

Супержурнал для культуристов. Тираж 45 000. Подписная цена 3200 р.

JOE WEIDER'S

1995 № 4
Сделать свое тело
достойным своего духа

СИЛА и КРАСОТА

Август 1994

СИЛА? НЕТ ПРОБЛЕМ!

ДЖО УАЙДЕР:
Это не ракетная
технология!

**КОМПЛЕКС-
СЕНСАЦИЯ!**
Культуризм
плюс тяжелая
атлетика

**ПИТАНИЕ
В "ДЕСЯТКУ"!**

ДОРИАН ЯТС:
Стратегия
успеха

**ВНИМАНИЕ ДРУЗЬЯ!
В ЖУРНАЛЕ 64 СТРАНИЦЫ! БЫЛО — 48.
ПОЧУВСТВУЙТЕ РАЗНИЦУ!**



сделать свое тело достойным своего духа

содержание

МЕТОДИКА

8 ЭТО НЕ РАКЕТНАЯ ТЕХНОЛОГИЯ
ДЖО УАЙДЕР. Тренер Чемпионов с 1936 г.

16 СЛИШКОМ МНОГО ХОРОШЕГО
ДЖЕРРИ БРЕНОН

30 СУПЕР!
ФРЕД ХАТФИЛД

40 ЗАБЫТЫЕ СОВЕТЫ
ДЖОРДЖ ТЕРНЕР

50 СИЛА? НЕТ ПРОБЛЕМ!
МАРТИ КАЛАДЖЕР

55 ГРУДЬ: МЕТОДИКА ТЕЙЛОРА
ДЖЕРРИ БРЕНОН

ПИТАНИЕ

21 ВОВРЕМЯ!
МАРТИ КАЛАДЖЕР

36 СЛОЖНЫЕ ВОПРОСЫ
КРИС ДАФФИ

ХАРАКТЕР

44 АПОЛОГИЯ УСПЕХА
ДОРИАН ЯТС

26 ПЛАН И РЕЗУЛЬТАТ
ФРЕД ХАТФИЛД

Главный редактор
И. Лозинский
Финансовый директор
Л. Ч...

ЛИДЕР РЫНКА СПОРТИВНЫХ ТРЕНАЖЕРОВ!

ВЕКТОР-7

Этот домашний тренажер сконструирован лично Джо Уайдером. Он позволяет тренироваться с весом, равном весу "олимпийской" штанги, т.е. больше 100 кг!



ПРИМЕЧАНИЕ: тренажер оснащен революционным устройством — "замком безопасности". Допустим, вы забыли о главном правиле тренировок со штангой — правиле равновесия, и пытаетесь одеть "блины" сначала на один конец грифа, и только потом на другой. В обычных условиях это может привести к трагедии: опрокидыванию штанги со стоек! Замок исключает опрокидывание при любой величине дисбаланса!

Тел. для оптовых закупок (095) 230-72-95


weider.
The Total Fitness Company™



FLEX WHEELER
WINNER
1993
ARNOLD
SCHWARZENEGGER
CLASSIC



"THE COMPETITION WILL NEVER MEASURE UP TO VICTORY"

Тел.

для оптовых
закупок

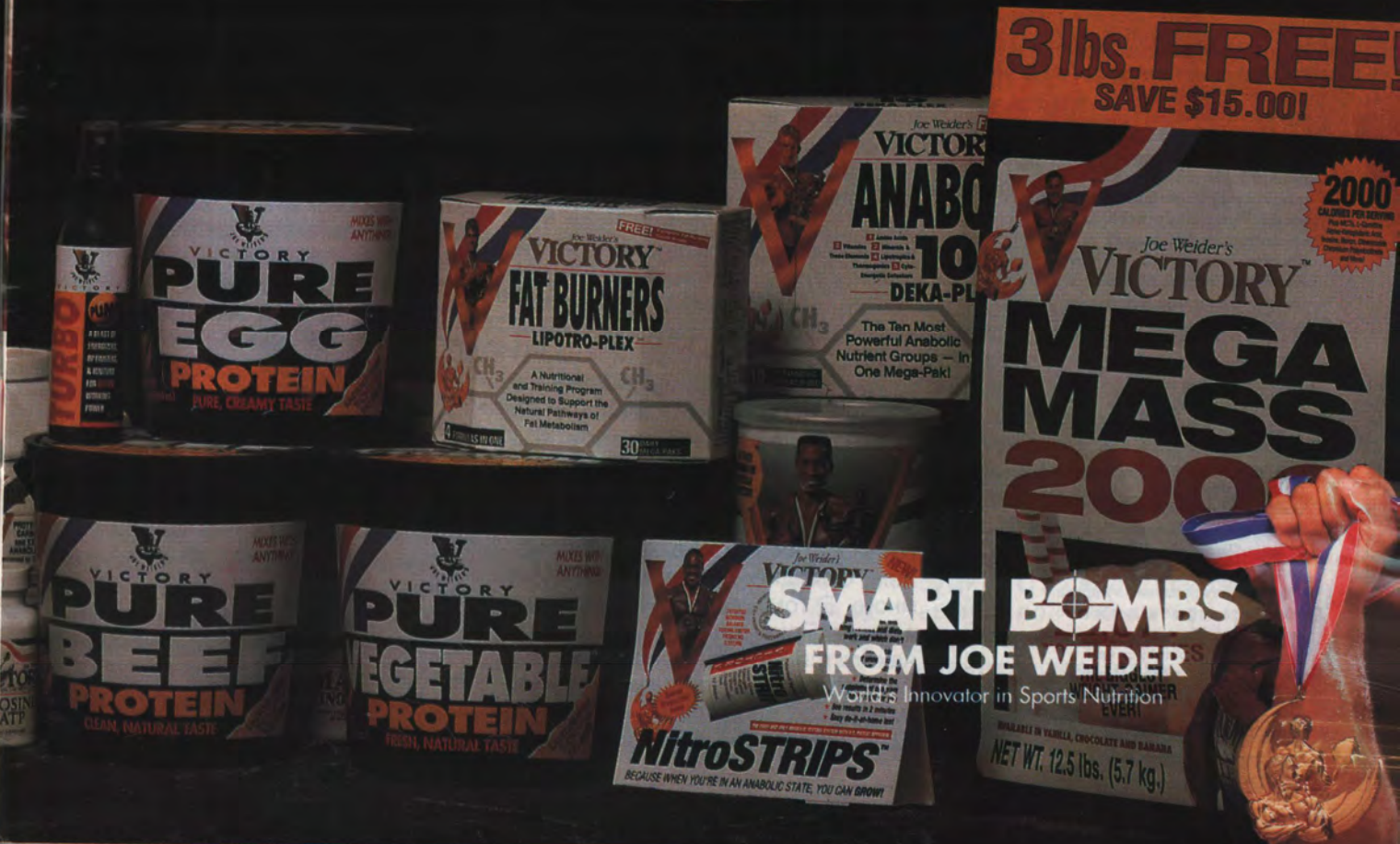
(095) 230-72-95

Москва, Донская, 6
м-н "Электроника"
секция "Weider"



Joe Weider

VIDEO
OFFER
INSIDE



3lbs. FREE!
SAVE \$15.00!

2000
CALORIES PER SERVING
For M.C.S. Contains
New Ingredients: Arg.
Glycine, Beta-Alanine,
Creatine, Glutamine,
Chitosan, Inulin, and more!

SMART BOMBS
FROM JOE WEIDER

Joe Weider's
The Innovator in Sports Nutrition

NitroSTRIPS™
BECAUSE WHEN YOU'RE IN AN ANABOLIC STATE, YOU CAN GROW!

AVAILABLE IN VANILLA, CHOCOLATE AND BANANA
NET WT. 12.5 lbs. (5.7 kg.)



"Стремись к успеху, старайся превзойти себя, люби своих друзей, говори правду, будь верен, уважай родителей. Эти жизненные принципы помогут тебе достичь совершенства, сделают сильным, дадут надежду и приведут к истинному величию."

— Джо Уайдер,
Тренер Чемпионов

Начиная с 1940 года Джо Уайдер пропагандирует на страницах своих изданий принципиальный тезис: красота, сила и здоровье нашего тела — это новый культурный критерий человеческой цивилизации. Физкультурная революция совершится не в спортивных залах, предсказывал Джо, а в человеческих умах. Общество не захочет и не будет мириться с физической неполноценностью своих членов. Поскольку очевидной станет связь между слабыми мышцами, слабым характером и слабым интеллектом. Сильное тело, — подчеркивал Джо, это не эстетическая прихоть, а единственный способ выстоять в наше время глобальных стрессов: социальных, информационных, экологических и психических... Когда вы "качаете" железо, вы делаете более сильными не только мускулы, но и характер. Вы приучаете себя ставить цель и достигать ее. Вы учитесь совершенствовать себя и потом это умение будет сопровождать вас всю вашу жизнь, чем бы вы ни занимались — работой, бизнесом, творчеством или научными исследованиями. В этом основная цель философии Системы Джо Уайдера и философии самого бодибилдинга: сделать вас сильнее в метафизическом, духовном плане... Ценность философии "железа", которую исповедует вот уже полвека Джо Уайдер, состоит в том, что она не зовет в призрачные ирреальные миры в поисках такого же иллюзорного могущества. Нет, мы — культуристы — остаемся на твердой земной почве. И тем не менее, следуя этой философии, обретаем почти нематериальную силу. Силу распоряжаться собственной судьбой...



Я — любитель, можно сказать, фанат бодибилдинга. Мне 16 лет. Мой идеал — Арнольд Шварценеггер. Однако у меня нет возможности тренироваться. У нас в городе есть один-два атлетических зала, но там всегда полно взрослых парней, и свободного инвентаря не дождешься... Когда я закончу школу, то пойду в физинститут и буду там "качать" железо. Я понимаю, что упущу годы, но лучше поздно, чем никогда. Моя мечта — стать настоящим культуристом и открыть свой спортзал, в котором всегда есть место для начинающих...

