рея, по его собственным словам, не хватает двух вещей. Во-первых, жены и детей. А во-вторых, самого престижного в бодибилдинге титула — «Мистер Олимпия». Будучи в расцвете сил и на пике профессиональной карье-

ры, Шон делает все возможное, чтобы хотя бы наполовину заполнить этот «пробел». Как вы думаете, на какую именно половину?

«Профессиональный бодибилдинг поглощает человека целиком, — говорит Шон. — Для остальных просто нет места». Шагая по жизни с такой философией одиночки, наш герой уже успел усеять свой путь десятками разбитых сердец. Какая там жена! У него даже нет постоянной подруги. Для Шона семья — однозначно «отвлекающий момент». «Некоторым удастся совместить несовместимое: рожают кучу детишек, берут их с собой на турниры, — говорит он. — Я человек другой породы. Совсем не такой, как мой друг Флекс Уиллер — тот просто не может быть один. А мне, реально, никто не нужен. Я — одинокий воин, сражаюсь за свой главный трофей и не хочу туманить мозги лишними эмоциями. Сейчас у меня одна любовь — накачка».

Послужной список Шона беспрецедентен: 12 раз он входил в первую пятерку на «Олимпиаде», дважды становился вторым после Дориана Ятса. Шон никогда не поклонялся «массе ради массы» и за 13 лет профессиональной карьеры десятки раз вступал в схватку с теми, кого заслуженно именуют «монстрами» — сперва с Ли Хейни, потом с Дорианом, на двух последних Олимпиадах с Ронни Коулменом.

Главным объектом язвительности Шона всегда был Д. Ятс. Он считал, что тяжеловесный корабль Ятса начал тонуть уже в 96-м году: «Несмотря на всю крутизну, его слабые места нельзя не заметить: разорванный левый бицепс, выпирающий живот, непропорционально мелкие руки». Впрочем, самоотвод Дориана в 97-м Шона никак не обрадовал: «Если думаете, что я жаждал его ухода, ошибаетесь. Дориан с каждым годом становился все хуже, так что рано или поздно мне все равно удалось бы его завалить. Вот это было бы классно!»

Но как ни крути, а рейтинг в бодибилдинге зависит от субъективных мнений — в основном от судейских. Год за годом судьи отдавали пальму первенства Дориану за фантастическое сочетание симметрии с нечеловеческими объемами. Сейчас то же самое происходит с нынешним чемпионом Р. Коулменом. «Трудно понять нынешних судей, — замечает Шон. — У них всегда побеждает тот, кто больше. Но мы с Флеком Уиллером не сдаемся и еще покажем этим уродам! А если серьезно, то проблема стоит глобальная. Фанаты должны видеть в чемпионе свой идеал, но идеал достижимый! Сегодня первые места занимают сверхъестественные существа, громадные от природы, с которыми нормальный человек просто не может себя сопоставить. И если не изменить ста-

тус-кво, бодибилдинг вообще останется без поклонников». Что же, Шон всегда говорит то, что думает.

Кстати, а как у профессиональных культуристов с заработками? «Трудно, — отвечает Шон. — Наш спорт «камерный», можно сказать, для избранных, и это, конечно, сказывается на финансах. Зарботки у них скромные даже по сравнению со сноубордистами. Мы работаем не по сезонам, и вообще в бодибилдинге нет никакой системы выплат. Основной доход идет от выступлений и семинаров, но он тоже весьма нестабильный. Например, если ты занял не слишком высокое место, тебя просто перестают приглашать на выступления. В итоге недобор с «сушкой» перед «Олимпиадой» может стоить тебе штук 30 баксов».

Но сам Шон, судя по всему, умеет «крутиться» — у него два дома (один в Калифорнии, другой в Неваде) и целый парк шикарных автомобилей.

В чем секрет такого успешного «бизнеса»? «Я активно осваиваю заокеанский «рынок», — признается Шон. — Там приезд профессионала из Америки воспринимают как второе пришествие. По нашим меркам рост у меня скромный, зато в Японии, например, я возвышаюсь над толпой, как Годзилла».

И все-таки, неужели Шон всю жизнь собирается провести в одиночестве? Теперь, когда время

немного утомило порывистую натуру нашего героя, он нет-нет, да задумывается о том, чтобы остепениться. «Как всякий одиночка, я иногда тоскую по семейным ценностям, — говорит Шон. — Смотрю, как подрастают племянники и племянницы, и мечтаю, что и у меня когда-нибудь будут дети. Ведь по большому счету, любой успех ничего не стоит, если не с кем его разделить. И все же... к семейной жизни я пока не готов. Отец и муж должен быть рядом с семьей, а не мотаться по разным странам. Не хочу, чтобы мои жена и дети чувствовали себя на «вторых ролях».

Что будет, когда спортивная карьера Шона начнет клониться к закату? «Я верю в жизнь после бодибилдинга, — философски замечает он. — Не хочу становиться памятником самому себе или носить вечное клеймо «профессионального культуриста». Хотя вряд ли мне грозит когда-нибудь в самолете разговориться со случайным попутчиком и услышать от него обычный вопрос: «Ну, а вы чем занимаетесь?»

Программа развития спины

Шона Рея

«Всерьез заниматься спиной я начал в 1990 году. Раньше у меня был такой принцип: для симметричного развития мускулатуры все группы

мышц надо тренировать одинаково. Сейчас проработку спины я считаю за приоритет, сознательно нагружаю ее очень тяжелыми весами, добиваясь максимальной растяжки, напрягаю широчайшие и на позитивной, и на негативной фазе движений.

Выполняя упражнение, свою силу, как вы сами понимаете, увидеть непросто. Научитесь интенсивно чувствовать, что там с ней происходит. Не надейтесь, что при работе с тяжелыми весами это умение придет к вам автоматически. Наоборот, сначала отработайте технику на легких весах, а уж потом беритесь за серьезные нагрузки.

Повторение — важнейшая «метрическая единица» бодибилдинга. Если вам не даются 12 повторений, делайте 6. Определите, сколько повторений вы способны выполнить самостоятельно. Начинайте с малого, но шаг за шагом продвигайтесь к 12-ти. Когда будете спокойно выполнять 12 повторений, увеличивайте нагрузку.

Самое сложное в развитии спины — ее «расширение». По крайней мере, мне эта задача давалась с большим трудом. Помню, увидел себя на видео после «Олимпиады» 90-го, пришел в ужас и сразу же побежал подтягиваться. И с тех пор делаю подтягивания регулярно, сейчас — в качестве разминки перед проработкой спины.

Я не боюсь «потенциально опасных» упражнений вроде тяги в наклоне или становой тяги. Но в этих упражнениях я никогда не «читингую».

Одно из любимейших упражнений — тяга к животу сидя. Я делаю его размеренно, ритмично, с постоянным напряжением в широчайших. Наверное, ни одно другое движение не дает такой отличной растяжки на негативной фазе.

Тягу книзу на блоке, тягу сидя узким хватом и становую тягу я обычно делаю под конец тяжелой тренировки. На следующей неделе «гружу» спину полегче и заканчиваю тренировку разгибаниями — для мощной накачки и «жжения».

Не стесняйтесь позировать у зеркала — для спины это очень полезно. Позирование, т. е. напряжение мускулатуры без веса, для развития спинных мышц не менее важно, чем диета или подбор упражнений. А поза с разведением широчайших вообще добавляет спине широты.

Комплекс

<i>Упражнения</i>	<i>сеты</i>	<i>повторения</i>
Тяга книзу перед собой	4	12, 12, 10, 8
Тяга гантели одной рукой	4	12, 12, 10, 8
Тяга штанги в наклоне	4	12, 12, 10, 8
Тяга блока за голову	4	12, 12, 10, 8

Тяга в наклоне. В этом упражнении самое слабое звено — поясница. Чтобы не ставить ее в уяз-

вимую позицию, Шон советует не прогибать сильно спину и наклоняться вперед под углом 45 градусов, не ниже. Постановка ног — умеренно-широкая, хват — чуть ниже плеч. В стартовой позиции гриф ниже коленей, но ненамного. Из этого положения Шон тянет штангу вверх до уровня пупка. «Важно, чтобы мышцы спины во время опускания были в постоянном напряжении, если дать штанг «упасть», можно порвать бицепс». Время от времени он работает узким хватом, загружая мышцы середины спины. «По сути, тяга в наклоне — то же самое, что тяга одной рукой, только вместо скамьи упор идет на ноги». Какой вариант лучше? «Оба хороши — отвечает Шон. — Я вообще против того, чтобы возводить упражнение в «фавориты». Главное в тренинге — разнообразие.

Тяга одной рукой. В исходной позиции низ спины и туловища должны быть параллельны скамье. Многие культуристы нарушают эту позицию, потому что вертят головой, чтобы «отследить» свою технику в зеркале.

Забудьте про зеркало, — советует Шон. — Научитесь чувствовать, как работают широчайшие!» «Вытягивая» гантель вверх, Шон отводит локоть как можно дальше назад, напрягая широчайшие по всей длине. «Следите, чтобы плечи остались неподвижными. Опускайте гантель медленно и

напряженно, до хорошей растяжки в нижней точке. Никогда не расслабляйте мышц во время движения — это может привести к травме!»

Тяга за голову. «Спину держите прямо, но сохраняйте естественный изгиб позвоночника, — объясняет Шон. — Смысл упражнения в том, чтобы всю работу выполняли широчайшие. В нижней точке, когда гриф находится за головой, я представляю себе, что делаю позу «двойной бицепс», и на один счет напрягаю середину спины, трапеции и задние дельты. Распрямляя руки вверх, стараюсь прочувствовать внешними частями широчайших напряжение, которое создает растяжка». Тягу блока за голову Шон числит среди упражнений на «массу», потому что с его помощью нагружает все компоненты широчайших. «Не ставьте слишком тяжелый вес, — предупреждает он, — иначе солидная часть нагрузки перейдет на бицепсы.

Подтягивание. Одно из самых сложных (особенно для тяжеловесов) и самых классных упражнений: оно не только развивает силу, но и прорисовывает все детали спины, как на топографической карте. Подтягиваниями Шон обычно начинает тренировку спины. В нижней точке он дает широчайшим полностью растянуться, поднимаясь вверх, следит, чтобы всю работу выполняла спина, а не бицепсы.

ЛИ ХЕЙНИ

Когда Хейни, которому едва стукнуло 22, выиграл с перерывом в неделю чемпионат США, а потом чемпионат мира, самый частый журналистский комплимент в адрес его «массы» звучал так — «фантастика!» Впрочем, для ошарашенных коллег-профессионалов то же самое слово означало и другое: чтобы завоевать оба титула, Хейни понадобилось всего 4 года тренинга с полного нуля. Вот это, действительно, фантастика! Еще более невероятно то, что сам Ли никогда и не помышлял ни о каких титулах. В тренажерный зал он попал совершенно случайно! Туда его направил врач после перелома правой ноги: пока нога его была в гипсе, мышцы потеряли тонус. А ногу Ли сломал на футбольном поле. Футбол он очень любил, мечтал стать «звездой» и даже числился капитаном школьной команды. В следующем сезоне Ли намеревался наверстать упущенное, но в первой же игре опять сломал ногу. На этот раз — левую. Вот так Ли вторично оказался в тренажерном зале, теперь уже навсегда. «Мне тогда ужасно не повезло», — таков простодушный комментарий к событиям тех давних лет, который Ли дает на фоне восьми статуэток Сандова (приз за победу на «Мистер Олимпия»). Мы все согласны: «Да, действительно, Ли, тебе тогда крупно не повезло...»

Среди профессионалов Ли Хейни славится вежливым и мягким человеком: он прекрасный семьянин, привязан к своей жене и детям. Его широкая улыбка и радушные манеры сразу располагают к себе, он легко сходится с людьми и быстро приобретает друзей. Много сил и времени Ли отдает своему главному детищу — «Дому Урожая». На ранчо площадью 40 акров он устроил для детей и их родителей своеобразный спортивный лагерь. Кроме того, здесь Ли построил приют для детей с неблагополучным прошлым. Ли помогает им освоиться в этом мире и вернуться к нормальной жизни в семье и обществе.

Вместе с тем, «качковый» бизнес у Ли тоже процветает. Вслед за спортцентром в Австралии он открыл второй свой центр в Калифорнии. Есть у него и частный зал в Атланте, где Ли тренирует профессиональных актеров, занимающихся разными видами спорта.

Ли написал несколько книг по бодибилдингу, кроме того, ведет популярную получасовую спортивную передачу по телевидению.

Несмотря на нехватку времени, Ли до сих пор сохраняет прекрасную форму. Он тренируется пять раз в неделю по сплэй-системе: понедельник — грудь и бицепсы, вторник — спина и плечи, среда — трицепсы и ноги. В четверг и воскресенье он отдыхает, в пятницу и субботу тренируется по облегченной программе.

Собирается ли Ли Хейни снова соревноваться? Вообще говоря, он не против, но лишь при одном условии — чтобы все профессионалы проходили тест на допинг.

Ли восхищается современными чемпионами. «В прежние времена пика формы можно было добиться лишь к 36–40 годам, а сейчас атлеты превосходно выглядят уже в 25». Его огорчает только то, что в современном бодибилдинге применение «химии» превратилось едва ли не в эпидемию.

Ли никогда не ставил во главу угла собственные интересы. Он всегда старался служить людям. И в этом главный секрет его успеха. Ему не свойственны ни самолюбование, ни гордыня. Он просто благодарен судьбе за то, чего сумел добиться.

Тренировка рук Ли Хейни

Бицепсы

Все упражнения на бицепсы Ли Хейни разделяет на три категории:

На «массу» — чтобы увеличить объем, Ли делает подъем штанги и гантели на бицепсы. Штанга позволяет работать с более тяжелыми весами; подъем гантели работает и на «массу» и форму, поскольку дает возможность делать супинацию (поворот кисти).

На форму — эти упражнения нагружают бицепс под разными углами и прорабатывают разные компоненты мышцы. Например, подъем на скамье Скотта нацелен строго на нижнюю часть бицепса.

На «рельеф» — эти упражнения своего рода завершающий штрих, они придают бицепсам отточенность, детализировку. К ним относятся концентрированный подъем или сгибания одной рукой на блоке стоя.

Для комплекса Ли выбирает по одному упражнению из каждой категории, действуя по принципу приоритета (более слабые части тренируются в первую очередь).

Упражнения на «массу» он выполняет первым, пока психическая энергия еще не израсходована.

Трицепсы

В отличие от бицепсов, трицепсы всегда были развиты у Ли лучше. «Дело в том, — объясняет Ли, — что я очень интенсивно прорабатываю грудь и плечи. И трицепсы при этом получают солидную нагрузку». Хотя в общем развитии рук трицепсы играют более важную роль, чем бицепсы, и для тех и других Ли делает по 12 сетов.

Тренинг плеч и груди неминуемо развивает и трицепсы. По мнению Ли, многие бодибилдеры не понимают этого. Они терзают свои бедные три-

цепсы бесчисленными сетями, перетренировывают их и, в конечном счете, даже теряют «массу».

Комплексы для трицепсов и для бицепсов Лиспанированы по одной базовой схеме: сначала упражнения на «массу», потом на форму и, как завершающий штрих, — на «рельеф».

Комплекс

Бицепсы

<i>Упражнения</i>	<i>сеты</i>	<i>повторения</i>
Сгибание со штангой	4	6—8
Сгибание на скамье Скотта, чередуя на разных тренировках с подъемом на бицепс на тренажере	4—5	8
Сгибания одной рукой на блоке	4	8

Трицепсы

<i>Упражнения</i>	<i>сеты</i>	<i>повторения</i>
Жим лежа узким хватом или французский жим лежа	4	8
Разгибание на блоке книзу или разгибание одной рукой из-за головы	4	8

Тренировка пресса Ли Хейни

«Бодибилдеры тратят уйму времени и сил, чтобы найти самый действенный способ «накачки

бицепсов», — говорит Ли. — Исследуют, как набрать больше «массы», увеличить пик, построить форму. Но когда дело доходит до пресса, большинство из них в межсезонье ограничивается парой скручиваний или подъемов ног под конец тренировки. И серьезно работать над прессом они начинают только перед самыми соревнованиями. Понятно, что ничего путного от такого наскока не выходит».

Ли против того, чтобы делать для пресса бесчисленное количество повторений. «Когда кто-то говорит мне, что делает 500 подъемов туловища в день, мне делается смешно: что же это за подъемы такие? Когда я тренирую пресс, стараюсь, чтобы каждое движение было максимально интенсивным, трудным. Я очень сильно напрягаю мышцы, и в пиковой точке добиваюсь дополнительного сокращения. Поверьте, если делать упражнения для пресса так, как нужно, вам вряд ли удастся осилить больше 25 повторений в сете».

Ли прорабатывает пресс без отягощений. Ему вполне достаточно «массы» собственных ног на подъемах коленей в висе. «Тому, кто не привык делать это упражнение, — говорит Ли, — лучше не замахиваться больше, чем на 5–6 повторений».

В межсезонье тренируйте пресс 3–4 раза в неделю по 20 минут в конце тренировки. Выполняйте разные варианты подъемов туловища, подъе-

мы ног лежа, подъемы ног и коленей в висе и повороты туловища для косых мышц живота. По четыре сета разных упражнений. Всего 16 сетов по 15–25 повторений в каждом. Движение осуществляйте напряженно с полной амплитудой, в пиковой точке — дополнительное сокращение.

Тренировка груди Эдди Робинсона

Я всегда был сторонником простого базового тренинга — неважно, на каком уровне развития вы находитесь. На мой взгляд, лучшая комбинация для груди — жимы (с гантелями или со штангой) плюс разведения лежа. Умение выкладываться приходит не сразу. Поэтому не сразу приходит настоящий рост. Нужно время, чтобы научиться сочетать максимальные веса с идеальной техникой.

Тренажеры — полезная штука, но заложить «массу» они вам не помогут. Запомните, лучшее средство — классические гантели и штанга.

Тренажеры хороши тем, что они стабилизируют вес, контролируют его за вас и тем самым дают возможность полностью сконцентрироваться на движении. Но когда идет речь о закладке фундамента, это преимущество оборачивается крупным недостатком. Мышцы растут гораздо бы-

стрее, когда тело контролирует и стабилизирует отягощение исключительно своими силами.

Для роста грудных мышц необходимо не только интенсивно тренироваться, но и отдыхать между тренировками 4–6 дней и соблюдать сбалансированную диету.

Я убежден, что для всестороннего развития груди нет ничего лучше гантелей. Если четко соблюдать технику, то в разведениях трицепсы практически не участвуют, и вся нагрузка ложится на грудные мышцы.

Кроме того, гантели дают возможность прорабатывать грудь с самой большой амплитудой движений.

Разведения — упражнения не для наращивания «массы», его цель — форма и «рельеф». Особенно это касается новичков.

Определите, какая часть груди требует особенно серьезной проработки. Горизонтальные жимы развивают середину груди, на скамье с наклоном вверх — верхнюю часть, с наклоном вниз — нижнюю.

Ваши задачи: идеальная техника, максимальная амплитуда движений, полное пиковое сокращение в верхней точке и полная растяжка в нижней.

Если ваша тренировка длится дольше часа, вы или делаете слишком много сетов, или работаете

слишком медленно. Тренируйтесь интенсивно, но коротко.

Комплекс

<i>Упражнения</i>	<i>сеты</i>	<i>повторения</i>
Разведение гантелей лежа	4	10—12
Жим штанги или гантелей лежа	4	8—10
Жим в тренажере или разведение в тренажере	4	8—10

ПРИНЦИПЫ ПИТАНИЯ И ВОССТАНОВЛЕНИЯ

Важность правильного питания для достижения успеха в бодибилдинге неоценима. Прогресс в бодибилдинге за последние годы во многом определяется тем, что за разработку схем сбалансированного спортивного питания взялись серьезные ученые-диетологи. В 50–60-е годы каждый культурист сам разрабатывал для себя систему питания, главенствовал принцип «ешь как можно больше — и преуспеешь...» Многие, действительно, преуспели в превращении в огромных человекоподобных монстров. При наращивании мышечной массы рацион, время и частота приемов пищи исключительно важны. Недостаточное питание при интенсивных тренировках может нанести вред здоровью, несбалансированность рациона приводит к резкому увеличению жировых отложений и сведению на нет всех многочасовых изнурительных тренировок. Чемпион последних турниров «Мис-

тер Олимпия» Р. Коулмэн считает, что правильное питание — это 70% успеха, остальное приходится на тренинг и генетику.

Как и в случае с тренировочными принципами, основы режима питания достаточно просты и при их соблюдении дадут результат любому человеку, но если в рамках базовых положений вам удастся нащупать свою схему питания, которая будет эффективна для вашего обмена веществ, то вы сможете обрести чемпионское телосложение. Дело за малым: изучите главные принципы спортивного питания и на их основе ищите «свою дорогу».

Рациональное питание необходимо не только занимающимся бодибилдингом, но и каждому человеку. Еще древние говорили, что правильно питаться — значит гарантировать себе долгую жизнь, без болезней. А не это ли мечта каждого из нас?

СОСТАВ ПИЩИ

В состав любой пищи, поглощаемой человеком, где бы он ни жил, входит одинаковое число компонентов. Правильность питания заключается в сбалансированности этих веществ в рационе. Рекомендуемое для бодибилдеров соотношение: 30% — белки, 55% — углеводы, 15% — жиры.

Белок (протеин) — основной строительный материал в нашем организме, из него строятся клетки мышечной ткани. Именно поглощаемый белок превращается в мышцы. Основными источниками белка являются все мясные продукты, рыба, молоко и сыровоточные продукты, орехи и бобовые.

Углеводы — вещества, из которых организм получает энергию, необходимую для жизнедеятельности. Помогают усваивать организмом белки. Источниками углеводов являются: мед, сахар, овощи и фрукты, крупяные изделия и хлеб.

Жиры — важнейший компонент любого рациона. Обеспечивают многие биохимические процессы в организме, являются сырьем для производства гормонов, защищают внутренние органы. Из-за высокой калорийности требуют аккуратного употребления. Источниками жира являются: мясо, рыба, молочные продукты, растительные масла.

Витамины и минералы — вещества, необходимые для различных пищеварительных и обменных процессов. Улучшают многие функции организма. В больших количествах содержатся в мясных продуктах, фруктах и овощах.

Вода не является питательным веществом, но играет важную роль в биохимических обменных процессах, процессы жиросжигания и наращивания мышечной массы требуют достаточного количества воды.

Белки

Белки, или протеины, являются самым популярным среди бодибилдеров органическим соединением. Это и немудрено: без употребления достаточного их количества невозможно наращивание мышечных тканей, ведь нельзя же возвести дом без строительных материалов. Количество белка, необходимого для набора «массы», определяется в пределах 2–2,5 грамма на килограмм собственного веса атлета. Некоторые бодибилдеры могут увеличивать массу мышц и при меньших количествах потребленного белка, но для лучшего протекания биохимических процессов все же требуется указанное количество белка, в среднем это 150–200 граммов в сутки. Наилучшей эффективностью обладает белок животного происхождения. Как видно из названия, он содержится в мясе, печени, рыбе и молочных продуктах. Такой белок содержит все необходимые аминокислоты.

Аминокислоты — это органические соединения, на которые расщепляются белки в организме. Всего их 22, из которых 14 синтезируются организмом, а 8 — так называемые незаменимые, поступают в организм, наряду с другими, в пищу. Белки растительного происхождения в своем составе недосчитывают одной или несколько аминокислот, поэтому необходимо питаться мясными и рыбными продуктами. Среди бодибилдеров

есть вегетарианцы, но они используют пищевые добавки или употребляют в пищу яйца и молочные продукты.

Так как за один прием пищи организмом усваивается ограниченное количество белка (от 30 до 40 граммов), то для более эффективного использования принимать пищу следует небольшими порциями 5–6 раз в день. Меньше всего жира содержится в рыбе, на втором месте курица, затем говядина. Если вы не хотите существенно увеличить собственную жировую прослойку, то следует есть больше рыбы и курицы. Жареные мясные изделия содержат много жиров, поэтому отдавайте предпочтение вареному и печеному.

Если ваше телосложение отличается худобой, то на первых порах данные ограничения вас не касаются.

Углеводы

Естественно, что организму, выполняющему интенсивную работу, требуется большое количество энергии, иначе при ее недостатке организм будет использовать белковые молекулы, которые могли бы пойти на строительство мышц. Количество углеводов, съеденных вами за день, должно составлять 4–4,5 грамма на килограмм собственного веса. Являясь топливом, углеводы бывают трех разных типов:

Первый — простые сахара.

Второй — простые углеводы (фрукты, соки).

Третий — сложные или комбинированные углеводы.

Это наиболее ценный для спортсменов вид углеводов. За счет своей сложной структуры эти углеводы расщепляются организмом медленно, подпитывая нас энергией на протяжении некоторого времени. Комплексные углеводы содержатся в картофеле, крупяных изделиях, бобовых и орехах.

РАЦИОН

Каждый уважающий себя бодибилдер должен заниматься составлением рациона питания. Если вы вовремя не позаботитесь о приобретении и приготовлении пищи, то вполне вероятно, что, придя голодным с тренировки, съедите не то, что надо, или испытаете муки голода, а это отбросит вас в вашем продвижении к силе на несколько шагов назад. При разработке рациона в него необходимо включить следующие основные группы продуктов:

1) Продукты с высоким содержанием белка. Этим продуктам надо уделить особое внимание. Прием пищи без куска мяса, рыбы или курицы неполноценен. Набить желудок кашей или овощами не значит хорошо поесть. Если у вас имеется

склонность к набору подкожного жира, ешьте больше рыбы, а с курицы снимайте кожу, содержащую много жиров.

2) Молоко и молочные продукты — богатые источники белка с полным набором аминокислот. Однако содержат вредные насыщенные жиры, поэтому выбирайте продукты с пониженным уровнем жиров. Если вы не усваиваете молочный сахар — лактозу, то употребляйте в пищу молочные продукты, полученные путем свертывания: сыр, творог.

3) Мучные и крупяные изделия содержат комбинированные углеводы; в них также присутствуют белки, минеральные вещества и витамины.

4) Фрукты и овощи являются очень хорошими источниками углеводов и минеральных веществ. В некоторых видах овощей довольно большое количество белка, но дневное количество протеина без продуктов первой группы набрать очень сложно.

Ставя перед собой задачу похудеть, вы должны отказаться или свести употребление до минимума следующих продуктов питания: кондитерских изделий, мясных полуфабрикатов, колбас, сосисок, жареных овощей, особенно картофеля, молочных продуктов с высоким содержанием жиров, яичных желтков.

ВИТАМИНЫ И МИНЕРАЛЬНЫЕ ВЕЩЕСТВА

Клетки нашего организма, особенно мышечные клетки, полагаются на правильные биохимические реакции для правильного метаболизма, роста и сохранения. Эти реакции в свою очередь зависят от особых витаминов и минеральных веществ. Без последних не происходит ничего. Даже если хотя бы одна из этих важных субстанций в дефиците, то прогресс бодибилдера будет остановлен. Практически каждый процесс выработки энергии или мышечного роста зависит от витаминов и минеральных веществ.

Витамины делятся на две обширные категории: водорастворимые и жирорастворимые.

Водорастворимые витамины (В, С) регулируют метаболизм энергии, протеина и аминокислот. Поскольку эти витамины водорастворимы, они не могут проникнуть через жировую мембрану клетки, а значит, не могут в избытке запасаться организмом. В силу этого нам нужно регулярно принимать эти витамины и в достаточных количествах. Именно водорастворимые витамины, в силу важности в метаболизме протеина и слабой возможности их запасаения, могут создать проблему дефицита. **Жирорастворимые** витамины (А, D и К, Е) функционируют очень схоже с гормонами. Они могут запасаться в больших количествах в тканях тела, и ежедневный их прием необязателен.

Витамины и их функции	
<i>Водорастворимые</i>	
Тиамин (В ₁)	Энергетический и углеводный обмен
Рибофлавин (В ₂)	Метаболизм белков и сухой массы тела
Пантотеновая кислота	Энергетический метаболизм и функционирование нервной системы
Пиридоксин (В ₆)	Метаболизм протеина
Фолиевая кислота	Синтез РНК, ДНК; метаболизм протеина и деление клеток
Кобаламин (В ₁₂)	Окисление жирных кислот и нормальное функционирование нервной системы
Витамин С	Формирование и освобождение стероидных гормонов, антиоксидант формирует нейротрансмиттеры
<i>Жирорастворимые</i>	
Витамин А	Важен для роста, способствует синтезу протеина
Витамин D	Вовлечен в рост костей и синтез протеина
Витамин Е	Сберегает кислород
Витамин К	Сворачивание крови при травмах

Минеральные вещества и их функции	
Кальций	Мышечные сокращения, нервная трансмиссия, костные структуры
Фосфор	Часть мембран мышечных клеток, энергетический метаболизм, костные структуры, часть витаминов
Магний	Расслабление мышц, синтез протеина

Питание столь же важно, как сила и техника при тренировке бодибилдера. Высокая физическая результативность требует, чтобы все способности организма функционировали на высшем уровне. Это требует не только физического тренинга и упражнений, но и всестороннего питания. В принципе то, что вы едите, становится тем, из чего вы состоите. Уровень вашей спортивной подготовленности напрямую зависит от качества питания. Прежде чем начнется желаемый рост мышечных клеток, должны быть полностью обеспечены главные функции организма.

Энергия. Особым приоритетом в организме обладают энергетические потребности. Основными источниками энергии являются натуральные сахара, крахмалы (углеводы) и натуральные жиры, их присутствие в вашей диете обязательно.

Восстановление клеток. Активность клеток требует постоянной подпитки для регенерации. Когда в наличии нет питания, клетки расщепляются и могут полностью погибнуть. Потребность в протеине для поддержания клеток составляет 1 грамм протеина на килограмм собственного веса.

Рост новых клеток и строительство тканей, что собственно и составляет проблему наращивания мышечной ткани, требует 2 грамма протеина на килограмм собственного веса.

Для подсчета съеденного белка необходимо знать содержание его в основных продуктах:

Мясо, рыба и птица содержит 20–22 грамма белка на 100-граммовую порцию;

яйца, в одном яйце средней величины — 6 граммов белка;

творог и сыр содержат 18–20% протеина;

молоко — 3% белка;

орехи — 12–15%;

горох, фасоль в приготовленном виде — 7–9%.

Зная эти цифры, вы всегда можете подсчитать, сколько вам требуется съесть для того, чтобы обеспечить мышечный рост.

Вокруг спортивного питания ходит много домыслов. Чтобы развеять некоторые из них, приводим 11 основных ошибок, которые допускаются начинающими культуристами при разработке своей системы питания.

1) *«Не ешь жир и не разжиреешь»*. Если вы получаете из своего ежедневного меню больше жировых калорий, чем «сжигаете» на тренировках, то обязательно зарастете жиром. Даже если количество жиров в рационе будет равно нулю. Дело в том, что остальные микроэлементы питания — углеводы и белки используются телом лишь в меру потребности, а все лишнее превращается в подкожный жир. Что касается углеводов (картофель, каши, сладости), то каждый культурист ест их

поменьше, но оказывается, и излишек протеинов способен вызвать ожирение. Так что считайте съеденное, плох не только «недобор», но и «перебор».

2) *«Жиры вредны»*. Вредны лишь некоторые типы жиров. А вот другие жиры жизненно необходимы. Например, ненасыщенные жирные кислоты, которые содержатся в растительном масле. Организм не способен вырабатывать их самостоятельно, между тем, именно эти жиры — «стройматериал» для тестостерона. К тому же, без них нарушается жировой обмен, что на практике означает полную остановку «расплавления» подкожного жира под действием тренинга. Вот вам и парадокс: чтобы сжигать жиры, нужны... жиры! Лучшие источники полезных жиров — льняное масло и жирные кислоты Омега-3 (они содержатся в рыбе). Полезные жиры играют важнейшую роль в поддержании высокого иммунитета. «Вычеркивая» их из диеты, вы наносите удар своему здоровью!

3) *«Хочешь массу, ешь углеводы!»* На самом деле, мускулатура строится из протеина, а углеводы — это топливо, которое дает энергию для интенсивных тренировок, нацеленных на рост массы. Вам требуется 4–5 граммов углеводов на килограмм веса ежедневно. Не больше, но и не меньше. Этого будет вполне достаточно, чтобы обеспечить мускулатуре высокий тонус и быстрое восстановление.

4) *«Я любитель, а поэтому протеин мне не нужен»*. Такую фразу можно услышать от тех, кто ходит в зал для поддержания формы. Казалось бы, для таких людей протеиновые добавки не нужны, но это только на первый взгляд. Мышечный рост принципиально невозможен, если в сутки на 1 кг собственного веса спортсмена приходится меньше 2 граммов протеина. Организму белки остро нужны для собственной жизнедеятельности. «Недодадите» телу протеинов и оно начнет пожирать вашу же мышечную ткань. Может ухудшиться самочувствие. Отсюда вывод: при любом типе тренинга не забывайте о протеине.

5) *«Я ем три раза в день, и этого мне хватает»*. Ничего подобного! Невозможно «впихнуть» все необходимые питательные элементы в 3 приема пищи. Получатся огромные порции, но даже если вы сумеете их проглотить, то не сможете усвоить. Появятся симптомы отравления пищевыми ядами — вялость и слабость. А во-вторых, если есть редко и помногу, «лишние» жиры, белки и углеводы обеспечат вам увеличение подкожного жира. Завтрак, обед и ужин — это традиция, подогнанная под рабочий день. Но не все традиции стоит соблюдать. Для здоровья и оптимального усвоения питательных веществ гораздо полезнее есть 5–6 раз в день небольшими порциями.

6) *«Чтобы похудеть, надо меньше есть»*. «Голодные» диеты помогают сбросить вес лишь на время. При этом вместе с жиром вы неизбежно теряете мускулатуру. Вдобавок, недополучая калории, ваш организм переходит на режим экономии. Ну а это означает замедление всех биологических процессов, включая и сжигание жира. Отсюда типичный эффект всех «голодных» диет: сначала вес падает, но потом намертво стабилизируется. Чтобы надежно прогрессировать в сбрасывании подкожных запасов, нужно подключить к диете тренинг с отягощениями. Он сам по себе подстегивает обмен веществ, а значит, не дает угаснуть процессу «сжигания» жира. Второе условие: аэробные упражнения (бег, плавание, велотренажер) ускорят расплавление жиров.

7) *«Сегодня переел, завтра поголодал — и все в норме»*. Съесть за праздничным столом недельную норму калорий — это конечно грех для культуриста. Но «замаливать» его на завтра голодовками нет никакого смысла. Низкокалорийная диета обязательно замедлит обмен веществ, а значит, вы лишите себя энергии, необходимой для тренинга. Так что, если вы позволили себе лишку, не бросайтесь в другую крайность. Просто вернитесь к своему обычному режиму питания.

8) *«Хочешь держать форму, пропусти завтрак»*. Утром скорость обмена веществ самая вы-

сокая. А это значит, что риск жировых отложений минимален. В течение дня обмен постепенно замедляется, а к полуночи доходит до самой низкой отметки. Выходит, что вечерний прием пищи «самый опасный». Что же касается завтрака, то для культуриста это самый ответственный прием пищи. Утром организм лучше всего усваивает углеводы (для восполнения запасов гликогена) и протеин (для строительства мышц).

9) *«Куриное мясо лучше любого»*. Говяжья вырезка, спинка и филе содержат так же мало жира, как и куриные грудки без кожи, но в них куда больше железа и витаминов группы В. Так или иначе, вы должны знать, что любое мясо легко превратить в «неправильное», если жарить на масле и поливать жирными соусами. Лучше всего запечь мясо на гриле или в духовке.

10) *«Хочешь быть стройным — не ешь мучное, картофель и каши»*. Выходит, что углеводы, которые вам требуются, придется получить только из фруктов, овощей и молока. Но сколько же тогда придется съесть и выпить! Если же ограничиться порциями, то тогда вам просто-напросто не будет хватать калорий, что приведет в конечном счете к уменьшению мышечной массы. Так что никак нельзя отказываться от крахмальных углеводов. Их лучшие источники — картофель, макаронные изделия, рис и овсянка.

11) *«Нет ничего лучше сока»*. Действительно, в соках много витаминов, но витаминов и очень много калорий. Сок быстро усваивается, что приводит к резкому подъему уровня сахара в крови. Вслед за этим обычно следует мощный выброс гормона инсулина, он запасает углеводы впрок под кожей в виде жира. Со временем, если злоупотреблять соками, ненормально высокая секреция инсулина обязательно приведет к обрастанию жиром. После тренировки хорошей заменой соку будет тарелка риса, свежие овощи, овсянка или, что намного лучше, фасоль, горох или бобы. Ну а жажду удовлетворите обычной водой.

Вот еще несколько практических советов по организации питания:

— избегайте употреблять в пищу жиры в чистом виде, особенно животного происхождения: сало, масло коровье, сметану, жирные молочные продукты;

— уменьшите употребление жареного до минимума. Это касается не только мясных и рыбных блюд, но и овощей, которые за счет своей волокнистой структуры набирают массу жиров;

— не ешьте консервов и субпродуктов (колбаса, сосиски, паштеты). В таких продуктах много веществ, которые предотвращают пропадание, но способствуют задержке воды в организме и накоплению жиров;

— яичные желтки содержат в себе до 5 граммов жира каждый, поэтому ограничивайтесь 2–3 в день. Белки яиц можете употреблять в неограниченных количествах;

— избегайте есть первые блюда, приготовленные на жирных бульонах. Борщ или суп готовьте после смены 2–3-х бульонов;

— ешьте поменьше сахара, варенья, печенья и пирожков, не придется впоследствии наматывать километры на беговой дорожке;

— старайтесь разнообразить свои блюда, не замыкайтесь на чем-то одном. Иначе может возникнуть стойкое отвращение не только к надоевшему продукту, но и ко всей системе спортивного питания.

ФОРТИФИКАЦИЯ ПИТАНИЯ

Требования спортивных диет, когда одного (протеина) требуется много, а другого (жира) — минимум. Невозможность постоянно жевать при необходимости достаточно много поглощать давно навели качков на мысль о разработке таких видов питания, которые отвечали бы вышесказанным требованиям. Сначала использовали коктейли на основе молока с добавлением яиц. Сейчас спортивное питание — это разветвленный и разнообразный бизнес. В наших спортивных магазинах всегда можно найти отдел с красочными ко-

робками, надписи на которых сулят вам прибавку мышц. Другое дело, соответствует ли содержимое рекламе.

Легко, конечно, посоветовать использовать спортивное питание известных фирм: Weider, Cybergenis, Multipower, но это сильно «ударит вас по карману» и может вызвать законное недовольство близких и родственников. Придется вам выбирать порошковые протеины отечественных производителей и украинских соседей. Первое, на что вы должны обратить внимание, это наличие сертификата качества на товар и срок годности продукта. Но, опять же, указание на то, что продукт разрешен для употребления в пищу на территории России, не гарантирует истинности остальных, важнейших для вас цифр на коробке. Надпись «90 % белка» вызывает уважение, но как смогли достичь такого результата на Днепропетровской или Донецкой фабрике спортивного питания, непонятно.

Так что выбирайте, экспериментируйте, но найдите такой порошковый протеин, который устроит вас по всем показателям.

Как показывают расчеты, с помощью обычного питания вы можете обеспечить себе 100 граммов белка в день, значит, еще 50–70 граммов надо «добирать» протеиновыми коктейлями.

Чтобы постоянно наращивать мышечную массу, необходимо не только интенсивно тренироваться, но и каждые 2–3 часа употреблять белковую

пищу. Протеиновые коктейли существенно помогут решить эту задачу.

На некоторых упаковках указано, что смесь содержит креатин. Пищевая добавка моногидрат креатина способна многократно повысить содержание в мышечной ткани креатина — высокоэнергетического соединения, отвечающего за силу и выносливость мускулатуры. Тот, кто принимает креатин, получает возможность не только тренироваться дольше, но и быстрее восстанавливаться.

В целом моногидрат креатина позволяет повысить общий объем и интенсивность тренировки.

Ответа на вопрос, способен ли креатин напрямую стимулировать мышечный анаболизм (прирост), пока нет. До конца так и не выяснено, за счет чего осуществляется прибавка массы в случае приема моногидрата креатина. То ли он, действительно, ускоряет анаболизм, то ли таким эффектом культуристы обязаны повышению напряженности тренинга.

Есть культуристы, и таких очень много, которые не чувствуют от приема креатина положительных изменений. Есть предположение, что такие культуристы пьют много кофе или колы. Кофеин напрочь перечеркивает эффект креатина.

Так что если моногидрат креатина на вас не действует, то вам стоит прекратить пить кофе, чай и прохладительные напитки, содержащие кофеин.

Кофеин, и это доказано, повышает физическую выносливость. Выпив перед тренировкой 1–2 чашки кофе, вы не только повысите ее эффективность, но и усилите анаболический эффект тренинга. Вместе с тем кофеин помогает наращивать мышечную массу только тому, кто не приучил себя к кофе. На заядлых любителей кофе кофеин анаболически не действует.