Вадим, г.Ельня

Нет, Вадим, так дело не пойдет. Настоящий культурист начинается с характера. Трудности, с которыми ты столкнулся, вполне заурядны. "Новичков" игнорируют и оттирают от снарядов везде, даже в платных залах Калифорнии. Мы не советуем тебе вступать в схватку за штангу. Это опасно и, главное, бессмысленно. Начать заниматься можно и дома. Все, что тебе необходимо, так это штанга весом до 50 кг и разборные гантели. Конечно, лучше, если ты отыщешь среди своих одноклассников единомышленников и попытаешься вместе с ними организовать собственную "качалку". Это непростой путь, но что в бодибилдинге дается легко? Если это окажется не по силам, попробуй найти ведомственный спортзал, принадлежащий какой-то организации, заводу или фабрике. Такие залы обычно пустуют, и там ты обязательно найдешь никому не нужную штангу, положенную по разнарядке. Иначе говоря, ты должен проявить изобретательность. Оставлять бодибилдинг на потом не стоит. Взросление, увы, только добавляет в жизни проблем. Сегодня у тебя их не так и много. В том числе и чисто специальных. Пока твой скелет молод и находится в стадии роста, ты легко сможешь увеличить грудную клетку до размеров Кинг-Конга. Еще через пару лет сделать это

будет намного труднее.

Кстати, твой кумир Шварценеггер начал тренировки в твоём возрасте у себя дома.



У меня к Вам огромная просьба! Я уже несколько дней пытаюсь узнать адрес Международной Федерации бодибилдинга, но все напрасно! Очень прошу, напишите мне адрес. Хочу отправить туда письмо и поделиться своими проблемами. Я думаю, что на мои просьбы ответят компетентные люди и в чем-то помогут.

Александр С., г.Кемерово

Штаб-квартира ИФББ размещается в столице Канады Монреале. Вся ее деятельность подчинена организационным проблемам управления структурой ИФББ, включающей больше 140 стран мира. Достаточно сказать, что президент ИФББ Бен Уайдер бывает у себя дома не дольше нескольких недель. Остальное время он проводит в многочисленных командировках. Дело в том, что далеко не во всех государствах бодибилдинг имеет статус серьезной спортивной дисциплины. Организация соревнований там требует специальных контактов президента ИФББ с местной спортивной бюрократией. К тому же ИФББ борется за признание бодибилдинга олимпийским видом спорта, а это, как вы понимаете, сложная и трудоемкая проблема. От имени ИФББ или под ее эгидой проводятся десятки ежегодных турниров любителей и профессионалов, что тоже сопряжено с решением множества финансовых и организационных задач. Очевидно, что относительно немногочисленный штат руководящих лиц ИФББ не имеет возможности вникать в национальные особенности развития бодибилдинга в той или иной стране. Все полномочия в подобных вопросах делегируются национальным федерациям бодибилдинга, которые получают право выступать от имени и по поруче-

нию ИФББ. Подобная федерация, конечно же, есть в России. Возглавляет ее экс-чемпион страны по бодибилдингу Владимир Дубинин. Это человек огромной энергии и такого же огромного энтузиазма. Об уровне его компетентности в нашем виде спорта свидетельствует сенсационный факт: Владимир Дубинин был одним из судей "Олимпиады"!

Штаб-квартира российской федерации находится в Санкт-Петербурге. Точный адрес: пр-т Гагарина, 8, СКК, оффис Федерации бодибилдинга России.



Мне 30 лет. Культуризмом никогда не занимался, но в ранней юности прошел серьезную спортивную подготовку: занимался дзюдо, дошел до кандидата в мастера спорта. Потом я оставил спорт примерно на 10 лет и растерял былую форму. Хочу спросить у вас: можно ли в моем возрасте достичь уровня чемпиона России? У меня тонкая кость – не помешает ли это в занятиях бодибилдингом? Вот уже три года я вообще не ем мяса. Будет ли это препятствием в достижении значительных результатов?

С.П., г.В.Луки

Теоретически и в 30-летнем возрасте нет помех к построению мощного атлетического тела. Если говорить о чемпионском уровне, то достичь его удастся примерно через 5–6 лет упорных тренировок. Однако надо помнить, что за годы бездействия в организме могли возникнуть болезненные процессы. Большие физические нагрузки вполне могут перевести заболевания в острую форму. В первую очередь это относится к гастриту, холециститу, болезням почек и сердца. Так что нацелившись на элитный уровень достижений, нужно пройти серьезное медицинское обследование. Если врач не обнаружит явных противопоказаний, без сомнений беритесь за штангу. Вам покорятся любые высоты. Что же касается тонкокостного скелета и вегетарианства, то ни первое, ни второе не являются заслуживающими

ми внимания препятствиями.



Ребята, спасибо за отличный журнал, который вы делаете! Я не подписался на него, но покупаю каждый номер. Материалы просто замечательные!

Борис С., г.Свердловск

Борис, ты не прав! Тебе лучше подписаться! Журнал существует за счет подписчиков, а не розничной торговли. Когда читатель издания игнорирует подписку на него, он подрывает финансовое положение своего издания. Отказываясь от подписки, культуристы, буквально, "удушают" нас. Нам не на что выпускать очередные номера! Средства от продажи журнала в розницу поступают нам с опозданием в 5–6 месяцев. За этот срок инфляция обесценивает их почти на 60%!

Можно возразить, что подписка – это еще не гарантия регулярного получения журнала. Номера разговаривают на почтовых отделениях, крадут из почтовых ящиков, а иногда и попросту не доставляют подписчику из-за ошибок в оформлении подписки. Да, с этим никто не спорит. Однако сегодня недоставка издания подписчику карается штрафом до 50 тыс. рублей! Если вы не получили журнал, вам должны заплатить его 50-кратную стоимость! Более того, вы можете подать на почтовое отделение в суд, объявив моральный ущерб от утраты номера журнала до 1.000.000 долларов! Судья вряд ли возместит вам всю сумму, но часть ее – гарантирована. Недавно один из наших подписчиков отсудил ни много ни мало 450.000 рублей!

Короче, в вопросе подписки наконец-то наводится порядок. Тем не менее многое зависит и от вашего умения "качать" права. В конце-концов вы можете пожаловаться на недополучение каких-то номеров нам в редакцию. Мы сумеем разобраться с каждым случаем в отдельности.

Если вы не уверены в своем почтовом ящике, попросите поч-

тальона оставлять журнал на почте. Скажите, что будете приходить за ним сами.

Конечно, все вышеперечисленное в отношении подписки относится только к России. В остальных республиках творится полный хаос. У нас накопились десятки писем с жалобами на пропавшие номера. К сожалению, мы мало чем можем помочь нашим зарубежным подписчикам.



Я прочитал в вашем журнале, что со второго полугодия он будет выходить ежемесячно. Но когда пришел на почту, то оказалось, что деньги принимают за прежнюю периодичность – один раз в два месяца. Объясните, в чем дело?

А.Пономарев, г.Сумы

Нам пришлось отказаться от планов ежемесячного выпуска из-за высоких темпов инфляции. Тем не менее, подписчики не будут разочарованы. В новом полугодии журнал станет толще и лучше.



Спасибо! Получил наложенным платежом сумку "Уайдер" на удивление быстро. Действительно, удобная и качественная вещь! Почему-то заплатил меньше ее объявленной цены. Не могу понять, это приятный сюрприз или недоразумение?