К кофеину надо относиться с большой осторожностью. В редких случаях возможна негативная реакция организма на кофеин — опасно поднимается давление, начинает болеть голова, учащается сердцебиение.

Если у вас бывают похожие симптомы, не пейте кофе перед тренингом, да и вообще исключите его из употребления.

В процессе интенсивной тренировки организм вырабатывает стрессовый гормон — кортизол, который вызывает реакцию мышечного распада (катаболизм). Абсолютно достоверно доказано, что витамин С способен блокировать этот нежелательный для любого культуриста эффект кортизола.

ОТДЫХ

Начав тренировки с отягощениями, через 2–3 недели вы неизбежно почувствуете улучшение

психологического и физиологического состояния, начнут увеличиваться тренировочные веса, прощупываться мускулы там, где их раньше вроде не было. Это все послужит прекрасным стимулом для дальнейшего совершенствования. Но будьте осторожны: резкое увеличение нагрузок может быть опасно для неопытного спортсмена. Вы не машина, и вам необходим отдых. Ваша тренировочная программа предусматривает дни отдыха, так вот, вы должны отдыхать в эти дни не только физически, но и психологически. Собираете ли вы бабочек или играете в теннис, неважно, главное, чтобы вы отдыхали психологически. Не становитесь безмозглой тушей мяса, которая оживляется только при виде культуристских журналов. Ваши занятия бодибилдингом — это часть гармоничного развития, и поднятие тяжестей не может и не должно заменить чтения книг и общения с близкими. В дни, свободные от посещения тренажерного зала, совершайте пешеходные прогулки в парке и за городом. Это не только улучшает психологическое состояние, но и позитивно влияет на обмен веществ. Начав заниматься с отягощениями, не забывайте своих прежних спортивных увлечений. Многие известные бодибилдеры в дни отдыха с увлечением играют в футбол или баскетбол.

Время сна — «святое» дело для бодибилдера любого уровня подготовленности. Недоспав 1–2 часа, вы не будете в состоянии тренироваться с необходимой интенсивностью, а хроническое недосыпание быстро сведет на нет всю работу в зале. Начав тренировки, сразу определите для себя время сна и неукоснительно его соблюдайте. Деление людей на жаворонков и сов следует признать весьма условным, более первичным и значимым является понятие режима. Вы можете за неделю-другую приучить свой организм засыпать и просыпаться в установленное время. Потребность во сне у всех людей различная, в пределах 6–9 часов. Опытным путем определите свою норму сна и старайтесь ее соблюдать. Во время сна происходит процесс «катаболизма» — мышечного распада, для его компенсации некоторые бодибилдеры едят перед тем как лечь спать. Это подходит далеко не всем. Тем, кто склонен к набору подкожного жира, лучше воздержаться от вечернего приема пищи. Не пейте перед сном много жидкости, это гарантирует вам спокойный сон, без ночных вскакиваний.

Если ваш распорядок позволяет, то поспать днем 30–50 минут будет очень полезно для нервной системы и мышечного восстановления.

ВРЕДНЫЕ ПРИВЫЧКИ

Если вы серьезно настроены заниматься бодибилдингом, то курение и алкоголь необходимо бросать, как вещи, несовместимые с наращиванием мышечной массы.

Курение способствует образованию в организме свободных радикалов — продуктов окисления, которые способствуют усилению катаболического эффекта. У курильщиков кости становятся хрупкими, что чревато тяжелыми травмами. Употребление алкоголя допустимо только в малых дозах: 2–3 раза в неделю, не более 100–150 г сухого вина. Сам по себе алкоголь обладает высокой калорийностью, и его употребление в значительных количествах гарантирует увеличение подкожного жира. Странно видеть «качков», «пашущих» в зале в течение недели, а на выходные нарушающих спортивный режим. Пользы от таких занятий намного меньше, чем вреда, резко увеличивается риск сердечно-сосудистых заболеваний, большой опасности подвергается иммунная система, велика вероятность травм.

Серьезно занимающийся бодибилдингом никогда не будет подвергать свое здоровье ненужному риску. Хотите достичь успеха — забудьте о вредных привычках.

ПРОСТУДА

С самого утра вас клонит в сон, но вы все же отправляетесь в зал. Потом вдруг начинаете чихать и кашлять, у вас болит горло, появляется насморк. Это простуда! Во время смены сезонов она принимается за дело с особым рвением. Если вы заболели, не отчаивайтесь. Конечно, придется пропустить несколько тренировок. Но какой прок от нагрузки, если организм требует покоя? Отдых пойдет вам на пользу, так что нет худа без добра. Кстати, многие культуристы прибавляли в «массе» после вынужденного отдыха, вызванного простудой.

Но если вы решили, несмотря ни на что, продолжать тренировки, помните, что занимающиеся бодибилдингом подвергаются значительному риску осложнений. Заставляя свой организм испытывать большие нагрузки, вы снижаете иммунитет.

Откуда вообще берется простуда? Ее может вызвать любой из двухсот существующих вирусов, и найти стопроцентно эффективное лекарство практически невозможно. Болезнь, как правило, сосредоточена в области верхних дыхательных путей и обычно быстро проходит. Но иногда простуда приводит к более серьезным заболеваниям,

как, например, гайморит или воспаление среднего уха.

Если симптомы болезни ощущаются выше шеи (насморк, чихание, воспаленное горло), тренировки относительно безопасны, но только в том случае, если у вас нет головной боли и слабости в ногах.

Если симптомы распространяются ниже шеи — ломота в теле, потеря аппетита, высокая температура, сухой кашель — тренироваться не рекомендуется.

Существует несколько мифов о том, как возникает простудное заболевание. Вопреки распространенному мнению, причина простуды — вовсе не переохлаждение организма. Обычно это следствие инфекции, которая передается при физическом контакте с носителем вируса. Так что дело не в холоде. Охлаждение может способствовать заболеванию, но сопротивляемость вашего организма зависит от множества других факторов — от наследственности, возраста, продолжительности контакта с вирусом, его активности, от способности организма вырабатывать антитела для борьбы с болезнью. Психологический стресс, подавляющий иммунитет, повышает риск заболевания.

Обычно болезнь проявляется через 1–2 дня после заражения и продолжается 7–10 дней — пока организм не выработает необходимое для победы

над вирусом количество антител. В некоторых случаях заболевание может продолжаться и 2–3 недели.

Спортивные медики и ученые пока не предлагают универсальных правил тренировок при простуде. Лучше всего тренинг прервать. Отдохните, расслабьтесь. Полежите в кровати, посмотрите телевизор. Это лучше, чем вымученная, заведомо бесполезная тренировка по расписанию.

СПИНА БЕЗ БОЛИ

Боль в пояснице — одна из самых распространенных причин временной потери работоспособности после простудных заболеваний. Перед этим коварным недугом современная медицина практически бессильна. Боль в пояснице для многих остается бичом всей жизни.

Ущемление нерва

Нерв может быть ущемлен позвоночными дисками или при опухании окружающих позвоночник мягких тканей. На ущемление поясничного нерва спина реагирует болью, которая отдает в различные части тела. Сила иррадиации может быть различная: при первой степени боль отдает лишь в ягодицы, при второй — в колено, при третьей — еще ниже — в ступню. Когда нерв поврежден,

мышца, которую он поддерживает, начинает атрофироваться. Если боль отдает в ногу, и вы при этом чувствуете онемение конечности, покалывание или понижение мышечной работоспособности, немедленно обращайтесь к врачу. Откладывая визит к врачу на потом, вы рискуете заработать долгую и мучительную болезнь.

Как снять воспаление

Воспаление чаще всего бывает результатом раздражения и припухания связок, нервных окончаний или мягких тканей спины. Снять воспаление помогут антибиотики. Кроме внутренних средств, существует и наружное: самый обыкновенный измельченный лед. Лед нужно поместить в полиэтиленовый мешок, покрыть сверху толстым полотенцем и подложить под поясницу.

Примерно через минуту после прикладывания льда вам, скорее всего, захочется убрать его — сильный холод вызывает болезненные ощущения. Терпите, это лучше, чем потом мучиться от боли. Для большего эффекта лед должен быть очень холодным.

Очень важно во время лечения льдом сохранить мышцы спины подвижными и гибкими. Лед «замораживает» — это можно назвать побочным эффектом лечения. Поэтому необходимо поделаться растяжку. Лежа со льдом под поясницей, выпол-

ните несколько подъемов коленей к груди или «скручиваний». Такие упражнения называются «криокинетикой», «движениями на льду». Они не только предотвращают одервенение, но помогают сгладить припухлость и снять отек.

Чтобы избежать обморожения, прикладывайте лед не дольше, чем на 10–15 минут.

Запомните, пакет со льдом необходимо подкладывать под поясницу, но не выше. Иначе возможно переохлаждение почек и их воспаление.

АНАБОЛИЧЕСКИЕ СТЕРОИДЫ

Поговорим начистоту... Весь спорт высших достижений до предела фармакологизирован, а проще говоря, все мало-мальски известные спортсмены употребляют допинги. Времена принципа «главное не победа, а участие» давно канули в Лету. Колоссальные гонорары победителей чемпионатов всех рангов, высокая престижность спортивных званий, заставляет атлетов во всех видах спорта применять медицинские препараты для достижения лучших результатов. Спорт — это профессия, и с побочными действиями допингов никто не считается. Антидопинговая борьба различных международных спортивных федераций выглядит беспомощной и насквозь политизированной. Вспомните

последнюю Олимпиаду... Не исключение и бодибилдинг. Гипертрофированные мышцы и невероятный «рельеф» чемпионов и призеров различных чемпионатов по культуризму наводят на мысль, что употребление «химии» в бодибилдинге приобрело невероятные размеры. Но у каждого своя голова на плечах. Если вы собираетесь стать чемпионом по бодибилдингу, то использования стероидных препаратов вам не избежать, т. к. даже первенство города выигрывают «качки», упакованные анаболиками «по уши». Но это тот случай, когда «за деревьями леса не видят». Раз вы занимаетесь для здоровья, то и применять «химию» вам не надо. Конечно, А. Шварценеггером или К. Левроном вам не стать, но накачать бицепс до 42 см или грудь до 120 см вполне реально. И это будет действительно «круто», ведь это будет действительно «ваше».

«Химией» называют анаболические стероиды — особые вещества, которые представляют собой синтетические производные мужского полового гормона — тестостерона. При попадании в организм человека молекулы стероидов прикрепляются к мышечным молекулам и увеличивают синтез мышечных тканей в 3–5 раз. Быстро растет мышечная «масса», уменьшаются жировые отложения, силовые показатели значительно увеличиваются. Платой за это будет раннее облысение, увеличение риска инфаркта, импотенция.

Злоупотребление стероидами увеличивает агрессивность. Может возникнуть зависимость от стероидов, когда отказ от них кажется невероятным. Под ударом окажутся практически все внутренние органы. С виду здоровяк, внутри вы будете инвалидом. Могут появиться проблемы с психикой. В общем, вот такой букет не совсем приятных последствий. Вы хозяин себе и своему здоровью, и вам решать, стоит ли употреблять «химию» или нет; на мой взгляд, ответ очевиден...

РЕЦЕПТ ВЕЧНОЙ МОЛОДОСТИ

Каждая женщина мечтает как можно дольше оставаться молодой. Но молодость — это не только гладкая кожа и красивая фигура, а еще и крепкие кости. С годами плотность костей уменьшается, и тогда возникает риск остеопороза — очень распространенного среди женщин заболевания. Судя по данным статистики, 2/3 женщин страдают им. Конечно, остеопороз грозит в основном пожилым женщинам. Но лучше «застраховаться» смолоду, чем потом мучиться от боли и бесконечных переломов. Угрозы можно избежать!

Давно известно, что упражнения с отягощениями повышают плотность костей. Данная методика силового тренинга позволит вам выглядеть молодо и жить полной жизнью независимо от возраста: «за 20», «за 30» и старше.

Несколько советов от спортивных физиологов:

— Большинство женщин ограничивается ходьбой и аэробными тренировками — якобы этого достаточно для «поддержания формы». Это не так! Для того чтобы укрепить кости, необходим тренинг на сопротивление.

— Для здоровья костей огромное значение имеют упражнения на отводящие и приводящие мышцы. Удобнее всего делать их на специальных тренажерах.

— Если у вас нет доступа к таким тренажерам, можно прорабатывать мышцы внутренней поверхности бедер диагональными подъемами ног с отягощениями на лодыжке.

— Нет необходимости «накачивать» мускулатуру, как у профессиональных культуристок. Главное — укрепить мышцы, сделать их сильными и упругими.

— Чтобы этого добиться, достаточно тренироваться по часу (и даже меньше) всего два раза в неделю.

— Если вы ходите в зал и знакомы с «железом» не понаслышке — отлично! Вполне возможно, что в вашем активе уже есть нужные упражнения. «Для полноты счастья» достаточно будет добавить несколько специальных движений.

— Помните: работать над собой никогда не поздно. И никогда не рано! Тренинг с отягощениями эффективен в любом возрасте. Вы привыкли думать, что занятия с «железом» — удел мужчин. Но, оказывается, женщинам тяжелый тренинг гораздо нужнее, чем мужчинам. Для «слабого» пола это, в буквальном смысле, жизненная необходимость.

МЫШЦЫ И КОСТИ

Многие женщины относятся к «железу», прямо скажем, без особого энтузиазма. Мало кому охота, потев и кряхтя, ворочать тяжеленную штангу. Однако в наш просвещенный век пора отказаться от старорежимных стереотипов. Тем более что каждая женщина после 40 лет неминуемо начинает терять около 150 грамм мышц ежегодно! А вместе с мускулами слабеют и кости. Возможно, «усыхание» мускулатуры — самая существенная из причин, по которой женщины с возрастом становятся обладателями хрупких костей.

У тренинга с отягощениями есть замечательное свойство: развивая мускулатуру, он укрепляет и кости. Это известно каждому занимающемуся бодибилдингом. Увеличение поперечника мышцы увеличивает крепость кости, к которой она крепится.

Для женщин крайне важно укреплять тазобедренный пояс, ведь именно тазобедренные кости чаще всего ломаются у пожилых, страдающих остеопорозом. Раньше считалось, что ходьба, при которой человек «несет» вес своего тела, защищает тазовые кости и помогает предотвратить остеопороз. Однако замеры показали: ходьба укрепляет только позвоночник. Для тазобедренного пояса гораздо эффективнее упражнения с отягощениями.

Медики доказали: чем больше мышц, тем прочнее кости. От этого факта никуда не денешься. Однако это не значит, что вы должны наращивать мышцы. Просто тренируйте два раза в неделю и следите, чтобы в вашей диете хватало кальция и других питательных веществ. Это гарантия, что ваши кости останутся сильными и здоровыми.

«ГРУППЫ РИСКА»

Некоторые женщины больше других подвержены остеопорозу — например, худенькие с тонкой костью. Другие факторы риска — неправильное питание и нарушение менструального цикла. Женщины со «сбоями» цикла рискуют столкнуться с остеопорозом задолго до 60-летия. Тренироваться при этом можно, но с осторожностью и без больших нагрузок.

Физические упражнения — защита не только от остеопороза. Тренинг с отягощениями снижает риск сердечно-сосудистых заболеваний, диабета, некоторых видов рака. В наше время, когда женщина постоянно подвергается стрессам, просто необходимо быть физически активной, думать о будущем здоровье. Кто еще позаботится о тебе, если не ты сама?

Тренировочная программа

Предлагается программа, предназначенная для здоровых женщин 20–40 лет. Прежде чем начать тренировки, обязательно проконсультируйтесь с врачом.

Программа

Упражнения данной программы рассчитаны на тренинг в зале с широким выбором оборудования. Проследите, чтобы вам было удобно работать на тренажерах. Некоторые по своей конструкции плохо подходят невысоким, другие непригодны для высокого роста. Выберите для себя подходящие, если есть возможность — отрегулируйте тренажер.

- Все десять упражнений делайте на одной тренировке.
- Тренировки проводите дважды в неделю.
- Всегда начинайте с общей поминутной разминки. Или делайте упражнения с отягощениями после аэробной тренировки. Рассчитывайте время: вся программа потребует примерно 40 минут.
- Если хотите дополнительно «прогреться», начинайте упражнения на низ таза.
- Следите за техникой выполнения упражнений.

- На начальном этапе тренируйтесь с весами, с которыми можете с умеренной интенсивностью делать 8–10 повторений.
- На упражнение делайте два сета по 8 повторений (если число сетов и повторений не оговорено отдельно). Если чувствуете, что два сета — для вас слишком тяжело, возьмите вес поменьше или ограничьтесь одним сетом.
- По мере того как вы будете становиться сильнее, понемногу увеличивайте веса. Но вес должен оставаться таким, чтобы вы могли выполнить 8–10 повторений.
- Не ждите быстрых результатов. Если вы — новичок в тренинге, первый месяц уйдет только на то, чтобы освоиться с упражнениями.
- Регулярно занимайтесь аэробикой для укрепления сердечно-сосудистой системы.

Упражнения

- 1) **Разгибание ног.** Сядьте в тренажер и согните колени под углом 90° и подведите ступни под валик. Возьмитесь за рукоятки по бокам сидения и на три счета выпрямите ноги, потом опустите в исходное положение.
- 2) **Жим сидя в тренажере.** Установите сидение так, чтобы рукоятки оказались на уровне плеч. Возьмитесь за рукоятки хватом сверху, затем

медленно на три счета выжмите их вверх до полного распрямления рук. Медленно опустите рукоятки в исходное положение.

- 3) **Жим ногами сидя.** Сядьте в тренажер, упритесь подошвами в середину платформы. Отрегулируйте сидение так, чтобы в стартовой позиции ноги были согнуты в коленях под углом 90° .
- 4) **Упражнение в тренажере для отводящих мышц.** Сядьте в тренажер, возьмитесь за рукоятки по бокам и разведите бедра. Медленно вернитесь в исходное положение.
- 5) **Упражнение в тренажере для приводящих мышц.** Сядьте в тренажер, «обнимите» коленями валики и сведите их вместе. Прочувствуйте напряжение внутренних частей бедер. Медленно возвращайтесь в исходное положение.
- 6) **Тяга снизу на блочном тренажере.** Возьмитесь за гриф хватом сверху и сядьте спиной к блочному устройству. Медленно тяните гриф сзади примерно до середины спины, немного наклоняя голову вперед. Затем медленно возвращайтесь в стартовую позицию. Будьте осторожны: не устанавливайте слишком большой вес и не «дергайте» его. Если вам больно делать тягу за голову, уменьшите амплитуду движения или опускайте гриф перед собой — к груди.

- 7) **Разгибание спины.** Это упражнение полезно для осанки, оно укрепляет спину и кости позвоночника. Не «переразгибайте» спину — поднимайте корпус только до параллели с полом.
- 8) **Подъем на бицепс в тренажере.** Прижмите верхние части рук к поверхности опоры и возьмитесь за рукоятки хватом снизу. Напрягая бицепсы, сгибайте руки, пока кисти не поднимутся к плечам. Сгибание происходит только в локтевых суставах, плечи остаются неподвижными.
- 9) **Сгибания ног.** Это упражнение можно делать сидя или лежа. Вариант сидя дает меньше нагрузки на поясницу. Подведите пятки под валики и медленно сгибайте колени до угла 90° , не больше. Медленно возвращайтесь в исходную позицию.
- 10) **Сгибание корпуса в тренажере (для пресса).** Если у вас неполадки со спиной, посоветуйтесь с врачом, прежде чем осваивать это упражнение. Если на тренажере есть валики, расположите их у верхней части груди. Напрягите брюшные мышцы и силой одного пресса согните туловище книзу, потом медленно расслабьтесь. Движение по такой небольшой амплитуде нагружает «только пресс». Более широкая амплитуда означает «подключение» сги-

бателей тазобедренных суставов и грозит травмой спины.

НАЧАТЬ НИКОГДА НЕ ПОЗДНО

Вам только 40 лет или немного больше, возраст вроде бы небольшой, расцвет, но уже появились неприятные симптомы. Покалывает сердце, округлился животик. К концу рабочего дня вы уже еле волочите ноги от усталости, а настроение почти все время находится ниже нулевой отметки. Не расстраивайтесь, это все поправимо, но при одном условии, что вы соберетесь с силами и отправитесь в тренажерный зал. Бодибилдинг — вот лекарство от неприятностей возраста и малоподвижного образа жизни. Пока вы работали, делали карьеру и заботились о будущем своей семьи, вы вели себя как разумный человек, но упустили важный момент. Собственное самочувствие всегда определит ваше мироощущение, а значит, без бодрого настроения и крепкого здоровья жизнь будет казаться ущербной. Занятия с отягощениями вернут вам молодость и обеспечат долголетие.

Перед началом занятий обязательно пройдите углубленный медицинский осмотр, чтобы не обострить хронические заболевания, которые могут у вас оказаться.

Вот, кстати, некоторые положительные стороны занятий бодибилдингом в зрелом возрасте:

1. **Увеличение уровня гормонов.** После 35 у людей, не занимающихся спортом, уровень гормонов падает чуть ли не вдвое, отсюда плохое настроение, потеря радости жизни. Тренинг увеличит секрецию гормонов сразу же.
2. **Укрепление костей.** С возрастом кости становятся хрупкими из-за потери кальция из костей. Занятия бодибилдингом повышают содержание кальция на 3–5% за первые 4 месяца.
3. **Сокращение риска сердечно-сосудистых заболеваний.** При ведении малоподвижного образа жизни в сосудах образуются холестериновые «бляшки», которые могут вызвать закупорку сосудов и последующий инфаркт. Тренировки в зале уменьшат уровень холестерина в крови.
4. **Улучшение обмена веществ.** С возрастом обмен веществ постепенно замедляется, что в свою очередь вызывает увеличение жировых отложений. Каждая тренировка с отягощениями увеличивает обмен веществ на 10%, и повышенный уровень метаболизма сохраняется в течение еще 15 часов.
5. **Снижение кровяного давления.** У многих с возрастом появляется тенденция к увеличению

давления. Бодибилдинг вызывает уменьшение систолического и диастолического давления на 3% и 4% соответственно.

Конечно же, использовать программы молодых спортсменов-бодибилдеров вам ни к чему. Это молодые стремятся накачать красивые мускулы, чтобы красоваться перед девушками. У вас другие цели, а соответственно, и по-другому должен быть построен тренинг.

Система ваших занятий должна включать в себя не только тренировки в тренажерном зале, но и аэробные нагрузки (бег, плавание, велотренажер). Им надо отдавать по 25–40 минут не менее 2–3 раз в неделю. Такие нагрузки, их еще называют циклическими, существенно улучшат вашу сердечно-сосудистую систему. По утрам необходимо заниматься 5–10 минут дыхательной гимнастикой.

За время бездействия ваши суставы и связки утратили гибкость и подвижность, что чревато получением травм. Для того чтобы избежать этого, необходимо начинать каждую тренировку с 10–15-минутной растяжки всех суставов.

Если вы не собираетесь становиться рекордсменом мира по атлетическому троеборью в категории ветеранов, то силовой тренинг (упражнения для достижения максимального результата) вам не нужен. Ваши мышцы станут более объемными

и упругими, если вы будете использовать немного большее количество повторений в подходе. Подбирайте вес отягощений, который позволит вам выполнить упражнение 12–15 раз.

Соблюдение правильной техники — ваша главная задача. Наш организм — сложное устройство, и при малейшем изменении траектории движения штанги или гантели в работу включаются другие мышцы и (что еще более нежелательно) нагрузка ляжет на связки и суставы. Не форсируйте нагрузки, правильно выбранный вес позволит выполнять упражнения правильно.

В связи с возрастными изменениями вашего организма вам требуется большее время для восстановления после тренинга. Если прошел день-другой, а вы не чувствуете себя отдохнувшим, то не гоните себя в зал во что бы то ни стало. Такая работа может принести больше вреда, чем пользы. Избегайте перетренированности, внимательно следите за своим самочувствием.

Не слушайте советчиков, утверждающих, что бодибилдинг — удел молодых. С точки зрения физиологии ничто вам не мешает достичь успеха в наращивании мышечной массы. Изменение клеточных структур в сторону уменьшения эластичности начинается только после 60 лет. И в возрасте 45–50 лет можно «накачать» приличные мышцы.

Тренировочная программа

Предложенная схема тренировок предполагает проработку всех мышечных групп. Указаны только «рабочие подходы», перед которыми необходимо выполнить по 2 разминочных с более мелким весом. Тренируйтесь 2–3 раза в неделю, по мере восстановления. Для уменьшения времени занятий все мышцы тела прорабатываются за 2 разные тренировки. Во время первой вы прорабатываете мышцы: груди, спины и плеч, а во время второй — ноги и руки. Упражнения для пресса необходимо делать каждый тренировочный день.

Первый день

- | | |
|--|-----------|
| 1. Жим штанги лежа | 4 × 12–15 |
| 2. Разведение рук с гантелями лежа | 3 × 15 |
| 3. Тяга на блоке к груди | 4 × 12–15 |
| 4. Тяга на блоке к животу | 3 × 12 |
| 5. Подъем гантелей через стороны | 4 × 15 |
| 6. Жим гантелей | 3 × 12 |
| 7. Наклоны туловища в стороны | 2 × 50 |
| 8. Подъем прямых ног
на горизонтальной скамье | 2 × 15 |

Второй день

- | | |
|-------------------------|-----------|
| 1. Жим ногами | 4 × 12–15 |
| 2. Разгибание ног | 3 × 12 |
| 3. Сгибание ног | 4 × 12–15 |
| 4. Подъем на носки стоя | 4 × 15–20 |

- | | |
|--|-----------|
| 5. Подъем штанги на бицепс стоя | 3 × 12—15 |
| 6. Поочередный подъем гантелей
на бицепс сидя | 3 × 12—15 |
| 7. Разгибание рук с гантелей сидя | 3 × 12—15 |
| 8. Жим книзу на тренажере | 3 × 12—15 |

Принципы питания у вас такие же, как и у молодых бодибилдеров. Употребляйте пищу не реже 4 раз в день, следите за тем, чтобы получать достаточное количество белка. Не забывайте пить воду до и во время тренировки.

ВОЛШЕБНЫЕ ГАНТЕЛИ

Попробуй, заведи разговор о нормальной, серьезной тренировке в домашних условиях, и реакция будет однозначной: чепуха, такого просто не может быть! Действительно, на первый взгляд кажется, что устроить это невозможно. Между тем, задача решается, и притом просто: нужны базовые снаряды и базовые упражнения. Собственно говоря, для полноценной тренировки, нацеленной на рост силы и «массы», любому начинающему «качку» хватит угла в комнате, наклонной скамьи и пары старых добрых гантелей.

Представление о том, что современный бодибилдинг держится на тренажерах, неверно. Первые прообразы нынешних многофункциональных

тренажеров были созданы лишь в конце 50-х годов, так что «масса» величайших чемпионов вроде Арнольда, Коломбо, Оливы — это итог напряженной работы с гантелями и штангой. Такие гиганты прошлого, как Евгений Сандов и Винс Жиронда, отличавшиеся колоссальной силой, вообще не знали, что такое тренажеры. Сандов «качался» даже не гантелями, а их предшественниками — гири.

Штанги и гантели — вот подлинная основа «массы» и силы. А причина в том, что только эти снаряды позволяют выполнять классические базовые упражнения: приседания, становую тягу, подъем на бицепс, жим лежа. Арнольд так ценил достоинства простой штанги, что, по воспоминаниям друзей, далеко стороной обходил тренажеры «Голдз Джима», хотя именно они и были главной гордостью этого зала.

Чтобы понять, в чем же состоят плюсы тренажеров, достаточно вспомнить, с какой целью они создаются. Для начала нужно сделать небольшое отступление. Каждое упражнение, нацеленное на конкретную мышцу, обязательно заставляет работать попутно еще 5–6 мышц-синергистов, т. е. мышц-союзников. Мускулатура человека — это целостный, взаимосвязанный механизм. Создатели тренажеров всю свою изобретательность вкладывают в создание таких машин, которые сумели бы

«отключить» побольше ненужных мышц. В таком подходе есть своя логика: больше нагрузки придется на главную мышцу. Иначе говоря, тренажеры «изолируют» нагрузку, а само упражнение делают по характеру «изолирующим». В итоге культурист получает уникальную возможность целенаправленного тренинга одной мышцы или даже одного мышечного пучка. Да только в том-то все и дело, что любого культуриста — от любителя до профессионала — интересует только «общая масса» тела. Работа на «изоляция» нужна лишь при подготовке к турнирам или при выполнении сложных технических приемов, вроде предварительного утомления. Например, перед приседаниями культурист делает разгибания ног в тренажере сидя. Тренажер предельно действует на квадрицепс, разогревает и утомляет его. В результате один и тот же вес в приседаниях будет «ощущаться» квадрицепсом как более тяжелый, а значит, и задача приседаний возрастет. Нельзя не оценить и такое удобство: разгибания настолько «изолируют» остальную мускулатуру, что даже не сбивают дыхание. И после тяжелейших разгибаний вы чувствуете себя свежим. А вот о приседаниях такого не скажешь.

Возвращаясь к гантелям и штангам, нужно сказать, что вот с ними изолирующее движение не выполнить. Вспомните, как приходится исхитрять-

ся, чтобы сделать изолированный подъем на бицепс.

В итоге сложилась следующая оптимальная техника тренировок: сначала гантели и штанга и только потом тренажеры. Отсюда и вывод: создать «массу» одними гантелями можно. Кстати, знаменитый А. Беклес 20 лет тренировался в крохотной комнате, где не было ничего, кроме стоек для жима лежа, горизонтальной скамьи, нескольких пар гантелей и штанги.

Особенно важно то, что гантели имеют преимущества и перед штангой. Они заставляют работать всю мышцу целиком и потому делают ее особенно округлой, объемной и симметричной.

Предлагаемый вариант тренировки представляет собой вид базового тренинга. Он состоит из базовых упражнений по одному на определенную группу мышц. Сначала идет общая разминка, потом на каждое упражнение по 4 сета. Перед основными сетами выполняется один разминочный. Число повторений в каждом сете 10–12. Старайтесь выкладываться в каждом сете, не нарушая базовой техники.

После трех–четырех таких тренировок дайте себе небольшой отдых. Проведите одну такую тренировку с легкими весами и особое внимание обратите на технику выполнения упражнения. Работайте с умом, старайтесь каждый раз прослежи-

вать связь «мозг-мышца». Эта тренировка должна коренным образом отличаться от «тяжелой», когда вы нацелены только на то, чтобы одолеть вес или сделать еще одно дополнительное повторение.

Тренироваться по этой программе можно три раза в неделю или даже в пять дней, результат будет, если, конечно, работать интенсивно и правильно питаться.

1. Жим лежа на скамье
2. Тяга гантели в наклоне одной рукой
3. Жим гантелей сидя
4. Приседания на одной ноге
5. Становая тяга на прямых ногах
6. Подъем на бицепс сидя
7. Разгибание руки из-за головы
8. Разгибание руки с гантелей в запястьях прямым и обратным хватом
9. Скручивание

Преимущества гантелей

- 1) Гантели обеспечивают оптимальный силовой тренинг с учетом индивидуальных особенностей телосложения и делают выполнение упражнений одновременно и безопасным, и эффективным. Проще говоря, вам не нужно, как в случае с тренажером, «подгонять» себя под механические движения машины.

- 2) Гантели позволяют щадить травмированные мышцы, тренируясь с ними, всегда можно варьировать упражнения и изменять направленность движений.
- 3) Гантели равнозначно развивают силу, «мышечную массу» и симметрию тела.
- 4) Упражнения с гантелями абсолютно безопасны. Случаи разрывов грудных мышц на тренировке с гантелями практически исключены.
- 5) При работе с гантелями запястья и кисти рук всегда находятся в самом естественном и удобном для них положении.
- 6) В упражнениях для плечевого пояса (например, жима) гантели как бы описывают дугу, комбинируя прямолинейное и круговое движения. Это наиболее естественно для тела, а значит — безопасно.
- 7) Гантели дают возможность варьировать упражнения чуть ли не до бесконечности; выполнять их одной рукой или двумя, вместе или попеременно. С гантелями вы можете по желанию «ускоряться» или «замедляться», т. е. двигаться естественно, а также имитировать движения, свойственные другим видам спорта.
- 8) Разнообразие упражнений и направленности движений делает тренировку более интересной, а это, как известно, верный путь к наращива-

нию силы и «массы». Упражнения «не приедаются».

- 9) При тренировке с гантелями диапазон движений максимальный, а это означает наиболее эффективную проработку мышц, и, кроме того, в значительной степени увеличивается подвижность суставов и гибкость связок.
- 10) Гантели помогают улучшить нервно-мышечную координацию и научиться владеть собственным телом.

ВЫ УСТАЛИ?

Кому не знакомо ощущение сильной, опустошающей усталости? Все валится из рук, никакого аппетита, а когда вы добираетесь до постели, оказывается, что заснуть без снотворного невозможно. Причин для появления таких симптомов может быть множество — и болезни, и напряженный трудовой график. Мы рассмотрим ту, которая характерна для многих «качков».

С похвальной целеустремленностью вы ходите в тренажерный зал и выкладываетесь «на полную катушку». Но дело в том, что, предельно нагружая свою мускулатуру, вы используете свои резервы, физические и психические. Если время для восполнения растраченного адаптационного

запаса недостаточно, то накопившаяся усталость вызовет состояние перетренированности. Продолжать тренинг в прежнем режиме не имеет смысла, да вы и не можете этого сделать. Ослабленная иммунная система не защитит вас от бесконечных ОРЗ. В чем причина? Чаще всего это происходит оттого, что вы недостаточно отдыхаете между тренировками. Видимо, режим четырех- или пятиразовых недельных тренировок вам пока не под силу. Второй причиной появившегося недуга может быть банальное недоедание. Усиленно тренируясь, вы забыли, что повышенная нагрузка требует соответствующей подпитки энергией, а едите только 3 раза в день. Откуда же возьмутся силы для работы? Весьма вероятно, что сказывается нехватка витаминов (особенно С).

Плотный график вашей жизни уменьшает время для сна, а это тоже может послужить причиной усталости. Так же, как и использование в больших количествах кофе и чая. Первоначально вызывая возбуждение, они затем обрушивают вас в физиологическую «яму». Еще хуже в этом смысле действует алкоголь.

Чтобы выйти из состояния постоянной усталости, вам необходимо проанализировать свой образ жизни и распорядок дня. Лишь устранив причину перетренированности, можно продолжать тренировки с прежней интенсивностью.

АНТИОКСИДАНТЫ — СОЮЗНИКИ ПРОТИВ ВНУТРЕННИХ ВРАГОВ

Последние исследования показали, что свободные радикалы существенно мешают росту мышц, т. е. мешают достижению цели каждого бодибилдера. Как противостоять этой разрушительной силе? Кто же эти враги, работающие внутри нас?

Что такое свободные радикалы? Так называются молекулы со свободным (непарным) электроном. Обычно каждому электрону сопутствует четный собрат, а вот если его нет, то, чтобы сохранить статус-кво, молекула стремится вырвать электрон у другой молекулы. При этом потерявшая электрон молекула сама становится свободным радикалом. Таким образом создается цепная реакция разрушения К категории свободных радикалов относятся гидроксильные, перекисные анионные радикалы, перекись водорода и синглетный молекулярный кислород.

Обычно мышечная ткань сама справляется со стрессами обменных процессов. Однако во время интенсивных упражнений в организме образуется столько высокоактивных свободных радикалов кислорода, что это может стать опасным. Если свободные радикалы нарушают клеточные мембраны, повреждают ДНК или РНК, собирающую ами-

нокислоты в цепи мышечных белков, то рост мышечной ткани замедляется.

Как высокоактивные соединения, свободные радикалы образуются под действием радиоактивного излучения, присутствуют в загрязненном воздухе, табачном дыму. Они возникают в самом организме при нормальном расщеплении жиров и белков. Взгляните на любителей загорать под палящим солнцем, заядлых курильщиков и пьяниц — и вы увидите на их лицах печальные последствия деятельности свободных радикалов. Но даже если вы ведете исключительно здоровый образ жизни, вы все равно не застрахованы от губительных молекул. Более того, занимаясь невинной и здоровой аэробикой, мы во много раз увеличиваем риск. Во время аэробных тренировок атлет потребляет кислорода в 20–30 раз больше, чем в состоянии покоя, и в организме происходит резкое (до 300 процентов) увеличение числа свободных радикалов. Причем свою разрушительную работу они продолжают и после тренировки: гидроксильные радикалы атакуют жировые клетки и вызывают в них липидные перекисления, которые разрушают мышечную ткань в течение еще нескольких часов. К счастью, свободные радикалы не так уж неуязвимы. Их губительное действие можно свести до минимума — с помощью антиоксидантов.

ЗАЩИТНАЯ СТЕНА

Все без исключения атлеты подвержены риску окси-стресса и мышечных травм. По словам Лестера Паркера, всемирно известного специалиста по антиоксидантам из университета Беркли, число свободных радикалов, образующихся в организме, зависит от интенсивности тренировки, спортивной подготовленности и нагрузки на отдельные группы мышц. Паркер и другие ведущие исследователи убеждены, что разумное употребление антиоксидантов поможет нейтрализовать свободные радикалы и предотвратить повреждение мышечной ткани.

Антиоксидант соединяется со свободным радикалом и ставит заслон разрушительному действию лишнего электрона. С помощью ферментной защитной системы организм преобразует клеточный оксидант в воду и кислород. Концентрация свободных радикалов снижается и за счет специальных антиоксидантов — «мусорщиков». Главные антиоксидирующие ферменты в организме — перекисная дисмутаза, каталаза и глутатионная пероксидаза — занимают переднюю линию защиты против свободных радикалов. Каталаза защищает от перекиси водорода, перекисная дисмутаза — от перекисных радикалов. Высокий уровень этих антиоксидантных ферментов плюс очищающие со-

единения обеспечат максимальную защиту от свободных радикалов.

Самые популярные антиоксиданты — бета-каротин, витамин Е, витамин С.

Хотя самому большому риску подвергаются бегуны на длинные дистанции, велосипедисты, пловцы и поклонники аэробики, бодибилдеры — как новички, так и опытные спортсмены — тоже уязвимы для свободных радикалов, и им тоже требуются дополнительные антиоксиданты.

РАСТИТЕЛЬНЫЕ АНТИОКСИДАНТЫ

Мощные антиоксиданты, называемые полифенолами, обнаружены в растениях. Самые популярные сейчас травяные добавки — сибирский женьшень (адаптоген), гинко билоба (стимулятор умственной деятельности), чертополох морской (защищает печень) и черника (зрение, ревматоидный артрит) — помимо своих основных свойств являются еще и антиоксидантами.

Пол Шпрингер, чемпион мира 1995 года по пауэрлифтингу среди супертяжеловесов, установил абсолютные рекорды в приседаниях, становой тяге и жиме лежа. Растительные антиоксиданты играют ключевую роль среди принимаемых им доба-

вок. «Добавки с антиоксидантами, например зеленый чай и экстракт морского чертополоха, позволяют мне тренироваться с большими нагрузками и быстрее восстанавливаться, — говорит он, — причем, я принимаю их не раз от раза, а постоянно, в течение длительного времени».

В травяных экстрактах биоактивные ингредиенты освобождены от клеточных стенок — за счет этого они легче усваиваются организмом. Чтобы добавка давала максимальный эффект, она должна содержать строго стандартизированное количество биоактивных веществ: сибирский женьшень — 0,5% элеутерозида Е, гинко билоса — 24% флавогликозидов, морской чертополох — 80% силимарина, черника — 25% антиоксидантов. Выбирайте только такие травяные добавки, в которых точно соблюдены все эти показатели.

СВОБОДНЫЕ РАДИКАЛЫ И БОЛЕЗНИ

В США смертность от сердечно-сосудистых заболеваний (болезни сердца, атеросклероз, инсульт) стоит на первом месте, рак — на втором. Миллионы людей страдают от разного рода артритов. Исследования последних лет показывают, что свободные радикалы играют главную роль в возникновении этих и других заболеваний. Самое страш-

ное, что поначалу они действуют незаметно: человек ничего не подозревает, и даже не думает о том, чтобы принимать неотложные меры. А свободные радикалы делают свое черное дело, неотвратимо приближая свою победу — наше поражение.

Начальная стадия сердечно-сосудистых заболеваний — атеросклерозу. При атеросклерозе стенки артерий повреждаются, и жирные холестериновые соединения образуют на них пятна, впоследствии перерастающие в бляшки. Считается, что эта болезнь напрямую связана с деятельностью свободных радикалов. Липопротеины низкой плотности образуют холестерин, свободные радикалы его окисляют, и на стенках сосудов появляются бляшки.

Маттиас Рат, президент общества «Здоровье и современность», исследовал роль витамина С в профилактике сердечно-сосудистых заболеваний. По его словам, антиоксиданты — один из лучших способов защиты от коронарных болезней. «Биологическое ржавление, т. е. окисление разрушает сердечно-сосудистую систему, — объясняет он. — Наша работа с витамином С показывает, что он не только борется со свободными радикалами, но и активно участвует в сокращении холестериновых отложений и восстановлении стенок сосудов».