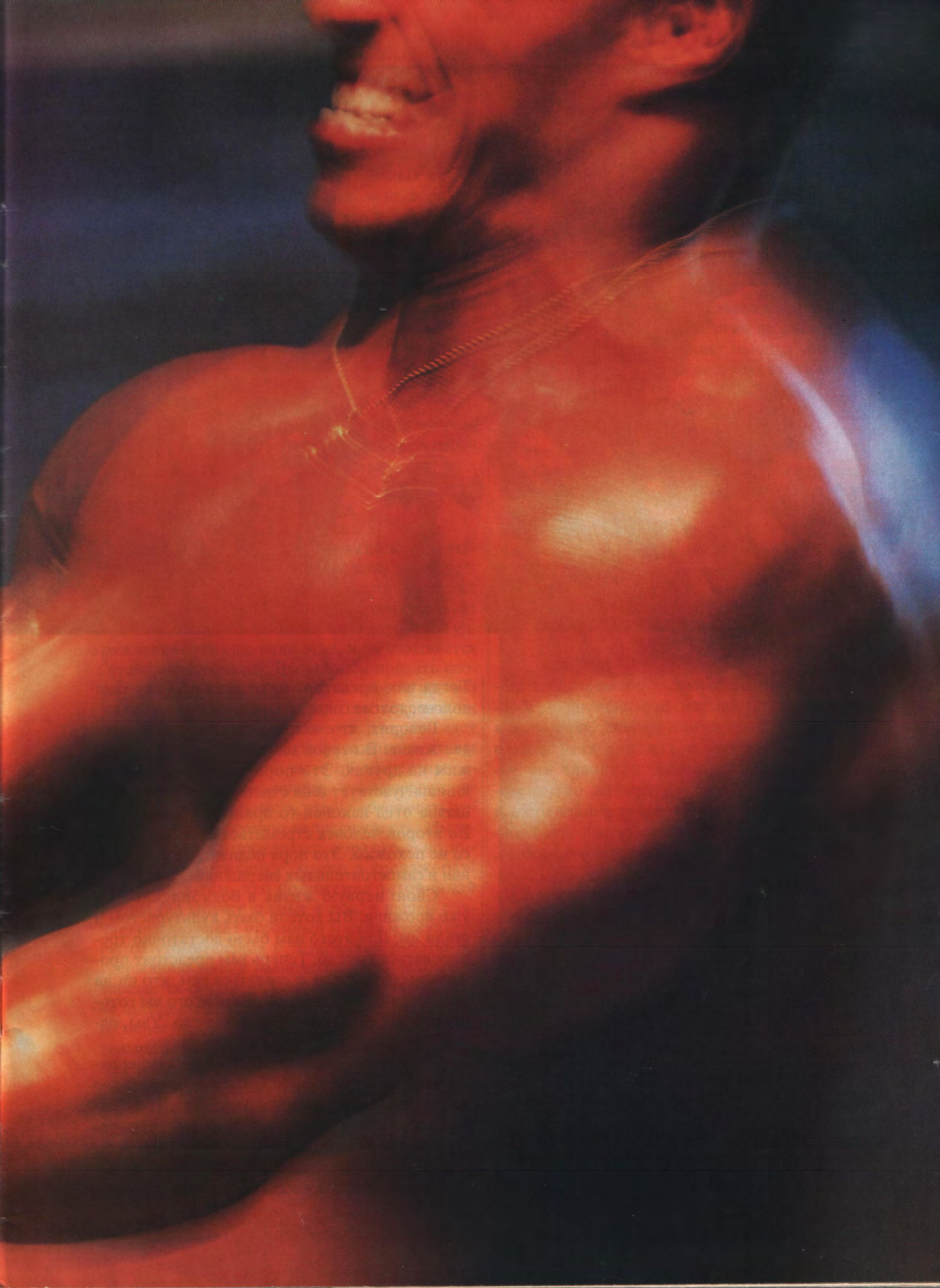
М.Соловьев, г.Тюмень

Нет, это не недоразумение. Когда сумка пересекает границу, благодаря пошлинам и транспортной наценке, ее стоимость возрастает до 23 долларов. По курсу сегодняшнего дня это больше 45 тыс.рубл. Почтовые расходы исключительно дороги и составляют около 24 тыс.рубл. Итого 70 тыс.рубл. Это и есть оплаченная вами стоимость сумки. От своей прибыли нас вынудило отказаться резкое увеличение таможенных тарифов, взвинтившее цену на столь заурядный аксессуар культуриста до уровня ювелирного изделия.

ЭТО — НЕ РАКЕТНАЯ ТЕХНОЛОГИЯ

Джо Уайдер, Тренер Чемпионов с 1936 г.







Я, Джо Уайдер, обращаю свое слово к вам, культуристам, перешагнувшим в бодибилдинге трехлетний рубеж. Этот срок в любом деле является критическим, даже в личных отношениях. Человек словно взбирается на высокий горный перевал, откуда может окинуть взором пройденный путь и всмотреться в открывшиеся перед ним горизонты... Это срок подведения итогов и зрелого, глубоко внутреннего, выбора...

Прозанимавшись три года, вы многого добились. Вы стали настоящим атлетом, умеете делать упражнения правильно и правильно тренироваться. Возможно, вы пожелаете остановиться на достигнутом. Поверьте, я не буду на вас в обиде. Знаю, в душе вы навсегда останетесь культуристом. И много лет спустя вид штанги будет волновать вас, как волнует старого моряка призрак белого паруса на горизонте... Мы расстанемся друзьями, и если однажды вам захочется передать атлетический опыт своему сыну, я буду считать, что не зря жил на белом свете...

Вполне возможно, вы решите двинуться дальше — за чемпионским титулом и славой.

Тогда нам предстоит идти рука об руку еще долгие, долгие годы...

Говорят, что человек как бы проживает две жизни. В первой он стремится быть похожим на других. Это пора взросления, когда юноша чувствует себя счастливым от того, что шляпа отца наконец-то пришлась ему в пору. Во второй человек стремится стать ни на кого не похожим. Это пора подлинного возмужания и самостоятельных свершений.

Свою первую жизнь в бодибилдинге вы уже прожили. Вы хотели быть культуристом и стали им. Для этого вам было достаточно тренироваться тяжело. Теперь вам предстоит прожить вторую жизнь и сделаться тем, кто ни на кого не похож — "звездой". Ради этого вы готовы тренироваться еще более тяжело. Увы, одного энтузиазма здесь уже недостаточно...

После трех лет занятий, когда вы исчерпали естественные резервы физиологического роста мышц, вам придется заново учиться "качаться". Вам уже некуда повышать тренировочные веса, и поэтому вам предстоит овладеть новой для себя наукой "качаться" более эффективно. Вы должны научиться извлекать

больше результата из тех же самых усилий. Если раньше мерой интенсивности для вас была тяжесть тренировок, то теперь интенсивность будет мерой их тяжести.

В бодибилдинге есть десятки способов повысить интенсивность тренировочных нагрузок, однако здесь я не собираюсь их перечислять. Мы поговорим о том, что является общим для всех этих приемов, лежит в их фундаменте и может быть названо азами карьеры соревнующегося культуриста.

Вот уже пять десятилетий я начинаю с данной азбуки обучение спортсменов, заключивших со мною профессиональные контракты. Эти несложные секреты мастерства в свое время помогли им взойти на самые высокие пьедесталы. И вот сейчас я раскрою все секреты вам. И пусть не обманывает вас их мнимая простота. Помните, все сложное имеет в своей основе вещи, на удивление, простые.

ОПОРА ТЕЛА

Допустим, вы решили сделать жим гантелей на наклонной скамье. Сначала вам предстоит правильно выбрать угол наклона скамьи, потом найти гантели верного веса. И это все? Нет, в подготовке к выполнению упражнения есть еще один этап, и он называется "стабилизация тела". Вы должны придать своему телу максимальную устойчивость, прочно оперев ступни в пол и удобно устроив на скамье спину. Если вам кажется, что речь идет всего лишь о безопасности упражнения, то вы ошибаетесь. Нет, речь идет об эффективности! Вдумайтесь, большинство тренажеров придуманы только для того, чтобы обеспечить телу атлета абсолютную неподвижность. Именно это условие определяет поразительно интенсивную "прокачку" мышц в тренажерах! Причина в том, что положение устойчивой опоры (на спинку скамьи и пол, в нашем случае) освобождает огромный массив мускулатуры от утомительной и трудоемкой работы по удержанию тела в равновесии. Эта работа совершается силами подсознания и, практически, не ощущается нами, однако не делается от этого менее тяжелой. Она сопровождается значительными энерготратами, которые становятся еще выше во время выполнения упражнения, поскольку перемещение гантелей вызывает перемещение центра тяжести тела. Искусство профессионального бодибилдинга состоит в том, чтобы отвоевать у природы хотя бы крупицу дополнительной мышечной энергии. Порою именно она способна создать решающий

перевес. Поэтому профессиональные культуристы, фактически, не выполняют тех упражнений, которые требуют лишних затрат нервно-мускульной энергии для удержания тела в положении равновесия. Например, мало кто из них делает подъем на бицепс стоя.

Вывод: прочная стабилизация тела – первое условие высокой интенсивности упражнения.

ЧУВСТВОВАТЬ МЫШЦУ

Опора тела при выполнении упражнения выгодна вам: нервная энергия не расходуется на сокращение посторонних мышц. Однако означает ли это, что она целиком будет направлена в "рабочую" мышцу? Конечно же, нет. В зале культуриста окружают десятки отвлекающих факторов. Они рассеивают внимание, и в конечном счете, энергию.

Предельная психическая концентрация – вот второе по значению условие высокой интенсивности мускульного усилия. Не надо думать, что можно приказать себе сосредоточиться на упражнении. Концентрация – это на-





вык, которой нужно кропотливо воспитывать. Однако прежде вам следует поменять бессознательные приоритеты мысленного внимания, стихийно сложившиеся на этапе занятий любительским бодибилдингом. Представьте, вы делаете жим лежа. Понятно, вы сосредоточены на штанге, которая грозит вас придавить. Вы видите перед собой только ее гриф, ощущаете тяжесть ее веса, который как вам кажется, с каждым новым повторением делается все больше. В итоге вы не способны думать ни о чем другом. Между тем, фокус вашего внутреннего внимания следует направить на мышцы груди. Вы должны "забыть" про штангу! Думайте только про работающие мышцы! Чувствуйте их!

Вывод: при выполнении упражнения вы должны сосредоточиться не на преодолении веса (это любительство!), а на ощущении работающей мышцы.

ВЕРНО ДЫШАТЬ

Когда вдыхает женщина, у нее вздымается грудь. Когда вдыхает культурист, у него смещается вперед мышечная стенка живота, "Грудной" тип дыхания не свойственен мужчине и включается лишь в момент агрессивной



психической активизации. Такая активизация сопровождается выделением "гормонов агрессивности", повышающих силовой потенциал мышц. Подобная связь носит характер безусловного рефлекса, и потому профессиональные культуристы широко используют его в повседневной тренировочной практике.