Доктор Рат считает задачей номер один пропагандировать важность применения антиоксидантов. «Сужение просвета» кровеносных сосудов за счет холестериновых отложений не связано с возрастом, оно начинается в молодости, — говорит он. — А антиоксиданты, например витамин С, создают прочную броню защиты».

Подбирая для себя добавки с антиоксидантами, надо помнить еще и о печени: она регулирует обмен углеводов, протеина и жиров, помогает доставлять аминокислоты и энергию в мышечные клетки. Анаболические стероиды, противовоспалительные и другие препараты, злоупотребление алкоголем и загрязнение окружающей среды могут вызвать серьезные нарушения в работе печени. Стероиды, особенно те, что принимаются в виде таблеток, проходят прямо через печень; они опасны для ее клеток, могут разрушать и даже убивать их. Чтобы ускорить восстановление печени и предотвратить ее дисфункцию, принимают специальные препараты, содержащие известный флавоноидный антиоксидант силамарин, экстрагированный из морского чертополоха. Силамарин обладает сильнейшим антиоксидирующим действием, благодаря чему его давно применяют при лечении заболеваний печени. Известно также, что силамарин снижает уровень катаболического гормона — кортизона.

ЧТОБЫ АНТИОКСИДАНТЫ РАБОТАЛИ НА ВАС

Атлеты постоянно подвергают организм стрессу и перегрузкам, но не всегда заботятся о его защите. К счастью, антиоксидантных препаратов сейчас очень много, и добыть их нетрудно. Кроме хорошо известных — бетакаротина, витаминов С и Е, появились новые: ликопен, селен, флавоноиды, полифенолы и др. Комплекс из различных антиоксидантов и диета, богатая овощами и фруктами, — самая надежная защита против свободных радикалов. А хорошо укрепленные тылы помогут вам использовать такие добавки, как креатин, глютамин, сывороточный протеин.

Свободные радикалы особенно опасны во время тренировок и после них, поэтому антиоксидантные коктейли лучше всего принимать перед тренировкой и сразу после нее. Это нейтрализует вред от свободных радикалов, мышцы будут меньше болеть, а добавки, содержащие различные аминокислоты, будут работать гораздо эффективнее.

Оптимальной ежедневной комбинацией антиоксидантов является: 2000–2500 мг витамина С (аскорбиновой кислоты), 800 мг витамина Е, 500 мг полифенолов зеленого чая, 250 мг силамарина из экстракта морского чертополоха. Помните, антиоксиданты надо принимать во время еды!

Большинство атлетов хорошо осведомлены о возможностях добавок, нацеленных на рост мышц. Но мало кто знает, что на страже этого роста стоят антиоксиданты, и они должны занимать одно из главных мест в системе спортивного питания. Более того, антиоксиданты важны для сохранения здоровья в целом. Базовый комплекс антиоксидантов, включающий витамины С и Е, полифенолы и флавоноиды, поможет вам предотвратить повреждение мышц и усилить рост мышечных клеток.

Антиоксиданты

Бета-каротин. Каротиноидный предшественник витамина А. Связывает атомарный кислород и пероксильные радикалы. Защищает уязвимую оболочку клетки.

Содержится в апельсинах, желтых овощах, тыкве, моркови.

Принимать по 4000–8000 мг в день.

Витамин С. Главный растворимый в воде антиоксидант. Помогает защищать мышечную ткань, мозг и нервную систему от свободных радикалов. Преобразует окисленный витамин Е обратно в его антиоксидантную форму. Помогает стабилизировать уровень ДНК и РНК.

Содержится в свежих цитрусовых и овощах.

Принимать по 200–800 мг в день лучше с калием, магнием.

Витамин Е. Главный жирорастворимый антиоксидант. Защищает жирные кислоты внутри и вокруг клеток от свободных радикалов и липидного окисления.

Содержится в растительном масле, в пшеничных ростках, в хлебе и крупах из цельного зерна.

Принимать по 400–800 мг токоферола ацетата.

Экстракт зеленого чая. Полифеноловый антиоксидант, богатый катехинами, связывает анионные радикалы, супероксиды, перекись водорода. Экстракт должен содержать 50% катехинов и полифенолов. Принимать по 300–700 мг в день.

Экстракт чертополоха морского. Главный защитник печени. Экстракт должен содержать 70 и более процентов силамарина.

Принимать по 300–600 мг в день.

Экстракт гинко билоба. Защищает клеточные мембраны от липидного окисления, особенно миелиновую оболочку нервов и клеток мозга.

Экстракт, полученный из листьев дерева гинко билоба, содержит 24% флавогликозидов.

Альфа-линоикная кислота. Линоикная кислота защищает клетки и преобразует окисленный глутатион в его более функциональную форму.

Принимать по 50–100 мг в день.

Селен. Основной минеральный антиоксидант и дезактиватор свободных радикалов. Участвует в синтезе фермента глутатионовой пероксидазы.

Принимать по 200–400 мг в день.

КОГДА УПОТРЕБЛЯТЬ ПРОТЕИН?

Любому культуристу ясно, что мышцы надо дополнительно подпитывать протеином. Аминокислоты, из которых состоит протеин, пойдут на нужды мышечного роста — из них организм начнет строить свои белковые молекулы. Протеин помогает мышцам расти — с этим никто не будет спорить, да вот проблема. Оказывается, белковый синтез внутри нас переживает свои пики и спады. Очевидно, что надо принимать протеин в моменты максимума белкового роста, а не наоборот. Эксперименты показали, что белковый синтез нарастает в течение 1–2 часов после физической нагрузки, а потом возвращается к норме. Для людей, занимающихся бодибилдингом, картина оказалась несколько иной. Уровень белкового синтеза изучался на добровольцах, которые выполняли одной рукой в 4 сетах по 6–12 повторений подъем на бицепс на скамье Скотта, изолированные подъемы и подъем гантелей стоя. Всего 12 сетов с весом, который составлял 80% от разового макси-

мального достижения в каждом упражнении. Все сеты доводились до «отказа» с интервалом 3–4 минуты. Другая рука не подвергалась физической нагрузке в интересах контроля. После каждой тренировки с помощью сложнейшей аппаратуры показатели белкового синтеза в обеих руках сравнивались. Замеры производились через 4, 24 и 36 часов после тренинга. Оказалось, что белковый синтез ускоряется только в интервале 4–24 часа, а через 36 часов возвращается к обычному уровню.

Таким образом, подтвердилось известное утверждение о том, что мышцы растут в перерывах между тренингом. В это время их и надо интенсивно подпитывать белками.

Специалисты считают, что 2–3-разового приема белковых коктейлей достаточно, однако есть мнение, что культурист должен просыпаться среди ночи, чтобы дополнительно загрузить в себя протеин. Наука пока не разрешила этот спор.

Известно, что аминокислоты сами по себе имеют высокую биологическую активность и способны вмешиваться в сложные физиологические процессы, включая гормональный фон. В этом смысле протеин может нарушить общие механизмы сна, а это очень плохо.

В любом случае, одно установлено точно: принимать протеин перед тренингом бессмысленно, а вот после тренировки — обязательно!

ВАЖНОСТЬ ВСАА

Если вы хотите, чтобы с ростом мышечной массы уменьшались жировые отложения, то без добавок ВСАА и глютамина вам не обойтись. Чтобы подкожный жир «сгорал», необходимо уменьшение углеводов в диете. Это приведет к энергетическому дефициту и разрушению жировых клеток. Но организму необходима энергия, и он будет расщеплять мышечные молекулы. Именно ВСАА и глютамин используются в качестве источника энергии организмом, который находится в состоянии энергетического дефицита. По сути, мышечный катаболизм как раз и сводится к расходу мышечных ВСАА и глютамина.

ВСАА — это аминокислоты с боковыми цепями (лейцин, изолейцин и валин). В отличие от других аминокислот они не синтезируются организмом, а потому их надо обязательно получать с пищей. Уникальность ВСАА состоит в том, что они напрямую питают мышцы энергией. Реакция выделения энергии из ВСАА идет прямо в мышечной ткани, а вот другие аминокислоты утилизируются в печени. Повышенный расход ВСАА наблюдается, когда вы голодаете, а также тренируетесь больше 4 часов подряд. Что касается глютамина, то это основная аминокислота мышц. Она составляет 60% всех мышечных аминокислот.

Любой стресс приводит к выработке кортизола, а он в свою очередь — к выведению глутамина из мышц в кровь. Причина в том, что глутамин необходим для активации иммунных клеток крови. Таким образом, если вы взялись голодать, это автоматически приведет к повышенному расходу глутамина, который надо восполнять за счет приема глутаминовых добавок.

Роль ВСАА недавно была уточнена в опытах с участием нескольких групп силовых атлетов. Одни получали с пищей мало калорий и мало протеина, другие — мало калорий при высоком содержании в питании протеина, третьи — опять же мало калорий, но питание было дополнено ВСАА. Потери веса были самыми значительными именно в последней группе, однако это был, главным образом, подкожный жир, а не мышечная ткань, как в других группах. Самое интересное, что больше всего жира «сошло» с пресса и бедер атлетов. Кстати сказать, уже ранние опыты обнаружили в крови у атлетов, севших на диету, повышенный уровень ВСАА. Ясно, что организм брал эти аминокислоты из собственной мышечной ткани. Очевидно, что культуристы, желающие противостоять катаболизму, который неизбежно начинается, когда они садятся на низкокалорийную диету, должны дополнять свое питание добавками с ВСАА. Впрочем, этот совет применим и к тем, кто трени-

руется в межсезонье. Лейцин вызывает секрецию инсулина, ну а инсулин спасает мышечную ткань от разрушения под действием тренировочного стресса.

АМИНОКИСЛОТЫ И АНАБОЛИЗМ

От чего зависит рост мускулатуры? Прежде всего, от работы гормонов — инсулина и тестостерона. Кроме того, в работе участвует инсулиноподобный фактор роста (IGF-1). Некоторые ученые полагают, что в создании анаболического эффекта IGF-1 выполняет даже более важные функции, чем инсулин. Впрочем, все это давно известно. Но недавно ученые сделали новое открытие: оказывается, аминокислоты тоже могут вызывать анаболический и антикатаболический эффект.

Этот вопрос исследовался группой экспертов в Гетеборге (Швеция). В качестве «подопытных» выступали восемь здоровых атлетов. Для начала ученые измерили у них синтез (рост) и деградацию (распад) микрофибриллярных (задействованных в сокращении мускулатуры) и глобулярных (которые прямо не участвуют в мышечных сокращениях) протеинов. А затем начали вводить внутривенно аминокислотные смеси разных концентраций. И что же показали тесты? В крови испыты-

емых постоянно повышалось содержание аминокислот (большинство из них «взлетели» даже на сто процентов). Но плазменные уровни глюкозы, молочной кислоты, инсулина и IGF-1 оставались неизменными. Кроме того, исследователи контролировали усвоение и переработку этих веществ в мышечных тканях рук и ног. И опять-таки не обнаружили никаких перемен в обмене глюкозы или жиров. Зато аминокислоты усваивались мышечными тканями в огромных количествах. Таким образом, аминокислотные вливания напрямую стимулировали синтез микрофибриллярных и глобулярных протеинов, тех самых, которые и дают рост «массы». Причем послетренировочный катаболический распад мышечных протеинов заметно уменьшился. Что же из этого следует? Как выяснилось, анаболическое действие аминокислот может проходить независимо от инсулина и IGF-1. Иными словами, для того чтобы аминокислоты попали в мышцы, нам не нужен инсулин. Инсулин, который многие специалисты считают едва ли не самым важным анаболическим гормоном, на самом деле скорее действует как антикатаболик.

Стимулировать рост мышц можно без внешней помощи — без «вливаний» инсулина, тестостерона и гормона роста. Аминокислоты сами по себе — отличные анаболики, не дающие никаких

побочных эффектов. И гормональная помощь им не нужна. А ведь совсем недавно мнение спортивных специалистов было противоположным. Аминокислоты считали всего лишь сырьем анаболизма, которое идет в дело только после инъекций стероидов, гормона роста и инсулина. Оказалось, что аминокислоты — это самостоятельный анаболический фактор, а это значит, что у тех, кто не желает травить себя «химией», есть равноценный выход. Можно до и после тренировки принимать аминокислоты (они продаются и в качестве напитка и таблетированно), и рост мышечной «массы» заметно увеличится.

РОЛЬ ЛИЗИНА В РОСТЕ МАССЫ

Спросите любого качка, какие аминокислоты наиболее важны для мышечного роста, и получите ответ: глютамины и аминокислоты с разветвленными боковыми цепями. Точно! Вся эта «компания» здорово помогает анаболизму.

Недавно ученые провели интересный эксперимент, чтобы подтвердить (или опровергнуть) известное мнение о крайней полезности такой аминокислоты, как лизин. Экспериментировали на крысах, как ближайших родственниках человека по части физиологии. Крысам предложили их из-

любленное лакомство — пшеницу. Одна группа ела сколько хотела — до отвала. А рацион второй составлял 75% от ежедневной потребности. Каждую из групп разделили на две подгруппы. В одной крысы получали дополнительно порошковый лизин. Спустя 1,5 месяца ученые исследовали содержание протеина в скелетных мышцах — этот показатель точно характеризует интенсивность мышечного анаболизма. Та подгруппа, которая ела много и получала лизин, показала самый высокий уровень мышечного протеина. Группа с лизином существенно повысила свой вес, на 33% в сравнении с подгруппой без лизина.

Любопытно, что во второй группе, которая переедала, содержание лизина в мышцах не изменилось. Не помог и лизин — в подгруппе, получавшей добавку, положение было тем же самым. Так что этот факт всем качкам на заметку: поесть дорогостоящие добавки бесполезно, если калорийность питания не дотягивает до нормы. И наоборот, если правильно питаешься, добавки могут существенно помочь с анаболизмом.

Вероятно, что лизин ускоряет белковый синтез внутри мышечных клеток, а также сокращает катаболизм белка во время физической активности.

Так что, кем бы вы ни были, соревнующимся культуристом или «зеленым» новичком, имеет

смысл добавить в вашу диету лизин. Хуже не будет, а вот то, что масса увеличится, — это верно!

ВОПРОСЫ — ОТВЕТЫ

Вопрос: *Можно ли накачать большую мускулатуру, оставаясь вегетарианцем?*

Ответ: В истории бодибилдинга были атлеты, которые добились высоких результатов и при этом были вегетарианцами. Но они были не чистыми, а «лакто-вегетарианцами» и «ово-вегетарианцами», то есть первые допускали прием молочных продуктов, а вторые — яиц.

К сожалению, чистая вегетарианская диета (без молока и яиц) практически не способна обеспечить нужный аминокислотный состав пищи и поэтому ограничивает возможности наращивания мышечной массы. Остается один выход — принимать аминокислотные добавки, стоимость которых довольно высока.

Вопрос: *Какое время суток можно считать оптимальным для тренировок с «железом»?*

Ответ: Активность организма человека в течение суток заметно меняется, и желательно, чтобы тренировки приходились на время максимальной биологической активности. Таких периодов два — примерно с 11 до 13 часов и с 17 до 19 ча-

сов. В это время человек способен на самые значительные проявления физических качеств. Однако считать, что в другое время суток тренироваться бессмысленно, было бы ошибкой. Многие известные культуристы тренировались в нетрадиционное время и добились выдающихся успехов.

Дело в том, что максимальная производительность организма — это динамический стереотип, а динамические стереотипы могут меняться. Поэтому тренируясь в одно и то же время суток в течение месяца, вы приучите свое тело к максимальной эффективности именно в это время. Главное — не слишком часто изменять это время, иначе динамический стереотип не закрепится и вы будете постоянно чувствовать дискомфорт.

Вопрос: *Я люблю яйца и знаю, что они содержат высококачественный белок, но кроме того еще и холестерин. Не опасно ли это? Следует ли есть яйца?*

Ответ: На самом деле, вы не усваиваете значительную часть холестерина, находящегося в пище. Но даже если вы сократите прием пищи, содержащей холестерин, то печень начнет вырабатывать холестерин, так как он является сырьем для половых гормонов.

Культуристы, которые сомневаются в нужности холестерина, исключают из пищи яичный жел-

ток. Но в желтке содержатся все витамины и минеральные вещества. Яичный белок является чистым протеином, но он лишен других питательных веществ. При этом половина содержащегося в яйце протеина находится в желтке. Употребляя лишь яичный белок, вы получаете только 3 грамма белка вместо 7. Яичный белок не содержит идеального аминокислотного состава, т. к. некоторые незаменимые аминокислоты находятся в желтке, поэтому если вы отказываетесь от желтка, вы теряете ценный протеин. Можете есть яйца целиком. Яйца не содержат углеводов, поэтому если вы придерживаетесь диеты с низким содержанием углеводов, то не имеет смысла выбрасывать желтки.

Существует, правда, еще одна проблема, связанная с употреблением целых яиц. Употребление целых яиц в течение дня снижает уровень полезного холестерина, а это увеличивает риск сердечно-сосудистых заболеваний. Этот эффект возникает вследствие большого количества насыщенных жиров в желтке. Но вы можете легко предотвратить окисление насыщенных жиров путем употребления антиоксидантов. Это витамины С, Е, селен и бета-каротин.

Вопрос: *Имеет ли смысл принимать протеин на ночь?*

Ответ: На ночь лучше всего принимать сбалансированные смеси кристаллических аминокис-

лот, содержащие полный набор заменимых и незаменимых аминокислот. Они не отягощают желудочно-кишечного тракта, усиливают ночной выброс соматотропного гормона, предотвращая ночной катаболизм мышечной ткани. Аминокислоты не требуют переваривания. Это позволит отдохнуть пищеварительной системе.

Если финансы не позволяют принимать аминокислотные смеси, то можно загружаться белком, но не более 30 г. Белок должен быть легкоусвояем. На первом месте белок яйца, потом молочно-кислые и на последнем месте мясные продукты, т. к. оболочки мышечных волокон требуют активного переваривания, а оно сопровождается большими энергозатратами и нарушает ночной сон. Намного легче организм усваивает порошкообразные протеины, которые уже прошли предварительную обработку и не требуют большого напряжения пищеварительной системы.

Вопрос: *Что такое трибестан?*

Ответ: Трибестан — это растительный препарат, полученный из растения, называющегося якорца земляная. Содержит комплекс растительных стероидов, сапонинов и флавоноидов. При введении в организм увеличивает содержание собственного тестостерона. Используется в качестве легального анаболического средства.

Действие трибестана усиливается рациональной физической нагрузкой. Анаболическое действие тестостерона не будет использовано, если физиологической потребности в этом нет. Если мышцы не получают тяжелой нагрузки, то увеличение уровня тестостерона не окажет никакого влияния на мышечный объем. Продуманный жесткий тренинг — вот главное условие начала мышечного анаболизма.

Вторым фактором усиления мышечного «роста» является полноценное белковое питание с необходимым количеством витаминов и минералов. Трибестан гормонов не содержит, он является катализатором гормонального синтеза. Синтез мужских половых гормонов напрямую зависит от потребленного белка. На безбелковой диете содержание андрогенов в организме снижается в 2 раза. Отсюда вывод: без достаточного поступления аминокислот полноценный синтез гормонов невозможен. Эффект трибестана может быть усилен его сочетанием с адаптогенами и витамином B₆.

Вопрос: *Правда ли, что применение анаболических стероидов меняет генетику человека?*

Ответ: Смотря что понимать под генетикой. Если иметь в виду генетический набор в ядрах мышечных клеток, то он меняется. Белковую массу мышц возможно изменить только в рамках ге-

нетически запрограммированного объема. Под влиянием анаболических стероидов происходит деление молекулы ДНК. Сначала удвоение, потом учетверение и т. д. В результате количество генов, ответственных за мышечный рост, увеличивается и возникает возможность наращивать большие объемы мышечной массы. Изменение количества генетических возможностей клетки происходит и под влиянием обычной тренировки, но в меньших масштабах. Зато без сопутствующих постэффектов.

ПУТЬ К УСПЕХУ

ПРОДОЛЖАТЬ ДВИЖЕНИЕ

Вы тренируетесь уже не первый год, и вас не надо убеждать в полезности физических нагрузок. Ваши мышечные объемы заметно отличаются от среднестатистических, а новички в зале, видя в вас опытного «качка», постоянно спрашивают совета. Прекратить тренировки на месяц-другой уже становится как-то дискомфортно. Бодибилдинг стал необходимой составляющей нашей жизни, и, не «покачавшись» какое-то время, мы чувствуем себя не в своей тарелке. Конечно, нам становится трудно прогрессировать, и мышечные объемы и результаты в различных силовых упражнениях через 3-4 года стабилизируются, и при хорошем питании, грамотном тренинге прирост силы и массы микроскопический. Но все мы разные не только по генетике мышечных волокон, но и в первую очередь как личности. Соответственно, что по-разному мы сейчас подходим к культуризму, его месту в нашей жизни. Кто-то ходит в зал лишь с одной

целью — поддержать форму и встретиться со старыми друзьями, с которыми «перекиданы» сотни тысяч тонн железа. Кого-то продолжает привлекать прогресс в результатах, и он приходит, чтобы испытать очередную «ударную» методику. Уникальность нашего спорта в том, что даже возрастные «качки» понемногу прибавляют в результатах. Все дело в мотивации, чего мы хотим. Но одно можно сказать точно — каждый из нас на правильном пути, главное — это сохранение двигательной физической активности, рациональное питание и здоровый образ жизни. Небольшие отклонения (а у кого их не бывает?) не в счет. Узнать что-то новое в системе тренировки, питания всегда неплохо, а еще лучше попробовать применить в своей тренировочной программе. Ведь даже те, кто утверждает, что ходят тренироваться просто «для себя», так же для себя не отказались бы от пары лишних сантиметров «на руке». Даже просто использование других тренировочных принципов поможет по-новому взглянуть на себя и свою тренировочную методику. Нас, «качков», губит, как ни странно, то, что и сделало нас «качками» — сила привычки.

Начав упорно заниматься и получив первые результаты, мы подсознательно решаем, что именно данные упражнения, их очередность и уровень

интенсивности — это то, что надо именно для нас. А на самом деле самая убойная методика так и остается неопробованной, те упражнения, которые в силу их биомеханических характеристик именно для нас будут самыми эффективными, считаются нами плохими и т. д. Движение вперед во всем — это девиз любого современного человека, так что попробуем и мы добиться прогресса. Чтобы обновить свою программу, не обязательно полностью ее менять, достаточно включить в нее какой-нибудь новый элемент.

Каждый чемпион был творцом своей системы тренинга, так следует поступать и вам. Полученная информация — это не догма, а лишь рекомендация. Варьируйте ваши схемы, меняйте комбинации упражнений, количество подходов и т. д.

Тренировки должны быть в радость, и вы испытаете еще и радость творца, составив новую, работающую на вас программу.

МЕТОДИКИ ТРЕНИРОВКИ

ОПОРА ТЕЛА

Перед выполнением любого упражнения важнейшим моментом является придание телу стабильного положения. Обретение максимальной устойчивости перед началом работы обеспечивает не только безопасность. Положение устойчивой опоры освобождает огромный массив мускулатуры от утомительной и трудоемкой работы на удержание тела в равновесии. Эта работа совершается подсознательно, но не делается от этого менее тяжелой, хотя нами практически не ощущается. Она сопровождается значительными энергозатратами, которые становятся еще выше во время выполнения упражнения, т. к. перемещение веса вызывает перемещение центра тяжести. Искусство бодибилдинга состоит в том, чтобы отвоевать у природы хоть немного мышечной энергии. Поэтому про-

фессионалы редко выполняют упражнения, требующие лишних затрат нервно-мускульной энергии для удержания тела в положении равновесия.

- **Прочная стабилизация тела — первое условие высокой интенсивности упражнения.**

ЧУВСТВОВАТЬ МЫШЦУ

Главный вопрос в том, чтобы нервная энергия расходовалась целиком на «рабочую» мышцу. В зале культуриста окружает множество отвлекающих факторов. Они рассеивают внимание и, в конечном счете, энергию.

Предельная психическая концентрация — второе по значению условие высокой интенсивности мускульного усилия. Не думайте, что можно приказывать себе сосредоточиться на упражнении. Концентрация — это навык, который необходимо постепенно воспитывать. При выполнении упражнения вы должны думать только о работающих мышцах и ни о чем другом! Каждое повторение должно приносить ощущение сокращения тренируемой мышцы, и вы должны постоянно чувствовать это.

- При выполнении упражнения вы должны сосредоточиться не на преодолении веса, а на ощущении работающей мышцы.

ВЕРНО ДЫШАТЬ

Когда вы дышите, у вас смещается мышечная стенка живота. «Грудной» тип дыхания не свойственен мужчине и включается лишь в момент агрессивной психической активации. Такая активизация сопровождается выделением гормонов агрессивности, повышающих силовой потенциал мышц. Подобная связь носит характер безусловного рефлекса, и многие культуристы используют его в тренировочном процессе.

Перед выполнением сета сделайте 2 глубоких «грудных» вдоха. Это приведет к возбуждению участков подкоркового слоя, ведающего агрессивным поведением. Такой настрой как раз необходим для выполнения упражнения высокой интенсивности.

Между упражнениями, наоборот, дышите «животом». Такой тип дыхания настраивает на спо-

койный лад, необходимый для определения тактики и техники тренировки.

- **Сознательный выбор типа дыхания — важное условие интенсивности.**

ПОМОГАЙТЕ ГОЛОСОМ

Внутренние ресурсы организма возможно активировать, издавая голосом определенные звуковые сочетания. Подобным образом ведут себя буддисты, называя эти вполне бессмысленные звуки «мантрами». Вы должны найти свое сочетание, свою «мантру», которая поможет вам работать с максимальным напряжением.

Некоторые культуристы кричат, другие шепчут, но никто из желающих добиться успеха атлетов не делает повторений молча.

ЖИВИ НАСТОЯЩИМ

Переживания истощают психику, а вместе с нею и тело. Состояние стресса, вызываемое переживаниями, не дает возможности полноценно тренироваться и отдыхать. Культурист должен думать не о будущем или прошлом, что неизбежно вызовет стресс, а только о настоящем.

- Переживания — это препятствия на пути к высокой интенсивности, которое желательно устранить из психики.

БОЛЬШЕ ОТДЫХА

Релаксация — это обратная сторона мышечного напряжения. Исследования показали, что чем глубже расслабление мышцы, тем выше степень ее последующего сокращения. Вот почему культурист должен научиться полностью расслаблять свое тело. Любые психические реакции сопровождаются произвольными мышечными сокращениями. Это происходит незаметно для нас, но, тем не менее, мышцы получают нагрузку и к концу дня значительно устают. Культуристу следует научить себя находясь в любом положении быть максимально расслабленным. Учитесь находить опору, которая снимает мышечное напряжение.

- Где бы вы ни находились, найдите позу максимального мышечного расслабления.

МЫСЛИТЬ ПОЗИТИВНО

Серьезные результаты придут к вам только в случае полной самоотдачи в занятиях бодибилдин-

гом, а это постоянно требует высокой психической мотивации. Вы должны постоянно «жаждать» тренировки, помнить о бодибилдинге и между тренировками. Постоянная борьба с отягощениями и победа над собой не смогут автоматически заставить вас думать только о спорте. Чтобы достичь настоящего успеха, вы должны мыслить о себе и своих спортивных достижениях в превосходной степени. Каждый известный атлет находит приемы для достижения такой психологической направленности. Арнольд, например, увешивал стены комнаты собственными выигрышными фото, Коломбо участвовал в силовых шоу. Для кого-то достаточно прогуляться по пляжу, ловя на себе восхищенные взгляды.

Подумайте, когда вы гордились и были абсолютно довольны собой. Возьмите предмет, который вызывает у вас воспоминания о победе, и поставьте его на видное место. На уровне подсознания ваша психика получит мощный импульс, который позитивно скажется на тренировках.

- Приемы психотренинга — обязательная часть программы интенсивных тренировок, требующих мобилизации не только физических, но и психических ресурсов.

ВЫБОР ПОЗИЦИИ

Привычка — вторая натура. Если вы из года в год выполняете упражнения в положении стоя, это хорошо, но иногда «сменить пластинку» совсем не вредно. Ряд упражнений можно выполнять в положении сидя, и может оказаться, что именно для тебя такое изменение позиции принесет пользу, мышцы получают импульс для нового продвижения вперед. Но прежде чем менять положения всех своих упражнений, необходимо уяснить, чем отличаются эти позиции, каковы их достоинства и недостатки с точки зрения устойчивости, силового потенциала и риска травм.

ДАВЛЕНИЕ НА ПОЗВОНОЧНИК

Многие учебники рекомендуют выполнять упражнения не стоя, а сидя, и это большая ошибка. Положение стоя выгоднее с точки зрения работы

всей мускулатуры и безопаснее, меньше давление на позвоночник.

Позвоночник образует три естественных S-образных изгиба в шейной, грудной и поясничной областях. Когда вы стоите, позвоночник находится в естественном положении и сохраняет все свои изгибы. Каждый из 24 позвонков отделен друг от друга пластичным хрящевым позвоночным диском. Эти диски служат амортизаторами. В большинстве случаев нагрузка на спину равномерно распределяется между позвонками и позвоночными дисками.

При сидячей позиции человек обычно сутулится и «распрямляет» нижнюю часть позвоночника. Естественные изгибы сглаживаются и позвонки начинают давить на межпозвоночные диски на узкой поясничной части позвоночника. Поднимать вес в такой позиции крайне опасно: велик риск травмы.

Вот почему такие упражнения, как жим с груди, подъем гантелей на бицепс и разведение в наклоне, лучше делать стоя, особенно если вы работаете с тяжелыми весами. В «стоячем» положении S-образные изгибы позвоночника автоматически принимают свою естественную форму. Нагрузка равномерно распределяется по всей оси позвоночника сверху вниз. Положение стоя подключает в

работу голеностопные, коленные и тазобедренные суставы, и в случае технической ошибки травматический удар смягчат эти естественные амортизаторы, а вашей спине достанется много меньше.

При четкой базовой технике риск получить травму что сидя, что стоя невелик. Но при использовании тяжелых, околопредельных отягощений, а также при наличии хронических проблем со спиной положение сидя вам противопоказано.

Самый большой риск при выполнении упражнений в положении сидя таят в себе жим штанги в груди и из-за головы, подъем гантелей на бицепс, разведение в наклоне и тяга в наклоне. Уясните себе, что большая часть травм поясницы происходит во время отрыва веса на прямых ногах, с наклоном туловища в талии. В этой позиции мышцы спины растягиваются и расслабляются, и это увеличивает риск травматизма. Так что тренируясь сидя, берите заведомо небольшой вес.

Для того чтобы избегать травм при выполнении «сидячих» упражнений, позаботьтесь о стабилизации туловища, обхватите ногами ножки скамьи или прочно упритесь ступнями в пол, широко расставив ноги и немного развернув носки наружу. При выполнении упражнения не отрывайте пятки от пола. Пользуйтесь скамьей со встроенным упором для ног. На такой скамье ягодичы

плотно прижаты к сидению, что очень важно для стабилизации поясницы и всего позвоночника.

Постоянно прислушивайтесь к своим ощущениям при выполнении упражнений. Если после выполнения упражнения в положении сидя появляются болевые ощущения в области поясницы, немедленно меняйте позицию, иначе хроническое перенапряжение выльется в травму, которая отбросит вас далеко назад.

ПОРЯДОК УПРАЖНЕНИЙ

Чтобы комплекс был по-настоящему эффективным, он должен состоять из упражнений, которые будут воздействовать на ваши мышцы с максимальным эффектом. Вторым важным моментом является последовательность упражнений в комплексе. Порядок выполнения упражнений — это важный тренировочный фактор в бодибилдинге. Стоит расставить упражнения не по науке, и ваш тренинг не будет давать никакого прогресса.

Каждое упражнение должно стоять на своем месте. Чтобы понять, на каком, необходимо освоить методику, в основе которой лежит деление движений на две категории — с участием одного или нескольких суставов.

ОДНО ИЛИ НЕСКОЛЬКО

Самым техничным примером односуставного движения является подъем на бицепс. При пра-

вильной технике выполнения этого упражнения изолируется бицепс, работа других мышц исключается. Сгибается и разгибается при этом только один мышечный сустав — локтевой. Если немного подумать, то, даже не обладая гигантским интеллектом, можно понять, что движения с участием одного сустава — всегда изолирующие и вся нагрузка приходится на одну мышцу или одну мышечную группу. Соответственно, движения с участием нескольких суставов развивают сразу несколько мышечных групп.

Один сустав сгибает одна мышца. Если суставов несколько, значит и мышц больше, чем одна.

Многосуставные движения еще называют базовыми или комплексными (компаундными).

Классический пример — приседания. Тазобедренный сустав разгибают бицепсы бедер, ягодичные и поясничные мышцы. Коленный — квадрицепсы, а голеностопный — икроножные мышцы. Получается, что, совершая приседания, вы одновременно сгибаете три сустава и задействуете все указанные мышцы. Понятно, почему после «хороших» приседаний хочется лечь и не вставать!

Односуставные упражнения качают массу, сепарацию и рельеф, а многосуставные — массу. Односуставных упражнений для бицепсов, трицепсов и дельт довольно много, поэтому и просто

придать им очерченный, сбалансированный вид. Для мышц туловища односуставных упражнений мало, поэтому придание формы мышцам туловища дело непростое. В то время как масса набирается без проблем — бери отягощения побольше. Поэтому так много качков, больше похожих на мясные туши и редко встретишь атлета с четко очерченной спиной и проработанной грудью.

МНОГОСУСТАВНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ

Преимущества

Эти упражнения задействуют одновременно много мышечных групп, их можно выполнять с большими весами и высокой интенсивностью. Чтобы использовать эти достоинства, надо делать такие упражнения в самом начале тренировки на отдохнувшие мышцы. Общая интенсивность тренинга больше, когда вначале выполняются многосуставные упражнения, а потом односуставные.

Выполнение многосуставных упражнений в начале тренировки служит еще и хорошей разминкой для перехода к односуставным движениям. Например, тренировка мышц спины (тяги) всегда

Многосуставные упражнения

Упражнения	Суставы	Мышцы
Приседания	Тазобедренные, коленные	Поясница, бицепсы бедер, квадрицепсы
Становая тяга	Тазобедренные, коленные	Поясница, бицепсы бедер, квадрицепсы
Жим ногами	Тазобедренные, коленные	Бицепсы бедер, квадрицепсы
Жим лежа	Плечевые, локтевые	Грудные трицепсы
Жим стоя	Плечевые, локтевые	Дельты, трицепсы
Тяга на блоке за голову	Плечевые, локтевые	Широчайшие бицепсы
Тяга штанги в наклоне	Плечевые, локтевые	Широчайшие бицепсы
Тяга на блоке к поясу	Плечевые, локтевые	Широчайшие бицепсы

окажет воздействие на мышцы бицепса, т. к. руки при тягах сгибаются в локтях.

Недостатки

Многосуставные движения задействуют сразу много мышц, что требует больших весов, а это, в свою очередь, повышает риск травмы.

Поэтому требуется длительная разминка всех мышц, а особенно основной рабочей группы мышц.

В многосуставных упражнениях могут возникнуть проблемы с т. н. второстепенными суставами. Если ваше слабое звено находится не в основной рабочей группе мышц, а во вспомогательной, общая эффективность упражнения сразу же понижается. Возьмем, к примеру, жим лежа. Если у вас слабые трицепсы, то они сдадут первыми и не позволят хорошо нагрузить грудные мышцы. Это как раз тот случай, когда надо сначала выполнить односуставные упражнения (разведения с гантелями). Естественно, что всегда надо делать поправку на собственную генетику. Главное правило — выполнять сначала базовые, а потом изолирующие упражнения. Но нет правил без исключений.

ОДНОСУСТАВНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ

Преимущества

Выполнение односуставных движений прежде многосуставных имеет смысл, когда вы хотите добиться изоляции той или иной группы мышц.

Если в жиме лежа трицепсы отказывают раньше, чем грудь, значит, вы тренируете трицепсы, а не грудь. Зачем тогда делать жим? Начните с разве-

Односуставные упражнения

Упражнения	Суставы	Мышцы
Подъем на бицепс	Локтевой	Бицепс
Разгибание на блоке	Локтевой	Трицепс
Подъемы перед собой	Плечевые	Передние пучки дельт
Подъемы в стороны	Плечевые	Средние пучки дельт
Разведения рук в наклоне	Плечевые	Задние пучки дельт
Разведения лежа	Плечевые	Грудные
Гиперэкстензии	Тазобедренный	Разгибатели спины
Скручивания	Тазобедренный	Пресс
Разгибания ног	Коленные	Квадрицепсы
Сгибания ног	Коленные	Бицепсы бедер
Подъем на носки стоя	Голеностопный	Икры

дений лежа, это позволит хорошо нагрузить грудные и добиться их предварительного утомления. А последующие жимы лежа будут нагружать трицепсы и грудные более равномерно.

Если ваш тренировочный опыт велик, а поднимаемые вами веса — значительны, то начинать с базовых упражнений вам попросту опасно — можно травмироваться и даже тщательная разминка не спасет. Вот здесь как раз и надо начинать с односуставных упражнений. Делайте, например, разгибания ног перед приседаниями или жимом ногами. Вот что говорит по этому поводу Ли Прист: «Я всегда начинаю с разгибаний ради глубокой разминки. Разгибания разогревают коленный сустав и закачивают кровь в квадрицепсы. Здесь самое время перейти к жиму ногами». В отличие от принципа предварительного утомления вы сначала совершаете несколько изолирующих сетов, а затем уже базовый. Но эффект предварительного утомления присутствует. Такую «неправильную» комбинацию односуставных и многосуставных движений используют после долгих лет тренинга, чтобы сломить сопротивление генетически «плохих» мышц. Этот способ значительно эффективнее однообразной «долбежки» трудной мышцы одними и теми же упражнениями.

Недостатки

Из-за участия в односуставных упражнениях только одной мышцы вес приходится брать небольшой. Воздействие на определенную мышцу достигается не большим весом, а точностью выполнения упражнения. Главный недостаток схемы: сначала одно-, а потом многосуставные упражнения — заключается в предварительном утомлении (что хорошо только иногда, как методический прием), которое значительно снизит вес базового упражнения и соответственно уменьшит интенсивность тренинга. Второй неприятный момент состоит в увеличении риска травмы.

Если вы выбираете схему тренировки, то готовый рецепт дать сложно. Должно быть учтено много как физиологических, так и психологических особенностей именно вашего организма. Но общий принцип прост. Если вам необходима сила и масса, то начинайте с многосуставных упражнений — это обеспечит наилучший результат. Если же вам необходимо «прорисовать» рельеф или же сдвинуть с мертвой точки особенно трудную мышцу, то имеет смысл начать тренировку с односуставных упражнений. Но при любых обстоятельствах очередность упражнений необходимо менять просто для разнообразия.

Если вам нужно как можно быстрее нарастить массу, работайте в основном с базовыми упражнениями, которые увеличивают интенсивность тренинга, но требуют постоянно партнеров для страховки.

Если вас интересует поддержание формы или вы тренируетесь в домашних условиях, тогда комплекс, составленный из односуставных упражнений, будет оптимальным решением.

ТЯНИСЬ МЕЖДУ СЕТАМИ (10 простых движений, работающих на массу)

Вы опытный бодибилдер, а значит, всегда открыты для всего нового. Постоянно впитывая новую информацию и стремясь использовать ее на практике, вы имеете все шансы постоянно прогрессировать в бодибилдинге. Тем более если советы дает легенда — Франк Зан. Его упражнения на растягивание помогут вам преодолеть застой и избежать травм.

Вспомните свою последнюю тренировку: сколько времени вы действительно были заняты делом? Допустим, вы провели в зале час и сделали 20 сетов. На каждый ушло по 30–40 секунд. А это значит, что собственно тренингу вы посвятили всего 10–15 минут, а остальное время потрачено попусту.

Такой тренинг малоэффективен и нуждается в повышении результативности. Средство повышения отдачи — выполнение растягивающих движений не только до и после тренировки, но и между сетами. Растяжка — первое дело для культуриста, который настроен на экстремальный результат.

Результативность упражнения напрямую зависит от того, насколько вы чувствуете работающую мышцу. Поверьте, если вы не способны, закрыв глаза, «выделить ее» в своем сознании, роста не будет. Масса грудных мышц будет расти только после того как вы научитесь чувствовать работу грудных мышц и начнете «подгонять» под себя биомеханику жима, чтобы направить в грудные максимум нагрузки. Обычно культуристы сосредотачиваются на преодолении веса штанги в заданном числе повторений. От этого, возможно, вырастет сила, но масса — никогда! Так вот, растяжка между сетами как раз и обостряет связь «мозг — мускулатура». Она помогает, вопреки усталости, сохранить концентрацию на состоянии мышцы. Во-вторых, растяжка развивает гибкость. А это не последнее дело, поскольку от гибкости суставов зависит полнота амплитуды. К тому же есть много упражнений, которые при закрепощенных суставах совершенно теряют

эффективность. В качестве примера можно взять жим штанги из-за головы. У многих недостаточно развита гибкость плечевого пояса, и потому они вынуждены в нижней точке опускать голову и подводить ее под гриф. Между тем, данный жим удачно действует на дельты лишь в том случае, если вы держите голову идеально прямо от начала и до конца упражнения, опуская штангу точно на трапеции. Но и в-третьих, растяжка почему-то ускоряет рост массы «целевой» группы мышц. (Научного толкования этого феномена пока не существует).

Большинству культуристов о растяжке известно лишь то, что она хороша для разминки. И потому они по 15–20 минут растягиваются, скажем, перед проработкой ног: всевозможными способами «тянут» квадрицепсы, коленные суставы, бицепсы бедер и т. д. Потом переходят к «основной части» — и делают все свои упражнения уже без растяжки между сетами. Это большая методическая ошибка. Перед тренировкой как раз нет необходимости «тянуться» слишком долго. Достаточно пары-тройки движений, чтобы расслабить мускулатуру. Гораздо важнее растягиваться между сетами! Вспомните: растяжка помогает концентрации, поддерживает амплитуду движения и вдо-

бавок сама по себе является мощным катализатором мышечного роста.

Лично Ф. Зан после каждого сета каждого упражнения обязательно делает 15-секундную растяжку — не баллистическую (резкую), а статическую (плавную). Медленно растягивая мышцы, в пике растяжения необходимо постараться расслабиться, потом опять же медленно «выйти» из позиции.

Существует много способов растяжки. Йога насчитывает их несколько тысяч. Но любому культуристу для растягивания всех групп мышц хватит десяти простых движений. Для них не нужно никакого специального оборудования, их можно делать в любом зале, а в целях профилактики травм даже дома.

СПИНА, БИЦЕПСЫ И ПРЕДПЛЕЧЬЯ

1. Двусторонняя растяжка широчайших

Это движение Ф. Зан делает перед всеми тягами для спины и между сетами всех упражнений на спину, где участвуют две руки: тяга книзу, тяга к животу, икрам, тяга Т-штанги и т. д. Взявшись обеими руками за вертикальный упор, медленно

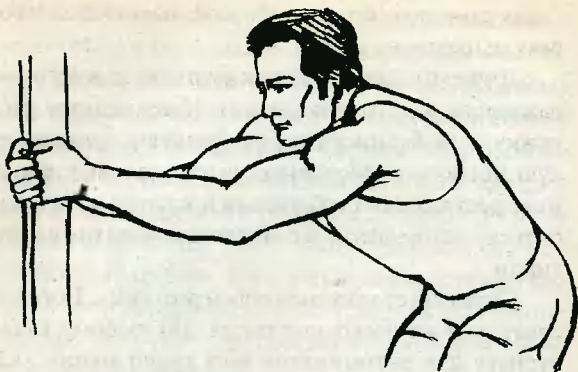


Рис. 1

наклонитесь вперед до полного распрямления рук. Важно прочувствовать, как растягиваются обе половины широчайших мышц (рис. 1).

2. Односторонняя растяжка широчайших

Незаменимое движение для растяжки между сетами «односторонних» упражнений на тягу — таких как тяга гантели, тяга в тренажере или тяга блока одной рукой. Техника здесь немного сложнее, чем при двустороннем варианте. Главное —

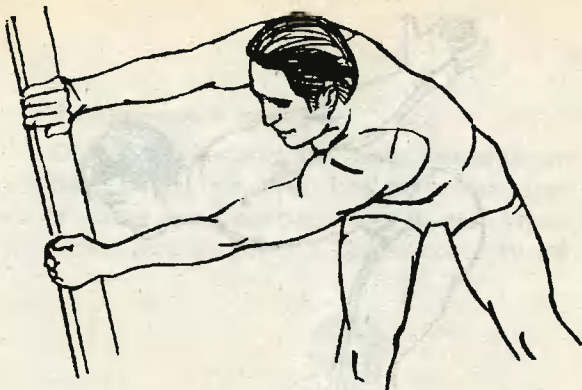


Рис. 2

запомнить, что тянуть надо нижней рукой, а толкать верхней. Ноги поставьте так, чтобы ощущать максимальную растяжку в нижней части широчайших (рис. 2).

3. Растяжка бицепсов отведением рук назад с поворотом кистей

Это движение отлично растягивает нижнюю часть бицепса и плечелучевую мышцу. Арнольд



Рис. 3

Шварценеггер делал его после каждого сета на бицепсы. Поверните кисти ладонями от себя, большими пальцами назад. Наклонитесь вперед в талии и отведите руки как можно дальше за спину (рис. 3).

НОГИ

4. Подъем ноги вперед

Отличное движение для растягивания бицепсов бедер и низа спины. Делать его рекомендуется не только при тренировке ног, но и по утрам, как только встали с постели. Поднимите ногу при-



Рис. 4

мерно на метр вверх и ждите, пока бицепс бедра полностью растянется, потом приподнимите ногу еще чуть выше. Колени держите зафиксированными и старайтесь сильно не наклоняться вперед — наклоны растягивают не столько бицепс бедра, сколько поясницу. Бицепсы бедер — очень жесткие мышцы. Но после месяца такой растяжки (особенно если делать ее сразу после сгибаний лежа) вы почувствуете, что они стали более гибкими (рис. 4).

5. Растяжка квадрицепсов: сгибание ноги стоя

Очень эффективное и очень простое движение: согните, скажем, левую ногу, возьмитесь левой рукой за лодыжку и потяните пятку к ягодице. Чередуйте ноги, выполняйте эту растяжку между сетами сгибаний и приседаний. Не забывайте: гибкие квадрицепсы — залог того, что вы добьетесь большей амплитуды в разгибаниях и сможете более глубоко приседать. Стоя прямо и удерживая ногу перпендикулярно полу, вы растягиваете в основном нижнюю часть квадрицепса. Если наклониться вперед и отвести ногу назад, от линии талии, «тянуться» будут верхние части бедра и даже паховые мышцы (рис. 5).

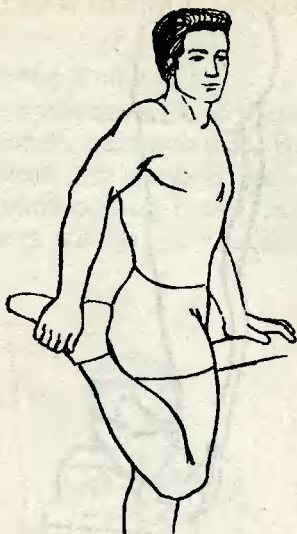


Рис. 5

6. Растяжка икр

Для качественного развития икроножных мышц важно в каждом сете добиваться «жжения». В пиковой точке подъемов на носки задержитесь секунд на пять, и «жжение» наступит примерно на



Рис. 6

пятнадцатом повторении. После этого сразу начинайте растяжку: опустите пятки с платформы как можно ниже, чередуя ноги и поворачивая пятку внутрь, чтобы сделать акцент на внутренние части икр (рис. 6).

ГРУДЬ, ПЛЕЧИ И ТРИЦЕПСЫ

7. Растяжка грудных

Оборудование самое бесхитростное — дверной проем. Упритесь ладонями в оба косяка и наклоняйтесь вперед. Эту растяжку всегда делайте перед проработкой грудных, плеч и трицепсов и после каждого сета жимов, разведений и сведений (рис. 7).

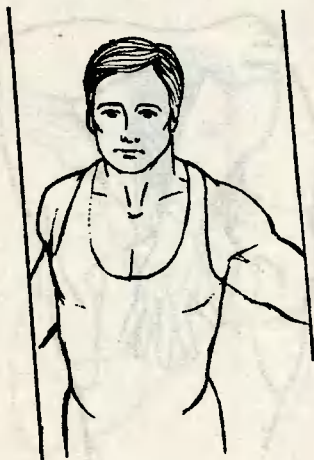


Рис. 7

8. Односторонняя растяжка плеч

Это упражнение выполняйте перед пулловерами. Поднимите левую руку над головой, затем согните ее и опустите ладонь вправо и вниз. Поменяйте руки. Это движение «работает» на гибкость всего плечевого пояса. Особенно важно делать его между сетами разгибаний одной рукой из-за головы: развитие задней головки трицепса зависит от

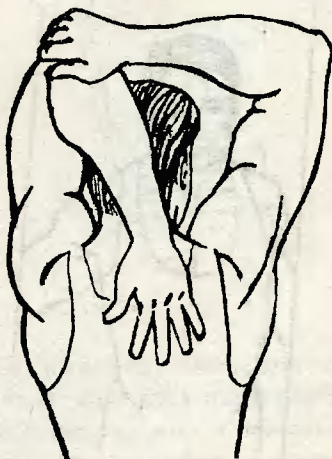


Рис. 8

того, насколько низко за голову вы можете опустить руку с гантелями (рис. 8).

9. Растяжка задних дельт

Осторожно согните правую руку, возьмитесь за ее локоть левой и тяните его вправо перед грудью. Потом повторите движение для другой руки. Рекомендуется всегда делать это движение между сетами на задние дельты: вы получите больше пользы от тренинга (рис. 9).



Рис. 9

10. Отведение рук назад

Для Франка это завершающий штрих в проработке трицепсов и задних дельт. Это очень просто: наклонитесь, заведите руки за спину и постарайтесь поднять их как можно выше. Незаменимое движение на растяжку после жимов книзу и

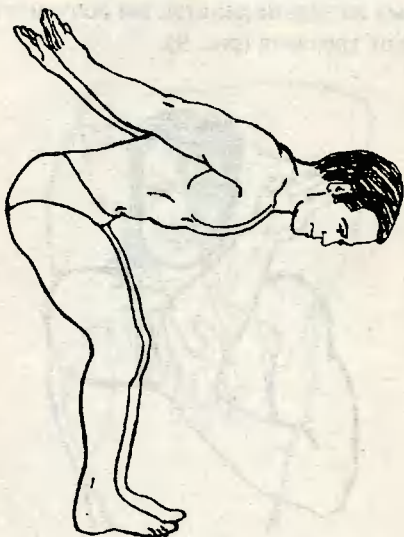


Рис. 10

разведений в наклоне. Причем вы не только растягиваете бицепсы и плечи, но еще и сокращаете трицепсы — так что мышцы получают дозу нагрузки и между сетами (рис. 10).

ПОЛЕЗНЫЕ ПАУЗЫ

Наиважнейшее преимущество растяжки в том, что все время тренировки вы проводите с пользой. Вы постоянно заняты делом, и бездельники, которых полно в залах, уже не полезут к вам с пустопорожними разговорами.

Растяжка — своего рода продолжение сета, вроде форсированных повторений, только более «мягкого» действия. Главное — избегать резких движений, не перерастягиваться, особенно если вы только начали входить в курс дела. Следите, чтобы «рабочая» группа мышц всегда была в тепле — холодные мышцы легко травмировать. Если в зале холодно, не снимайте майку: ваши плечи скажут вам спасибо. Учтите: тепло повышает гибкость.

Бывает, что на следующий день после тренировки все тело болит. Растяжка способна сводить эту боль к минимуму. Точно также она снимает и мышечное напряжение после тяжелого тренинга. Если мышцы перенапряжены, сделайте серию упражнений на растяжку. Достаточно 10 минут.

Когда напряжение в мышцах очень уж сильное, перед растяжкой лучше принять теплый душ и сразу же надеть спортивный костюм.

Самое трудное в растяжке — не забыть ее сделать. Если растяжка вылетела у вас из головы, поскорей исправляйте положение. Растяжка — классная вещь для ускорения роста массы. Это вам подтвердит любой профессионал.

Гибкость, профилактика травматизма... Все это вы уже слышали. Но к тому же растяжка — это само по себе отличное ощущение, самый естественный переход от одного сета к другому, связующее звено: тело закончило одну работу и готовится к новой.

Еще один замечательный вариант — растягиваться с резиновыми лентами на манер суперсетов. Например, сет тяги книзу на блоке и сразу «резиновая» тяга за голову. Вдогонку такому суперсету Ф. Зан делает растяжку плеч и начинает второй сет тяги книзу.

ИНТЕНСИВНОСТЬ — ФАКТОР МЫШЕЧНОГО РОСТА

Все ведущие теоретики бодибилдинга давно сошлись во мнении, что для быстрой накачки большой мышечной массы необходимо сочетание высокоинтенсивного тренинга и полноценного протеинового питания.

В вопросе об интенсивности до сих пор не определены четкие критерии методики тренировок. Основное правило заключается в том, что чем выше твои тренировочные веса, тем выше интенсивность тренинга. Но вопрос в том, с какой периодичностью тренироваться, какое количество упражнений выполнять за тренировку, сколько отдыхать между сетами? В этих вопросах никто пока досконально не разобрался. Что же касается тяжелых весов... По таким методикам постоянно тренируются тяжелоатлеты и пауэрлифтеры и что

же? Силовые показатели у них действительно замечательные, а вот мышечные объемы не очень (да они им и не нужны — сразу перейдешь в тяжелую весовую категорию). Можно сделать вывод, что сверхинтенсивная методика тренинга вовсе не наращивает мышечные объемы, а способствует развитию только силы.

Недавние исследования шведских ученых показали, что под действием силового стресса в мышцах образуются особые восстанавливающие клетки, которые служат пластическим материалом для восстановления поврежденных мышечных волокон, а волокна, которые сильно разрушились и восстановлению не подлежат, просто-напросто рассасываются. А процесс мышечного роста у представителей различных видов спорта, применяющих силовой тренинг, происходит по-разному! Соответственно, ключевым фактором мышечного роста является вовсе не интенсивность; вернее, не только интенсивность, но и объем, и высота тренинга. Общий объем тренировки, количество сетов и повторений коренным образом влияет на рост массы и силы. Работа на пределе, способность выложиться в каждом сете — это необходимое, но недостаточное условие приобретения «массы». Надо выполнить нужное количество сетов, которое и даст нужный результат. Если ваша цель —

сила, то в базовых упражнениях (приседаниях, жиме лежа, становой тяге и жиме ногами) надо делать по 4–5 сетов. Число повторений — 4–6, иногда выполнять сверхинтенсивные подходы по 1–3 повторений. При такой интенсивности отдыхайте между сетами не меньше 3–5 минут.

Если ваша задача — прибавить силу только одной мышечной группе, то выполняйте по 4–5 упражнений для ног, 3–4 — для спины, 2–3 — для дельтовидных, 2 — для бицепса и трицепсов. Все это, естественно, планируется не на одну тренировку, а в течение недели.

Примерный недельный план тренировок

Упражнения	Сеты	Повторения
<i>День 1</i>		
Жим лежа	2	20,15
	1	10
	3	6–8
	1	15
Наклонный жим гантелей	3	10–12
Жим гантелей сидя	3	6–10
Разгибания на блоке	3	6–10
Подъем гантелей на бицепс	3	6–15
Скручивания	2	50–100

День 3

Приседания	1	20
	1	12
	4-6	8-10
Жим ногами	1	20
	1	12
	3	8
	1	25
Разгибания ног	4	8-12
Сгибания ног (суперсет)	4	12-15
Тяга штанги к поясу	4	8-12
Тяга блока за голову	3	10-12
Подъем на носки	2	15-25

День 5

Наклонный жим гантелей	3	6-15
Разведения с гантелями	3	12-15
Тяга блока с поясу	3	6-15
Подъем штанги на бицепс	3	8-15
Отжимания на брусьях	2	макс.
Три сета		
Жим ногами	1	20
Сгибания ног	1	15
Разгибания ног	1	12

День 2, 4, 6, 7 — отдых

Что касается вспомогательных упражнений (жим гантелей, жим на наклонной скамье, тяга блока книзу, подтягивание, тяга к животу сидя, жим книзу для трицепса, разгибания спины, подъем на бицепс, скручивание для пресса), то здесь 4–6 повторений будет недостаточно, даже если вы работаете на силу. Число повторений дол-

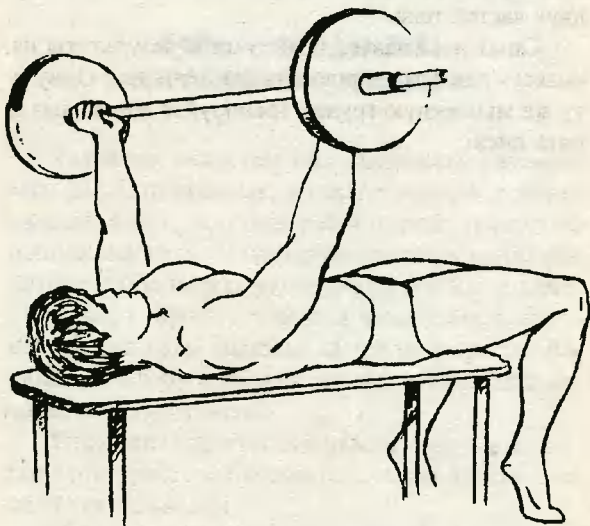


Рис. 11

жно колебаться между 6 и 12. Кроме того, тренироваться надо не по жесткому графику, а по мере восстановления отдельных мышечных групп.

Если вы работаете на «массу», выполняйте по 3–6 сетов каждого упражнения, включая разминочные с интервалом 60–120 секунд, а число повторений варьируйте не больше 2–4 упражнений, и на одной тренировке прорабатывайте не больше двух частей тела.

Опыт показывает, что лучшие результаты на «массу» дают тренировки через день-два. Одну и ту же мышечную группу тренируйте только раз в пять дней.

ТРЕНИРОВКА СПИНЫ

СИЛА — ФУНДАМЕНТ НАРАЩИВАНИЯ «МАССЫ»

Развитие силы должно опережать развитие «массы». Это аксиома, которую должен усвоить каждый атлет, который рассчитывает постоянно прогрессировать. Улучшение силовых кондиций позволит поднимать культуристу все более тяжелые веса, а значит, появится возможность сильнее «шокировать» мышцы, заставляя их расти. Дориан Ятс сформулировал это так: гипермасса начинается с гипервесов.

Отсутствие прогресса в наборе «массы» у многих культуристов объясняется весьма просто: они не стали сильными.

Без сомнения, фундамент общей силы тела — мощная спина. Бесчисленные тяги за голову и к

поясу повлиять на положение вещей кардинально не могут. Широчайшие составляют 45% общей мышечной массы спины, т. е. меньше половины.

Усиленно тренируя широчайшие мышцы, вы не решите задачу увеличения силы.

Для этого существует давно известное и универсальное упражнение, которое заставляет работать все мышцы спины.

СТАНОВАЯ ТЯГА

Включение становой тяги в специализированную тренировку спины гарантирует вам феноменальный рост суммарной спины тела.

Любая программа на спину должна начинаться со становой тяги — комплексного упражнения, предваряющего упражнения изолирующего характера. Однако девять десятых культуристов поступают наоборот. Они составляют комплекс на спину из движений узкой направленности: тяг к поясу (для широчайших), гиперэкстензий (для мышц — разгибателей спины) и подъемов плеч (для трапеций). Подобными упражнениями можно довести себя до полного изнеможения, но так и не почувствовать настоящей силы. Она приходит только со становой тягой.

Кажущаяся простота становой тяги с технической точки зрения на самом деле таит несколько секретов.

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

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

В-третьих: следует усилить хват гимнастическими лентами.

В-четвертых: нужно одеть тяжелоатлетический пояс и обувь на толстой подошве.

Несмотря на то, что становая тяга является исключительно эффективным упражнением сама по себе, максимальный силовой потенциал эффективней реализуется в особом комплексе из 5 тяговых движений, дополненных двумя изолирующими упражнениями.

Прежде чем начать выполнять упражнения комплекса, вам необходимо выяснить собственный рекорд в становой тяге. Как это сделать?

Сначала следует выполнить упражнения со средним весом на все крупные мышечные группы. Это не только позволит хорошо разогреть мышцы, но и приведет их в состояние абсолют-

ной активации. Выяснить свой рекорд в каком-либо упражнении и при этом спать на ходу нельзя! Вам необходим пик мышечного и психического тонуса.

После разминки наденьте тяжелоатлетический пояс и обувь на толстой подошве. Первый подход выполняйте со сравнительно небольшим весом 5–6 раз. Отдохнув 3–4 минуты и почувствовав полное восстановление сил, увеличьте вес отягощения, чтобы он составил приблизительно 70% от предполагаемого максимума, и выполните 3 повторения. Снова отдохните и «тяните» максимальный вес. Если вы выполнили упражнение с запасом, то добавьте еще немного, если подход не удался, то снимите часть веса и сделайте разовое повторение. Ваша задача — точно установить верхний предел своих силовых возможностей. Показанный результат будет базовым для расчетов тренировочных весов в комплексе. Веса в изолирующих упражнениях установите самостоятельно.

1. Тяга штанги к груди

Возьмите гриф широким хватом и резким, взрывным усилием поднимите штангу высоко к груди. В первый раз вам придется оторвать штангу от пола, но в последующих повторениях штанга стартует от бедер.

2. Тяга штанги к полу стоя

Здесь хват обычный на ширине плеч. Несмотря на то что амплитуда движения не так велика, как в первом упражнении, интенсивность остается высокой за счет большого веса штанги. Движение опять-таки нужно выполнять силой спины и плеч, а не рук (рис. 12).



Рис. 12

3. Становая тяга

Данное упражнение имеет здесь свой классический вид. Надеюсь, что вы владеете правильной техникой. Если нет, начните с небольших весов. Становая тяга — не шутка. Она не терпит легкомыслия. Неверный способ выполнения упражнения приводит к хроническим и плохо поддающимся лечению травмам позвоночника. Главное — это медленный темп начала движения, никогда не пытайтесь поднять штангу рывком. Это приводит к травме межпозвонковых дисков низа спины. Начинайте упражнение подчеркнуто медленно, постепенно наращивая мощь мышечного усилия. Плечи при этом нужно предельно развернуть.

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

4. Становая тяга на подставке

Необходимость брать старт из положения более глубокого наклона по-новому распределяет векторы нагрузки в мышцах спины. Упражнение ощущается как более тяжелое. Соблюдение правильной техники здесь важно не менее.

5. Становая тяга на прямых ногах

Выполнение данного упражнения сопряжено с техническими сложностями. Это и понятно: не-легко удерживать колени прямыми, ведь вес штанги достаточно велик. Но этот вариант тяги позволяет особенно эффективно увеличить силу и «массу» всего комплекса мышц низа спины.

6, 7. Два заключительных упражнения

Нацелены на широчайшие мышцы. Первое: тяга блока за голову или к груди. Второе: тяга гантелей

Комплекс

Упражнения	Сеты и повторения	Вес
1. Тяга к груди	3 × 5	35%, 40%, 45%
2. Тяга к поясу	3 × 5	50%, 55%, 60%
3. Становая тяга	3 × 5	70%, 80%, 90%
4. Становая тяга на подставке	1 × 5	80%
5. Становая тяга на прямых ногах	1 × 5	70%
6. Тяга блока за голову	4 × 8	
7. Тяга гантели в наклоне	4 × 8	



Рис. 13

или штанги к поясу согнувшись. Веса в этих упражнениях подберите самостоятельно (рис. 13, 14).

Во всех упражнениях следует использовать гимнастические ленты. Если вы справляетесь без них, силой одних предплечий — это означает, что

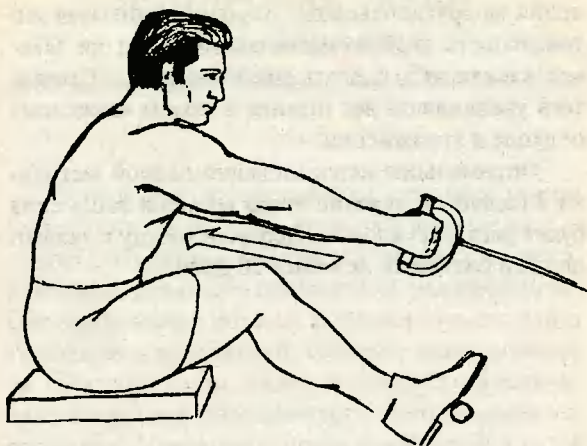


Рис. 14

вес слишком мал. Комплекс носит силовой характер, поэтому не следует спешить. Давайте себе достаточный отдых между подходами.

Эффективность данного комплекса будет максимальной при условии, если вы примените его правильно. Его нужно делать только один раз в неделю. В промежутке между тренировками не выполняйте никаких упражнений на спину.

В день тренировки не пытайтесь делать упражнения на другие мышцы. Впрочем, учитывая интенсивность этого комплекса, вам вряд ли захочется после него сделать еще что-нибудь. Старайтесь увеличивать вес штанги в самом «тяжелом» подходе в упражнении.

Оптимальное использование данной методики 8 недель. В течение этого времени ваша сила будет расти неуклонно. Перерыв между циклами должен составить не менее 20 дней.

ТРЕНИРОВКА ГРУДИ

(по В. Тейлору)

Особенностью тренировки грудных мышц Винса Тейлора является отказ от жимов лежа. Он считает, что жимы лежа — это чисто силовое упражнение, делающее сильнее весь плечевой пояс. Оно увеличивает объемы передних пучков дельт трицепсов и предплечий. Обычно, заиклившись на горизонтальном жиме, культуристы увеличивают нагрузку и интенсивность этого базового упражнения. Увеличение числа повторений и сетов нарушает смысл использования этого силового упражнения: избыточно перегружаются локти, связки воспаляются и начинают болеть. По мнению Винса, настоящей программой для накачки грудных мышц является программа из наклонных жимов. Такие жимы обеспечивают анатомически более мощное воздействие на мышцы груди. Отличительной особенностью тренировок Тейлора является использование двойных сетов. Установив количество повторений в одном сете, Винс продлевает их дважды без значительного перерыва, считая это одним сетом! Как вы понимаете, такая

методика сверхинтенсивна и требует больших усилий и осторожности. Она используется Винсом только в период межсезонья.

Тейлор применяет в наклонных жимах значительные веса. В целом вся программа состоит из 24–30 сетов. Как считает Винс, этим числом и нужно руководствоваться при выборе веса отягощения. Меньшее число сетов принесет худший результат.

Наклонный жим

Первое упражнение носит базовый характер, и потому нагрузки здесь ближе к максимальным. Поскольку даже самая тщательная разминка не защитит вас от травмы, а данное упражнение весьма травмоопасно, то, чтобы уберечь связки, Винс рекомендует выполнять наклонный жим на тренажере Смита. Тренажер обеспечивает строгую прямолинейность движения грифа, что намного сокращает травмоопасное воздействие жима на плечевые суставы. Использование тренажера позволяет освободиться от подсознательного страха уронить штангу и дает возможность работать с максимальными весами без помощи со стороны. В. Тейлор считает, что предельная внутренняя концентрация при работе с весом — главное условие успеха в базовых движениях. По мнению Винса, если в зале, где вы трениру-

етесь, нет тренажера Смита, то можно использовать обычный жимовой тренажер, но эта замена не будет равноценной.

Наклонный жим с гантелями

Это упражнение почти на отличается от первого, но позволяет сильнее воздействовать на грудные мышцы, поскольку гантели следует опускать ниже уровня груди. Гриф штанги не позволит добиться такой амплитуды. Данным упражнением Винс «добивает» грудь (рис. 15).



Рис. 15

Разведение рук с гантелями

Здесь Винс никогда не пробует опустить руки как можно ниже, хотя именно такое положение обеспечивает грудным мышцам максимальное растяжение. Дело в том, что на внешние связки мышц ложится чрезмерная нагрузка. Лучше не рисковать и намеренно ограничить амплитуду, иначе связка разорвется (рис. 16).

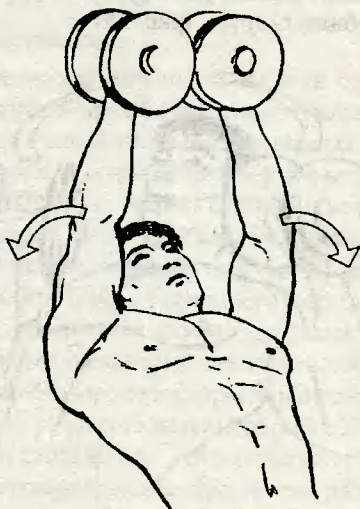


Рис. 16

«Кроссовер» на блоках

Многие культуристы-профессионалы включают данное упражнение в свои специализированные программы «накачки» груди. Однако они делают упражнение так: принимают положение глубокого наклона и скрещивают руки, заставляя скреститься тросы блоков. Особенность данного упражнения у В. Тейлора заключается в том, что он делает его стоя, слегка наклонившись вперед. По его мнению, подобная форма упражнения более эффективна в сочетании с предшествующими наклонными жимами. А глубокий наклон вперед «запирает» дыхание и мешает сосредоточиться на работе мышц. Винс акцентирует внимание на том, что любой наклонный жим следует делать хватом на ширине плеч или близким к нему. Все другие

Программа

Упражнения	Сеты	Повторения
Наклонный жим на тренажере Смита	5—8	10—12
Наклонный жим с гантелями	5—8	10—12
Разведение рук с гантелями на наклонной скамье	5—6	10—12
Кроссоверы	5—8	10—12



Рис. 17

виды хватов опасно перегружают костно-связочный аппарат плеч (рис. 17).

Программа Тейлора нарушает известное правило, гласящее, что тренажерная нагрузка не должна превышать одной трети общей нагрузки. Как считает Винс, грудь должна быть исключением из такого правила. Здесь слишком много рискованных моментов. Все упражнения носят откровенно

опасный характер. «Подсознательный страх раздавить грудь не даст вам возможности сосредоточиться на упражнениях», — говорит Винс.

Не забывайте, что подходы двойные! Это программа для опытных атлетов. Сам Винс считает, что начинающим для «накачки» груди следует использовать побольше жимовых упражнений. И оставаясь верным себе, призывает больше использовать жимы на наклонной скамье.

НОГИ — ФУНДАМЕНТ РАЗВИТИЯ

Если вспоминать известных чемпионов бодибилдинга прошлого, можно прийти к выводу, что даже при отсутствии в те времена «продвинутой химии» они были очень большие и очень сильные. И у всех у них были потрясающие мышцы ног. А сила велика даже по сегодняшним стандартам. О чем это говорит?

Чтобы набрать хорошую «массу» без употребления стимуляторов, необходимо работать с серьезными весами. Данная программа для квадрицепсов заставит вас изрядно попотеть, но увеличит не только ваши ноги, но и вашу силу.

Вы будете делать от 3 до 8 повторений в сете: меньше трех — непродуктивно, а больше восьми — вес недостаточный для стимуляции роста. «Шоковые» недели с весом в 85% от максимума заставят вас наращивать силу. А «разгрузочные» (с весом 65% от максимума) дадут шанс восстановиться.

Самое главное — вес предопределен для каждой тренировки. Это очень важно, потому что именно вес — интенсивность делает мышцы большими и сильными.

Прежде всего, соблюдая все меры предосторожности, выясните, с каким максимальным весом вы можете сделать одно повторение каждого упражнения. Этот максимум примите за 100%. Через 14 недель, к концу программы ваши веса — во всех упражнениях — должны вырасти на 10–15 кг. К старому максимуму прибавьте 15 кг и дальше рассчитывайте веса в процентах уже от нового максимума.

Программа разбита на три фазы. Первая подготовительная! Наверняка вы будете без труда выполнять все повторения с запланированным весом. Пусть эта легкость вас не смущает, не надо идти до отказа. Вы просто готовите себя к тяжелой работе на фазах 2 и 3. На фазе 2 вы должны приблизиться к пределу. А вот третья фаза — это уже полный предел. Здесь нужно доводить себя «до абсолютного отказа». В плане указаны только «рабочие» подходы, не забывайте делать 1–2 «разогревочных» сета.

Начиная с 12-ой недели выходите на «предел», старайтесь сделать как можно больше повторений с заданной интенсивностью.

Фаза I

Группа мышц	Упражнение	Сеты	Повторы	Интенсивность
<i>Неделя 1</i>				
Квадрицепсы	Приседания	2	8	55%
	Разгибания ног	1	8	55%
Бицепсы бедер	Становая тяга на прямых ногах	2	8	55%
	Сгибания ног	1	8	55%
Икры	Подъемы на носки стоя	2	8	55%
<i>Неделя 2 (рис. 18)</i>				
Квадрицепсы	Приседания	2	8	55%
	Подъемы на платформу	2	8	55%
Бицепсы бедер	Становая на прямых ногах	2	8	55%
	Сгибания ног	2	8	55%
Икры	Подъемы на носки сидя	2	8	55%
<i>Неделя 3</i>				
Квадрицепсы	Приседания	3	6	60%
	Разгибания ног	2	6	60%
Бицепсы бедер	Румынская становая тяга	3	6	60%
	Становая на прямых ногах	2	6	60%
Икры	Подъемы с грузом на спине	2	6	60%

<i>Неделя 4 (рис. 19)</i>				
Квадри- цепсы	Приседания	2	5	65%
	Жим ногами	2	5	65%
	Разгибания ног	1	5	65%
Бицепсы бедер	Румынская становая тяга	2	5	65%
	Становая на прямых ногах	2	5	65%
	Сгибания ног стоя	1	5	65%
Икры	Подъемы на носки сидя	2	5	65%
<i>Неделя 5</i>				
Квадри- цепсы	Приседания	3	6	70%
	Подъемы на платформу	1	6	70%
	Жим ногами	1	6	70%
Бицепсы бедер	Румынская становая тяга	3	6	70%
	Становая на прямых ногах	1	6	70%
	Наклоны со штангой	1	6	70%
Икры	Подъемы на носки стоя	3	6	70%
	Подъем на носки с грузом	2	6	70%
<i>Неделя 6</i>				
Квадри- цепсы	Приседания	3	8	75%
	Выпады	2	8	75%
	Разгибания ног	1	8	75%

Бицепсы бедер	Румынская становая тяга	2	8	75%
	Становая на прямых ногах	2	8	75%
	Разгибания ног стоя	2	8	75%
Икры	Подъемы на носки сидя	3	8	75%

Фаза II

Группа мышц	Упражнение	Сеты	Пов- торы	Интен- сив- ность
<i>Неделя 7 (рис. 20)</i>				
Квадри- цепсы	Приседания	2	5	65%
	Выпады	2	5	65%
Бице- псы бедер	Становая на прямых ногах	2	5	65%
	Сгибания ног	2	5	65%
Икры	Подъемы с грузом на спине	2	5	65%
<i>Неделя 8</i>				
Квадри- цепсы	Приседания	3	4	80%
	Выпады	1	4	80%
	Жим ногами	2	4	80%
Бице- псы бедер	Румынская становая тяга	2	4	80%
	Становая тяга на прямых ногах	2	4	80%
	Отведение одной ноги в тренажере	1	4	80%

Икры	Подъемы на носки сидя	2	4	80%
	Подъемы носков в тренажере для жима ногами	2	4	80%
<i>Неделя 9 (рис. 21)</i>				
Квадрицепсы	Жим ногами	3	3	85%
	Подъемы на платформу	2	3	85%
	Выпады	1	3	85%
Бицепсы бедер	Становая тяга на прямых ногах	2	3	85%
	Отведение одной ноги в тренажере	2	3	85%
Икры	Подъемы на носки стоя	1	3	85%
	Подъемы с грузом на спине	1	3	85%
<i>Неделя 10</i>				
Квадрицепсы	Приседания	2	3	90%
	Выпады	1	3	90%
Бицепсы бедер	Румынская становая тяга	2	3	90%
	Сгибания ног	1	3	90%
Икры	Подъемы на носки стоя	2	3	90%

Фаза III

Группа мышц	Упражнение	Сеты	Повторы	Интенсивность
<i>Неделя 11</i>				
Квадрицепсы	Приседания	2	3	65%
Бицепсы бедер	Сгибания ног	2	5	65%
Икры	Подъемы на носки с грузом на спине	2	5	65%
<i>Неделя 12</i>				
Квадрицепсы	Приседания	2	3	90%
	Жим ногами	2	3	90%
Бицепсы бедер	Становая на прямых ногах	2	3	90%
	Сгибания ног	2	3	90%
Икры	Подъемы на носки стоя	2	3	90%
<i>Неделя 13</i>				
Квадрицепсы	Приседания	2	3	95%
	Жим ногами	1	3	95%
Бицепсы бедер	Становая тяга на прямых ногах	1	3	95%
	Сгибания ног	1	3	95%
Икры	Подъем на носки стоя	1	3	95%
<i>Неделя 14</i>				
Квадрицепсы	Приседания	2	4	95%
Бицепсы бедер	Сгибания ног	1	4	95%
Икры	Подъемы на носки сидя	1	4	95%

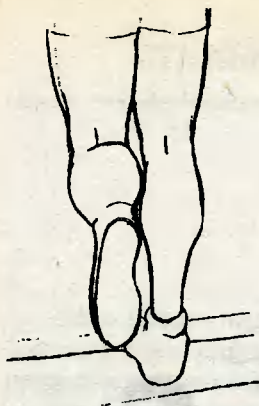


Рис. 18

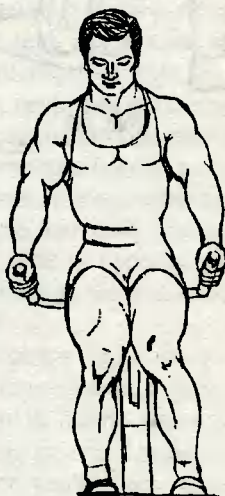


Рис. 19

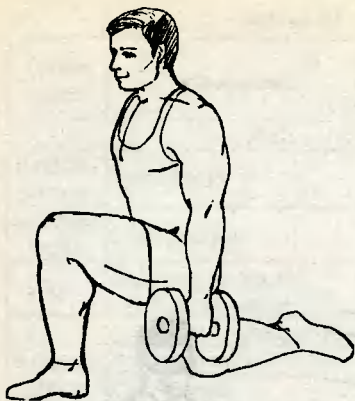


Рис. 20

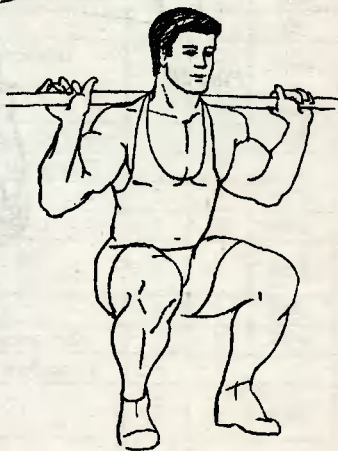


Рис. 21

СТАЛЬНОЙ ПРЕСС

Часто бывают недоуменные вопросы: качаю пресс, а все без толку! Все дело или в лени, или в неправильном подходе к тренировке этих мышц.

Без хорошо развитого, рельефного пресса невозможно представить нормальную мускулатуру. Любой «качок» мечтает о «чемпионском» рельефе мышц живота. Но таких, кто может похвастаться этим, можно пересчитать по пальцам. Все дело в том, что мышцы пресса — вещь не простая и можно потратить годы, но без знания верных методик все труды будут напрасны.

Самое основное заключается в том, что развитие мышц живота — дело вполне реальное, но без соблюдения строгой и точной диеты ваши хорошие мышцы будут находиться под слоем жира. Так что если хотите видеть свой пресс, надо не только правильно тренировать его, но и составить эффективную диету для сжигания жировых отложений.

Немного анатомии. Какие мышцы располагаются на животе? Во-первых, прямая и наружная косые мышцы. Прямая — самая крупная мышца, она расположена спереди как бы «защищая» кишечник. Это одна мышца, разделенная на секции четырьмя полосками соединительной ткани. Поперечные секции разделены на правую и левую половину так называемой белой линией живота. Конфигурация секций прямой кишки определяется генетически, так что изменить форму мышц живота нельзя. Все вопросы к родителям. Начиная тренировку пресса, надо знать, что будет вам помехой. Во-первых: произвольные движения сгибателей бедра. Эти мышцы сгибают бедро в тазобедренном суставе. Вместе с прямой мышцей бедра они снимают нагрузку с пресса, особенно если у вас слабые брюшные мышцы.

Помехой в тренировке пресса могут оказаться мышцы-антагонисты — мышцы пояснично-крестцовой области. Например, при скручиваниях с малой амплитудой всю работу выполняют мышцы поясницы, а мышцы пресса выполняют лишь изометрическую работу. Для полноценного сокращения мышц живота при скручиваниях нужна широкая амплитуда, которая приводит к «кручению» поясницы.

Чтобы устранить или хотя бы свести к минимуму работу сгибателей бедра, можно согнуть ноги в коленях на 90 градусов. При этом сила сгибателей значительно ослабнет. Оптимальная позиция для работы с мышцами живота соответствует стартовой позе «скручиваний»: спина прижата к полу, бедра и колени согнуты, голова слегка приподнята (рис. 22, 23).

При подъемах туловища никогда не фиксируйте ноги в районе лодыжек. Включение в работу сгибателей бедра гарантировано.