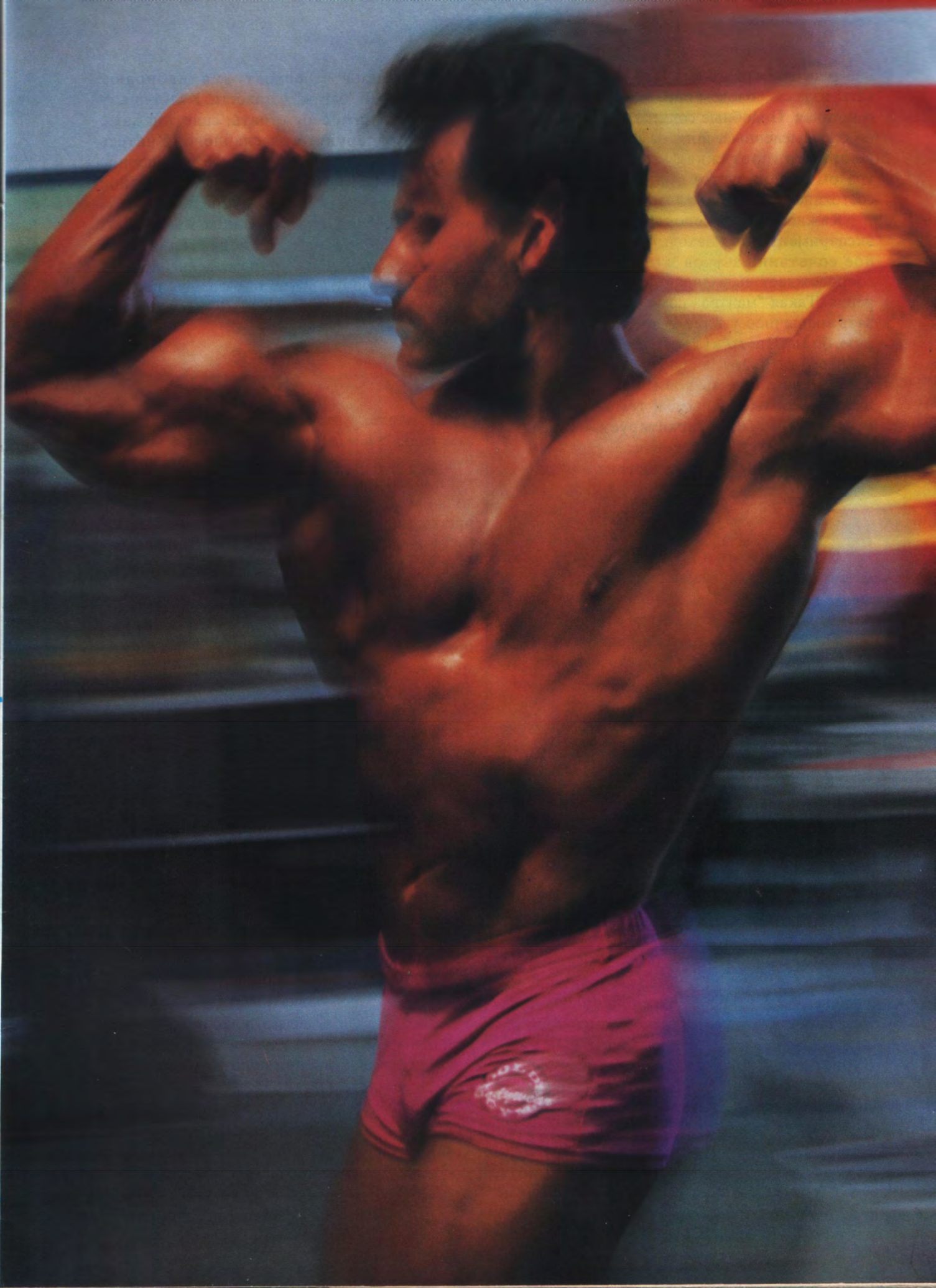
Перед выполнением сета сделайте 2 глубоких "грудных" вдоха. Как показывает энцефалограмма мозга, это приводит к мгновенному возбуждению участков подкоркового слоя, ведающего воинственным, агрессивным поведением. Такой настрой идеален для выполнения упражнений высочайшей интенсивности!

Между упражнениями, наоборот, дышите "животом". Такой тип дыхания настраивает на спокойный лад, необходимый для определения правильной последовательности упражнений, способов их выполнения и тренировочных весов.

Вывод: сознательный выбор типа дыхания – важнейшее условие интенсивности.

ПОМОГАЙТЕ ГОЛОСОМ

Опыт профессионального бодибилдинга подтверждает общее правило йоги: внутрен-



ние ресурсы организма можно активизировать, издавая голосом определенные звуковые сочетания. Подобные сочетания звуков, обычно бессмысленные, йоги называют мантрами. Например, протяжная многократная мантра "ом" используется ими для погружения в состояние медитации.

Каждый профессиональный культурист экспериментально находит для себя волшебное сочетание звуков или слов, которыми сопровождает выполнение отдельного повторения. Такая "мантра" помогает ему форсировать мышечное усилие и преодолеть мышечную боль. Часть культуристов произносит "мантру" тихо, другие, наоборот, кричат. Повторяю, сочетание звуков может быть совершенно бессмысленным, и тем не менее его правильный выбор гарантирует повышение результативности тренировок.

Вывод: не делайте повторения молча.

ЖИТЬ СЕГОДНЯ

Переживания истощают психику, а вместе с ней и тело. Переживающий культурист не способен тренироваться по-настоящему интенсивно, поскольку его энергетический баланс подорван. Что такое переживания? Это мысли о прошлом или о будущем. Согласитесь, думать о том, чего уже нет или еще нет, бесполезно. Вот почему культурист должен научить себя существовать в настоящем. А это означает, что думать он должен только о том, что происходит с ним в данный конкретный момент. Когда культурист в зале, ему следует думать лишь о выполнении упражнения.

Вывод: переживания – это препятствие на пути к высокой интенсивности, которое нужно устранить из психики.

БОЛЬШЕ ОТДЫХА

Релаксация – это обратная сторона мышечного напряжения. Исследования показывают, чем глубже расслабление мышц, тем выше степень ее последующего сокращения. Вот почему профессиональный культурист должен научить свое тело расслаблению. Это не так просто, как может показаться. Любые психические реакции сопровождаются непроизвольным сокращением мускулатуры. Например, неприятные мысли "сковывают" мышцы плечевого пояса. Обычно это происходит незаметно для нас, тем не

менее мышцы к исходу дня набирают существенный "багаж" усталости. Культуристу следует научить себя стоять, сидеть и даже лежать подчеркнуто расслаблено. Учитесь находить опору, которая снимает мышечное напряжение. Для этого, приняв статичное положение, мысленным взором проконтролируйте состояние больших мышечных групп. Определите, действительно ли расслаблены ваши плечи, грудь, спина, ноги...

Вывод: где бы вы не находились, найдите позу максимального мышечного расслабления.

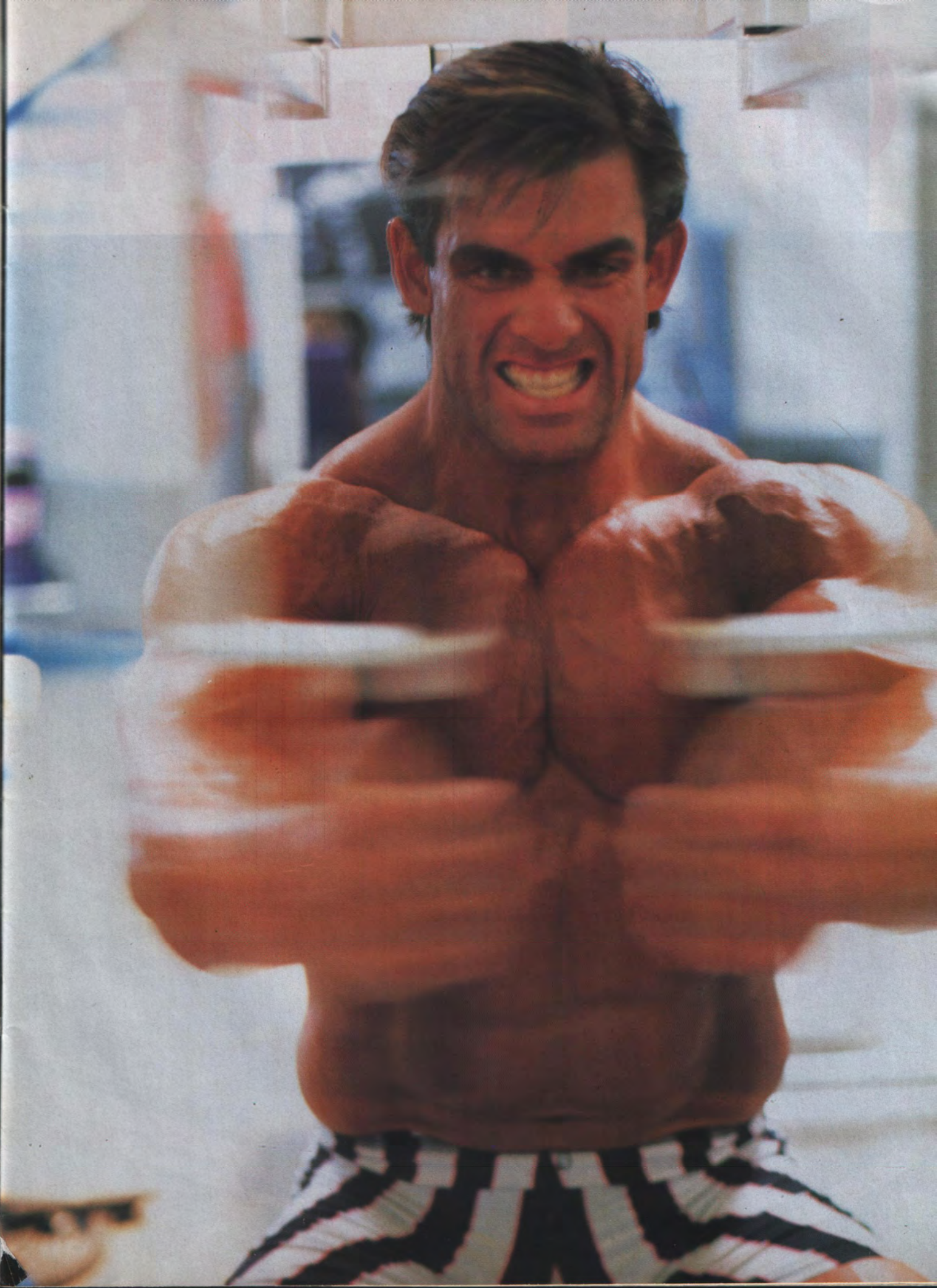
ГИПНОЗ СО ЗНАКОМ ПЛЮС

Помните, серьезные результаты придут к вам только в том случае, если ваша психика будет находиться в состоянии глобальной готовности к тренировкам. Иначе говоря, вы должны помнить о бодибилдинге и между тренировками. Понятно, что неудачи отвращают от занятий, однако не стоит думать, что удача автоматически ведет к полному сосредоточению на спорте. Для этого нужна специальная психотехника, намеренно выпячивающая ваши заслуги. Каждый профессионал находит такие приемы эмпирическим путем. Арнольд, например, увешивал стены комнат собственными выигрышными фото. Коломбо любил участвовать в силовых шоу. Для кого-то, знаю, достаточно прогуляться по пляжу и почувствовать на себе заинтересованные взгляды загорелых красавиц...

Самый простой прием самогипноза таков. Напрягите память и воспроизведите ситуацию, когда-то наполнившую вас гордостью за самого себя. Поразмыслите, какой предмет более всего связан с этой ситуацией и служит напоминанием о ней. Когда найдете, поставьте его в своей комнате так, чтобы почаще встречаться с ним глазами. Поверьте, на уровне подсознания ваша психика получит мощный позитивный импульс, который обязательно скажется на тренировках!

Вывод: приемы психотренинга – неотъемлемая часть программы интенсивных тренировок, требующих мобилизации всех ресурсов, в том числе и психических.

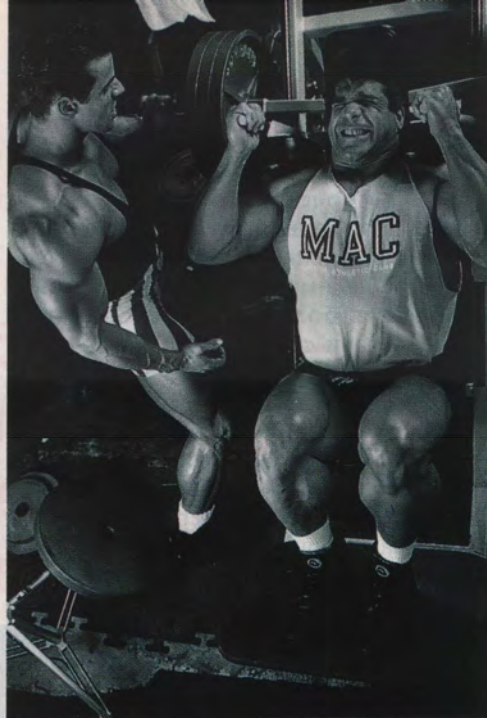
Я перечислил вам азбучные секреты высокоинтенсивных тренировок. Не сложно, верно? Так и должно быть. Бодибилдинг, к счастью, это не ракетная технология.



СЛИШКОМ МНОГО



хорошего?



**Тренируйтесь
меньше!
— таков совет
профессионального
супердуэта**

Джерри Брэнон

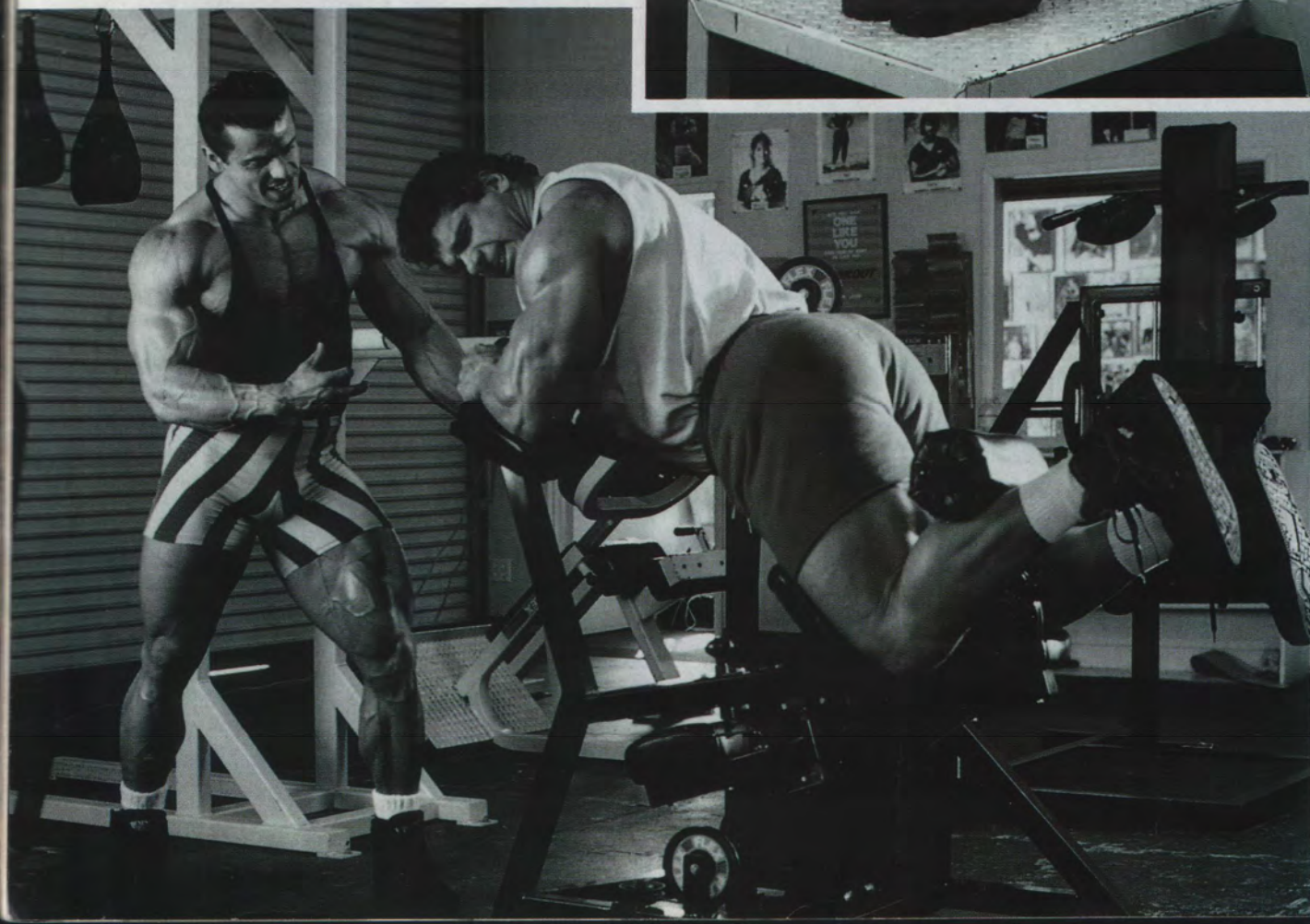
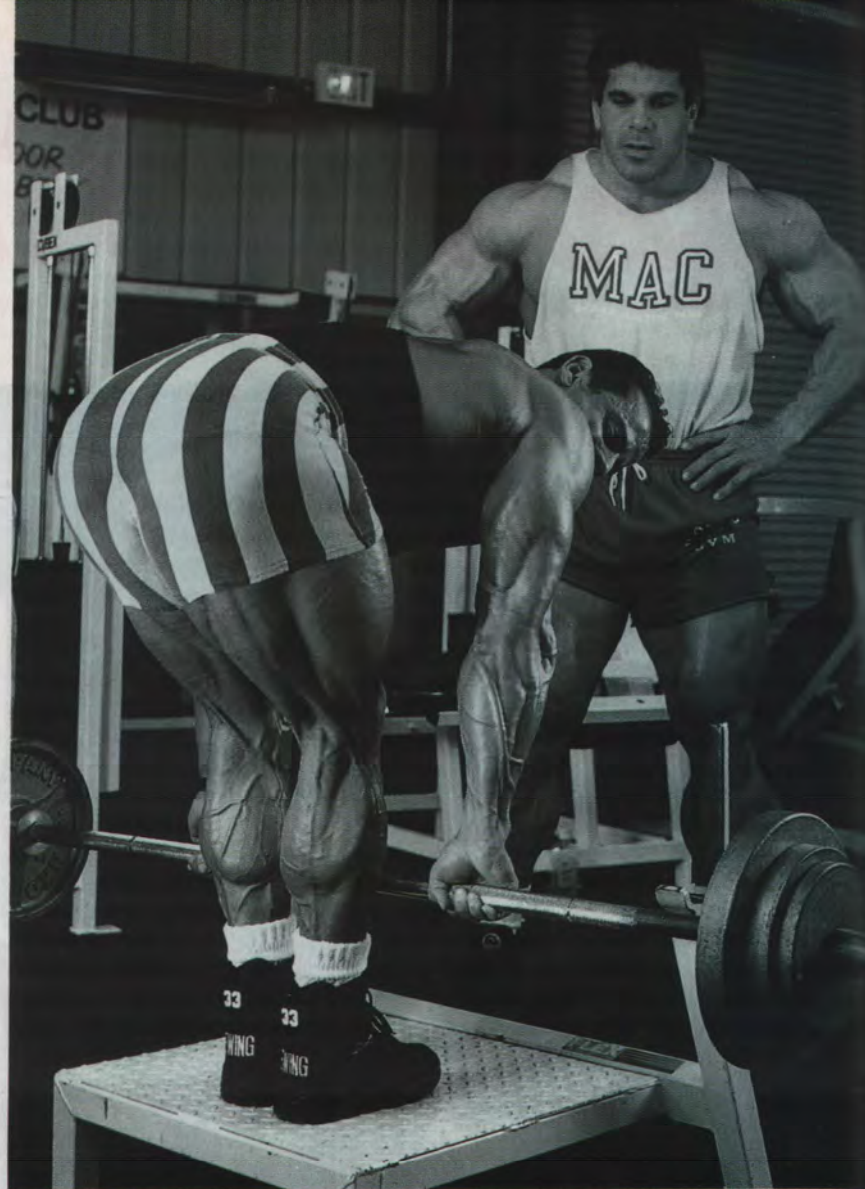
Став чемпионом мира в 1989 году, Франк Хиллебрандт поклялся, что не будет выступать до тех пор, пока ИФББ не введет на турнирах тотальный допинг-контроль. Сам он еще подростком взялся за "качку" исключительно ради того, чтобы сделаться здоровее. По-немецки педантично он изучил методические пособия и с той же педантичностью начал тренироваться. Результаты сказались так быстро, что Франк навсегда уверовал в приоритет "здоровой" методики над "химией". Никто из его сверстников, взявших старт в бодибилдинге со стероидов, и мечтать не мог о подобных результатах. Пренебрежение к "химии" у Франка позднее сменилось настоящей ненавистью, когда на культуристических турнирах ему пришлось столкнуться с противниками, имеющими явно "химическое" преимущество.