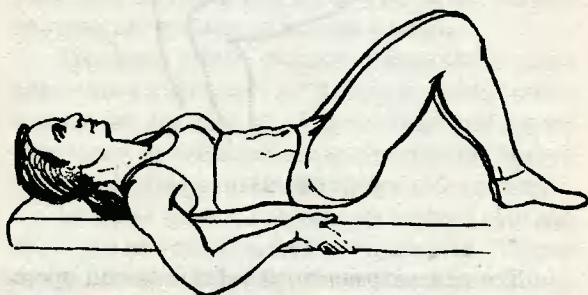


Рис. 22

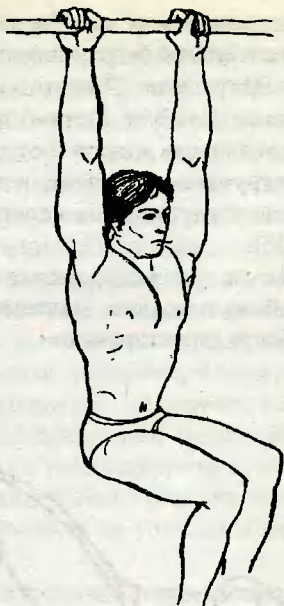


Рис. 23

Для целенаправленной работы мышц пресса необходимо только движение позвоночника. Поэтому, если вы выполняете скручивания на полу, поясница должна быть прижата к полу.

Для достижения результата необходима тренировка пресса с разной интенсивностью. Поэтому делайте скручивания на блоках. Соблюдайте осторожность, сгибания позвоночника под чрезмерной нагрузкой могут привести к травме.

Чтобы убедиться, что вы выполняете упражнение правильно, почувствуйте, какие именно мышцы максимально задействованы в упражнении. Прислушивайтесь к мышечной усталости, учитесь ее локализовывать. Если усталость возникает в районе поясницы, значит, у вас «устала» подвздошно-поясничная мышца. Переходите к другому упражнению.

При выполнении скручиваний старайтесь держать руки на груди или вдоль туловища. Если не получается, прижмите ладони к ушам.

Тренируя пресс, нельзя задерживать дыхание — это увеличивает жесткость позвоночника, а вам нужно его сгибать. Для активизации наружных косых мышц во время «скручиваний» туловище нужно поворачивать осторожно, без рывков.

Мышцы пресса, похожие на стиральную доску, — это не только эстетически красиво. Хорошо развитый пресс убережет вас от болей в пояснице, которые возникают, если велика разница силового потенциала мышц пресса и нижнего участка спины. Слабые мышцы пресса неспособны «по-

могать» спине при тяжелых нагрузках (приседаниях, становых тягах). Тем, кто часто повторяет: «Мне надо закачать спину», — следует подумать, не стоит ли «закачать» пресс.

Особую проблему представляют собой нижние секции прямой мышцы живота.

Во-первых, в нижней части прямая кишка сужается. Здесь, внизу, другая мышечная ткань — тонкая и гладкая. Ее способность к сокращению мышц ограничена.

Во-вторых, в нижнем своем отделе позвоночный столб практически не сгибается. Здесь острее всего конкуренция между прессом и сгибателями бедра. Последние, к сожалению, как правило, выигрывают. Несмотря на все эти трудности, низ позвоночника способен сгибаться, правда, очень незначительно. Поэтому не забывайте выполнять подъемы ног из положения лежа или в висе. Старайтесь максимально приподнимать бедра (рис. 23).

Тренируйтесь регулярно, до появления жжения в мышцах пресса.

И наконец самое главное. Отлично развитый пресс не увидит света, если вы будете питаться как попало. Есть один-два раза в день, налегая на сладкое и жареное, а потом надеяться наверстать это на тренировке парой лишних подходов на

пресс — это полная нелепица. Тренируя пресс, вы лишь прорабатываете мышцу (можете немного увеличить «массу» пресса), а рельефности можно добиться только правильным питанием и аэробными нагрузками. Некоторые не без оснований считают, что лучшими упражнениями на пресс являются бег и велотренажер.

ТРЕНИРОВКА ДЕЛЬТОВИДНЫХ МЫШЦ

(Д. Ньюмен)

Тяжелый силовой тренинг, который только и может сформировать основательную «раму», неизбежно приводит к расширению талии. В итоге типичная V-образная форма туловища теряет свою эффектность, ведь главное — это большая визуальная разница между узкой талией и широчеными плечами культуриста. Выход один — увеличить в объемах дельтовидные. Поэтому, если хотите быть большим и в то же время пропорциональным, сделайте акцент на тренировке всех трех пучков дельтовидных мышц. Вот советы по этому вопросу Денниса Ньюмена, чемпиона США среди любителей.

«Дельты — это ваша визитная карточка. Прежде всего, трезво оцените их состояние. Если плечи

у вас отстают, очевидно, что им надо отдавать приоритет. Во-первых, тренировать чаще и мощнее других групп мышц, во-вторых — прорабатывать в первую очередь, со свежими силами. Следите, чтобы все три пучка дельт получали равноценную нагрузку».

1. ЖИМ В ТРЕНАЖЕРЕ

Брать старт в накачке дельт Деннис советует с тренажера. Причина понятна: штанга и гантели требуют точной балансировки, а обеспечивают ее многочисленные мелкие мышцы плечевого пояса. Разогреть их сложно, а потому из соображений безопасности лучше поначалу вообще исключить их из работы. В стартовой позиции постановка ступней широкая. Спина плотно прижата к спинке сиденья. Вес относительно небольшой, чтобы «прочувствовать» нагрузку на дельты. В верхней точке руки не нужно распрямлять полностью, чтобы оставить в дельтах мышечное напряжение. Опускать вес нужно строго подконтрольно до позиции, когда локти будут согнуты под прямым углом — не ниже. Иначе в начале нового повторения придется проходить «мертвую» зону, когда в

плечевом суставе возникает опасное напряжение, чреватое травмой (рис. 24).

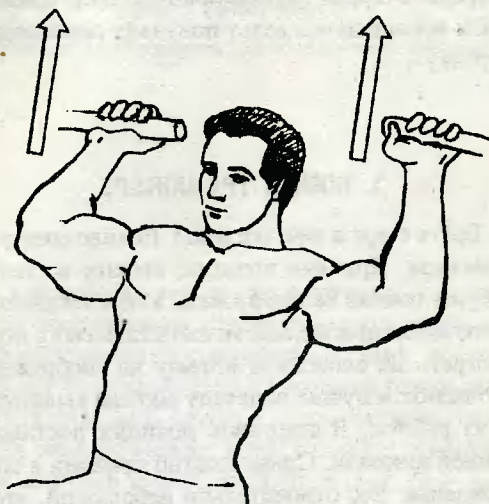


Рис. 24

2. ПОДЪЕМЫ ЧЕРЕЗ СТОРОНЫ

Это упражнение избирательно нацелено на боковые пучки дельт. Тем не менее, сверхстрогая

техника здесь не нужна: даже если раскачивать туловище, нагрузка ляжет точно в цель. Вдобавок попытка держать спину исключительно прямо перегрузит поясницу. В стартовой позиции колени чуть согнуты, руки с гантелями перед туловищем. Деннис поднимает гантели до уровня плеч, в вер-



Рис. 25

хней точке делает сознательную остановку и медленно возвращается в исходную позицию (рис. 25).

3. РАЗВЕДЕНИЯ В НАКЛОНЕ СИДЯ

Этим упражнением Деннис бомбит «задние дельты». «Я сажусь на край горизонтальной ска-



Рис. 26

мы, наклоняюсь вперед, беру гантели, — объясняет он. — Чуть сгибаю локти, чтобы не перегрузить суставы. Ритмичным, размеренным движением поднимаю гантели до уровня плеч, в верхней точке дополнительно (до боли!) напрягаю задние дельты. Затем плавно и подконтрольно возвращаюсь в стартовую позицию» (рис. 26).

4. ТЯГА К ПОДБОРОДКУ

Данное упражнение у Денниса направлено на трапеции. По его замыслу оно должно помочь «расправить» плечи. Чтобы основная нагрузка пришлась на трапеции, а не на дельты, Деннис берет

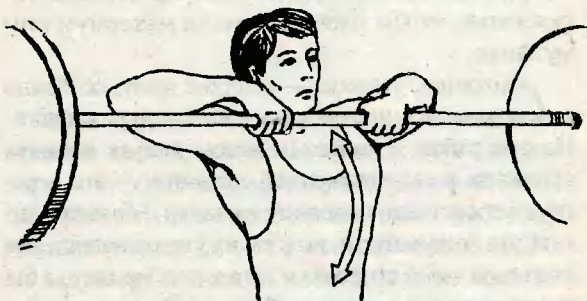


Рис. 27

штангу узким (около 30 см) хватом. Плавным движением поднимает штангу до уровня подбородка, в пиковой точке дополнительно напрягает трапеции и опускает штангу вниз до ощутимой растяжки мышц (рис. 27).

5. ШРАГИ

Время от времени вместо тяги к подбородку Деннис делает шраги с гантелями или штангой. В исходной позиции постановка ног широкая, Деннис поднимает плечи строго вверх, в пиковой точке напрягает трапеции (без вращений), затем опускает вес до полной растяжки мышц (рис. 28).

Деннис часто изменяет набор и порядок упражнений, чтобы плечи получали максимум стимуляции.

«Конечно, техника — великое дело, особенно для новичков и при освоении новых упражнений. Но при работе с тяжелым весом нельзя держать туловище в «замороженной» позиции — это перегружает суставы, поясницу и связки. Можете считать это кощунством, но в таких упражнениях, как подъемы через стороны и тяга к подбородку, я бы посоветовал помогать себе легкой «раскачкой». Этот прием особенно эффективен в конце сета.

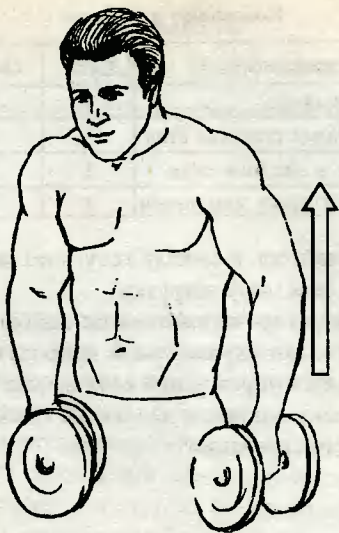


Рис. 28

При подъемах через стороны и разведениях в наклоне держите локти и колени чуть согнутыми — это облегчит нагрузку на суставы. И не забывайте, что даже профессионалы не работают с одними и теми же супертяжелыми весами. Если я, например, чувствую себя усталым, беру веса поменьше, зато делаю больше повторений. А если энергия бьет ключом, беру самые тяжелые веса.

Комплекс для плеч

Упражнения	Сеты	Повторения
Жим в тренажере	4	6—10
Подъемы через стороны стоя	3	10—12
Разведение в наклоне сидя	3	10—12
Тяга к подбородку или шраги	4	8—10

Прислушивайтесь к своему телу: оно само точно подскажет вам меру нагрузки!

Постоянно тренироваться по одной и той же схеме не только скучно, но и непродуктивно. Я меняю порядок упражнений каждые две недели — и сам не соскучишься, и дельты не «засыпают» от монотонного тренинга».

БИЦЕПС (Шон Рэй)

Вот краткая специализированная программа на бицепс Шона Рэя. Он определяет ее сроком в 1 месяц и гарантирует, что после этого курса ваши бицепсы будут больше и выше.

«Моя программа включает 3–4 упражнения по 4 сета из 12 повторений. Это классическая схема, однако дальше я отступаю от классики. Вместо того чтобы тренировать бицепс раз за недельный цикл, я нагружаю его дважды. Такой подход требует сокращения числа упражнений в межсезонье до трех. А перед турниром упражнений в комплексе четыре. В любом случае, каждая тренировка не похожа на предыдущую. Я меняю порядок упражнений, ищу новые углы. Тот же подход советую и вам. Ни на одной тренировке не придерживайтесь заведенного порядка упражнений. Такой прием — ключ к постоянному прогрессу объемов бицепса.

Второй секрет — большое число повторений в первых 2-х сетах — до 12-ти. Вес относительно невелик, техника предельно четкая. В итоге нагрузка ложится точно в бицепс, и происходит то, что называют предварительным утомлением. Первые два сета — это для меня лишь прелюдия к последующим двум тяжелейшим сетам, в которых повторений меньше — 8–10.

Вообще-то, у меня есть железное правило — не связываться с весом, который не дает мне выдержать идеальную биомеханику упражнения. Так что в этих основных сетах надо очень тщательно подобрать нагрузку. С одной стороны, вес должен быть предельным, а с другой — нельзя читинговать. Почему? Объяснение простое. Любой подъем на бицепс на старте сопровождается перенапряжением локтевого сустава. Добавьте сюда читинг или форсированные повторения, и травма вам обеспечена.

1. ПООЧЕРЕДНЫЙ ПОДЪЕМ НА БИЦЕПС

Главный секрет здесь — гимнастические ремни.

Предплечья всегда сдают раньше бицепса, поэтому в конце сета главной заботой становится не

выронить гантель из рук. Это напрочь убивает концентрацию! Ремни обязательны. Это упражнение комплекса «вводит» бицепс в состояние работы, поэтому здесь я советую «пирамиду». Первые два сета с весом 50% от максимума, затем сет с 60% нагрузкой и последний 75% от максимального.

Форма выполнения движения — идеальная. Никаких вихляний туловищем!

Я поднимаю одну гантель из нижней позиции и в середине движения разворачиваю кисть наружу, чтобы увеличить сокращение бицепса. Без такой техники я считаю это упражнение совершенно бессмысленным. Обычно супинацию рассматривают как некий дополнительный прием, а между тем для бицепса — главный. Вы должны поменять ментальные приоритеты. Ваша главная цель — не поднять указанное число раз, а заданное число раз безукоризненно точно сделать супинацию!

2. ПОДЪЕМ НА СКАМЬЕ СКОТТА СО ШТАНГОЙ

Такие подъемы делайте с EZ-штангой. Прямой гриф противостоит выворачивает кисти, и под нагрузкой в запястьях возникает боль. К

тому же предплечья быстро устают и кисти сами по себе разжимаются.

Упражнение нацелено на нижнюю область бицепса. Принципиально важно, чтобы вы опирали локти на верхнюю треть скамьи, а не ложились на нее грудью, упирая верхний край себе в подмышки. Тогда амплитуда получится максимальной. Руки разгибаются полностью в нижней позиции, а потом вы поднимаете гриф к подбородку и здесь сильно, волевым усилием, дополнительно сокра-

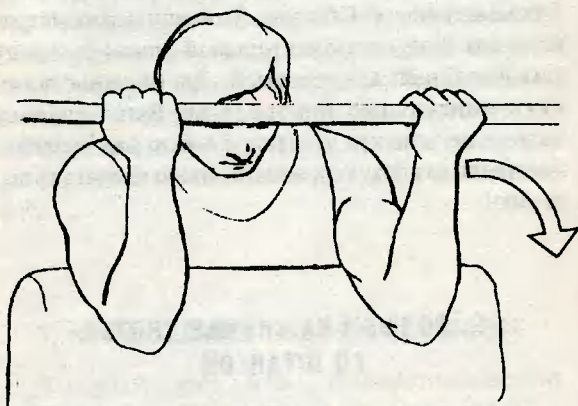


Рис. 29

щаете бицепс. Кстати, такое добавочное сокращение бицепса обязательно в каждом повторении (рис. 29).

3. КОНЦЕНТРИРОВАННЫЕ ПОДЪЕМЫ

Это упражнение можно выполнять в двух вариантах. Либо со скамьей Скотта, либо в положении сидя, когда локоть уперт в колено одноименной ноги. Разницы нет. В обоих упражнениях забудьте про большие веса. Главное — выдержать максимальную амплитуду, не поднимать рабочее плечо и прочно фиксировать локоть. Поднимаете вес в верхнюю позицию, считаете «раз-два», удерживая бицепс в состоянии пикового сокращения, потом медленно разгибаете руку (рис. 30).

Комплекс на бицепс

Упражнения	Сеты	Повторения
Поочередный подъем	4	8–12
Подъем на скамье Скотта с EZ-штангой	4	8–12
Концентрированный подъем	4	8–12



Рис. 30

Перед турниром добавьте в комплекс еще одно упражнение изолированного плана и выполняйте его по известной схеме: два сета легких, два — тяжелых (рис. 31).

Обратите внимание, в комплексе нет тяжелых базовых подъемов. Тем не менее вас ждет фантастическая отдача. Таков уж один из профессио-

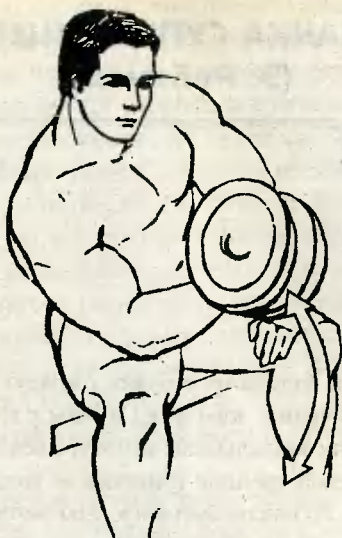


Рис. 31

нальных секретов: изолирующие упражнения, если долбить их «упорно и долго, дают результат почти базовых».

НАКАЧКА СУПЕРТРИЦЕПСА

(Э. Робинсон)

Начало большому трицепсу кладут два базовых упражнения: жим лежа и жим с груди стоя. Именно они закладывают основу, а без нее браться за целевой тренинг трицепса — только время терять. Э. Робинсон был мировым рекордсменом в жиме лежа, поэтому у него громадные трицепсы. Утверждение, что от жима лежа получишь отличные грудные, Эдди считает бредом. «Любой жим — это прежде всего разгибание рук, ну а его делает трицепс и немного дельты. Мы, пауэрлифтеры, вообще никогда не качали руки. Ни одно разгибание на блоке не даст трицепсу такую нагрузку, как жим с груди со штангой под 200 кг! Что касается бицепса, то что может сравниться с тягой штанги к поясу? Кстати, есть на свете одно

зверское упражнение, которое одновременно качает всю руку. Его ни с каким суперсетом не сравнишь — это толчок. Сначала рвешь штангу с пояса на грудь за счет бицепса, а потом выталкиваешь на прямые руки за счет трицепса. Попробуйте в понедельник, уверен, вас потом не потянет в зал минимум до пятницы. То, что руки болят, — это еще полбеды, все тело ноет. Когда я прописываю это упражнение новичкам, через пару недель людей не узнать — растет все от икр до рук! Так что, вот вам «золотое» правило: начинайте с тяжелой базовой работы на всю мускулатуру. И только потом — через год-полтора — беритесь за прицельную раскачку отдельных мышц, например трицепса.

Трицепс тренируйте только раз в неделю. Если вы способны на тренинг дважды в неделю, это ясно указывает на то, что вы недорабатываете. Культуристы, которые тренируют одну мышечную группу раз в неделю, добиваются лучших результатов, чем те, кто тренируются чаще. Секрет вовсе не в том, что они дают мышце больше отдыха, а в том, что они тренируют мышцу настолько интенсивно, что попросту не способны повторить ту же тренировку еще раз за недельный цикл. Планируя силы, помните: если в один из дней вы

тренируете грудь и дельты на одном занятии, целевой тренинг трицепса в рамках недельного цикла исключен. Комбинация упражнений на грудные и дельты уже дает трицепсу такую нагрузку, которая адекватна проработке трицепса отдельным комплексом.

Комплекс на трицепс не должен отнимать у вас больше получаса. Когда речь идет о тренинге всего одной мышцы, вовсе нет нужды подолгу отдыхать. Перерыва между сетами в 30 секунд вполне достаточно. Если тренировка занимает у вас больше получаса, вы либо занимаетесь в зале болтовней, либо перерабатываете, т. е. собственными руками закапываете себя в могилу перетренированности. Лучше всего упражнения для трицепса поделить на две группы — тяжелые базовые и изолирующие. Первые, вроде жимов лежа узким хватом, французских жимов сидя и лежа, стоит делать в межсезонье ради набора массы. А вот изолирующие упражнения на блоках я советую сгруппировать в предсоревновательный комплекс. На фоне диеты выполнять их куда легче, чем базовые. Вдобавок, такое деление поможет вам психологически. Обычно к исходу межсезонья культурист приходит морально уставшим от однообразия тренинга, а тут возьметесь за «новые» для себя упражнения — это вас «встряхнет».

Механическое повышение весов при тренинге относительно малой мышечной группы — это ошибка. В межсезонье лучше применять циклирование, а перед турниром решительно сбрасывать вес. Дело в том, что упражнения на трицепс заставляют мощно работать плечевой и локтевой суставы. В целом это не опасно, если в межсезонье едите вдоволь жиров. Они активно «смазывают» трущиеся поверхности суставов. А вот в канун турнира, когда жиров в диете мало, интенсивная нагрузка на суставы опасна. Вот поэтому я советую резко снижать нагрузку на трицепс в период предсезонной подготовки.

1. РАЗГИБАНИЕ НА БЛОКЕ С КАНАТНОЙ РУКОЯТЬЮ

Это упражнение я применяю как лучшее разминочное: всего 4 сета по 15–20 повторений.

Это чисто изолирующее движение. Поэтому не старайтесь помочь себе телом! Встаньте прямо. Локти по бокам и смотрят точно в пол. Амплитуда максимальная — до полного разгибания рук. Повторю: тяните вес вниз движением одних предплечий (рис. 32).

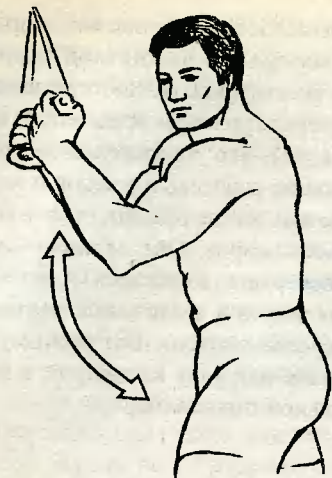


Рис. 32

Не наклоняйтесь вперед, налегая на рукоять весом всего тела. Вместе с тем, при подходе к нижней точке не откидывайтесь назад, «додавливая» вес инерционным толчком.

2. ФРАНЦУЗСКИЙ ЖИМ ЛЕЖА

Это упражнение, на мой взгляд, самое тяжелое из всех упражнений для трицепса. Оно же са-

мое эффективное. Поэтому я ставлю его в самое начало комплекса, пока еще сохраняю максимум психических сил.

Я использую только изогнутый гриф, поскольку он снимает ненужное напряжение с предплечий. В начале движения я поднимаю вес на прямые руки. Из этого положения, оставляя локти неподвижными, медленно опустите вес к голове. Всего 4 сета по 10 повторений. Тут важна предельная концентрация, иначе заработаете по лбу.

Старайтесь перемещать вес по максимально широкой амплитуде, оставляя локти совершенно неподвижными.

3. РАЗГИБАНИЯ НА БЛОКЕ С ПРЯМОЙ РУКОЯТЬЮ (РАЗГИБАНИЕ ИЗ-ЗА ГОЛОВЫ)

Этой комбинацией я обычно завершаю свой комплекс. Итак, я занимаю два блока — верхний и нижний. И начинаю курсировать между ними, выполняя без отдыха 10 повторений разгибаний с прямой рукоятью и 20–30 разгибаний из-за головы. Всего 4 сета, после которых в трицепсе начинается нестерпимое жжение — верный признак будущего роста. Единственная проблема в том, что разгибания из-за головы требуют освоения правильной техники — поначалу будет одно мучение.



Рис. 33

Строго соблюдайте правильную технику. Чтобы подстраховать себя, замедлите темп движения. Тогда вам точно придется выполнять упражнения силой одного трицепса.

Контролируйте вес, для этого не берите слишком «тяжелый». Вес тянет вас за собой, а потом вы «вздергиваете» его рывком всего тела. Такая

техника не просто бесполезна, но и опасна. «Взрывные» усилия легко травмируют и локтевой, и плечевой сустав (рис. 33).

4. ЖИМ ЛЕЖА УЗКИМ ХВАТОМ

Никто не может сказать, что он качал трицепс по-настоящему, если он не жал узким хватом. Ни одно упражнение не грузит трицепс так, как это. Еще эффективнее жим узким хватом в тренажере Смита. Здесь можно добиться полной изоляции трицепса. Лично я держу кисти очень близко. Между ними не больше 10–12 см.

Держите локти ближе к туловищу. Опускайте гриф прямо на грудь до полного растяжения трицепса. Ищите свое расстояние между кистями. Бывает, что слишком узкий хват травмирует мелкие мышцы предплечья. Но и широкий хват бесполезен: тогда максимум нагрузки переляжет с трицепса на плечевой пояс.

Никогда не опускайте гриф на середину груди! Это опасная и анатомически невыгодная позиция. При жиме узким хватом всегда «приземляйте» штангу на самый низ груди. В таком положении трицепс более силен. Вам будет проще выжать большой вес.

5. РАЗГИБАНИЯ НА БЛОКЕ ОБРАТНЫМ ХВАТОМ

После того как я сделал все упражнения комплекса, трицепс утомлен настолько, что ни о какой дополнительной работе на массу и речи идти не может. А вот сделать одно движение на сепарацию пучков стоит. Лучше разгибаний обратным хватом не найти!

Комплекс на трицепс

Упражнения	Сеты	Повторения
Разгибания с канатной рукоятью (разминка)	4	15–20
Французский жим	4	10
Разгибания на блоке	3	10
Разгибания из-за головы (суперсет)	3	20–30
Жим лежа узким хватом в тренажере Смита	4	10
Разгибания на блоке обратным хватом	4	10–12

Я стою прямо. Чтобы увеличить стабилизацию тела, свободной рукой берусь за какую-нибудь опору. Тут важно стать так, чтобы в финале движения, когда локоть полностью разогнут, трос был параллелен руке.

Тяните рукоять почти вертикально. Локоть держите абсолютно неподвижно, чтобы обеспечить движению полную амплитуду. Руку распрямляйте полностью до сильнейшего сокращения трицепса (рис. 34).

Чтобы внести в комплекс разнообразие, вы можете менять какие-то упражнения на однотипные.

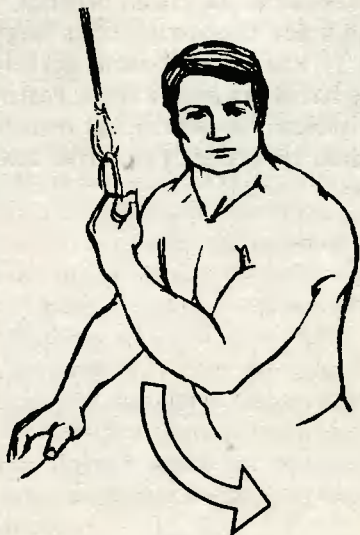


Рис. 34

Вместо французских жимов делать отжимания на брусках.

На верхнем блоке можно поменять рукоять — вместо канатной взять прямую. Единственное, что не подлежит переменам — это высшая степень психической концентрации! Бомбите трицепс до полного «омертвения», когда уже не сможете самостоятельно двигать рукой!

Не усложняйте. Да, как и у бицепса, у трицепса есть верх и низ. Однако нацелить нагрузку конкретно на ту или иную область исключительно трудно. Не пытайтесь делать этого. Рецепт один — «грузите» трицепс так тяжело, как только можете. Такой подход гарантирует развитие трицепса по всей длине».

ОДНОСТОРОННИЙ ТРЕНИНГ

Как всякий уважающий себя культурист, ты всегда держишь руку на пульсе новых тренировочных идей. Ты общаешься с другими культуристами, читаешь литературу, регулярно обогащаешь свои комплексы новыми приемами и методиками. Предлагаемый вариант тренинга известен давно и обладает колоссальным потенциалом.

Техника называется «односторонний тренинг». Это не значит, что сегодня вы прорабатываете только правую сторону, а завтра — только левую. Просто вы тренируете левую и правую сторону обо-собленно, по очереди. Некоторые упражнения — например, подъем гантели на бицепс или разгибания ног — прямо-таки созданы для одностороннего тренинга. Другие, такие как приседания или становая тяга, выполнять «односторонним образом» невозможно.

Практически односторонний тренинг можно применять для любой части тела. Некоторые

культуристы считают его исключительно «шлифовочной» техникой, предназначенной для совершенствования формы и детализировки. Однако многие профи пользуются тяжелыми односторонними упражнениями для «накачки» массы.

Некоторые считают, что односторонний тренинг невыгоден, поскольку вдвое удлинняет время тренировки. Но на деле не так. Когда ты прорабатываешь стороны тела по очереди, паузы между сетами практически не нужны: пока одна сторона работает, другая отдыхает.

Естественно, что тренироваться надо будет с меньшими весами, но специалисты утверждают о степени мышечных сокращений во время одно- и двусторонних движений следующее: «Односторонние сокращения по мощности часто перевешивают двусторонние. Это особое неврологическое явление, для которого даже есть термин — «билатеральный» (т. е. двусторонний) дефицит». Эксперты считают, что такое состояние возникает из-за своеобразного «соперничества» одинаковых мышц по обе стороны тела. Конечно, степень «перевеса» в силе сокращений при односторонних движениях колеблется в зависимости от выполняемых упражнений. Но одно бесспорно — мощные сокращения лучше стимулируют рост.

Разнообразие. Траектории движения и углы приложения нагрузки в односторонних упражнениях отличаются от двустороннего варианта. Таким образом мышцы воспринимают привычное движение как абсолютно новое. И разбивая двусторонние упражнения на две «односторонние» части, вы как бы удваиваете свой тренировочный арсенал.

Акцентировка. Временами вам наверняка хочется сделать особый акцент на конкретной группе мышц, чтобы подтолкнуть ее к росту или «подтянуть» с точки зрения симметрии. С помощью односторонних, односуставных упражнений вы можете прицельно проработать отдельную мышечную группу, вы ее просто «изолируете», физиологически обособляете ее, так как движение происходит только с одной стороны тела.

Симметрия. На первый взгляд, человеческое тело абсолютно симметрично, и левая сторона зеркально отражает правую. Однако размер и сила «левосторонних» и «правосторонних» мышц далеко неодинаковы. Все зависит от того, левша вы или правша. Доминирующая роль левой или правой руки создает дисбаланс в развитии мускулатуры, причем не только рук и ног, но и всего тела. С помощью одностороннего тренинга вы можете усилить конкретную мышечную группу, придать

ей необходимую форму. Таким образом вы восстановите баланс и добьетесь общей симметрии. Именно по этой причине перед соревнованиями М. Матараццо включает в свою программу больше односторонних движений.

Концентрация. Проработка левой и правой сторон по очереди дает вам возможность сфокусировать внимание и локально сосредоточиться на работе мышц. Это, в свою очередь, помогает лучше «прочувствовать» мышцу и ее сокращение в пиковой точке. Кроме того, чем выше концентрация, тем «чище» техника. Это значит, что упражнение становится более эффективным и «целевая» мышечная группа получает максимальную нагрузку (рис. 35).

Амплитуда движений. Поскольку односторонние упражнения выполняются в основном с гантелями или на блоках, амплитуду движений можно расширить. Вы можете перемещать вес дальше, чем позволяет штанга. Плюс широкой амплитуды общеизвестен — мышца развивается по всей длине.

Восстановление после травм. Многие спортсмены после травмы предпочитают не тренироваться.

Действительно, поврежденная часть тела должна отдыхать. Но здоровые мышцы могут работать в прежнем режиме. И здесь вам опять-таки



Рис. 35

поможет односторонний тренинг. Кстати, эксперты пришли к выводу, что односторонняя тренировка здоровой группы мышц развивает не только работающую мускулатуру, но и укрепляет ее

Трицепсы

Чтобы сокращение было полным, разгибайте руку в локте до конца.

Разгибание руки в наклоне

Зафиксируйте локоть и не меняйте его положение, чтобы нагрузка на трицепс была постоянной. Если вы используете низкий блок, как и в предыдущем упражнении, время от времени можете менять угол направления троса (рис. 37).



Рис. 37

Жим книзу

Эффективнее всего либо нейтральный хват с «канатной» рукоятью блока, либо пронированный с обычной. Локоть зафиксируйте, чтобы исключить движение плеча. Меняйте нагрузку на трицепс, смещая направление жима (то ближе к блоку, то дальше). С обычной рукоятью можете использовать супинированный хват, но такой вариант копирует разгибания в наклоне (рис. 38).



Рис. 38

Разгибания из-за головы

Можно выполнять с гантелями или на низком блоке (спиной к блочному устройству). «Рабочая» рука должна находиться прямо над головой, движение совершается только в локтевом суставе. Свободной рукой поддерживайте «рабочую» для стабилизации (рис. 39).

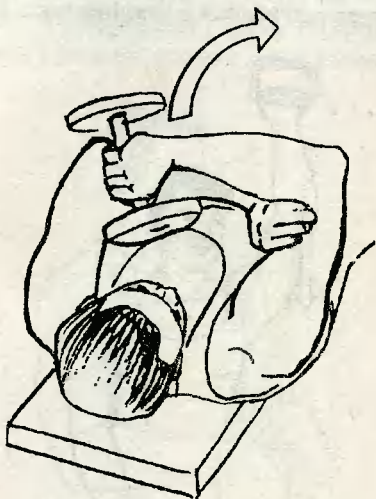


Рис. 39

Грудь

Жим гантели лежа

Для начала попрактикуйтесь с небольшим весом, чтобы освоиться с правильной техникой.

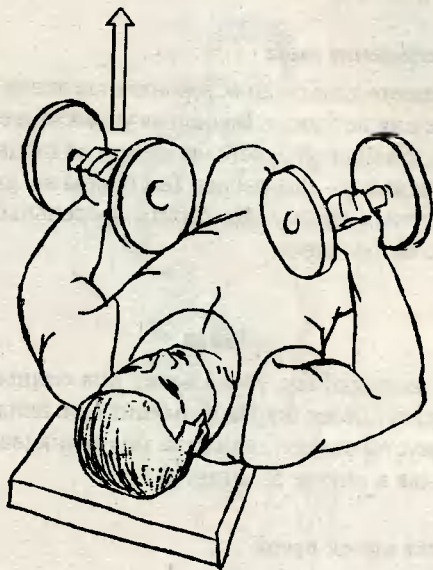


Рис. 40

Поскольку в верхней точке гантель находится прямо над головой, а стабилизация минимальна, будьте предельно осторожны. Хват либо нейтральный, либо пронированный; для разнообразия можете делать жим как на горизонтальной, так и на наклонной скамье. Свободной рукой возьмитесь за опору (рис. 40).

Разведение лежа

Можете делать односторонние сведения в тренажере или на блоках. Выполняя упражнение с гантелью, свободной рукой держитесь за стационарный предмет — для опоры. Без опоры вы рискуете получить травму. Не берите предельный вес, будьте осторожны.

Спина

Односторонние упражнения для спины можно делать с более широкой амплитудой движения, чем двусторонние: движение не ограничено грифом, как в случае со штангой.

Тяга одной рукой

Держите спину ровно и неподвижно, сводите лопатки вместе в момент сокращения широчай-

ших. Руку поднимайте до уровня нижних ребер, однако высоту подъема нужно периодически варьировать, чтобы менять направленность нагрузки. Это упражнение одинаково эффективно и с гантелей, и на блоке (рис. 41).



Рис. 41

Тяга книзу

Стандартный тренажер для тяги книзу не очень хорошо подходит для одностороннего варианта, потому что трос находится прямо над головой. Лучше делать это упражнение сидя на полу или на скамье сбоку от осевой линии блочного устройства. Не забывайте, что вес должен быть как минимум вдвое легче, чем для двустороннего варианта.

Тяга к животу сидя

Сконцентрируйтесь на том, чтобы притягивать рукоять блока усилием широчайшей, а не бицепсов или поясницы. Если у вас не получается полностью исключить помощь низа спины, попробуйте стабилизировать туловище под углом 90 градусов к бедрам, слегка прогибая спину. Притягивая блок к животу, напрягайте широчайшую и старайтесь свести лопатки вместе. Плечи держите ровно и прямо, чтобы предотвратить вращение туловища в сторону рабочей руки.

Плечи

Жим гантели над головой

В этом упражнении самое главное — обеспечить себе безопасность и равновесие. Чтобы ста-

билизировать туловище, держите в свободной руке гантель (на уровне плеч) или возьмитесь за неподвижную опору. Начинайте с небольших весов, чтобы освоить технику. Хват нейтральный или пронаированный; можете чередовать хват, меняя положение кисти непосредственно во время упражнения. Движение строго вертикальное, не позволяйте руке «заваливаться» назад или уходить в сторону — так вам будет трудно удерживать равновесие. Вместо гантели можете использовать нижний блок (рис. 42).



Рис. 42

Тяга книзу

Стандартный тренажер для тяги книзу не очень хорошо подходит для одностороннего варианта, потому что трос находится прямо над головой. Лучше делать это упражнение сидя на полу или на скамье сбоку от осевой линии блочного устройства. Не забывайте, что вес должен быть как минимум вдвое легче, чем для двустороннего варианта.

Тяга к животу сидя

Сконцентрируйтесь на том, чтобы притягивать рукоять блока усилием широчайшей, а не бицепсов или поясницы. Если у вас не получается полностью исключить помощь низа спины, попробуйте стабилизировать туловище под углом 90 градусов к бедрам, слегка прогибая спину. Притягивая блок к животу, напрягайте широчайшую и старайтесь свести лопатки вместе. Плечи держите ровно и прямо, чтобы предотвратить вращение туловища в сторону рабочей руки.

Плечи

Жим гантели над головой

В этом упражнении самое главное — обеспечить себе безопасность и равновесие. Чтобы ста-

блилизировать туловище, держите в свободной руке гантель (на уровне плеч) или возьмитесь за неподвижную опору. Начинайте с небольших весов, чтобы освоить технику. Хват нейтральный или пропированный; можете чередовать хват, меняя положение кисти непосредственно во время упражнения. Движение строго вертикальное, не позволяйте руке «заваливаться» назад или уходить в сторону — так вам будет трудно удерживать равновесие. Вместо гантели можете использовать нижний блок (рис. 42).



Рис. 42

Подъемы перед собой/через стороны

Односторонний подъем перед собой лучше всего делать с гантелью или на нижнем блоке. Рука должна находиться сбоку от туловища, локоть чуть согнут. Поднимайте руки вверх движением плечевого сустава, положение локтевого не меняется. Выполняя подъем с гантелью, на уровне плеча поворачивайте кисть большим пальцем к полу (рис. 43).

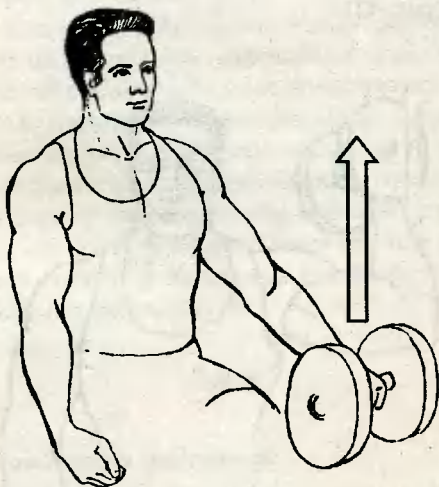


Рис. 43

Разведения в наклоне

Можете делать это упражнение, оперев грудь о поверхность скамьи, но в любом варианте спина должна быть параллельной полу, чтобы задние дельты получили максимум нагрузки. Движение руки почти такое же, как и в подъемах через стороны: прямо вниз и прямо вверх, локоть чуть согнут. Поднимайте вес только до уровня плеч. Можно работать с гантелью или с нижним блоком.

Ноги

Сгибания и разгибания часто выполняются одной ногой; а вот односторонний жим ногами — редкий случай. Выполняя жим одной ногой, будьте предельно осторожны и обязательно тренируйтесь с партнером, который вас будет страховать. Приседания на одной ноге желательно выполнять в тренажере Смита с легкими весами. Выполняйте упражнение под наблюдением партнера. Следите, чтобы ступня «рабочей» ноги располагалась строго под бедром.

Разгибания ног

Односторонние разгибания — достаточно тяжелое упражнение. Полностью разгибайте «рабочую» ногу и в верхней точке старайтесь напрягать все квадрицепсы (рис. 44).



Рис. 44

Сгибания ног

Лягте в тренажер для сгибаний ног так, чтобы «рабочая» нога располагалась точно посередине перекладины упора. Максимально напрягайте бицепсы бедер в верхней точке, когда валик находится у ягодиц (рис. 45).

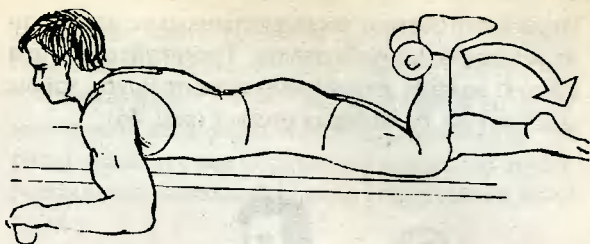


Рис. 45

Жим ногами сидя

Поставьте обе ступни на платформу, как для двустороннего жима, затем уберите одну ногу. Рабочая ступня должна находиться на одной линии с коленом. Опытные атлеты могут экспериментировать с постановкой ступней, чтобы менять угол нагрузки. Но не надо слишком резких изменений, это может вызвать перенапряжение коленного сустава. Положение «нерабочей» ноги зависит от конструкции тренажера, чаще она полностью разогнута. Попробуйте упражнение для начала без веса и всегда делайте его с подстраховкой.

Икры

Икроножные мышцы нетрудно тренировать в одностороннем варианте, как стоя, так и сидя.