Стероиды лишают бодибилдинг соревновательности, — говорит Хиллебрандт. — Когда судьи сравнивают "чистых" культуристов, они оценивают по сути их силу воли, фанатизм и настойчивость, ведь именно эти качества определяют объемы мускулатуры. Соревнования становятся больше, чем сравнением мышц. Судьи сравнивают личности, и здесь, действительно, способен победить только самый сильный!

Когда стероидный контроль отсутствует, на подиум выходят подопытные кролики подпольной фармакологии. Они выстраиваются в шеренгу, и вместо судейства начинается комедийный фарс. Ведь сравнивать приходится не самих культуристов, а те препараты, которые они принимали!

Сам Франк является апологетом "чистого" бодибилдинга, где мерой успеха становится отчаянный фанатизм тренировок. Пожалуй, никто из профессионалов со времен Арнольда не "качался" так самоотверженно, как Хиллебрандт.

Заклучив контракт с Джо Уайдером, Хиллебрандт перебрался в самое "жаркое" место на карте мирового бодибилдинга — Калифорнию. Однако свой приезд оговорил отказом участвовать в профессиональных турнирах. Обет Франка продлился недолго. В 1990 году





ИФББ ввела стероидный контроль на "Олимпиаде", и Хиллебрандт сразу же принял в ней участие. Дебют, которому не предшествовала целенаправленная подготовка, получился удачным – 7 место.

Еще два года, 91-ый и 92-ой, Хиллебрандт присматривался к американскому культуризму, и только в 1993 году решил состязаться всерьез. Начать предстояло с турнира "Айромен", а потом несколькими неделями позже он намеревался выступить на турнире "Арнольд классик".

Несмотря на то, что Франк тренировался исключительно тяжело, судьи дали ему всего лишь 10 место. К следующему конкурсу Хиллебрандт готовился, перекрыв все мыслимые рекорды интенсивности, и тем не менее "откатился" в конец таблицы участников – на 11 место.

Хиллебрандт терялся в догадках, пытаясь найти причины своих неудач. Тут надо напомнить, что запредельную тяжесть тренировок Франк по привычке считал "ключом" ко всем победам в бодибилдинге. Рассказывают, одна впечатлительная культуристка упала в обморок, наблюдая за его тренировкой, где он делал на каждую мышцу по 40–50 подходов! Если мышцы не растут, надо набавить пару! – таково главное тренировочное кредо Франка, сделавшее его

Лу – единственный, кто правильно понял причину моей "болезни" – излишний энтузиазм. Более того, он ее вылечил!



чемпионом мира, и тут оно не сработало. Было от чего впасть в уныние.

Однажды на очередной тренировке Франк пожаловался на свои проблемы Лу Ферриго. "Пустяки, – отозвался Лу. – Ты всего лишь "пережигашь" "массу" излишне частыми и интенсивными тренировками". И он предложил Франку присоединиться к его собственному сплиту, включающему вместо сплита Хиллебрандта не три, а четыре дня последовательных тренировок и один день отдыха. "При таком сплите, – пояснил он, – каждая мышца имеет более продолжительный период восстановления, а это именно то, что необходимо для роста мышечных объемов". Хиллебрандт принял приглашение, и они начали совместные тренировки.

На первой же встрече Лу, который и раньше наблюдал за Хиллебрандтом и видел, что тот "качает" каждую мышцу не меньше, чем 30–40 сетами, поставил условие: заменить "тоннаж" как главный критерий тренировки на другой критерий – интенсивность. Франк согласился.

Чтобы проводить тренировки, действительно, интенсивно, их нужно укоротить. И потому Лу настоял на том, чтобы разделить тренировки по принципу суточного сплита. В итоге вся схема нагрузок приняла такой вид:

День	Утро	Вечер
1	Икры, пресс	Спина, аэробика
2	Икры, бедра	Грудь, аэробика
3	Бицепсы бедра бедра	Передняя поверхность
4	Дельты	Бицепс, трицепс
5	Отдых	

Что же касается конкретного количества сетов, то для рук оно составило 10–12 сетов, плечевого пояса – 12 сетов, спины – 16 сетов, груди – 12 сетов, и для ног – 24 сета.

Хотя Франк и Лу далеко не близнецы, они взялись и тренироваться, и питаться одинаково. В прошлом Франк потреблял примерно 2500–3000 калорий ежедневно. Пытаясь дотянуться до Лу, он поднял ценность рациона до 4000 килокалорий в день, однако с учетом двухразовой аэробики и этого оказалось мало. "Масса" начала расти, когда Франк начал питаться точно как Лу, т.е. потреблять ежедневно по 5500 килокалорий. В процентном отношении его меню выглядит так: 10–15% – жиры, 35% –

белки и 55% – углеводы.

Из препаратов спортивного питания Хиллебрандт употребляет только свободные аминокислоты. На каждый прием пищи приходится не меньше 10 видов таких аминокислот. Правда, время от времени он добавляет в меню инозин – фармакологический препарат, стимулирующий обменные процессы.

Суточный рацион включает 6 приемов пищи:

первый прием	– овсянка /150 г/ яблочный сок /2 чашки/ яичные белки /15 штук/
второй прием	– мясо без жира /250 г/ макароны /180 г/
третий прием	– то же, что и прием 2
четвертый прием	– картофель /350 г/ цыпленок /400 г/
пятый прием	– то же, что и прием 4
шестой прием	– яичные белки /12 шт./ овсянка /150 г/ яблочный сок /1 чашка/

Непосредственно перед тренировкой Франк принимает метионин – витаминный препарат и л-карнитин – искусственно синтезированный аналог промежуточной формы витамина А.

Сегодня я счастлив, – говорит Хиллебрандт. – Вот уже несколько последних лет моя "масса" никак не хотела расти. Я думал, что тренируюсь недостаточно. Лу – единственный, кто правильно понял причину моей "болезни" – излишний энтузиазм в тренировках. Более того, он ее вылечил! В начале наших совместных тренировок мои мышцы весили чуть больше 90 кг. Недавно я взвесился и обнаружил что вешу почти 110 кг! И это при том, что на моем теле всего 0,7–0,9% жира! Если дела так пойдут и дальше, через год я стану призером "Олимпии"!

Нет сомнений! Правильная методика – уверенный результат!

Комплекс упражнений на ноги. (Все упражнения проиллюстрированы)

Передняя поверхность бедер

Упражнения	Сеты	Повторения
1. Мощностные жимы ногами (под углом 45°)	4	10
2. Приседания в тренажере	4	10
3. Частичные приседания (3/4 амплитуды)	4	10–12
4. Разгибание ног в тренажере	4	10–12

Бицепсы бедра

1. Становая тяга на прямых ногах	4	10
2. Сгибание ног в тренажере	4	10–12

КАК ПИТАТЬСЯ ПРАВИЛЬНО

Вовремя!



МАРТИ КАЛАДЖЕР



Углеводы и белки — вот два главных компонента питания, на которых держится бодибилдинг. Углеводы дают организму энергию, белки обеспечивают рост мышечных клеток. Важнейшая проблема питания культуристов сводится не столько к приему этих компонентов в достаточном количестве, сколько к приему их вовремя. Именно данный аспект должен быть в центре внимания культуриста! Именно его культурист должен считать основным!

Как известно, углеводы, поступающие в организм с пищей, "консервируются" там, превращаясь в гликоген. Гликоген откладывается в печени, а у атлетов высокого уровня подготовленности — еще и прямо в мышцах. На тренировке, когда энергетические потребности мускулатуры становятся экстремальными, организм вскрывает гликогеновые "консервы" и пускает

их содержимое в дело.

К исходу тренировки запасы гликогена истощаются настолько, что организм вынужден искать дополнительный источник энергии. В ход идут мышечные белковые молекулы. Они "взрываются", словно урановые изотопы, высвобождая недостающую энергию. Сил прибавляется, однако мышцы "худеют"!

Чтобы этого не произошло, после тренировки нужно принять не меньше 50–100 г углеводов в виде свежих фруктов, натуральных соков или напитка, представляющего собой растворенную в воде глюкозу.

Своевременный прием углеводов не только страхует от потери мышечных объемов, но и приводит к ускоренному и более полноценному пополнению складов гликогена в организме.

Только в течение 30–40 минут после последнего подхода



организм способен стремительно "впитать" углеводы, словно сухая губка — воду. Потом т.н. "углеводное окно" закрывается. Дальше гликоген накапливается сверхмедленным темпом, а это значит, что перерыва между тре-

нировками вполне может не хватить, чтобы привести энергетику в норму. Вот почему прием углеводов сразу после тренировки катастрофически важен для культуриста.