Икры часто бывают несимметричными, даже если их регулярно прорабатывать. Тренируйте левую и правую мышцу независимо друг от друга, чтобы «подтянуть» ту, которая отстает (рис. 46).



Рис. 46

Лучше всего составить тренировочный комплекс, который будет сочетать односторонние и двусторонние упражнения. Односторонние упражнения можно выполнять перед двусторонними (вариант изолирующего тренинга) или после двусторонних (завершающий удар по утомленным мышцам).

Тренировка на массу

- Грудь:**
1. Жим гантелей на горизонтальной скамье.
 2. Односторонний жим гантели на наклонной скамье.
 3. Сведения в тренажере.
- Плечи/трапеция:**
1. Односторонний жим гантели над головой.
 2. Односторонняя тяга гантели к подбородку.
 3. Односторонние подъемы через сторону.
- Спина:**
1. Подтягивание широким хватом.
 2. Тяга Т-штанги.
 3. Односторонняя тяга книзу.
- Бицепсы:**
1. Подъем гантелей на бицепс стоя.
 2. Односторонний подъем гантели на бицепс сидя.

- Трицепсы:**
1. Разгибания с EZ-штангой из-за головы лежа.
 2. Односторонний жим книзу на блоке.

- Ноги:**
1. Приседания.
 2. Односторонний жим ногами.
 3. Сгибания ног.
 4. Подъем на носки стоя.
 5. Односторонний подъем на носки сидя.

Разделите тренировку на две части. Например:

1-й день: Грудь-Спина-Плечи/Трапеция;

2-й день: Ноги-Бицепсы-Трицепсы. Выполните по 3–4 сета каждого упражнения по 6–10 повторений с интервалом между сетами 1,5–2 минуты.

Тренировка на сепарацию

- Грудь:**
1. Односторонний жим гантели на скамье с наклоном вверх.
 2. Жим гантели на скамье с наклоном вниз.
 3. Разведение на блоках.

- Плечи:**
1. Жим гантелей над головой.
 2. Односторонний подъем гантели перед собой.

- Спина:**
1. Тяга гантели одной рукой.

2. Тяга книзу.
3. Односторонняя тяга блока к животу сидя.

Бицепсы:

1. Подъем гантелей на бицепс сидя.
2. Односторонний подъем на бицепс на скамье Скотта.

Трицепсы:

1. Односторонние разгибания руки с гантелей в наклоне.
2. Разгибания из-за головы.

Ноги:

1. Жим ногами.
2. Разгибания ног.
3. Односторонние сгибания ног.
4. Односторонние подъемы на носок сидя.
5. Односторонние подъемы на носок стоя.

Также разбейте тренировку на две половины и выполняйте через день. Каждое упражнение по 3–4 сета 12–15 повторений. Интервал для отдыха 1 минута.

Односторонний тренинг и его роль в восстановлении после травм привлекают внимание специалистов уже более 100 лет. Ученые обнаружили, что, нагружая мышцу одной стороны тела, спортсмен развивает не только ее саму, но и ее «отражение». Этот феномен получил название «взаимопередача». С тех пор проведена масса исследо-

ваний, подтверждающих существование взаимопередачи и объясняющих причину этого явления.

Сегодня спортивные медики убеждены, что односторонний тренинг наращивает силу мышц по обе стороны тела. Естественно, у «нерабочей» мышцы прибавка в силе и «массе» меньше (на 40–55%), но все же и это впечатляет, ведь мышца вообще остается неподвижной. Еще одно интересное свойство: 80% нервных импульсов, посылаемых в «рабочую» конечность, отправляются и к «нерабочей». Значит, мышцы «нерабочей» конечности получают почти столько же нейростимуляции, сколько мышцы «рабочей».

Эти открытия можно использовать в своей тренировочной практике. Если вы перенесли травму, то односторонний тренинг предохранит вас от потерь в «массе» поврежденной мышцы. Естественно, что появится небольшой дисбаланс в силовых показателях тренируемой и отдыхающей мышц. Но это намного лучше, чем мышечный регресс, вызванный посттравматическим перерывом в тренировках.

ФОРСИРОВАННЫЕ ПОВТОРЕНИЯ

Форсированные повторения — один из основополагающих принципов бодибилдинга. Действительно, с помощью партнера вы дожмете еще 1–3 дополнительных повторения, тем самым максимально «добьете» тренируемую мышцу. Сделаете работу, которую в одиночку выполнить не в состоянии. Партнер позволит вам существенно повысить уровень интенсивности тренинга, т. к. он, помогая, «форсирует» ваши усилия на преодолении веса. Без партнера, как известно, сет заканчивается в тот момент, когда наступает полный мышечный «отказ». Форсированные же повторения — это тренинг за гранью «отказа». Немудрено, что в таком режиме мышцы нагружаются дальше некуда, что вы и ощутите после тренировки. Сочетая такие сверхнагрузки с правильным питанием и восстановлением вы заставите свою мускулатуру расти. Ограниченная по интенсивности нагрузка при-

водит к ограниченным результатам, а чем выше интенсивность, тем быстрее и эффективнее растут мышцы.

ПОДБЕРИТЕ ПАРТНЕРА

Принцип форсированных повторений используется в бодибилдинге давно, и как все удачные изобретения, усовершенствовался, обрастая все новыми техническими тонкостями. Для начала уясните для себя основные моменты. Форсированные повторения можно начинать выполнять только после достижения точки мышечного «отказа». Не просите партнера помогать вам, пока вы не выложились полностью и до предела не использовали собственные ресурсы, иначе вы закроете себе путь к прогрессу в тренировке, поломаете правильную технику выполнения упражнения, повысите риск травмы.

Итак, как только вы доходите до «отказа», вам на помощь приходит партнер и дает вам подмоги ровно столько, чтобы вы одолели еще 1–3 (по вкусу) дополнительных повторения, не больше. Помощь не должна превращаться в проделывание за вас основной работы, иначе все теряет смысл. Вот слова шестикратного «М-р Олимпия» Д. Ятса: «После того как я достигаю «отказа», за дело бе-

рется мой партнер, и с его помощью я делаю еще одно повторение, реже — два и никогда — три. Парни, которые делают много форсированных повторений, обманывают сами себя. Если мощный сет заканчивается качественным форсированным повторением, ничего больше не нужно: работа сделана. Силы истощены так, что больше вес не сдвинешь и на миллиметр. А «долбить» форсированные одно за другим без конца — значит попусту терять время. Ясно, что в таком случае вес за тебя поднимает партнер (рис. 47).



Рис. 47

Помощь, получаемая вами на форсированных повторениях, должна быть строго дозирована. Больше чем нужно — теряется перспектива роста, меньше — возрастает риск травмы. Для такой тонкой работы необходим хороший партнер, чутко улавливающий малейшие изменения ваших усилий. Он должен предельно внимательно определять момент вашего «отказа» и вовремя приходить на помощь.

Так как этот методический прием полностью истощает ваши силы, то использовать его в каждом сете бессмысленно. Используйте форсированные повторения в последнем сете упражнения, выполняйте их от 1 до 3-х и переходите к другому упражнению. Логика проста: из данного упражнения уже ничего не выжмешь — мышцы полностью «отжаты».

ЭТО НЕ ДЛЯ НАЧИНАЮЩИХ

Новичкам с небольшим техническим опытом не стоит замахиваться на форсированные повторения. Правильнее будет сконцентрироваться на наработке техники и приучении своего тела к нагрузкам. Путь к вершинам долог и труден.

Продвинутые культуристы могут вводить в свои комплексы форсированные повторения, но

делать это надо постепенно. Спешка может только повредить. Начинайте сверхинтенсивную работу лишь к концу продвинутого этапа, осторожно и время от времени. Безоглядное применение методов сверхнагрузки непременно заканчивается перетренированностью и травмами. Усиленное использование форсированных повторений может вызвать застой, а то еще хуже — повернуть ваш рост вспять. Любая техническая погрешность при работе «на износ» повлечет за собой травму. Тренировка на пределе губительна без идеальной техники. Далеко не все упражнения предназначены для использования форсированных повторений.

Упражнения для форсированных повторений

- Жим лежа с любым наклоном скамьи
- Жим над головой сидя
- Подъемы через стороны
- Жимы книзу на блоке
- Сгибания ног
- Разгибания ног
- Подъем на бицепс
- Большинство упражнений на тренажерах

Упражнения не для форсированных повторений

- Приседания со штангой

- Становая тяга
- Мощностные тяги всех видов
- Взятие веса на грудь

При выполнении упражнений ставьте вес, который вы способны поднять 6–10 раз, выполнив заданное число, и, когда вас «застопорило», продолжайте работу с партнером. Вы должны быть абсолютно уверены, что ваш помощник хорошо знаком с техникой «форсажа». Обговорите с ним все детали, на каком участке траектории вам помогать и как долго должна осуществляться помощь. Искусство ассистировать в форсированных повторениях — это непереносимое условие успеха. Вы не сможете перешагнуть границу «отказа» без квалифицированной помощи со стороны. Ваш партнер должен знать свою «партию» досконально. Его первоочередная задача — ваша безопасность. Задача номер два — обеспечить точно отмеренную помощь, чтобы вы могли четко выполнить повторение.

Со временем партнер будет чутьем определять, какая мера помощи вам нужна в конкретный момент. На форсированных повторениях нельзя дергаться, крутиться, поворачиваться из стороны в сторону, короче говоря, идти против техники. Нагрузка должна быть направлена точно на «целевую» мышцу. Четкое соблюдение техники предохраняет.

ранит вас от травмы. Все это возможно, когда с вами работает сильный, опытный партнер.

Когда помощь нужна больше всего? Если у вас достаточный опыт тренировок, вы знаете, что за гранью «отказа» у любого движения появляются «мертвые», непроходимые точки. Как только такая точка преодолена, вы можете завершить движение самостоятельно.

По своей биомеханической сущности руки и ноги сильнее всего на верхнем отрезке движения, и слабее — на начальном. Знающий партнер будет больше помогать именно на старте и ослабит свое участие к концу подъема.

Таким образом ваши мышцы смогут работать в естественных для себя биомеханических рамках: в момент слабости — меньше нагрузки и больше помощи со стороны, с возвращением силы — больше нагрузки и меньше помощи. В верхней точке партнер, чьи руки ни на секунду не покидают грифа штанги, поможет вам положить снаряд на стойки. Так должно выглядеть ваше форсированное повторение. Партнер помог вам перейти черту, вы шагнули в зону мышечного «роста». Осталось подкрепить тренировочные усилия приемом нужных нутриентов.

И еще, для «одиноких волков». Ваша заряженность на тренировки в одиночку сама по себе по-

хвальна. Но данный методический прием для сверхинтенсивного тренинга вам недоступен. Так что, если хотите прогрессировать, подыскивайте себе достойного напарника. Чтобы добиться предельного мышечного развития, надо не только менять и усложнять тренировочные комплексы, но и пытаться изменить психологические стереотипы. Только комплексный подход может обеспечить успех.

ЧАСТИЧНЫЕ ПОВТОРЕНИЯ

Чтобы вызвать рост мышечной массы у опытного культуриста, необходимо применять «продвинутую» технику тренинга. Одной из таких методик являются частичные повторения.

Повторение считается частичным, если оно выполняется с сокращенным диапазоном: без полного сокращения или полной растяжки. Здесь возможны два варианта. Либо вы начинаете повторение из точки максимального растягивания и делаете движение на $1/4$; $1/3$; $1/2$; $3/4$ полной амплитуды. Либо начинаете из точки сокращения и повторяете ту же схему (но только сверху вниз) $1/4$; $1/3$; $1/2$; $3/4$. После этого прекращаете движение и возвращаетесь к стартовой позиции. Эффективность обоих вариантов вы должны проверить на себе. Частичные повторения выполняют, как правило, в конце сета, когда уже нет возможности выполнять движение в полном объеме. Иногда, если вы хотите прицельно проработать конкрет-

ную часть мышцы или «мертвую точку», в которой вы слабее всего, можно начинать сет с частичных повторений. В выполнении частичных повторений в начале сета можно брать вес тяжелее, чем обычно. В итоге мышца получает больше стимуляции. Разумеется, о больших весах в конце сета речь идти не может. Зато отрабатывается та часть движения, которую вы еще в состоянии пройти. Тем самым мышца подводится к полному и окончательному отказу. Становится ясно, почему частичные повторения — действительно сверхинтенсивный прием.

Это далеко не означает, что полные повторения можно вообще заменить частичными. Для развития сильной, гармоничной мускулатуры необходима полная амплитуда движений, а частичные повторения полезны при работе на травмированную мышцу, когда полный диапазон движения исключен. Они незаменимы для выхода из «застоя» как дополнение к основной программе.

Культуристы мирового класса Д. Ятс, К. Леврон и Серджио Олива используют этот методический прием, постоянно следуя той логике, что для роста силы необходимо все время увеличивать нагрузку. И если ты не можешь выжать еще одно повторение, тогда делай частичное, на поло-

вину или на треть. Главное — добиться «отказа». Вот что говорит по этому поводу профессионал англичанин Ян Харрисон, чей вес в межсезонье достигает 150 кг. Частичные повторения один из его любимейших приемов. «Я делаю частичные повторения в конце сета. Сначала утомляю группу мышц обычными и даже фиксированными повторениями, а потом «добиваю» частичными. Ведь интенсивность означает рост (если технично работать и полноценно отдыхать). А частичные повторения «включают» интенсивность на полную мощь.

Как правило, этот принцип я применяю при работе на грудь, бицепсы, трицепсы и дельты. Реже на спину и квадрицепсы.

Вообще нельзя применять частичные повторения в некоторых базовых упражнениях со штангой или гантелями. Приседания, становая тяга, тяга в наклоне — здесь частичные повторения вообще исключены. Представьте, что может случиться при приседаниях с 200-килограммовой штангой. Кстати, любое упражнение со свободными весами не подходит для частичных повторений, если никто не стоит на страховке. Самый безопасный вариант — тренажеры. Здесь можно не беспокоиться за равновесие или силу хвата. Даже если наступит абсолютный «отказ», катастрофы не произойдет.

Частичные повторения я выполняю только в последнем сете. Как правило, я делаю по три упражнения из пяти сетов на каждую группу мышц. После обычных и форсированных повторений частичные повторения у меня как завершающий штрих. Этот прием фантастически эффективен.

Выполнять частичные повторения могут только опытные культуристы. Начинающим не стоит забивать голову сверхинтенсивной техникой. Их приоритеты — базовые упражнения и набор массы. А вот опытным культуристам частичные повторения просто необходимы.

На группу мышц я делаю 3–4 упражнения. И практически каждое из них заканчиваю частичными повторениями. Возьмем, к примеру, сгибание ног. Начинаю с 3–4 разминочных сетов, затем перехожу к рабочему из 6–8 повторений. Потом подключается партнер и помогает мне сделать 3–4 форсированных. После чего я дожимаю 2–3 частичных — на треть амплитуды. Все, сет закончен.

Иногда я комбинирую частичные повторения со ступенчатыми сетами. Пример — жим лежа. Схема такая: сначала идут 1–3 разминочных сета, потом начинается «рабочий». Первые шесть повторений, как правило, делаю сам. На этом этапе в игру вступают партнеры, и мы выжимаем 2–3 форсированных повторения. Потом они снимают

по блину с каждой стороны, и я в одиночку делаю 3–4 жима. Опять подключаются партнеры — еще на 2–4 фиксированных повторения. После этого, как ни старайся, полное движение невозможно преодолеть. Я делаю 3–4 частичных, с каждым разом все «усеченней». И это уже окончательный финиш».

Примеры упражнений с частичными повторениями

- | | |
|-----------------------|---|
| Грудь: | Жим в тренажере Смита или на наклонной скамье, сведения в тренажере, отжимания на брусьях, кроссоверы на блоках. |
| Плечи: | Жим из-за головы (гантели, штанга), подъемы через стороны, разведения в наклоне, любые упражнения на плечи в тренажере. |
| Спина: | Подтягивания, тяга книзу на блоке. |
| Квадрицепсы: | Жим ногами, разгибания ног, гакк-приседания. |
| Бицепсы бедер: | Сгибания ног лежа, сидя и стоя. |
| Трицепсы: | Жим книзу на блоке (прямым и обратном хватом), разгибания лежа. |

Бицепсы: Подъем штанги на бицепс, подъем гантелей на бицепс, подъем на скамье Скотта, любые упражнения в тренажере.

Икры: Подъем на носки стоя и сидя. Любые упражнения в тренажере.

Со свободными весами работайте только со страховкой партнера.

ВСЕОБЪЕМЛЮЩИЙ ТРЕНИНГ

Наивно ждать, что когда-нибудь появится супер-методика, одинаково эффективная для каждого «качка». Все мы устроены по-разному. У кого-то генетически сильная структура мышц — это прирожденные культуристы. А у кого-то мышечная физиология дает крен в сторону выносливости, но никак не массы. Как ему быть? Применить принцип всеобъемлющего тренинга. Вот что по этому поводу говорит чемпион-тяжеловес Эдди Робинсон.

«Кратко суть принципа всеобъемлющего тренинга можно изложить следующим образом. Мышечные ткани имеют сложную структуру, и для их всестороннего развития необходимы разные типы тренинга. Мышцы состоят из быстрых (сильных) и медленных (выносливых) волокон. За счет чего мышца наращивает свой объем? Во-первых, за счет увеличения объема волокон (гипертрофии).

А во-вторых, за счет увеличения количества митохондрий (клеточных «генераторов энергии»). Есть и другие факторы роста, например, накопление воды и гликогена. Смысл всеобъемлющего тренинга в том, чтобы прорабатывать типы нагрузки. Некоторые культуристы пропагандируют какой-то один метод тренинга, считая его единственно подходящим для своего тела. Но мой опыт подсказывает, что для развития всех мышечных волокон лучше сочетать разные типы тренинга, потому что быстрые и медленные волокна требуют разной стимуляции. Тяжелый силовой тренинг с небольшим числом повторений — это идеальный вариант для стимуляции быстрых волокон и увеличения их объема. А тренинг с относительно легкими весами и большим числом повторений «включает» больше медленных, красных волокон. При этом резко увеличивается общее число митохондрий.

Только сочетание «тяжелых» и «легких» сетов обеспечивает полномасштабную проработку мускулатуры. Лично я начинаю тренировку с тяжелых упражнений (разумеется, после «разогрева»), а потом по ходу дела «облегчаю» сеты и увеличиваю число повторений.

Если хочешь, чтобы принцип всеобъемлющего тренинга «сработал», необходимо доходить до

полного «отказа». При этом все равно, о каких весах речь — о больших и малых.

Для общего набора «массы» нужны тяжелые, комплексные упражнения. Но и без изолирующих тоже нельзя — они «выделяют» и развивают небольшие мышцы, которые получают в базовых движениях лишь косвенную нагрузку. Возьмем, к примеру, тренировку грудных. Вначале идет, конечно, разминка. Потом тяжелые жимы лежа (с гантелями или со штангой). Лично я делаю четыре сета жимов, по 8–10 повторений с большим весом. А когда «сильные» волокна подустанут, перехожу к другим упражнениям — разведениям лежа, сведениям, кроссоверам. Здесь веса полегче, повторений побольше. А иногда, чтобы увеличить нагрузку, я сокращаю время между сетами или делаю два упражнения суперсетом.

Принцип всеобъемлющего тренинга у меня на первом плане, особенно при тренинге ног. Сперва у меня идут 8 очень тяжелых повторений жима ногами, потом идут же 12 гакк-приседаний с умеренным весом, а потом 40 повторений разгибаний ног и все это без перерыва. Эффект бомбовый!

Я могу один день прорабатывать конкретную мышцу тяжелыми весами, а в следующий раз — весами полегче, но с большим числом повторений. Можно тренироваться циклами: несколько не-

дель тяжелого силового тренинга, несколько «облегченных». Нельзя «зависать» на одном типе тренинга — «однобокость» мешает гармоничному развитию мышечных структур. По сути, всеобъемлющий тренинг — это принцип разнообразия. А разнообразие — двигатель прогресса!»

АНАБОЛИЧЕСКИЕ ГОРМОНЫ

Каждый атлет, проходящий в зал и проливающий пот на интенсивных тренировках, надеется на отдачу. Результат в бодибилдинге — это увеличение мышечной массы. Отчего она растет? Это действие в организме особых веществ — анаболических гормонов. Вырабатываемые эндокринными железами, эти вещества и вызывают увеличение массы мышечных волокон. Соответственно, чем выше уровень секреции гормонов, тем больше рост мышечных клеток. С помощью специальной программы тренировок можно повысить секрецию анаболических гормонов, но сначала надо знать, как они действуют и что именно стимулирует их выработку.

По своей химической структуре анаболические гормоны подразделяются на две основные категории: стероидные и полипептидные.

Стероидные гормоны, в частности тестостерон, эстроген и кортизон, синтезируются из холесте-

рина надпочечниками, семенными железами и яичниками. Все остальные гормоны относятся к полипептидным (белковым). В их число входят инсулин, гормон роста и инсулиноподобный фактор роста-1 (IGF-1).

Для биохимических реакций, протекающих в организме, очень важна стабильная внутренняя среда — гомеостаз. Гормоны поддерживают стабильность гомеостаза, регулируя скорость химических реакций на клеточном уровне. Рассмотрим, к примеру, гормональную реакцию организма на интенсивную тренировку. По ходу тренировки протеин в мышцах распадается, на что организм отвечает усиленной выработкой анаболических гормонов. А они способствуют выполнению запасов мышечного протеина.

Данная гормональная реакция и лежит в основе построения мощной мускулатуры. Независимо от того, чего вы хотите достичь в бодибилдинге, успех будет зависеть от того, сможете ли вы стимулировать выработку некоторых ключевых гормонов.

ИНСУЛИН

Инсулин — полипептидный гормон, вырабатываемый поджелудочной железой. Когда вы еди-

те углеводы, уровень глюкозы в крови повышается. В ответ на это поджелудочная железа начинает выделять больше инсулина. Это происходит потому, что клетка пропускает внутрь себя глюкозу только вместе с инсулином.

В данном случае инсулин выполняет роль контролера, пропуская внутрь клетки только те субстанции, которые ей не повредят. При понижении уровня инсулина проникновение в клетку невозможно. «Ключ унесен» охранником.

Вообще-то у инсулина много функций. Он способствует усвоению (проникновению в клетку) полезных жирных кислот и аминокислот. Пропуская внутрь клетки глюкозу, инсулин стимулирует синтез гликогена. Жирные кислоты — это синтез собственных жиров человека, необходимых суставам и органам. Аминокислоты — синтез внутриклеточного протеина. Таким образом, исходя из его функций, инсулин по праву можно назвать главным анаболическим гормоном.

Вместе с тем, избыток инсулина может сделать вас вялым и толстым, а со временем и больным. Физическое бездействие, лишний вес, диета, содержащая большое количество углеводов, — самая благодатная почва для избыточного производства организмом инсулина. Дело в том, что при увеличении подкожного жира, отсутствии физи-

ческой нагрузки и избытке в питании углеводов клетки перестают реагировать на инсулин. Поев и получив все необходимые для жизнедеятельности аминокислоты, глюкозу и жиры, ваш организм не сможет усвоить их, так как клетка не «пускает» их внутрь себя. В этом случае организм резко увеличивает производство инсулина, пытаясь решить проблему количеством. Инсулин, как известно, стимулирует синтез жиров. А если инсулина много, значит и жира становится больше и больше.

Люди, занимающиеся бодибилдингом, от этой опасности застрахованы, т. к. тренинг с отягощениями повышает восприимчивость клеток к инсулину. У спортсменов уровень инсулина в крови снижен, а значит, они не рискуют набрать лишний жир (рис. 48).

Гормон роста

Гормон роста — полипептидный гормон, вырабатываемый передней долей гипофиза. Эта гормональная железа находится непосредственно у нас в мозге. Особенность гормона роста в том, что он заставляет организм менять акцент с углеводного обмена на жировой. В качестве энергетического топлива, под воздействием гормона роста наше тело начинает использовать подкожный жир. Это уже очень важно для бодибилдера, но куда важ-

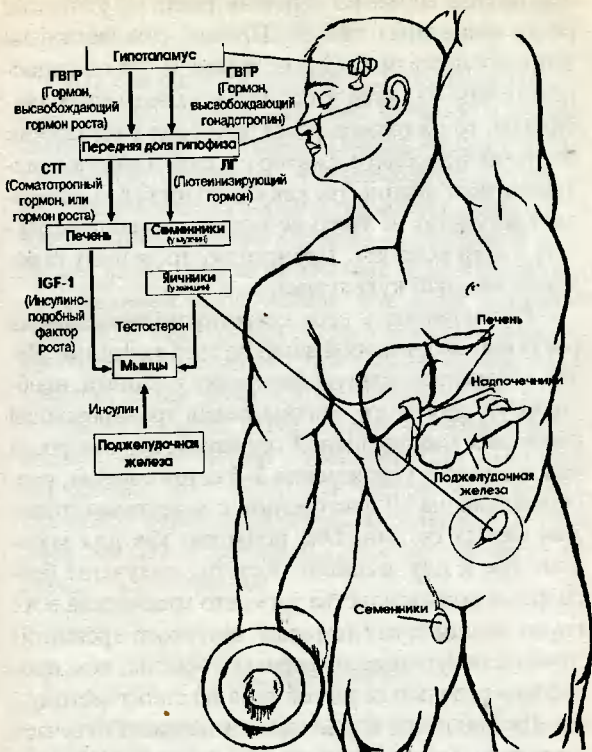


Рис. 48

нее другое свойство гормона роста — усиление роста мышечных тканей. Правда, сам механизм этого процесса пока еще не выяснен. То ли непосредственно наличие этого гормона вызывает анаболизм, то ли гормон роста приводит к выработке инсулиноподобного фактора роста, а он уже вызывает рост мышц. Но как бы то ни было, конечный результат от этого не меняется: мышцы растут, а жир исчезает. Происходит то, к чему стремится каждый культурист.

Стимуляцию у себя секретирования гормона роста вызывает любой атлет за счет тренинга. Наука определила точную дозировку тренинга, необходимую для этого. Оптимальная тренировочная схема для максимальной секреции гормона роста выглядит так: упражнения 3–5 сетов с весом, рассчитанным на 10 повторений, с минутным отдыхом между сетами. Она подходит как для мужчин, так и для женщин. Кстати, получены бесспорные доказательства того, что тренировка всех групп мышц сразу (вариант кругового тренинга) лучше стимулирует выработку гормона, чем проработка отдельных частей тела по сплит-методу.

Другое дело, что за мышечный рост отвечает не только и не столько гормон роста, а значит, и тренировочные методики должны быть разнообразней.

ИНСУЛИНОПОДОБНЫЙ ФАКТОР РОСТА (IGF-1)

IGF принадлежит к числу так называемых факторов роста, вырабатываемых печенью и некоторыми другими клетками. Термин «фактор роста» употребляется потому, что некоторые ученые не соглашались назвать IGF-1 гормоном. Дело в том, что гормоны вырабатываются организмом регулярно, а IGF-1 время от времени, и непонятно под воздействием чего. Подобно инсулину и гормону роста, IGF-1 стимулирует синтез белка в мышцах, увеличивая их «массу». Этот гормон изучен не так хорошо, но все же выяснено, что, если вам нужно повысить уровень IGF-1, нужно сократить время отдыха между сетями и тренироваться с меньшими весами, но с большим числом повторений. Организм будет вырабатывать больше IGF-1 как во время самой тренировки, так и после нее, в период восстановления.

ТЕСТОСТЕРОН

Тестостерон — стероидный гормон. Он вырабатывается из холестерина мужскими семенниками и в небольших количествах женскими яичниками. Тестостерон вырабатывают также и надпо-

чечники. Большая часть тестостерона, циркулирующего в крови, намеренно блокируется особыми протеиновыми молекулами. Связано это с тем, что тестостерон — очень сильный анаболический гормон, и его избыточное количество в организме спровоцирует бесконтрольный рост тканей по типу опухолей. Несвязанный или «свободный» тестостерон напрямую участвует в синтезе белковых структур внутри мышечных клеток. Это делает клетку больше, а мышцу — сильнее. Одновременно замедляется катаболизм — подавляется секреция кортизола, а этот гормон вызывает распад мышечных тканей.

Тренинг с отягощениями повышает уровень тестостерона в организме на срок от двух до пяти часов.

Вот еще некоторые действия, которые помогут вам поднять уровень тестостерона:

- 1) Употребляйте достаточное количество клетчатки. Если ваша диета бедна волокнистой пищей, то возрастает опасность повышения уровня эстрогена (женского полового гормона), что, в свою очередь, понизит уровень тестостерона
- 2) Тренировки должны быть интенсивными и короткими. После 1,5 часов интенсивного тренинга вырабатывается стрессовый гормон кортизол, понижающий уровень тестостерона.

- 3) Сведите к минимуму интенсивные аэробные нагрузки. Занятия бегом приводят к повреждениям суставов, а это, в свою очередь, повышает уровень кортизола и понижает уровень тестостерона.
- 4) Используйте добавки витамина Е, его нехватка тормозит образование ключевых половых гормонов и ферментов.
- 5) Используйте добавки с витамином С. Это сильный антиоксидант, который улучшает систему размножения и эндокринную систему.
- 6) Используйте добавки с цинком. Этот минерал входит в состав более чем 200 белков и ферментов организма и является необходимым для мужской способности к размножению. Его отсутствие проявляется в более низком уровне тестостерона.

ШЕСТИРАЗОВОЕ ПИТАНИЕ — ОБЕСПЕЧЕНИЕ РЕЗУЛЬТАТА

Вы не новичок в силовом тренинге и знаете, что чем чаще едите, тем больше имеете возможностей набрать мышечную массу. Шестиразовое питание — это режим питания с минимальным количеством приемов пищи. А действительно ли надо так часто есть?

АНАБОЛИЧЕСКОЕ ДЕЙСТВИЕ

Все мы тренируемся, чтобы набрать как можно больше мышечной массы без жира. Еще первые культуристы, экспериментируя с питанием, обнаружили прямую пропорцию между съеденной пищей и приростом мышечной массы. Стало ясно, что для получения больших мышц надо есть чаще (чтобы съесть больше). Трехразовое питание не позволяет усвоить необходимое количество пищи, а при повышенном содержании калорий будет де-

лать вас жирными. Современный культуризм базируется на положении: большое число приемов пищи и сравнительно невысокая общая калорийность позволяет увеличивать мышечную массу и силу без увеличения жировой прослойки. При увеличении приемов пищи с сохранением ее общего количества увеличивается синтез протеина. Если вы не питаетесь, то голодаете. А организму постоянно требуются необходимые нутриенты. Поэтому, учитывая, что переваривание пищи происходит за три часа, при трехразовом питании вы едите (получаете из желудка белки, жиры и углеводы) 9 часов в сутки, а 15 — голодаете. Голод — враг культуриста, и чем большее время вы его испытываете, тем большее количество ваших мышечных волокон будет расщеплено в катаболическом процессе.

ПИТАНИЕ И СИНТЕЗ БЕЛКА

В мышцах процесс обмена белка происходит постоянно. Старые белки распадаются, а новые образуются. Питание стимулирует синтез белка в мышцах, а голодание разрушает мышечный протеин и замедляет синтез нового белка. Питание сокращает катаболизм. Зная необходимый режим

питания, вы сможете постоянно идти по пути наращивания мышечной массы.

Питание оказывает такое существенное влияние на белковый обмен в силу того, что внутриклеточный механизм, отвечающий за синтез белка в мышцах, запускается или останавливается на стадии инициации. Внутри каждой мышечной клетки существует множество биологических «машин», которые образуют новые белки. Если эти «машины» работают быстро, значит, идет накопление мышечного белка. Вы «растете». Каждая такая анаболическая «машина» имеет, условно говоря, две кнопки: одну для включения и одну для выключения. «Кнопка включения» активирует работу машины, ученые называют ее eIF4E — эукариотический фактор инициации. Чем больше свободных eIF4E находится внутри мышечных клеток, тем сильнее будет анаболический эффект.

«Кнопка выключения», останавливающая выработку мышечного протеина, называется 4E-BP1 или, по-другому, «связующий белок». Если связующие протеины соединяются с молекулой, они захватывают ее и деактивируют. Когда 4E-BP1 связывается с eIF4E, то формируется механизм захватывания свободных «кнопок» включения и процесс белкового синтеза останавливается. Таким образом, самым важным местом в наращивании

мышечной ткани являются eIF4E, из-за которых процесс анаболизма быстро включается или выключается.

При употреблении вами белка содержащиеся в нем аминокислоты освобождают eIF4E от 4E-BP1 и начинается реакция анаболизма. Недавно проведенные исследования показали, что аминокислоты, попадаемые в наш организм с пищей, могут сокращать выработку другого «связующего белка» IGF-1-BP1, который препятствует IGF-1 формировать анаболическое воздействие на наши мышцы. Таким образом, аминокислоты также оказывают положительное влияние на уровень анаболических гормонов и способствуют вызываемому ими росту мышц.

Становится ясно, что чем больше аминокислот поступает в мышцы, тем больше анаболических реакций вызовет свободный eIF-4E. Но для значительного уровня анаболизма необходимо определенное количество аминокислот, чтобы высвободить достаточно eIF4E. Этот фармакологический уровень аминокислот называется гипераминоацидезией. Кстати, легче всего вызвать гипераминоацидемию можно с помощью легкоусвояемых протеинов, например, сывороточного.

Когда вы голодаете, уровень аминокислот в крови падает, наши «спасители» eIF4E улавлива-

ются «врагами» 4E-BP1 и анаболические реакции замедляются. Запомнили?

Чтобы высвободить eIF4E — ешьте белок, чтобы заблокировать (только кто этого захочет?) — голодайте.

Уровень белка в крови является регулятором анаболизма. Низкий уровень способствует низкому уровню анаболизма, а высокий — высокому уровню строения нового белка.

Чтобы ускорять анаболизм как можно чаще, надо и усваивать белок как можно чаще. Режим питания, учитывающий 6 приемов пищи в день, как раз соответствует задаче усиления анаболизма. Трехразовое питание гарантированно вернет в катаболическое состояние.

ПИТАНИЕ И КАТАБОЛИЗМ

Если поесть, вы подняли уровень аминокислот в крови, но этот уровень не достиг анаболического порога, то все ваши «достижения» — это остановка катаболизма. Но это уже немаловажно. Этой цели служат белки, которые усваиваются относительно медленно (казеин), они не позволяют начать анаболизм, но благодаря медленной абсорбции (усвоению) обеспечивают длительную защиту мышц. Если мышцы не получают из пищи достаточного количества экзогенных аминокислот,

то они начнут «поедать» сами себя, чтобы обеспечить новые строительные блоки. Становится понятно, что прием казеина дает защиту от «самопоедания» благодаря естественному, растянутому по времени действию. Кстати, инсулин — антикатаболический гормон, за исключением периодов времени, следующих после тренировки. Голодание вызывает нехватку инсулина, что моментально «включает» катаболизм.

ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО БЕЛКА

Шестиразовое питание будет обеспечивать организм питательными веществами более часто, но самое главное — позволит увеличить общее количество белка. Как известно, способность желудочно-кишечного тракта усваивать белок ограничена. Принято считать, что 30 грамм белка усваивается в течение 3-часового периода. Но это может относиться только к съеденной вами традиционной белковосодержащей пище (мясо, рыба, яйца).

Современные белковые порошки позволяют организму усвоить больше белка. Особенно это свойственно высококачественным сывороточным или казеиновым продуктам. Они полупереваренные, поэтому как только вы их употребили, ами-

нокислоты попадут в кровь. Значительное количество сывороточного протеина и казеина оказывается в крови уже через 20 минут после приема. Для их усвоения не требуется несколько часов. Через два часа после приема действие сывороточного протеина прекращается, а казеин продолжает оказывать антикатаболическое действие.

Высокая скорость абсорбции сывороточного протеина требует частого питания. Быстро попав в кровь и так же быстро исчезнув, сывороточный протеин не способен обеспечить успешный прирост массы.

Даже если питаться каждые 3 часа, быстроусвояемый сывороточный протеин не поможет. В таких случаях больше подойдет более тяжелая для переваривания смесь молочного и яичного протеина. Каждый опытный культурист стремится к более высокому уровню абсорбции. Как вы уже поняли, традиционная пища эту проблему решить не в состоянии в принципе. Но все же для сохранения здоровья внутренних органов 3 раза в день вы питаетесь мясом, курицей, яйцами, рисом, бобовыми. Чтобы обеспечить высокий уровень анаболизма, необходимы белковые порошковые смеси. Если вы используете только сывороточный протеин, то вам придется пить еще 6–7 коктейлей в день.

Лучше использовать комбинацию сывороточного протеина и казеина. По сравнению с 3-разовым питанием вам удастся поднять общее количество протеина до 220–250 г.

Опытные культуристы, употребляющие «химию», могут питаться 10 раз в день для получения 400 г белка, но для натурального культуриста это слишком много. Стероиды повышают потребность организма в белке, поскольку они усиливают обмен белков в мышцах. Многие «стероидные» культуристы намеренно увеличивают норму протеина, так как им противопоказано большое количество углеводов (иначе их «раздует» из-за задержки воды, которую вызывает «химия») и протеином восполняется нехватка калорий.

ЧТО ПРОИСХОДИТ НОЧЬЮ?

Мнение, что мышцы растут, когда вы спите, в корне является ошибочным. Во время ночного голодания мышцы экспортируют аминокислоты. Формируется большое количество связей с $eIF4E$, $4E-BP1$, а эти комплексы прекращают анаболизм. Ночь — время катаболизма. Конечно, небольшая реакция идет, она-то и восстанавливает мышечные волокна, поврежденные тренингом. Но общий баланс, ввиду ночного катаболизма, негативен.

Если вы сможете преодолеть это, то будете намного лучше расти и быстрее восстанавливаться.

Первый способ предотвращения ночного катаболизма — употребление казеинового или сывороточно-казеинового напитка прямо перед сном. Полученные аминокислоты будут сберегать ваши мышцы от разрушения, однако углеводы, содержащиеся в коктейле, могут вызывать накопление жира.

Вы сами должны решить, что для вас лучше: добавить немного жира, но сохранить мышцы или пожертвовать небольшим количеством мышечной ткани ради «рельефа». Так что если у вас уже есть «накопления» в области пресса, то лучше их не увеличивать. Второй способ — это питаться посреди ночи. Но это дело тоже сугубо индивидуальное. Для одного ничего не стоит проснуться-поесть-заснуть, а другой целый день после этого ходит сонный и раздражительный. Если вы в любом случае встаете ночью в туалет, то готовьте себе заранее казеиновый напиток.

В любом случае, как бы вы не организовывали ночные «перекусы», для компенсации ночного катаболизма утром сразу после пробуждения примите большое количество сывороточного протеина. Это вызовет скачок анаболической реакции и частично восполнит ночной спад.

КАЛОРИИ

Культуристы должны есть больше, чем другие люди — это аксиома. Но если вы будете употреблять больше калорий, то будете похожим не на культуриста, а на борца сумо. Вам следует равномерно распределять калории в течение всего дня. Частый прием пищи позволит значительно увеличить усвоение белка, но вам следует компенсировать чрезмерное количество калорий, получаемых вместе с белком, за счет сокращения калорий, полученных от жиров и углеводов. Правильное распределение пищи в течение дня позволяет съесть больше, не набирая при этом жир. Часто питаясь, вы сможете контролировать аппетит и не допустите переедания, которое приводит к быстрому накоплению жира.

ПРОТЕИНОВЫЕ СМЕСИ

Может появиться вопрос, не возникнет ли противоречия при усвоении различных протеинов в смеси. Сама природа дает ответ на этот вопрос. Оказывается белок, содержащийся в материнском молоке и обладающий способностью поддерживать быстрый рост, представляет собой комбинацию сывороточного протеина и казеина!

Обладая анаболическими свойствами сывороточного протеина и антикатаболическими свойствами казеина, материнское молоко представляет собой пример оптимального нутриента для поддержания роста.

Для культуристов комбинация сывороточного протеина и казеина позволяет поддерживать анаболизм в течение дня. Прием этой комбинации между обычными приемами пищи гарантирует рост без «строгого» режима питания.

ШЕСТИРАЗОВАЯ ПРОГРАММА ПИТАНИЯ

Шестиразовая программа питания — это минимум, и его необходимо дополнить вашими обычными пищевыми добавками: креатин, глютамин, витамины...

1-й прием пищи

Сразу после пробуждения выпейте большую порцию сывороточного белка (40–60 г). Вы голодали всю ночь, а значит, ваша пищеварительная система усвоит такое количество. Этим вы вызовете анаболическую реакцию. Через 30 минут после протеинового напитка съешьте обычный завтрак, богатый белками и углеводами. Например: яйца, творог, каши.

2-й прием пищи

Перерыв между первым и вторым приемом пищи может составлять три часа. Переваривание обычной пищи происходит медленно, поэтому после завтрака вы можете не есть целых три часа.

Для этого приема пищи больше всего подходит казеиновый протеин в форме коктейля или 2–3 протеиновых батончиков. Допустим прием сывороточно-казеиновой смеси. Употребите 20–40 г белка и немного углеводов в виде фруктов.