Каждый атлет отличается генетическими особенностями усвоения углеводов. Для кого-то предпочтительнее напитки, для кого-то — соки, для кого-то — свежие или сухие фрукты. Как попасть в "десятку"?

Это просто. От физических нагрузок устают не только мышцы, но и психика. Повышение уровня энергии организма за счет приема углеводов освежающе действует и на то, и на другое. Так что если вы съели углеводы и через 5–7 минут почувствовали возвращение бодрости и энтузиазма, значит данная форма продукта вам подходит.

Из спортивных препаратов лучшим на сегодняшний день является "Флекс файз анаболик игнистер" (Flex Fire Anabolic Igniter). Он создан в исследовательском центре Джо Уайдера и специально предназначен для приема в течение получаса после тренировки.

ПРОТЕИН

В течение 60–120 минут после тренировки открыто "белковое окно". Значение его для последующего роста мышечной "массы" огромно. Если в этот двухчасовой период принять бел-

му напиток. Для этой цели подходят все виды концентрированного белка, предназначенные для разведения молоком или водой.

Питание культуриста после тренировки до недавнего времени представляли как двухступенчатый раздельный процесс: сначала прием углеводов, потом белка. Однако последние исследования показывают, что в углеводную смесь следует добавить немного белка или дополнительно принять свободные аминокислоты в таблетках, например, "Амино ассетс шевбл" (Amino Assets Chewable). Подобное обстоятельство учтено в препарате "Флекс файз": вместе с углеводами он содержит и аминокислоты.

ВО СНА

Во время сна пищеварительная система, практически, не работает. Энергия, необходимая для поддержания жизнедеятельности организма, извлекается в процессе катаболических реакций разрушения мышечных клеток. Однако сами по себе энергозатраты невелики, и потому мышцы "худеют" незначительно. В целом катаболическим эффектом сна стоило бы пренебречь, если не одно обстоятельство. Когда вы просыпаетесь, организм находится во власти набравших инерцию катаболических реакций. Переход к физической активности требует дополнительной энергии, и потому катаболи-

скольку желудок еще не раскочался после сна, и переваривание пищи будет идти с трудом. Вместо этого они употребляют легкоусвояемые белковые смеси. Вот пример подобного "завтрака" Флекса Уиллера, который приходится у него на 6 часов утра: 4 стакана обезжиренного молока, две порции "Мега Массы" (Mega Mass 2000), 6 сырых яичных белков (все перемешано миксером в однородную смесь). Итого — 100 г протеина. К этому Флекс добавляет 6 таблеток свободных аминокислот (Amino Assets Chewable).

Катаболический эффект сна, как отмечалось, не велик, тем не менее его следует замедлить следующим приемом. Перед самым засыпанием нужно принять три разных вида пищевых добавок: белковую смесь на воде или молоке, аминокислоты в таблетках и протеин в таблетках. Белковая смесь усвоится почти мгновенно. Аминокислоты освободятся от оболочки в желудке немного позже и позже будут усвоены. Черед протеина в таблетках наступит где-то к утру. Таким образом, пламя анаболизма будет медленно тлеть в ваших мышцах всю ночь, сдерживая катаболические реакции.

Следует помнить, что активность всех систем организма ночью минимальна, поэтому и протеиновая "поддержка" энергозатрат должна быть небольшой. Так Флекс Уиллер, прежде чем заснуть, принимает не больше 25 г белка, разведенных в стакане сока, 2 таблетки свободных аминокислот и пару таблеток белка.

ИНСУЛИН?

Инсулин — это гормон, участвующий в усвоении, складировании и утилизации сахара в организме. Прием пищи сопровождается рефлекторной реакцией — повышением уровня инсулина в крови. Казалось бы, какое отношение это имеет к "качке"? Ока-

Инсулин — важнейший катализатор анаболических процессов в организме культуриста!

ковую смесь, обменные процессы почти сразу вступают в фазу анаболизма! Примечательно, что того же эффекта нельзя достигнуть приемом белковых, например, мясных блюд. Протеин должен иметь легкоусвояемую фор-

мальные реакции усиливаются. Если вы замешкаетесь с завтраком, вы, действительно, растеряете мышцы!

Культуристы-профессионалы обычно не завтракают тяжелыми мясными блюдами, по



зывается, самое прямое. Как показали исследования, инсулин играет особую роль в белковом синтезе.

Как вы знаете, сборка новых белковых молекул происходит внутри клеток. Их оболочки пропускают внутрь свободные аминокислоты, из которых и конструируются молекулы белка. Проблема в том, что аминокислоты проходят через оболочки клеток медленно и с большим трудом. С этим-то и связан медленный рост мышц.

Инсулин, как выяснилось, резко повышает проницаемость оболочек! Анаболизм усиливается!

Это открытие привело к созданию сенсационной методики питания: есть нужно во время тренировки, провоцируя выделение инсулина!

Общая схема выглядит так. За 30 минут до тренировки нужно осуществить прием 100 миллилитров углеводной смеси высокого качества. Это приводит к повышению уровня инсулина в крови в 3–4 раза. Второй прием того же количества углеводов происходит через 15 минут после начала тренировки и потом каждые 15 минут до самого ее окончания.

Данная схема была многократно тестирована и показала свою беспрецедентную эффек-

тивность. Темпы роста мышечных объемов — и это зафиксированного документально! — в два раза выше, чем при инъекциях стероидов!

ВЫВОДЫ

1. За 30 минут до начала тренировки примите высококачественную белково-углеводную смесь, чтобы повысить уровень инсулина в крови и поднять энергетический тонус;

2. Принимайте высокоуглеводную смесь каждые 15 минут тренировки, чтобы поддержать повышенный уровень инсулина в крови;

3. За 20 минут до окончания тренировки примите не менее 50–100 г высококачественных легкоусвояемых углеводов;

4. Примите большую порцию белкового напитка не позднее 90 минут после тренировки для стимуляции анаболизма;

5. Перед сном примите небольшое количество белкового напитка, свободные аминокислоты и белок в таблетках, чтобы ослабить ночные катаболические реакции;

6. Рано утром примите большую порцию высококачественной белково-углеводной смеси для нейтрализации катаболизма и "запуска" дневных анаболических реакций.



НОВЫЙ!

Внешне этот препарат напоминает обычную шоколадную плитку из кондитерского магазина, однако на самом деле перед вами принципиально новая разновидность питания для культуристов — прессованный протеин с добавками углеводов, важнейших витаминов и минеральных веществ. Его название весьма многозначительно: "Тайгер милк" — "Молоко тигрицы". Как известно, детеныши тигров являются рекордсменами роста в животном мире. Питаясь материнским молоком, они прибавляют в весе, буквально, по часам. Феномен тигриного молока стал поводом для названия нового продукта, обещающего культуристам похожий результат.

Важно, конечно же, и то, что плитки "Тайгер милк" сказочно дешевы!

Справки и оптовые заказы по тел.
(095) 230-72-95

RIPPED MASS

Ripped. Chiseled. Rockhard. The words go through your mind when you check out the photos of champion bodybuilders. The muscular definition is mind-blowing, but how do they do it?

Do the champions know something that you don't?

The answer is yes. They know that developing awesome detail and hard, ultra lean mass requires a *system*. One that zeros in on fat metabolism with special training techniques, dietary modifications and a supplement program.

Introducing FAT BURNERS Lipotro-Plex™

Something else you may not know is that many champions rely on nutrients you can now get in Victory FAT BURNERS Lipotro-Plex. They're an important part of a system designed to enhance fat metabolism and increase energy. FAT BURNERS Lipotro-Plex combines *four* distinctly different formulas. Each formula provides nutrients that are reported to support your body's own pathways of fat metabolism. These nutrients are naturally active in the breakdown and transport of free fatty acids. Once in the cell's "power plant" they can be burned to produce ATP, an essential factor in energy production.

But FAT BURNERS Lipotro-Plex does more!

It provides a full-scale program that guides you through the same training, nutrition and lifestyle concepts I have used with countless champions to help them obliterate fat and develop "killer" cuts. In more than 50 years of training the champions, I have never seen it fail anyone who really stuck to it. Combining a training and diet regimen that is ruthless when it comes to burning fat with cutting-edge nutrients makes FAT BURNERS Lipotro-Plex a system you can depend on. Don't give fat another day to strengthen its grip on your muscular body. Put the FAT BURNERS Lipotro-Plex system to work for you today.

Joe Weider

Trainer of Champions
Since 1936

PUT ITS
4 FORMULAS
AND COMPLETE
FAT BURNING
PROGRAM TO WORK
FOR YOU
NOW!



More than a supplement, it's a complete system.

"Фэт бёрнерз" — это набор из четырех фармакологических препаратов, предназначенных для "сжигания" подкожного жира. Курс приема рассчитан на 30 дней особых тренировок, методика которых изложена в прилагающейся инструкции.

Тел. для справок и оптовых закупок (095) 230-72-95

РЕЗУЛЬТАТ

Фред Хатфилд

26 СИЛА И КРАСОТА Август 1994



Каждому понятно, что когда машина не заводится, нужно зачистить рукава и лезть под капот, чтобы найти причину неисправности.

Почему-то большинство любителей, попав в подобную ситуацию со своими тренировками, теряют здравый смысл и, словно неопытный водитель, еще и еще раз пробуют "запуститься", пока полностью не посадят свой внутренний "аккумулятор" энергии и энтузиазма.

Вместо того, чтобы искать первопричину своей неудачи, они снова и снова приходят в спортзал в бессмысленной надежде на чудо.