3-й прием пищи

Через 2–3 часа съешьте обычную пищу, богатую белками и углеводами. Пусть это будет мясо или рыба с овощным гарниром. Однако не употребляйте более 40 г белка, поскольку белки, входящие в состав обычной пищи, труднее перевариваются. Не забудьте о достаточном количестве углеводов. Вам нужна энергия для интенсивного тренинга.

4-й прием пищи

В связи с медленной абсорбцией протеина из обычной пищи интервал между третьим и четвертым приемами должен быть как минимум три часа. Четвертый прием пищи предшествует тре-

нировке, он должен содержать медленно усвояемый казеин или комбинацию сывороточного протеина и казеина вместе с небольшим количеством углеводов. Учитывайте свое состояние во время тренировочного процесса и, исходя из этого, определите количество протеина. Пища должна способствовать повышению тренировочной интенсивности, а не ее снижению.

После тренировки обязательно сразу же примите аминокислоты в свободной форме.

5-й прием пищи

Наряду с завтраком этот прием пищи, следующий за тренировкой, является самым важным за день. Интенсивный тренинг, воздействуя на 4E-BP1, заставляет их захватывать eIF4E. Это означает, что процесс анаболизма существенно сокращается во время тренировки. Употребленный перед тренировкой казеин будет немного сдерживать катаболические реакции, но этого мало. По окончании тренировки в течение 30 минут съешьте очень большую дозу протеина — 40–60 г. Конечно, не все аминокислоты будут использованы, но они не будут выведены из организма, а в соединении с альбумином запасутся организмом для дальнейшего использования.

Через 30 минут после белкового напитка съешьте обычную пищу с богатым содержанием белков и углеводов. Углеводы в комплексной форме (каши, бобовые).

6-й прием пищи

Непосредственно перед сном выпейте большую порцию сывороточно-казеинового напитка (30–50 г белка без углеводов). Это защитит ваши мышцы ночью.

Для дополнительной защиты мышц ночью можете выпить еще один не содержащий углеводов казеиновый или сывороточно-казеиновый напиток.

ФИТОНЦИДЫ

Все мы знаем, что овощей и фруктов надо есть побольше. Но не только из-за витаминов. Как выяснили ученые, растительные продукты содержат т. н. фитонциды — вещества колоссальной полезности. Их действие на наш организм подобно лекарствам, но без побочных последствий. Спектр действия фитонцидов очень широк. Они снижают риск сердечно-сосудистых заболеваний и рака, выводят из организма токсины, образующиеся от плохой экологии, и даже замедляют процессы старения. Для культуристов они полезны вдвойне, потому что помогают быстрее восстанавливаться после тренинга, а значит, быстрее расти.

Послетренировочная боль в мышцах, говорящая о микротравмах мышечных волокон, не позволит вам тренироваться. Процесс заживления с помощью антибиотиков приносит ущерб здоровью (гастриты, язвы желудка). А вот фитонциды обладают отличным противовоспалительным эффек-

том и сами по себе безвредны. К тому же фитонциды являются адаптогенами и помогут восстановить ресурсы иммунной системы, которая ослабляется после тяжелого тренинга. Еще одной положительной особенностью является то, что они по своей природе еще и антиоксиданты. А значит, защищают наш организм в целом и мышечную систему в частности от свободных оксидантов.

ПЕСТРАЯ ЗАЩИТА

Каротиноиды — семейство природных фитонцидов-антиоксидантов, которые играют у растений роль пигментов. Именно эти вещества придают яркий цвет помидорам, моркови и дыне. Большое количество овощей и фруктов, содержащих каротиноиды, употребленное в пищу, поможет укрепить иммунную систему и улучшить память.

Бета-каротин содержится в темно-зеленых, оранжевых, желтых и красных овощах и фруктах. Этот мощный антиоксидант способен замедлять образование раковых клеток в организме человека. Также положительно влияет на иммунную систему.

Ликопен окрашивает помидоры и дыни. Является самым мощным антиоксидантом в семей-

стве каротиноидов. Обладает антиканцерогенными свойствами.

Лютеин и **зеаксантин** дают яркую окраску апельсинам, мандаринам, шпинату. Способствуют поддержанию и улучшению зрения, т. к. разрушают свободные радикалы, образующиеся в глазах под воздействием солнечного излучения.

Все вышеперечисленные фитонциды-антиоксиданты способны существенно ускорить процесс восстановления после тренировок. Если вы включите в свой рацион достаточно большое количество фруктов и овощей, то прибавка в «массе» вам гарантирована. Если же в вашей диете сделан упор на большое количество протеина и есть много овощей вы не в состоянии, тогда вам необходимо круглый год принимать фитонциды в виде пищевых добавок.

ФЛАВОНИДЫ

Большая группа фитонцидов, содержащихся в фруктах и овощах, чае и вине. Кроме антиоксидантных свойств обладают мощным противовоспалительным действием.

Кверцитин. Содержится в луке, чае, красном винограде, вишнях и вине. Как антиоксидант мощнее, чем витамин Е. Замедляет рост и распростра-

нение раковых клеток в организме. «Чистит» сосуды от холестериновых бляшек. Недаром французы, употребляющие много красного вина, реже других болеют раком и сердечно-сосудистыми заболеваниями.

Ресвератрол. Содержится в кожице красного винограда. Один из участников антихолестеринового действия красного вина. Обладает антиоксидантными и противовоспалительными свойствами. Обладает противоопухолевым действием. Содержится также в клюкве. Так что, если вы не любите вино, можно пить сок или морс.

Изофлавоны. Вещества из семейства флавоноидов, которые содержатся в соевых продуктах. Обладают высокой степенью антиканцерогенности, понижают уровень холестерина. Медики рекомендуют есть побольше продуктов из сои, что поможет избежать болезней сердца.

Катехин. Мощный антиоксидант, содержащийся в чае, по своим антиоксидантным свойствам превосходит витамины С и Е, а также бета-каротин. Благоприятно воздействует на сосуды. Отдавайте предпочтение чаю перед кофе.

Симмарин. Этот флавоноид обнаружен в артишоках. Используется для лечения печени.

Танджеритин, нобилетин содержатся в цитрусовых и являются профилактическим средством

против рака. Активизируют ферментную систему, ускоряя тем самым восстановительные процессы после тренинга.

Лимоноиды, лимонины. Где содержатся — ясно из названия. Особенно много в апельсиновых и грейпфрутовых соках. Действие такое же, как и у «собратьев».

ЗАЩИТА КЛЕТОК

Капуста, кабачки, цветная капуста, кресс-салат — все эти овощи относятся к семейству крестоцветных, которые содержат вещества, активирующие межклеточную ферментную систему. Последняя ослабляет послетренировочное разрушение клеток и способствует их восстановлению.

Растения с высоким содержанием белков (бобовые и соевые) содержат т. н. протеазовые ингибиторы, которые также способствуют восстановлению.

ТРАВЫ

Чеснок и лук обладают замечательными свойствами, так что вам надо обязательно включить их в свой рацион. Они содержат диамил сульфид

и аллил метилтрисульфид, эти вещества активизируют действие энзимов, направленных на детоксикацию организма. При усиленной работе этих энзимов организм быстрее освобождается от нежелательных продуктов обмена и ускоряется процесс восстановления. Чеснок известен всем как антибактериальное средство, но кроме этого способствует понижению давления и уменьшает количество холестерина в крови. Укроп, сельдерей, имбирь, как и чеснок, способствуют активизации работы ферментной системы.

Розмарин, шалфей, мята обладают сильными антиоксидантными свойствами.

Ученые только-только по-настоящему взялись за изучение влияния фитонцидов на организм. В XXI веке роль фитонцидов будет выяснена до конца, и добавки из фитонцидов будут применяться наравне с мультивитаминами и мультиминеральными комплексами.

Содержание фитонцидов зависит не только от вида овощей и фруктов, но и от многих факторов: климата, почвы, влажности, в которых выращиваются источники фитонцидов.

Однако сегодня ясно одно: в рационе культуриста обязательно должно быть много овощей (включая лук и чеснок), фруктов, бобовых и трав (розмарин, укроп, мята). Для бодибилдеров, учи-

тывая их нагрузку, будет правильным 4 раза в день есть фрукты и овощи. Выбирайте те, чей цвет ярче — именно они богаты фитонцидами. Растительные продукты бледного цвета бесполезны как в смысле фитонцидов, так и витаминов.

АМИНОКИСЛОТЫ И БОДИБИЛДИНГ

Аминокислоты — главный строительный материал для мышечных тканей. Это мнение медиков давно известно всем спортсменам. Последние исследования роли аминокислот существенно дополнили традиционный взгляд. Аминокислоты являются активными участниками всех важнейших процессов в организме. От них зависит не только рост силы и массы мышц, но и восстановление физического и психического тонуса после тренировки, катаболизм подкожного жира и даже интеллектуальная деятельность мозга — источник мотивационных стимулов.

Ученые установили, что аминокислоты чрезвычайно важны для восстановления мышц после тренировок. Аминокислоты с разветвленными боковыми цепями передают химическую (аминовую группу) пируватам и образуют аланин. В печени аланин преобразуется в глюкозу и затем доставляется прямо в трикарбонаткислотный цикл, вырабатывающий энергию в мышцах. Упражнения даже средней интенсивности приводят к распаду

86% аминокислот с разветвленными цепями — это указывает на важность протеиновых и аминокислотных добавок для быстрого восстановления и дальнейшего роста мышц.

ЧТО ТАКОЕ АМИНОКИСЛОТЫ?

Это органические атомы всего живого. Подобно тому, как разные комбинации элементов периодической системы образуют бесконечное разнообразие неорганического мира, так и бесчисленные комбинации 23 аминокислот образуют все формы флоры и фауны. Ученые утверждают, что состав и виды аминокислот едины для всей вселенной, и если нас посетят внеземные формы жизни, в вопросе об аминокислотах мы друг друга не удивим.

Разные комбинации аминокислот составляют различные виды белков, свойственные разным представителям живого. В силу этих обстоятельств одна форма жизни является для другой наилучшим источником питания. Весь процесс пищеварения, в том числе и в желудке человека, сводится к расщеплению белковой молекулы под действием секреции органов пищеварения на отдельные аминокислоты. А затем из тех же аминокислот внутри живого организма происходит «сбор-

ка» нужных аминокислотных комбинаций, т. е. синтезируется собственный белок, необходимый для внутренних потребностей роста и размножения.

Из всех аминокислот 14 синтезируется организмом человека самостоятельно из органического сырья, съедаемого в течение дня, а остальные аминокислоты относятся к разряду незаменимых. Они не синтезируются человеком, поэтому, чтобы их добыть, нам необходимо принимать в пищу белки животного происхождения, т. е. поедать наших меньших братьев, точнее их мясо.

Исходя из этого, становится ясно, что путь, гарантирующий насыщение мышц всеми видами аминокислот — включение в рацион нежирного мяса, молочных продуктов, бобовых. Все эти продукты богаты незаменимыми и заменимыми кислотами. Однако если вы познакомитесь с опытом питания профессионалов, то обнаружите, что натуральным продуктам они предпочитают протеиновые смеси и свободные аминокислоты.

В чем тут дело? А дело в биодоступности. Этим термином обозначают способность органических веществ усваиваться человеческим организмом. Две разные системы питания могут содержать одинаковое число аминокислот, но их эффективность будет несравнимой из-за различной биоло-

гической доступности. Например, если вы съедите обычный кусок говядины, то аминокислоты поступят в кровь не раньше чем через 1,5–2 часа. А вот если вы употребите аминокислоты в свободной форме, то они примут участие в обмене веществ уже через 14–16 минут.

Как вы наверное знаете, в течение 40–50 минут после тренировки в организме открыто так называемое «углеводное окно». Кстати, недавние исследования показали, что такое название довольно условно. На самом деле, принимать нужно как углеводы, так и протеины — в этом случае резко ускоряется накопление гликогена и вдобавок кровь быстро насыщается протеиновыми молекулами.

Если вы попробуете съесть мясо после тренировки, то процесс переваривания закончится много позже, когда «окно» уже закроется. Отсюда вывод: после тренировки необходимо принять углеводы и свободные аминокислоты в форме порошковой смеси.

НАПРАВЛЕННЫЕ АМИНОКИСЛОТЫ

Аминокислоты в свободной форме выпускают с начала 80-х годов. Хотя эти препараты стоят довольно дорого, их популярность стремительно растет. Практически все профессиональные куль-

туристы принимают свободные аминокислоты в капсулах и порошках.

Основная ценность свободных аминокислот состоит в том, что организму не надо их переваривать. «Свободная форма» — это отсутствие химической связи с другими молекулами. Благодаря этому аминокислоты быстро попадают из желудка в тонкий кишечник и сразу же поступают в кровь. Аминокислоты, которые мы получаем с пищей, после всасывания в кровь сначала попадают в печень и практически полностью перерабатываются. Но если принять значительное количество быстро усваиваемых свободных аминокислот в капсулах или в порошке, печень не сможет справиться с ними, и организм автоматически «переправит» их туда, где они нужнее — в частности, в мышечные ткани спортсмена, если дело происходит после тренировки. Эти теоретические выводы давно уже проверены многими атлетами, и аминокислотами в свободной форме пользуются все ведущие бодибилдеры и пауэрлифтеры мира.

БОРЬБА С МЫШЕЧНЫМ КАТАБОЛИЗМОМ

Во время тяжелых тренировок организму необходимо больше энергии и в поисках нового ее

источника он начинает расщеплять мышечную ткань. Мышечный катаболизм — злейший враг бодибилдера. Он вызывает болезненные ощущения и судороги в мышцах и может привести к травме. Это часть процесса под названием глюконеогенез — т. е. выработка глюкозы из неуглеводных источников. Для бодибилдеров важнее всего одна из составляющих этого процесса, известная как глюкосоаланиновый цикл: аминокислоты с разветвленными боковыми цепочками отрываются от мышечной ткани, часть из них преобразуется в аминокислотный аланин, который переносится в печень и там превращается в глюкозу.

Прием аминокислот с разветвленными боковыми цепочками во время тренировок предотвращает распад мышечной ткани, потому что организм лучше обеспечивается энергией. Хорошо помогает тут и другая аминокислота — аргинин.

В СВОБОДНОЙ ФОРМЕ ИЛИ ДИ-ТРИПЕПТИДЫ?

В какой форме лучше принимать аминокислоты?

Эксперименты показали, что ди- и трипептидные фрагменты (две или три молекулы аминокис-

лоты, связанные вместе) лучше усваиваются организмом, но и чистая в виде порошка аминокислота в свободной форме из тонкого кишечника сразу всасывается в кровь и очень быстро «доставляется» к мышцам.

Что же касается аминокислот с пептидными связями, то они слишком дороги.

АМИНОКИСЛОТЫ И ИХ СВОЙСТВА

Незаменимые аминокислоты

Должны регулярно поступать в организм культуриста с пищей и пищевыми добавками.

Изолейцин. Аминокислота с разветвленными боковыми цепочками. Обеспечивает мышечные ткани энергией. Помогает справиться с усталостью мышц при переутомлении. Играет ключевую роль в выработке гемоглобина.

Лейцин. Аминокислота с разветвленными боковыми цепочками. Используется как источник энергии. Замедляет распад мышечного протеина. Способствует заживлению ран и срастиванию костей.

Валин. Аминокислота с разветвленными боковыми цепочками. Не перерабатывается в печени и активно используется мышцами.

Сравнение аминокислотных форм

Форма	Ценность	Плюсы	Минусы	Применение
Аминокислоты в свободной форме	Не требуют переваривания. Всасываются в кровь почти мгновенно	Быстро попадают в мышцы, что помогает предотвратить мышечный катаболизм	Дорогостоящий продукт	Глютамин: по 3-5 г от 1 до 5 раз в день перед или между приемами пищи. Так же принимать и смеси незаменимых аминокислот в свободной форме
Гидролизованная форма	Полностью сохраняет свойства при кулинарной обработке	Кулинарная обработка ускоряет усвоение	Содержит длинные аминокислотные цепи. Это замедляет попадание в кровь	Для максимального роста силы и массы: 20-30 г 1-3 раза в день
Аминокислоты с разветвленными боковыми цепями	Во время тренировки помогают организму вырабатывать из глюкозы аланин и глютамин	Служат источником энергии и предотвращают катаболизм	Дорогостоящий продукт	Тяжелый тренинг: 4-5 г 2-5 раз в день до и после тренировок. В дни отдыха в соотношении 2:1:1 (лецин:изолейцин:валин)
Ди- и трипептидная форма	Исключительно быстро усваиваются. Увеличивают запасы азота в клетках. Улучшают анаболизм	Быстрое усвоение	Неприятный вкус. Высокая цена	Следовать инструкции. Обычно принимаются так же, как и гидролизованная форма

Гистидин. Поглощает ультрафиолетовые лучи. Важен для производства красных и белых кровяных телец, применяется при лечении анемии, лечения аллергических заболеваний, ревматоидных артритов и язв желудка и кишечника.

Лизин. Его нехватка может замедлить синтез протеина в мышцах и соединительной ткани. Лизин и витамин С образуют L-карнитин — вещество, которое помогает мышцам более эффективно использовать кислород, повышая их выносливость. Способствует росту костей, помогает вырабатывать коллаген — волокнистый протеин, входящий в состав костей, хрящей и других соединительных тканей.

Метионин. Предшественник цистина и креатина. Может повышать уровень антиоксидантов и снижать холестерин. Помогает выводить токсины и восстанавливать ткани печени и почек.

Фенилаланин. Главный признак тирозина. Усиливает умственные способности, укрепляет память, поднимает настроение и тонус. Применяется для лечения некоторых видов депрессии. Основной элемент в производстве коллагена. Подавляет аппетит.

Треонин. Обезвреживает токсины. Помогает предотвратить накопление жира в печени. Компонент коллагена.

Триптофан. Предшественник нейромедиатора серотонина, который создает успокаивающий эффект. Стимулирует выработку гормона роста. Поступает в организм с естественной пищей.

Условно-заменимые аминокислоты

Могут быть синтезированы организмом из других аминокислот.

Аргинин. Усиливает высвобождение инсулина глюкагона и гормона роста. Помогает заживать раны, образовывать коллаген, стимулирует иммунную систему. Предшественник креатина. Может увеличить количество спермы и реакцию Т-лимфоцитов.

Цистеин. В комбинации с L-аспарагиновой кислотой и L-циррулином обезвреживает вредные химические вещества. Уменьшает вред от употребления табака и алкоголя. Стимулирует активность белых кровяных телец.

Тирозин. Предшественник нейромедиаторов дофамина, норадреналина и эпинефрина, а также меланина, гормона роста и меланина. Повышает настроение.

Заменимые аминокислоты

Могут быть синтезированы в организме из других аминокислот.

Аланин. Основной компонент соединительных тканей. Главный посредник в глюкозо-аланиновом цикле, позволяющий мышцам и другим тканям получать энергию из аминокислот. Укрепляет иммунную систему.

Аспаргиновая кислота. Помогает преобразовывать углеводы в мышечную энергию. Из нее строятся иммуноглобулины и антитела. Уменьшает уровень аммиака после тренировок.

Цистин. Укрепляет соединительные ткани и усиливает антиокислительные процессы в организме. Способствует процессам заживления, стимулирует деятельность белых кровяных телец, помогает уменьшить болевые ощущения при воспалениях. Важен для образования и роста волос и кожи.

Глютаминовая кислота. Главный предшественник глутамина, пролина, аргинина и глутатиона. Потенциальный источник энергии. Важная кислота для обменных процессов в мозгу и для обменных процессов других аминокислот.

Глутамин. Наиболее распространенная кислота. Играет ключевую роль в работе иммунной системы. Важный источник энергии, особенно для почек и кишечника, когда приходится ограничивать число калорий. Топливо для мозга — стиму-

лирует умственную деятельность, способствует концентрации, укрепляет память.

Глицин. Помогает вырабатывать другие аминокислоты, является частью структуры гемоглобина и цитохромов (ферментов, участвующих в производстве энергии). Обладает успокаивающим эффектом, иногда применяется для лечения людей, страдающих припадками агрессивности и маниакально-депрессивным психозом. Производит глюкогон, который приводит в действие глюкоген. Уменьшает желание есть сладкое.

Орнитин. В больших дозах может увеличить секрецию гормона роста. Помогает работать печени и иммунной системе. Способствует заживлению ран.

Пролин. Основной элемент для образования соединительных тканей и сердечной мышцы. Отвечает за мышечную энергию. Главный составной элемент коллагена.

Серин. Важная кислота для производства клеточной энергии. Стимулирует функции памяти и нервной системы. Укрепляет иммунную систему.

Таурин. Помогает поглощению и уничтожению жиров. Может действовать как нейротрансмиттер в некоторых участках мозга и сетчатой оболочки глаза.

ВСАА

Все аминокислоты построены одинаково: базовая структура и базовая цепь. У аминокислот с разветвленными цепями эта боковая цепь состоит из соединенных молекул углерода и водорода (CH_3 -метиловая группа). У лейцина таких групп три, а у изолейцина и валина четыре. Другие аминокислоты тоже могут иметь разветвленный рисунок боковых цепей, но метиловых групп у них нет.

В бодибилдинге аминокислоты с разветвленными боковыми цепями по праву считаются средством увеличения «массы» мышц. Включив ВСАА в свою диету, вы ударно подстегнете интенсивность тренинга, скорость восстановления и рост своей мышечной системы. Лейцин особенно влияет на мышечный анаболизм. Доказано, что ВСАА повышают выработку гормона роста. Инъекции ВСАА блокируют распад мышечного протеина.

Конечно, «колоться» аминокислотами — слишком большая роскошь, но медики уверены, что прием аминокислот в капсулах имеет похожий, пусть и более слабый эффект.

Прием ВСАА действует на мускулатуру аналогично стероидам: рост мышц происходит в состоянии покоя, без упражнений. Исследования на спортсменах подтвердили это удивительное ут-

верждение. Естественно, что на спортсменов это будет действовать безотказно. И еще один интересный факт. Обычно в мышцах марафонцев обнаруживается много тирозина и фенилаланина — это говорит об активном распаде мышечной ткани. Ученые давали бегунам ВСАА и у всех бегунов-марафонцев показатели восстановили свою норму. Значит, аминокислоты с разветвленными боковыми цепями реально предохраняют мышцы от катаболизма, вызванного долгой, изнурительной физической работой.

Как выяснили спортивные медики, во время «строгой» диеты ВСАА усиливают сжигание жира.

Аминокислоты с разветвленными боковыми цепями способствуют сохранению мышечного гликогена. Перед соревнованием многие культуристы садятся на низкоуглеводные диеты для получения хорошего «рельефа». Это приводит к снижению веса тела за счет воды, но при этом мускулатура становится «плоской». Прием ВСАА позволит снизить расход гликогена, и мышцы не будут терять своих объемов.

Прием аминокислот с разветвленными боковыми цепями существенно уменьшает тренировочную усталость. Уровень физического утомления у спортсменов, принимающих ВСАА, ниже на 10%. Давно определено, что важнейшими факто-

рами, влияющими на рост мышечной массы, являются гормоны: инсулин, гормон роста, тестостерон. Однако, как недавно выяснено, ВСАА тоже обладают потенциальным анаболическим действием. Оптимальной суточной дозой для культуриста будет 10 г ВСАА — как обязательное дополнение к креатину, глютамину и витаминам С и Е.

ГЛЮТАМИН

Все культуристы знают: лучше те протеиновые продукты, в которых больше содержится незаменимых аминокислот. Глютамин не является незаменимой аминокислотой, но он просто необходим.

Дело в том, что глютамин не укладывается в строгие рамки научных определений. У него несколько поистине незаменимых свойств. Глютамин играет важнейшую роль в биосинтезе, т. е. образовании нового белка в мышцах. Зависимость между ростом «массы» и глютамином прямая: чем больше этой аминокислоты в плазме крови и мышечной ткани, тем лучше растут мышцы.

Организм сам вырабатывает глютамин, но дело в том, что под влиянием различных стрессов его синтез угнетается, и мышцы испытывают дефицит глютамина. Даже большое количество упот-

ребленного протеина делу уже не поможет. Так что заменимую кислоту приходится принимать как незаменимую в виде пищевых добавок.

Важна роль глутамина и в защите от различных инфекций, т. к. он является «топливом» для быстрого деления антител.

КРЕАТИН

В последнее время креатин занял прочное место среди пищевых добавок, употребляемых культуристами. Креатин невероятно повышает силовую выносливость и вдобавок сокращает период восстановления между тренировками. Почему это происходит?

Как вы знаете, источником энергии для нашего организма является аденозинтрифосфат (АТФ). Изучение состава АТФ показало, что в него входит креатин — органическое соединение из трех аминокислотных компонентов: аргинина, метионина и глицина.

Вообще-то изначально креатин накапливается в свободной форме в мышечной ткани, особенно в красном мясе. А потом вступает в реакцию с органическим клеточным соединением — фосфатом и образует очень мощное энергетическое фосфатное

соединение — АТФ. Благодаря АТФ совершаются все биохимические реакции и физиологические процессы. Молекулы АТФ «сгорают», оставляя нейтральный осколок АДФ (аденизиндифосфат). В этот момент креатинфосфат (КФ) отдает АДФ свою фосфатную группу и превращает в АТФ снова. Таким образом энергетика мышц заново восстанавливает свой потенциал.

Но это происходит только в случае дополнительного приема креатина в виде пищевой добавки, так как естественный запас креатина в мышцах культуристов относительно невелик и почти полностью истощается под действием интенсивных нагрузок за первые 30 с тренировки.

Учеными установлено, что обычный для жизни уровень энергетики организма поддерживает употребление 5 г креатина в сутки. Речь идет об усвоении уже «готового» креатина, содержащегося в красном мясе. Как вы догадываетесь, вегетарианцам для этого придется употреблять аминокислоты, которые являются исходным сырьем для креатина, иначе их мышечный тонус будет невысоким, т. к. аргинина, метионина и глицина в растительной пище не так много.

Если вы хотите довести свой тренинг до высокой степени интенсивности, то креатин надо принимать дополнительно. Если вы практикуете тя-

желейший тренинг на «массу» с использованием околопредельных весов, то норма — 10–20 г креатина ежедневно. Курс приема — 7 дней. Дальнейший прием креатина бесполезен, поскольку ваши мышцы будут им уже переполнены и не смогут вынести больше.

Если вы тренируетесь циклически, то с началом особого высокоинтенсивного периода принимайте креатин по 10 г 5 дней подряд, потом 5 г — 10–15 дней. При переходе к «легкому» тренингу прекращайте прием креатина. При возвращении к интенсивным тренировкам используйте ту же схему.

Прием осуществляйте за два раза до и после тренировки, разделив дневную дозу пополам.

Учтите, сам креатин не вырабатывает энергии, он участвует в простой одноступенчатой реакции по восстановлению АТФ. Тем не менее, использование креатина невероятно повышает силовую выносливость культуриста и сокращает период восстановления между тренировками.

При использовании креатина увеличивается интенсивность тренировок и увеличивается потребность в белках. При прежней норме возможно ослабление иммунитета, усиление катаболического распада мышечных клеток и появление болезней внутренних органов. Норма приема протеина при

использовании креатина — 2,5 г на килограмм собственного веса.

С помощью креатина вы получите уникальную возможность сверхмощного тренинга, но наше тело не строит мышцы из креатина. Для этого нужны белки.

АЦЕТИЛ L-КАРНИТИН

Сжигатель жира, анаболик и стимулятор мозга

В период от рождения до совершеннолетия объем жировых клеток у человека заметно увеличивается. Однако развивающаяся мускулатура и повышенный объем веществ уравнивают этот эффект и накоплений жира практически незаметно. Поэтому все здоровые подростки выглядят стройными. К сожалению, с возрастом к концу третьего десятка мы обнаруживаем, что держать форму все труднее. Мышцы уменьшаются, и жира под кожей становится больше. И чем больше возраст — тем более расплывчаты очертания фигуры. Даже продолжающие тренинг «фанаты» бодибилдинга после 35 лет печально вздыхают, глядя на себя в зеркало. Куда подевался рельеф? Все дело в том, что образующийся дефицит ацетил L-карнитина в организме приводит к росту жировых

клеток. Добавки с ацетил L-карнитином не только останавливают рост жировых клеток, но и уменьшают их объем. Эксперименты показали, что постоянное употребление подопытными животными ацетил L-карнитина повысило у них обмен веществ, и они были значительно «стройнее» своих ровесников-собратьев.

Источник энергии

Чтобы мышечные волокна могли сокращаться, в них работает множество микроскопических «генераторов энергии» — митохондрий. Время действует на митохондрии разрушительно: они теряют работоспособность на 60%. Вследствие этого мышечным волокнам недостает энергии, и все меньше их участвует в сокращениях. А как вы знаете, неработающие мышечные волокна быстро подвергаются атрофии. И все из-за «износа» митохондрий. С возрастом объем мускулатуры убывает, и добавки с ацетил L-карнитином восстанавливают деятельность митохондрий. К тому же окисление жирных кислот в сердце, сокращающееся с возрастом, очень быстро возвращается к норме. Так что эта добавка улучшает аэробные показатели и жировой обмен, что особенно важно для атлетов зрелого возраста.

L-карнитин или ацетил L-карнитин?

Эффект сжигания жира приписывают и L-карнитину, но ацетил L-карнитин справляется с этой задачей гораздо лучше. В отличие от L-карнитина прием ацетил L-карнитина повышает окисление жирных кислот в митохондриях на 260%. Ацетил L-карнитин увеличивает на 25% выработку энергии в митохондриях. L-карнитин такого эффекта не дает.

Это не значит, что от L-карнитина надо отказаться. Именно из него в организме образуется ацетил L-карнитин (но только под действием интенсивных физических упражнений). Правда, карнитин сам по себе усваивается плохо и «работает» только при изрядных физических нагрузках. А вот ацетил L-карнитин будет сжигать ваш жир даже во сне.

Ацетил L-карнитин образуется в организме, когда ацетиловая группа («осколок» распавшихся жировых молекул) присоединяется к молекуле L-карнитина. Поскольку эти «осколки» могут использоваться как топливо только при поступлении кислорода, карнитин «подхватывает» их во время анаэробных упражнений (например, с отягощениями) и запасает в виде ацетил L-карнитина. После того как вы заканчиваете сет, ацетил L-карнитин передает свою ацетиловую группу коэнзиму А. Затем

под действием кислорода ацетил-коэнзим А распадается и образует энергосодержащие фосфатные молекулы, которые используются для восстановления креатина в мышцах. Таким образом, ацетил L-карнитин является еще и источником энергии.

Особые свойства

Когда мышечные волокна утомлены или повреждены вследствие тяжелого тренинга, их атакуют белые кровяные клетки — гранулоциты. Это усугубляет повреждения, вырабатываются вреднейшие соединения — свободные радикалы. При приеме ацетил L-карнитина происходит блокирование выработки свободных радикалов, а значит, мышечная ткань сохраняется, и восстановление будет не в пример быстрым.

С помощью этой добавки вы сможете нагружать гораздо больше мышечных волокон. Это особенно важно для спортсменов старше 30 лет.

Кроме того, ацетил L-карнитин заставляет клетки гипоталамуса вырабатывать больше гонадотропного гормона, который стимулирует производство тестостерона. Таким образом, ацетил L-карнитин может увеличить выработку тестостерона и создать анаболический эффект подобно небольшой инъекции стероидов!

Ацетил L-карнитин синтезируется в организме не только из L-карнитина, но и из аминокислот лизина и метионина. Ацетил L-карнитин присутствует в пище, в основном в молочных продуктах и мясе. Очевидно, что человеку недостает того количества ацетил L-карнитина, которое вырабатывается в организме и поступает с пищей. Иначе добавки с содержанием этого вещества не давали бы такого многостороннего положительного эффекта.

Учеными установлено, что разнообразные физические нагрузки увеличивают выделение ацетил L-карнитина с мочой. Выходит, что атлеты теряют больше ацетил L-карнитина, чем нетренирующиеся люди. А значит, их потребность в этом веществе выше, чем у всех остальных. Недостатком этих добавок является их цена. Суточная доза составляет 1500 мг, т. е. расходы на L-карнитин получатся около 3 долларов в день. Еще одним неудобством ацетил L-карнитина является то, что он скоропортящийся продукт, так что хранить капсулы можно только в холодильнике.

Ацетил L-карнитин всасывается в кровь непосредственно из кишечника и быстро поступает в ткани. Принимать его следует небольшими дозами, чтобы не перенагружать почки. В противном случае почки «почувствуют» угрозу слишком большо-

го количества протеина и начнут активно выводить его с мочой. По данным большинства исследований, оптимальная доза человека колеблется от 500 до 2500 мг ежедневно. В последнее время ацетил L-карнитин прошел множество клинических тестов. В некоторых случаях у особо чувствительных людей препарат вызывал перевозбуждение и головные боли. Чтобы застраховать себя от бессонницы, не принимайте ацетил L-карнитин в вечернее время. Должно пройти несколько недель, прежде чем вы начнете ощущать его действие. Новый препарат не сможет за одну ночь «прорисовать» ваш рельеф до костей. Но он реально сжигает жир, реально генерирует энергию, действительно лечит травмы и в самом деле повышает уровень тестостерона. И это далеко не все его полезные свойства.

АРГИНИН

Известная всем аминокислота, оказывается, стимулирует выработку гормона роста и улучшает отдельные физиологические функции организма, связанные с мышцами. Попутно аргинин уменьшает жировые отложения. Механизм действия аргинина еще до конца не выяснен. Но употреблять его, пусть даже в скромных дозах,

необходимо для достижения успеха в бодибилдинге.

Опыты показали, что прием аргинина (инъекционно или в капсулах) значительно увеличивает выработку гормона роста. У культуристов, принимавших аспартат L-аргинина три раза в день, уже через неделю выработка гормона роста в ночное время увеличилась примерно на 60%. (К сожалению, дозировки этой аминокислоты были значительны — 250 мг на килограмм мяса).

Лабораторные опыты на крысах позволили установить, что подпитка аргинином очень ускорила процесс заживления ран. У получающих аргинин крыс рубцовая ткань была на 49% прочнее, чем у сородичей, лишенных аргинина. Анаболический эффект аргинина подтвердился даже на примере пожилых людей в возрасте 70–80 лет. В ходе эксперимента каждый получал по три 10-граммовые дозы аспартата аргинина в день на протяжении двух недель. После такого курса у участников эксперимента установился положительный азотный баланс (а это говорит об активизации анаболизма) и существенно повысилась секреция гормона роста.

Однако во всех описанных случаях «аргининотерапия» применялась коротким циклом в 7 дней.

Дело в том, что аргинин весьма дорог. Что же делать нам?

Оптимальное решение для культуриста — брать малые дозы аргинина и сочетать его с веществами синергистами, т. е. такими, которые способны усилить действие аргинина. Это поможет свести к минимуму ваши денежные расходы. Ученые выяснили, что «идеальной парой» для аргинина является аминокислота лизин. Прием одного грамма L-аргинина с таким же количеством L-лизина в несколько раз повышает естественный уровень гормона роста в организме спортсмена. Кстати, лизин не единственный вариант. Сочетание L-аргинина с аминокислотой L-орнитинном дает мощный совместный эффект: сила и масса растут, а катаболизм замедляется.

Аминокислоты лучше принимать на голодный желудок, иначе они начнут «конкурировать» в желудочно-кишечном тракте с другими пищевыми веществами. Без «конкуренции» аминокислоты очень быстро попадают в кровь, и она разносит их по тканям, доставляет в мозг, где они воздействуют на гипофиз и стимулируют выработку в нем гормона роста.

Есть и другая причина, по которой аминокислоты целесообразнее принимать на пустой желудок. Питательные вещества «повышают» содержа-

ние сахара (глюкозы) в крови, а это в свою очередь снижает секрецию гормона роста. А вот снижение сахара в крови «провоцирует» организм на выработку гормона роста. Отсюда совет: не принимайте перед тренингом углеводов, иначе уровень гормона роста не повысится и останется на «дотренировочной» отметке.

Итак, чтобы достичь лучших результатов:

- 1) Принимайте аргинин в сочетании с другими аминокислотами в свободной форме — лизинном или орнитинном.
- 2) Принимайте орнитин только на голодный желудок.

ПРОТЕИНЫ: КАКИЕ ВЫБИРАТЬ?

На рынке спортивного питания огромное количество протеиновых добавок, и многие из них хорошего качества. Многочисленные термины, звучащие наукообразно, еще более запутывают этот сложный вопрос. Ознакомимся с некоторыми фактами, которые помогут выбирать нужные нам протеиновые смеси. Слушая (читая) рекламу, легко можно принять неверное решение.

На некоторых добавках указывается биологическая ценность BV протеина. Биологическая ценность — это метод измерения эффективности использования протеина организмом. Для определения «BV» ученые фиксируют количество употребленного протеина, затем замеряют количество использованного и экскретированного азота. Теоретически биологическая ценность 100 является максимальной. Цифры, указывающие BV больше 100 — или ошибка, или рекламный трюк.

На коробках указываются различные способы производства данного протеина.

«Ионный обмен». Протеин произведен путем использования положительных и отрицательных зарядов (ионных свойств) сывороточного протеина. Этот изолят сывороточного протеина содержит более 90% протеина. Выпускается только одной компанией «Davisco» под названием протеин «Vipro».

«Микрофильтрация», «нанофильтрация». Сыворотка пропускается через мембраны с мелкими отверстиями. Это позволяет получать 81–86% протеина и 1% жира. Термин «перекрестная фильтрация» — рекламная уловка, принцип получения точно такой же.

Основным недостатком сывороточного протеина, произведенного методом фильтрации, является его недостаточная чистота, он содержит немного жира и лактозы.

Тип производства белка не влияет на качество добавки. Изменение кислотно-щелочного баланса и повышение температуры при производстве влияют на качество протеина, вызывая его денатурацию. Вам нужны биологически активные протеины, поэтому избегайте их денатурации. Как правило, концентраты сывороточного белка содержат больше лактоферрина и других полезных иммуноглобулинов, чем изолят.

Если у вас непереносимость лактозы, то не стоит искать протеин с наименьшим количеством ее, так как разница принципиально несущественна. Если ваш кишечник «не держит» протеин, то надо позаботиться о восстановлении внутренней выстилки кишечника. Этому способствует прием аминокислоты глютамин. Надо принимать 20–25 г глютамина в день порциями по 4–5 г. Часто на упаковках с протеином указывается наличие в нем глютамина, но его количество не будет таково, какое вам требуется. Поэтому желательно принимать пищевые добавки с глютамином.

Гидролизированный протеин уже денатурирован, и его биологическая ценность низка, но все же, если нет других вариантов (выбор, цена), в его составе будет достаточное количество аминокислот.

Казеинат является высококачественным источником белка и утверждение, что он более склонен вызывать газообразование и несварение желудка, чем другие протеины, неверно.

Материнское молоко человека имеет следующий белковый баланс: 50–60% сывороточного протеина и 40–50% казеината. Как сывороточный протеин, так и казеин оказывают полезное действие. У них разная скорость абсорбции, и они вызывают различную метаболическую реакцию. Их следует принимать вместе. Соевый протеин сам по

себе не такой быстродействующий как молочные, он медленнее усваивается, а его аминокислотный состав хуже.

Яичный протеин — хороший протеин. Есть только одна проблема — его повышенная аллергия. Если с этим у вас все в порядке, то можете его смело употреблять. Вообще, с точки зрения поддержания жизнеспособности наиболее оптимальным будет комбинация всех видов протеинов и соевого в том числе. Но для обеспечения максимального роста мышц молочные протеины подходят больше. Есть специальный показатель, называющийся коэффициентом эффективности протеина PER. Этот коэффициент определяет, насколько эффективно данный протеин стимулирует рост. Так вот, у соевого протеина этот коэффициент равен 1,7, а у казеина — 2,5.

ВНИМАНИЕ, ПОДДЕЛКА!

Одно дело — знать, какой протеин или другая пищевая добавка вам необходима, и совсем другое — приобрести то, что вам надо. Наш рынок наводнен различного рода подделками, рынок спортивного питания в том числе. Если вы покупаете какой-нибудь «Супер-протеин», а стоимость его равна одному килограмму мяса, ясно, что пи-

щевая «ценность» данного продукта невысока. Более того, покупая все эти непонятные порошки в целлофановых пакетах или плохо склеенных коробках, вы запросто можете заработать патологию желудочно-кишечного тракта. Если у вас недостаточно денег на «фирменный», дорогостоящий продукт, то лучше не терзайтесь сомнениями и купите мяса или рыбы.

Увы, но даже в магазине и за изрядные деньги можно получить какую-нибудь отраву. Если вы бережете здоровье и не хотите обогащать мошенников, то при покупке товара старайтесь хотя бы соблюдать простейшие меры.

Во-первых, осмотрите плотность упаковки. Часто для подделки используется «фирменная» упаковка, а внутри неизвестно что. Внимательно осмотрите банку или коробку, не вскрывалась ли она ранее.

Чтобы купить настоящий продукт, вы должны знать, как выглядит его упаковка. Нередко подделывается сам внешний вид тары. Но при внимательном обследовании вы всегда «найдете 10 отличий». Или этикетка с неяркими красками, отсутствие голограммы, ошибки в надписях, нет адреса производителя и т. д. Часто сквозь упаковку можно рассмотреть содержимое. При обнаружении посторонних включений, камешков или

порошка грязного цвета принимайте правильное решение.

Если вы покупаете продукт отечественного изготовления, он должен содержать не только полиграфические наклейки, штрих-код и все реквизиты фирмы-производителя, но и номер технических условий (ТУ) изготовления.

Но все равно, риск получить «паленый» товар всегда сохраняется. Как правило, в магазинах спортивного питания есть товары всех ценовых категорий. Постарайтесь по-дружески поговорить с продавцом, его совет может помочь.

Товар может быть настоящим, однако есть опасность, что вам всучат просроченный или испорченный при неправильном хранении продукт. В случае с протеиновыми смесями это элементарно. Порошок не должен быть комками или с запахом плесени. Внимательно изучите дату срока годности, не напечатана ли сверху старой новая.

Ну и естественно, старайтесь приобретать товар только в специализированных магазинах, где всегда можно потребовать сертификат на продукцию. Помните, что вы покупаете пищевые добавки, чтобы увеличить здоровье, а не потерять его.

КАК ПОБЕДИТЬ БОЛЬ В СПИНЕ?

Есть одна поучительная история. В конце 70-х «М-р Олимпия» Франко Коломбо принял участие в турнире «Самый сильный человек планеты», организованном известной американской телекомпанией. В программу состязаний входил довольно странный тур: пробежка по подиуму с холодильником на спине. Интересно, кто придумывал испытания, скорее всего человек, далекий от спорта. Франко был на тот момент, без сомнения, самым сильным культуристом, но при этом обладателем невысокого роста. В отличие от силовиков-гигантов с мощными коленными суставами и широкими прочными «тазами» Коломбо не был приспособлен для таких «издевательств». Отступить не в правилах чемпиона. Коломбо отправился в это опасное «путешествие» и на середине дистанции рухнул, придавленный холодильниками. Результат — открытый перелом.

Между тем Коломбо нашел в себе силы улыбнуться столпившимся вокруг него журналистам и сказать: «Пустяки, ребята! Вот увидите, я скоро стану в строй...»

И он сдержал свое слово! Год спустя он снова вышел на подиум и завоевал второй титул «М-р Олимпия»! К чему все это рассказано? А вот к чему: никогда не пасуйте перед травмами. Гулять с рефрижераторами на спине — удел немногих. Но если вы тренируетесь лет 10–15, то, что такое боль в пояснице, знаете не понаслышке! Серьезный, тяжелый тренинг не обязательно гарантирует травмы, но в жизни много случайностей.

Постепенное увеличение нагрузок, избегание запредельных весов в подростковом возрасте, когда костные и хрящевые структуры еще не сформированы, — это основные рецепты избежать хронических травм. Ведь именно хроническая форма травмы наиболее опасна. Если вы по глупости переведете травмы в хроническое состояние, то на своей соревновательной карьере можете ставить крест. Хронические травмы практически неизлечимы, и говорить надо не о лечении, а о профилактике повреждений спины. Спортивная медицина мало изучает методики бодибилдинга и потому мало чем может нам помочь. Мы не знаем, как сказываются на костной системе атлета мно-

горазовые тяжелые приседания, практикуемые много лет. Не знаем, какая интенсивность тренинга приводит к травмам поясницы, какое количество сетов и повторений является для поясницы травмоопасным. При наличии небольшой, на первый взгляд, легкой травмы необходимо немедленно смещать акценты в тренинге с больших вёсов на технические приемы повышения интенсивности.

Если ваш тренировочный стаж более 15 лет, то простой здравый смысл подсказывает постепенно сбрасывать обороты. Если этого не сделать, большие веса и высокая интенсивность неизбежно приведут к травме. На ее полное заживление нужно несколько месяцев, а такого перерыва в тренинге себе некоторые просто не представляют. Болевой синдром купируется приемом мощных обезболивающих. В итоге неизлеченная травма становится хронической и вызывает осложнения, делающие тренинг невозможным. Много потенциальных «звезд» так и не стали чемпионами, тысячи любителей мучаются от болей в суставах, а причина одна — травмы. Правило номер один: не злоупотребляйте вёсами. Вы не пауэрлифтер. Там методика подъема большого веса отработана десятилетиями. Пауэрлифтеры неслучайно ходят в зал значительно реже культуристов: большие

веса — долгое восстановление. Если вы наложите огромные веса на наши традиционные схемы сплитов с тренировками 4–6 дней в неделю, вы обязательно доведете себя до травмы! Вдобавок, ни один силовик не будет делать становую тягу многократно. Есть твердое мнение, что это упражнение нельзя повторять за тренировку больше 2–5 раз, иначе вы через несколько лет столкнетесь с болями в спине. Большие веса — это главный враг поясницы. Использовать их необходимо, но чрезвычайно редко, у вас есть десятки приемов повышения интенсивности. Повышение тренировочных весов — самый опасный.

Коварство больших нагрузок в том, что они редко приводят к травме прямо на тренировке. Травматическое воздействие носит отсроченный характер. Неблагоприятные изменения в костно-связочной системе накапливаются годами, а потом дают о себе знать внезапно, приступом острой боли.

Анатомически нижняя область позвоночника представляет собой сложнейшую систему сухожилий, связок, нервов, позвонков и мышц. По мнению медиков, боль в пояснице возникает по одной из трех причин: растяжение поясничных мышц, смещение межпозвоночного диска, со-

провожаемое ущемлением нервных окончаний, и ущемление одной или нескольких суставных связок. На такого рода травмы приходится до 80% всех приступов боли, а остальные 20% имеют своей причиной костные заболевания позвоночника — сколиоз, стеноз и остеопороз.

У культуристов редко бывают растяжения мышц поясницы. Другой страхующий фактор — это сильный пресс, который приобретаетсся каждым атлетом. Куда чаще случаются смещения позвонков и травмы межпозвоночных дисков, а также ущемления связок. Проблема в том, что современная медицина не в состоянии поставить точный диагноз причины боли. Разные виды травм трудно отличить друг от друга. Этим и объясняется частая безуспешность лечения болей в спине.

В любом случае, если травма поясницы получена в зале, то хорошо помогают такие методы лечения как полный покой, прикладывание льда, прогревание, мануальный массаж, прием гормональных противовоспалительных препаратов.

Травма сама по себе еще не означает запрета на тренировки. Сразу после травмы начинается воспаление, и оно исключает тренинг, но вот когда воспаление будет подавлено медикаментами, можно снова браться за «железо». Упражнения вызовут активный приток крови в больную область, и заживление пойдет скорее.

Основное — все же профилактика травм поясницы. Не истязайте себя станowymi тягами или гиперэкстензиями туловища с отягощением за головой!

Есть упражнения, которые, казалось бы, напрямую не нагружают поясницу, но в долгосрочной программе почти с гарантией травмируют ее. Это станова тяга на прямых ногах, приседания, тяга Т-штанги, тяга штанги в наклоне и наклоны со штангой на плечах. Именно данные движения, выполняемые с техническими погрешностями и большими весами несколько лет подряд, таят в себе больше всего риска. Можно ли его сократить?

Можно. Не меньше раза в месяц проводите сеансы физиотерапевтического прогревания поясницы, посещайте массажиста, который сделает вам глубокий массаж мышц спины, вечером после горячего душа делайте растяжку. Для этого хороши такие позы, как подтягивание коленей к груди лежа на спине, «четверка» и «кот/бык».

При возникновении болей в пояснице обязательно обратитесь к врачу. Это застрахует вас от ухудшения состояния. Не делайте вид, что вам наплевать на боли. Все время помните о травме и лечитесь. Главное — не допустить ее превращения в хроническую.

РАСТЯЖКА ПРИ БОЛЯХ В ПОЯСНИЦЕ

Подтягивание коленей к груди лежа

Лежа на спине, согните ноги в коленях и медленно подтягивайте их к груди. Задержитесь в верхней точке, затем также медленно опустите колени. Это упражнение можно делать каждой ногой поочередно (рис. 49).

«Четверка»

Лежа на спине, согните правую ногу в колене поперек туловища, затем подтяните колено к ле-

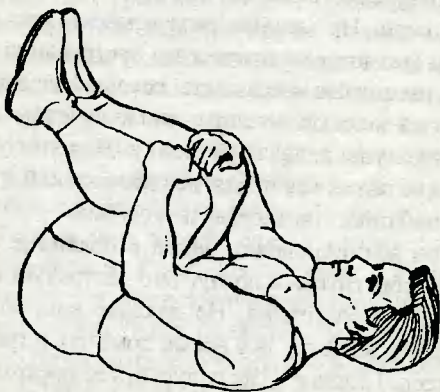


Рис. 49

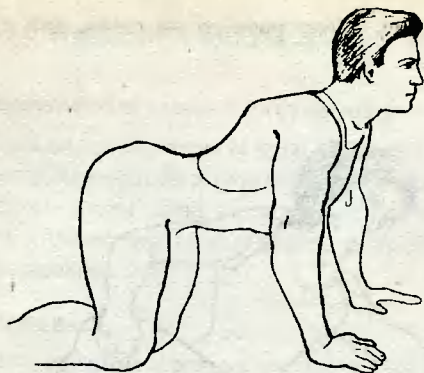
вому плечу. Повторите то же самое для другой ноги (рис. 50).



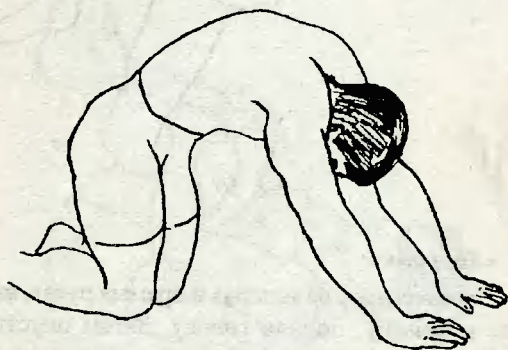
Рис. 50

«Кот/бык»

Примите упор на коленях и прямых руках, выгните поясницу, подняв голову. Затем опустите голову, выгнув поясницу в обратную сторону (рис. 51, 52).



Puc. 51



Puc. 52

СТЕРОИДЫ И ПРИВЫЧНЫЕ ТРАВМЫ

Многие бодибилдеры утверждают, что «химия» повышает работоспособность во время тренировок, а значит, дает возможность быстрее расти и набирать силу. Но давайте посмотрим, что стоит за этим утверждением. По сути, стероиды толкают атлета на то, чтобы тренироваться с очень большими весами, очень часто и очень интенсивно. Становится ясно, что при таком режиме костно-мышечная система подвергается повышенной опасности травматизма.

Стероиды, помимо всего прочего, обладают кортизоноподобным действием: они «глушат» боль. Даже с острой травмой атлет продолжает тренироваться с прежней интенсивностью, потому что не чувствует боли. В результате острая травма неминуемо перерастает в хроническую. Связки, сухожилия, соединительные и мягкие ткани снабжаются кровью не так активно, как мускулатура. И под действием упражнений они набирают силу гораздо медленнее, чем мышцы. Прием стероидов усугубляет этот дисбаланс. Вы получаете сильные мышцы, но остальные структуры отстают в развитии и попадают в крайне уязвимое положение.

Продолжительный прием стероидов неизбежно приводит к деградации сухожилий и повышает

риск разрыва связок. «Химия» сама по себе разрушительно действует на эти ткани. А огромные нагрузки, спровоцированные приемом допинга, довершают дело. Этот вред несомненно перевешивает тот кратковременный эффект «облегчения», который якобы дают стероиды. «Химия» разрушает тело, так что подумайте, стоит ли рисковать своим здоровьем. Потом его не купишь, даже если вам удастся заработать на бодибилдинге.

БЕРЕГИТЕ ЛОКТЕВЫЕ СУСТАВЫ

Тренировки высокой интенсивности неизбежно оказывают разрушающее воздействие на локтевые суставы. Как их уберечь? Вы наверное слышали, что нельзя фиксировать вес на прямых руках. Следование этому совету поможет вам избежать хронических болей в суставах. Наиболее наглядный пример ошибочной методики — это разного рода жимы. Допустим, вы качаете грудь. Вы выжали штангу в верхнюю точку и не спешите опускать ее обратно, т. к. вес очень тяжел, а в нижней позиции, когда штанга давит на ребра, не очень отдохнешь. Аналогичная ситуация развивается и при жимах с груди или из-за головы. Во всех этих случаях, жестко фиксируя локоть в момент полного разгибания руки, вы переносите всю статическую нагрузку на сустав. Это приводит к тому, что внутри сустава все трущиеся части сдавливаются с силой веса штанги. Это состояние угрожает травмой.

Другой пример. При тренировке бицепса на скамье вы, пытаясь отдохнуть, полностью разгибаете руки и замираете, чтобы перевести дух. По-

смотрите, что происходит с локтями. Руки полностью прямые, и вес штанги, которую вы держите хватом «ладони вверх», создаст усилие в суставе «на излом», т. е. выворачивает сустав в противоположную обратную сторону. Чем это грозит? Припомните строение локтевого сустава. Если проще, то это две кости, гладкие концы которых прижаты друг к другу. Место сочленения костей находится внутри прочного, эластичного «чехла» — суставной сумки. При переразгибании сустава происходит растяжение сумки, сустав теряет прочность. Это прямая угроза травмы сустава. Можно подумать, что вам не рекомендуют получше растягивать мышцу и расширять амплитуду движения до максимума. Это не так. Сами по себе эти приемы вам ничем не грозят. Опасными они становятся только в том случае, если вы фиксируете вес на прямых руках. Эта привычка сулит вам большие неприятности, локти могут прогнуться при тяжелом жиме лежа в другую сторону.

Если вы фиксируете вес на прямых руках, значит, или неверно подобрали тренировочную нагрузку, или неправильно технически выполняете движение. Культуристы нередко берут за образец пауэрлифтеров, и выполняют упражнения примерно в таком стиле: напрягся, выжал штангу и замер, любуясь собой в зеркало. Но подумайте: ни

один пауэрлифтер никогда не начнет тренинг, не перебинтовав себе суставы так, что они едва гнутся. Да и выполняют они упражнения подчеркнуто медленно — в режиме, щадящем суставы. Помните: ваша задача не эффективный силовой подъем веса, а «накачка» мускулатуры. И фиксация тут только помеха, она нарушает функции нервных окончаний, затрудняет кровообращение. Мышцы, связки и суставы плохо омываются кровью. Анаболизм будет существенно затруднен.

Старайтесь с самого начала тренинга все делать правильно. Распрямляйте руки полностью, но никогда не приводите сустав в состояние фиксации. Травму локтевого сустава очень легко заработать и трудно лечить, часто требуется хирургическое вмешательство. Но и после операции связки и сухожилия никогда не восстановятся полностью.

Внимательно следите за ощущениями в локтях. Если вы случайно переразогнули локоть и после этого в суставе возникла слабая боль, которая не прошла сама собой через 2 дня, нужны срочные меры. Во-первых, исключите все упражнения, в которых возможна фиксация — жимы лежа, разгибания на трицепс, жимы для дельт. В остальных упражнениях, связанных с разгибанием локтя, уменьшите тренировочные веса. Все это будет

означать временный откат в тренинге. Но немного отдохнуть никогда не помешает. А если вы вздумаете тренироваться через боль, то рискуете получить хроническое воспаление костных тканей сустава. А это будет означать полный отказ от тренинга в дальнейшем. Пожалейте себя! В нашем виде спорта спортивное долголетие значит больше, чем в любом другом. Чем дольше качаешься, тем больше становишься. Поэтому на первом плане стоит осторожность и профилактика травм. Лучше облегчить тренировки на пару недель, чем потом вообще выбыть из строя.

При фиксации сустава страдает не только локоть. Предплечья, плечи и запястья тоже подвергаются риску, поскольку поневоле принимают на себя часть статической нагрузки. Чтобы подстраховаться, всегда начинайте упражнение с легкого «разогревочного» сета. Если вам надо определить силовой максимум в том или ином упражнении, посвятите этому делу целую тренировку, исключив все другие нагрузки. Начав с разминочного сета, «подбирайтесь» к максимальному весу постепенно — по ступенькам 5 кг. А после его взятия охладите сустав льдом.

Фиксация веса на прямых руках входит в программу многих силовых соревнований, однако на тренировках этот прием только вредит. Культу-

рист принципиально не должен «застрывать» в верхней точке движения, когда рука распрямлена. Выполняйте упражнения в ровном темпе, нисколько не задерживаясь в финальной фазе. Особенно это относится к жиму лежа. В этом упражнении фиксация локтей под огромным весом уже загнула немало спортивных судеб. Подняв штангу, немедленно начинайте обратное движение! Травму куда легче предупредить, чем вылечить!

СТЕРОИДЫ — УГРОЗА ЖИЗНИ

Современный бодибилдинг сильно отличается от своих первых дней. Это касается не только методик тренинга и организации питания. Уже на заре соревновательного культуризма атлеты применяли анаболические стероиды. Сегодня их дополнили десятки новых стимуляторов, куда более мощных, чем синтетический тестостерон. На фармакологических препаратах воспиталось не одно поколение культуристов. Многие культуристы считают «химию» и тренинг неразделимыми, а соревновательный бодибилдинг без употребления допингов — пустой тратой времени. Но эти явления вовсе не результат какой-то особой «извращенности» культуризма. Аналогичная картина наблюдается почти во всех видах спорта. В большом спорте на допинг-контроль тратятся огромные средства, он стал очень изощренным и точным,

но появились другие проблемы. Список запрещенных препаратов идет на тысячи, и на все их проверить в течение 1–2 дней невозможно. Но все же ужесточение допинг-контроля способствует уменьшению употребления стероидов. И повсеместное введение допинг-контроля в бодибилдинге поможет «очистить» наш вид спорта. Хотя у местных федераций, чего уж греха скрывать, с трудом находятся средства на проведение состязаний, какой уж тут допинг-контроль. Тем более есть «теоретики», заявляющие, что нынешний уровень бодибилдинга — выведенный на эту высоту преимущественно фармакологией — при запрещении стероидов неизбежно упадет, что недопустимо. Вопрос — для кого?

Сторонники «химии» абсолютно не признают побочных эффектов стероидов, считая «правильное» применение этих мощнейших фармакологических препаратов абсолютно безопасным. На руку им играют некоторые спортивные медики, утверждающие, что после 25 лет секреция тестостерона в организме сокращается и «подпитка» синтетическими гормонами — это совершенно необходимая профилактическая процедура. Инъекции тестостерона помогают остановить падение физическо-го и интеллектуального тонуса, повышают актив-

ность психики. Главное не «глушить» себя слоновыми дозами, и со здоровьем все будет в порядке. Однако зададимся вопросом, какой спортсмен удержится от увеличения дозы, когда дело касается победы. Даже не выступающие на соревнованиях «качки» колят сумасшедшие, губящие здоровье, дозы стероидов. Кто хоть немного занимался бодибилдингом, это прекрасно знает. Сегодня достижение прогресса в культуризме напрямую связано с бесконтрольным использованием фармакологии, с дозами, превышающими рекомендуемые врачами в 50–100 раз! Разве можно теперь удивляться, сколько смертей вокруг и на самом подиуме, где выступают такие с виду «здоровяки». Чтобы заработать чемпионский «рельеф», используют диуретики и обезвоживают себя. Зато спортсмену, который побережет свои почки и будет «сушиться» без использования «химии», провал на соревнованиях обеспечен. В его сторону судьи даже не посмотрят. Вот и получается, что выигрывают не самые генетически одаренные и трудолюбивые, а самые «отмороженные», запихивающие в себя всякую дрянь горстями.

Тестирование ничего не дает, если спортсмен реально убедился, что только «химия» обеспечит успех, поможет выиграть. Рассказами о вреде ис-

пользования «химии» никому не поможешь. Люди плевать хотели на свое здоровье. Некоторые гробят свое здоровье только для того, чтобы поразить своими размерами окружающих, им и выступать не надо, достаточно по пляжу прогуляться.

«Звезды» бодибилдинга — образцы для подражания. И они в этом смысле являются плохим примером для молодых. Некоторые из них прямо сознаются в применении стероидов.

В нелепости о том, что отказаться от стероидов в бодибилдинге поможет изобретение пищевых добавок, более мощных чем «химия», верят только люди, далекие от спорта.

Стероиды серьезно деформировали всю методику бодибилдинга. Ведь «чистый» тренинг и тренинг со стероидами — это вещи совершенно разные. Применение огромных вёсов в малом числе повторений и сетов, чудовищная интенсивность, которую пропагандируют сегодня, — все это возможно только на фоне приема анаболических стероидов. А как эффективно тренироваться без «химии»? Этого уже не знает никто. Те «звезды» бодибилдинга 50–60-х годов, «пионеры» накачки, великие экспериментаторы уже ушли. А нынешние представляют собой узкую группу сектантов, бесконечно далеких от любительской массы.

Действительно, стероиды способны любого заморыша превратить в «монстра». При этом совершенно не надо обременять себя знанием методических тонкостей. Не надо даже фанатично тренироваться. А это уже губительно для спорта. Вместо многомесячных тренировок, воспитывающих не только силу мышц, но и силу духа, приходит примитивное манипулирование фармакологией. Вместо здоровых, жизнерадостных «качков» — истерики с бицепсами по 50–55 сантиметров. Вместо «чистой», тяжелой работы с железом, дающей радость и полноту жизни, — озверелая отупленность и жизнь по принципу «качка-жрачка-ложка».

Чистый культуризм — неуклонная работа над собой, преодоление природы, которая решила сделать нас слабыми и невзрачными, «химическое» закармливание — отращивание себя по типу домашнего животного. Не спорт, а проверка на себе действия фармакологии. Но сомневаться в ее действии не приходится, как не приходится сомневаться в появлении побочных эффектов при злоупотреблении любой фармакологией. Даже аспирин вызывает нежелательное воздействие на здоровье, чего уже говорить о биологически очень сильных препаратах. Вот небольшой перечень «химии» и ее последствий.

Фармакологический арсенал бодибилдинга

Препарат	Надежды	Расплата
Анаболические стероиды	быстрое восстановление, меньше жира, больше силы	раздражительность, гинекомастия, подавленная выработка спермы, облысение, мужеподобность (у женщин)
Диуретики	глубинный «рельеф»	нарушение водно-электролитного баланса (судороги), смерть
Инсулин	больше мышц, меньше жира	зависимость от препарата, ожирение, смерть
Факторы роста IGF (инсулиноподобный фактор роста)	антикатаболический эффект, ускоренный синтез протеина, восстановление волокон, сжигание жира	потенциально опасные для жизни, побочные эффекты, особенно у тех, кто предрасположен к астме, атеросклеротическим и опухолевым заболеваниям
EGF (эпидермальный фактор роста)	инсулиноподобное действие, активизация секретов желез, ускоренный синтез протеина	
TGF (видоизмененный бета-фактор роста)	усиленное поглощение аминокислот, быстрый рост соединительной ткани	
bFGF (фибробластный фактор роста)	быстрое заживление ран, стимуляция термогенеза в жировых тканях (ускоренное сжигание жира), восстановление нервных клеток	

Фармакологический арсенал бодибилдинга

Препарат	Надежды	Расплата
Гормон роста (hGH)	ускоренный синтез протеина, антикатаболический эффект, сжигание жира, рост соединительной ткани	злокачественные опухоли, переносимость глюкозы и диабет, рост внутренних органов (печень, селезенка, почки, сердце), повышенное давление, полипы в кишечнике
<i>Вещества, подавляющие синтез кортизола</i>		
Аминоглюкотемид Кетоканазол Трилостан Мифепристон	антикатаболический эффект	летаргия, разряжение костного мозга
	антикатаболический эффект	разрушение надпочечников, повреждение головного мозга
	антикатаболический эффект	головные боли, тошнота
	антикатаболический эффект	гинекомастия у мужчин
<i>Бета-агонисты</i>		
Кленбутерол	больше мышц, меньше жира, быстрые мышечные сокращения	снижение иммунитета, нарушение кислородного обмена, возрастание риска удушья при астме
Албутерол и метипротеренол (бета-2 агонисты)	усиленный рост мышц, усиление сокращения мышечных волокон, меньшая утомляемость	
BRL 351 35A (бета-3 агонист)	усиленная поставка глюкозы в мышечные клетки	

Фармакологический арсенал бодибилдинга

Препарат	Надежды	Расплата
НСГ	восстановление функций семенных желез	гинекомастия, угри, выпадение волос
Эритропозтин	суперкомпенсатор гликогена, увеличение притока крови в мышцы и насыщение их кислородом	повышенное внутричерепное давление, головная боль, рвота, отеки, вялость, возможна смерть
Гормоны шишковидной железы	быстрый обмен веществ, приток энергии, меньшая утомляемость при днетах, усиливает действие ГР	гипотирозидизм, головные боли, раздражительность, нервозность, нарушение сердечной деятельности
Эсциклин	«подтягивание» отстающих мышц	местные повреждения мышц, побочные эффекты как у стероидов
ГНВ	повышенная выработка гормона роста, сжигание жира, снижение аппетита	утомление, раздражительность
L-gona	повышенная выработка гормона роста	злокачественные меланомы, нарушение сердечной деятельности, депрессия, паранойя

СТЕРОИДЫ СВОДЯТ С УМА

Долгие и жаркие споры о том, способно ли употребление стероидов вызвать изменения в психике, подходят к концу. Главный аргумент «безопасности химии» для крыши сводился к тому, что больные, вынужденные сидеть на стероидах годами, не испытывали никаких проблем с психикой.

Однако культуристы принимают стероиды в дозах, которые превышают терапевтические в десятки раз. А вот как раз такие дозы и вызывают помешательство. Эта тема не представляла никакого интереса для научного мира. Но вот недавно исследователи взялись изучить состояние психики у «стероидных» культуристов из пяти залов в ЮАР. «Качки» «сидели» на анаколоне, примоболане, сустаноне и т. д. и т. п. Все эти спортсмены характеризовались качествами, сходными с клиентами известных учреждений. Психика их носила налет параноидальности, т. е. заикленности на своей идее-фикс (быть «большим и сильным»). А поведение культуристов отличалось асоциальностью и агрессивностью. Это исследование тем ценно, что проводилось не в лабораторных условиях. Культуристов изучали в привычной обстановке — в зале и дома. Дополнительный опрос коллег по залу и родственников испытуемых подтвердил

правильность главного вывода — у этих культуристов голова не на месте.

По мнению ученых, неблагоприятные изменения психики объясняются тем, что стероиды подавляют секрецию серотонина — гормона, отвечающего за нормальный эмоциональный баланс личности.

Аналогичные исследования проводились в Швеции. Ученые изучали культуристов, принимавших стероиды в больших и очень больших дозах от 175 мг до 1300 мг в неделю. Причем наблюдались и те, кто не принимал «химию» в дни эксперимента, но делал это раньше (до полугода), исследовались и «чистые» качки.

Как и ожидалось, культуристы с большим «стероидным» стажем оказались настоящими психами. Интересно, что на степень «сдвинутости» совсем не влияла доза приема. В поведении тех, кто вводил себе относительно малые дозы, и сторонников «мегадоз» различий не наблюдалось.

Ученые пока не берутся объяснить механизм воздействия стероидов на психику. Однако можно провести кое-какие параллели, если ознакомится с результатами опытов над крысами. Эти опыты, проведенные в Америке, и ставили своей целью выяснить отличие между чистой формой синтетического тестостерона и препаратом 7-альфа-

19-нортестостерон. Прием последнего не сопровождается типичной реакцией «конвертации» части тестостерона в дигидротестостерон, который приводит к облысению и вызывает опухоли простаты. Крысы, «сидящие» на тестостероне, продемонстрировали резкое обострение агрессивности, а похожих симптомов во второй группе почти не было. Отсюда выводы.

Те культуристы, которые принимают стероиды любых видов и достаточно долго, имеют высокие шансы получить «поехавшую крышу». Это же можно заработать и в короткий срок, если сидеть на комбинациях, включающих наравне с масляными стероидными растворами таблетированный синтетический тестостерон.

СТЕРОИДЫ И ВОСПРОИЗВЕДЕНИЕ

Упертые «качки», принимающие стероиды, успокаивают друг друга и себя, что побочные последствия приема «химии» носят временный характер. И тешат себя мыслью, мол, брошу стероиды, и все пройдет само собой. Но организм каждого человека уникален, и воздействие стероидов на разных людей разное. Есть часть качков, которые входят в «группу риска»; таким прием стерои-

дов наносит непоправимый ущерб здоровью. Определить степень «стероидоустойчивости» не дано никому. Так что любой, кто собирается принимать «химию», играет в своеобразную лотерею, где на кон ставится собственное здоровье. Побочных явлений приема стероидов много, но наверно наиболее болезненно для психики молодого человека — это утрата потенции, снижение полового влечения и «омертвление» спермы.

Андрогены

Наш организм вырабатывает не один половой гормон, который все знают (тестостерон). На самом деле наше тело синтезирует четыре половых гормона: тестостерон, андростенедион, дегидротестостерон и дегидроэпиандростерон. Сырьем для производства этих гормонов служит холестерин крови. Эти гормоны называют андрогенами.

Синтез андрогенов происходит в яичниках у женщин и в яичках у мужчин.

Для рождения новой жизни андрогены необходимы обоим полам: и мужчинам и женщинам.

Женские яичники производят слабый андроген — андростенедион и в небольших количествах — тестостерон. Андростенедион дает умеренный анаболический эффект (растит мышцы), но это не основная его функция: и он, и тестостерон

необходимы для производства чистого женского полового гормона эстрогена, без которого женщина не может зачать ребенка. Баланс андрогенов и эстрогена в женском организме имеет очень большое значение: даже небольшое повышение уровня андрогенов может привести к нарушению менструального цикла, а затем и к бесплодию.

В мужском организме главный анаболический андроген — тестостерон — производится в яичках. Часть его потом превращается в более сильный андроген — дегидротестостерон. Какая именно часть, зависит от генетики. Если большая, тогда вам не повезло и неизбежно облысение. Дегидротестостерон уничтожает волосы на голове. У мужчин андрогены отвечают за формирование вторичных половых признаков (волосы на лице, мышечная масса, размеры полового члена), либидо и производство спермы.

Производство андрогенов у мужчин и женщин идет по одинаковой схеме. Но конечные результаты разные: у женщин образуются яйцеклетки, у мужчин — сперма. В человеческом организме существует очень любопытная система взаимосвязи между мозгом и половыми железами. Именно мозг регулирует производство андрогенов в яичках. Гормональная железа мозга — гипофиз — вырабатывает два ключевых гормона: лютеости-

мулирующий гормон (ЛГ) и фолликулостимулирующий гормон (ФСГ). Эти гормоны через кровь попадают в яички. ЛГ «дает команду» т. н. клеткам Лейдига на производство андрогенов. Андрогены, выработанные клетками Лейдига, проникают в т. н. клетки Сертоли. Получив команду от ФСГ, клетки Сертоли используют андрогены для производства спермы (рис. 53).

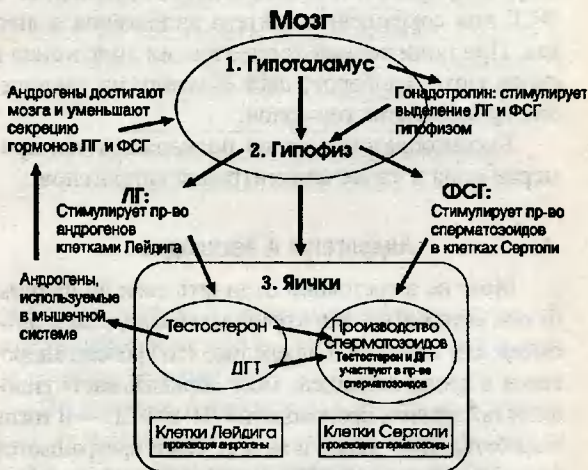


Рис. 53

Далеко не все андрогены, произведенные в яичках, используются в производстве спермы. Значительная их часть по системе кровообращения поступает в мышцы, где тестостерон и дегидростерон участвуют в построении мышечной ткани.

Часть андрогенов вместе с кровью поступает в мозг, а тот производит «анализ» их концентрации. Если мозг определит, что андрогенов в крови стало слишком много, он дает команду гипофизу на сокращение производства гормонов ЛГ и ФСГ для сокращения синтеза андрогенов в яичках. При пониженной концентрации андрогенов в крови мозг, наоборот, дает команду на увеличение производства гормонов.

Таким образом в крови поддерживается примерно одна и та же концентрация андрогенов.

Андрогены и бесплодие

Мозг не в состоянии отличить свои андрогены от тех, которые попали в организм извне, в виде инъекций или таблеток. Определив, что уровень андрогенов в крови повышен, мозг «приказывает» гипофизу прекратить производство ЛГ и ФСГ — и тогда выработка андрогенов в яичках тоже прекращается (рис. 54). И культурист становится бесплодным!

Клинические исследования показали, что даже относительно небольшое количество тестостеро-



Рис. 54

на (200 мг в неделю) ведет к прекращению производства спермы на 60%. А качки вливают в себя на порядок больше!

Постоянное присутствие в крови искусственных андрогенов ведет к уменьшению размеров яичек, к практическому отсутствию спермы при эякуляции, к уменьшению полового влечения. Если «качок» образумился и перестал принимать

стероиды, то в принципе его эндокринная система должна прийти в норму.

Но все зависит от таких факторов, как количество принятых препаратов и продолжительность времени приема. И главное — индивидуальная переносимость стероидов. Медицина все свои методики лечения разработала на примере больных, принимающих стероиды в терапевтических дозах. Когда же речь заходит о лечении «монстра», который годами глушил себя «слоновыми» дозами, то оптимуму места мало. Влияние «спортивных» доз стероидов еще далеко не изучено. В частности, нередко необъяснимые с научной точки зрения случаи неожиданного бесплодия у культуристов, прекративших прием стероидов несколько лет назад. Непонятен и другой факт: одинаковые дозы стероидов по-разному действуют на печень культуристов. У одних печень разрушается до состояния цирроза, а у других остается здоровой. В любом случае, прием стероидов вызовет «омертвление» вашей спермы. А вот временно или навсегда, будет зависеть от вашего личного везения.

Исправить ошибку

Если же вам не повезло, и вы стали бесплодны, надо обращаться к специалистам. Для начала врачи определяют:

- 1) количество сперматозоидов за одну эякуляцию (их должно быть 10–20 миллионов);
- 2) подвижность сперматозоидов;
- 3) морфологию сперматозоидов (нет ли в них деформаций).

Если по одному из этих пунктов у вас обнаружат отклонение, то следующий шаг — проверка гипофиза на предмет выработки ЛГ и ФСГ. Если гипофиз вырабатывает недостаточно этих гормонов, вам могут назначить препарат кломиден. Но чаще всего лечение основывается на инъекциях хорионического гонадотропина. В нашем организме хорионический гонадотропин копирует функцию гормона ЛГ — т. е. побуждает яички начать нормальную секрецию андрогенов. Теоретически это может восстановить производство сперматозоидов. Но только теоретически. Медицина в этом вопросе еще слишком слаба, и механизмы действия многих лекарств — вопрос малоизученный. Отсюда многочисленные неудачи: по неизвестным науке причинам в ряде случаев естественное производство спермы так и не возобновляется. Лечение по восстановлению сперматогенеза сложное и длительное, и ни одна клиника не может гарантировать стопроцентного успеха.

СОДЕРЖАНИЕ

ПЕРВЫЕ ШАГИ

Правда о бодибилдинге	4
Фундамент успеха	19
Генетика	19
Главные мышечные группы и упражнения для их развития	25
Комплексы	107
Первый тренировочный комплекс	116
Второй тренировочный комплекс	119
Третий тренировочный комплекс	123
Тренировка мышц-антагонистов	126
Чемпионы культуризма	136
Мини-досье: Шон Рей	136
Ли Хейни	145
Принципы питания и восстановления	154
Состав пищи	155
Рацион	159
Витамины и минеральные вещества	161
Фортификация питания	170
Отдых	173
Сон	175

<i>Вредные привычки</i>	<i>176</i>
<i>Простуда</i>	<i>177</i>
<i>Спина без боли</i>	<i>179</i>
<i>Анаболические стероиды</i>	<i>181</i>
Рецепт вечной молодости	184
<i>Мышцы и кости</i>	<i>186</i>
<i>«Группы риска»</i>	<i>187</i>
<i>Начать никогда не поздно</i>	<i>192</i>
<i>Волшебные гантели</i>	<i>197</i>
<i>Вы устали?</i>	<i>203</i>
<i>Антиоксиданты — союзники против внутренних врагов</i>	<i>205</i>
<i>Защитная стена</i>	<i>207</i>
<i>Растительные антиоксиданты</i>	<i>208</i>
<i>Свободные радикалы и болезни</i>	<i>209</i>
<i>Чтобы антиоксиданты работали на вас</i>	<i>212</i>
<i>Когда употреблять протеин?</i>	<i>215</i>
<i>Важность ВСАА</i>	<i>217</i>
<i>Аминокислоты и анаболизм</i>	<i>219</i>
<i>Роль лизина в росте массы</i>	<i>221</i>
<i>Вопросы — ответы</i>	<i>223</i>

ПУТЬ К УСПЕХУ

<i>Продолжать движение</i>	<i>230</i>
<i>Методики тренировки</i>	<i>233</i>

<i>Опора тела</i>	233
<i>Чувствовать мышцу</i>	234
<i>Верно дышать</i>	235
<i>Помогайте голосом</i>	236
<i>Живи настоящим</i>	236
<i>Больше отдыха</i>	237
<i>Мыслить позитивно</i>	237
Выбор позиции	239
<i>Давление на позвоночник</i>	239
Порядок упражнений	243
<i>Одно или несколько</i>	243
<i>Многосуставные упражнения</i>	245
<i>Односуставные упражнения</i>	247
Тянись между сетами (10 простых движений, работающих на массу)	252
<i>Спина, бицепсы и предплечья</i>	255
<i>Ноги</i>	259
<i>Грудь, плечи и трицепсы</i>	263
<i>Полезные паузы</i>	267
Интенсивность — фактор мышечного роста	269
Тренировка спины	275
<i>Сила — фундамент наращивания «массы»</i>	275
<i>Становая тяга</i>	276
Тренировка груди (по В. Тейлору)	285
Ноги — фундамент развития	292
Стальной пресс	301

Тренировка дельтовидных мышц (Д. Ньюмен)	308
1. Жим в тренажере	309
2. Подъемы через стороны	310
3. Разведения в наклоне сидя	312
4. Тяга к подбородку	313
5. Шраги	314
Бицепс (Шон Рэй)	317
1. Поочередный подъем на бицепс	318
2. Подъем на скамье Скотта со штангой	319
3. Концентрированные подъемы	321
Накачка супертрицепса (Э. Робинсон)	324
1. Разгибание на блоке с канатной рукоятью	327
2. Французский жим лежа	328
3. Разгибания на блоке с прямой рукоятью (разгибание из-за головы)	329
4. Жим лежа узким хватом	331
5. Разгибания на блоке обратным хватом	332
Односторонний тренинг	335
Односторонние упражнения	340
Форсированные повторения	359
Подберите партнера	360
Это не для начинающих	362
Частичные повторения	367
Всеобъемлющий тренинг	373
Анаболические гормоны	377
Инсулин	378

Инсулиноподобный фактор роста (IGF-1)	383
Тестостерон	383
Шестиразовое питание — обеспечение результата .	386
Анаболическое действие	386
Питание и синтез белка	387
Питание и катаболизм	390
Общее количество белка	391
Что происходит ночью?	393
Калории	395
Протеиновые смеси	395
Шестиразовая программа питания	396
Фитонциды	400
Пестрая защита	401
Флавоноиды	402
Защита клеток	404
Травы	404
Аминокислоты и бодибилдинг	407
Что такое аминокислоты?	408
Направленные аминокислоты	410
Борьба с мышечным катаболизмом	411
В свободной форме или ди-трипептиды?	412
Аминокислоты и их свойства	413
ВСАА	419
Глютамин	421
Креатин	422
Ацетил L-карнитин	425

<i>Аргинин</i>	430
Протеины: какие выбирать?	434
<i>Внимание, подделка!</i>	437
Как победить боль в спине?	440
<i>Растяжка при болях в пояснице</i>	446
<i>Стероиды и привычные травмы</i>	449
Берегите локтевые суставы	451
Стероиды — угроза жизни	456
<i>Стероиды сводят с ума</i>	464
<i>Стероиды и воспроизведение</i>	466

БОДИБИЛДИНГ ДЛЯ НАЧИНАЮЩИХ

Художник	Пыльцын М.
Редактор	Рублев С.
Корректор	Барыбин Е.
Верстка	Дудченко А.

Подписано в печать
с оригинал-макета.

Формат 60x84¹/₃₂. Бумага газетная.
Гарнитура «Таймс». Усл. печ. л. 13,95.
Заказ № 1092. Тираж 10000 экз.

Отпечатано с готовых диапозитивов в ФГУИПП «Курск»
305007, г. Курск, ул. Энгельса, 109.

Удобная библиотека-коллекция книг на любой вкус!



БОДИБИЛДИНГ

для начинающих