Между тем, бодибилдинг — это не игра в кости, где везет редким счастливым. Это поточная технология успеха, в которой спрессованы знания, опыт и талант истово влюбленных в "качку" спортсменов, методистов и теоретиков-ученых. Бодибилдинг гарантирует уверенный результат всякому, кто даст себе труд тренироваться правильно, самоотверженно и регулярно.

К сожалению, многие любители не понимают, что имеют дело с законченной рецептурой мышечного роста, где каждая неудача имеет вполне конкретную причину. Как и в случае с автомобилем, ее нужно отыскать и устранить.

Бодибилдинг в его современном виде обещает прирост "массы" и силы каждые две недели тренировок. Если этого не происходит, значит, культурист нарушил правила методики или правила питания.

Избавьте себя от иллюзий: успех в бодибилдинге не бывает случайным. Только поначалу мышцы растут под действием хаотичных и непродуманных тренировок. Со стажем приходит замедление мышечного роста, а затем и неизбежное "плато" — полная остановка результативности занятий, которую не следует путать с методическими ошибками.

Это естественный физиологический этап, связанный с отказом мышц реагировать на однообразные нагрузки. Тот, кто методически необразован, натывается здесь на непреодолимое препятствие. Как бы тяжело он не тренировался, он не сумеет сдвинуться и на миллиметр. Выход из "застоя" связан с поиском глубоко индивидуальных новых комплексов упражнений, новых приемов повышения интенсивности и новой схемы питания. Твердолобый фанатизм тут ничего не решает.

В связи с этим нет смысла заниматься бодибилдингом как хобби. Так мало чего можно добиться, поскольку поиски удовольствия прямо противоположны основному условию "прогресса" — спартанской дисциплине. Такое качество личности предполагает ясное понимание собственной цели и путей ее достижения.

Когда культурист сам себе

не может ответить на вопрос, зачем он сегодня пришел на тренировку, бодибилдинг ставится бессмысленной растратой сил. Ведь упражнения со штангой — это инструмент достижения цели, а не сама цель.

Арнольд Шварценеггер подсказывает, что культурист должен намечать тренировочные задачи в начале каждого месяца. Эти задачи представляют собой вполне определенные измерения мышц, которых предстоит добиться.

Соавтор Арнольда по книге "Энциклопедия современного бодибилдинга" известный спортивный журналист Билл Доббинс получил доступ к старым тренировочным дневникам "звезды" и был поражен, насколько малыми были эти плановые достижения. Как оказалось, Арнольд никогда не ждал от себя каких-то выдающихся, сногшибательных результатов. Наоборот, его планирование отличалось разочаровы-





вающе приземленным характером. Казалось бы, что особенно в том, чтобы добиться за месяц увеличения бицепса на 0,5 см?

Однако когда Доббинс взялся подвести итоги подобного планирования за год, Арнольд в его глазах вырос до масштабов того гиганта, каким он и является на деле. Выяснилось, что Арнольд никогда не топтался на месте, как другие культуристы. Выполняя свои месячные задания, он добился почти невероятного — сделал "прогресс" собственной мышечной "массы" регулярным!

Подобный "простой" секрет был у Франко Коломбо. Он считал, что основное в бодибилдинге — это высокая энергетика организма. По его мнению, она целиком зависит от питания. Коломбо не поленился исписать несколько сотен тетрадей своими впечатлениями от приема самых разных продуктов. Итог этой ра-

боты впечатляет. В историю бодибилдинга Коломбо вошел как самый сильный культурист столетия. Каждый день его карьеры был подчинен одной цели: стать сильнее...

Кстати, последний пример лишний раз подтверждает, что к самым вершинам бодибилдинга прорываются яркие индивидуальные, способные на новаторские решения. По этому поводу Ли Лабрада высказался так: "В бодибилдинге есть общие правила. Через них никому не дано перешагнуть. Начать следует с обычных трехразовых тренировок в неделю, потом перейти к системе сплита. Далее, накопив опыт самонаблюдений, нужно начать циклическую "накачку"... Однако если вы вздумаете следовать этим правилам механически, ваш разум заснет.

Культуристу как никому другому необходим живой пытливый ум. Среди множества про-

торенных другими дорог к огромным мускулам обязательно найдется счастливо совпадающая с вашей генетикой. Ищите, экспериментируйте и вы обязательно ее найдете!

Запомните, в бодибилдинге нет места неудачам! Бодибилдинг сегодня — это беспроблемная спортивная технология, игнорирующая генетические недостатки, возраст и даже пол спортсмена!.."

Анализ опыта чемпионов показывает, что мало кто из них родился прирожденным культуристом. Более того, примерно половина из них имеет выраженные недостатки процессов обмена, в частности, медленный темп метаболизма. Вопреки прогнозам, они сумели "выстроить" нечеловеческие объемы мускулатуры, оставив далеко позади куда более удачливых соперников.

Один из великих физиков прошлого века, рассуждая о мироздании, сказал: "Человеку покоряются только те силы, которые он сумел покорить своим воображением...". Это высказывание, как нельзя лучше, относится к бодибилдингу: наше тело и здесь следует за нашим разумом, а не наоборот.

В этом и состоит внешне мистическая тайна "звезд": они сознательно планируют собственный успех.

Сделав подъем на бицепс, они не ждут результата, чтобы потом измерить его и занести в тренировочный дневник. Нет, они делают упражнение так, чтобы увеличить бицепс на расчетную величину, или не делают его вообще!

Целенаправленно планируйте свой "прогресс"! Настойчиво добивайтесь его, экспериментируя с новыми приемами и упражнениями! Ставьте перед собой ясные тренировочные задачи и выполняйте их!

Помните, чтобы оказаться на вершине, нужно взобраться на нее!





Супер!

Фред Хатфилд

"Эта бесценная методика гарантирует сенсационный результат: вместе с феноменальной "массой" растет и феноменальная сила!"

Признаюсь, я долго морщил лоб, прежде чем решиться на эту статью. Зачем, — вопрошал я себя, — посвящать тысячи бесконечно преданных бодибилдингу "качков" в секрет сверхскоростной "накачки" "массы" и силы? В самом деле, к чему он им? Через пару месяцев они станут такими же, как Ханней, и жизнь для них утратит всякий смысл: им попросту незачем будет ходить в спортзал! Я вспоминал печальный пример Александра Македонского, который плакал, обнаружив, что все страны, земли и народы им уже покорены и воевать больше не с кем. На его месте я воображал вас, мои читатели, и слезы жалости уже наворачивались мне на глаза: вот вы стоите перед зеркалом, растерянно ощупываете свои огромные мускулы, "накачанные" с помощью скоростной методики, и не знаете, стоит ли приходить в зал завтра. "Нет, — сказал я себе, — не буду лишать культуристов главного удовольствия. Пусть тренируются и дальше: изо дня в день, из месяца в месяц, из года в год... В конце-концов, это же так романтично: настойчиво стремиться к цели, которая маячит перед тобою волнующим воздушным замком!"

Впрочем, тут же мои слезы сожаления высохли без следа. Я вспомнил, что еще не встречал ни одного культуриста, который





бы пунктуально выполнял все положения описываемых мною методик и добился предсказанного результата. А это значит, что я и дальше могу безбоязненно изводить чернила: благодаря характеру культуристов мои секреты, похоже, значат не больше, чем скелеты вымерших ящеров в палеонтологическом музее.

Так вот друзья, перед вами бесценная методика, впервые в истории силовых видов спорта объединяющая разные методические принципы: бодибилдинга и тяжелой атлетики. Потому и результат выходит сенсационно разносторонним: вместе с феноменальной "массой" растет и феноменальная сила! Вы словно занимаетесь двумя видами спорта одновременно — вместе с "массой" культуриста получаете силу тяжелоатлета!

Прежде, чем вы приступите к самому комплексу, вам предстоит проделать довольно обременительную работу: определить свое максимальное достижение в каждом из перечисленных ниже упражнений. Речь идет о постановке самого настоящего рекорда! Вы должны точно знать, какой вес вы способны одолеть разовым предельным усилием.

У вас на языке, предполагаю, вертится вопрос "зачем это нужно"? Дело в том, что только подобный рекордный показатель может быть отправной точкой в наращивании силы. Знайте, силу развивают 2–3 повторения в подходе с весом не меньше 90% от максимального. Если вы не установили собственный "рекорд" в том или ином упражнении, вы не сможете выбрать оптимальную величину нагрузки. Ну а без этого "накачка" силы превращается в пустую самодеятельность!

Кстати сказать, многие культуристы полагают, что данная техника способна увеличить мышечную "массу". Нет, нет и еще

раз нет! Она растит силу и только! Путь к "массе" лежит через многократные повторения с весом, составляющим примерно половину максимального достижения, и этот путь можно сказочно укоротить, если соединить в одном комплексе с чисто силовой техникой. В этом-то и заключается изюминка новой методики!

Сочетание "тяжелых" тяжелоатлетических сетов и культуристических сетов с "легким" весом в одном комплексе — это всего лишь теоретическая идея. На практике система выглядит куда сложнее.

ГРАНИ ТЕОРИИ

Принято считать, что кровенаполнение мышцы достигает пика в момент выполнения упражнения, к финалу сета. На самом же деле кровь собирается в мышце, когда упражнение закончено. Состояние пикового кровенаполнения приходит через 30 сек. после завершения последнего повторения в сете и длится примерно 30–45 сек. Это важнейшее обстоятельство мышечной физиологии, как можно догадаться, прямым образом сказывается на эффекте физических упражнений, следующих одно за другим. Его научный учет превращает новую методику в подобие точной математической формулы.

Я не буду останавливаться на конкретных теоретических объяснениях. Заранее знаю, что они вам неинтересны. Вам любопытна практическая сторона, поэтому не будем медлить.

Комплекс организован так, что после хорошей разминки следует "тяжелый" сет из нескольких повторений. Потом — пауза отдыха продолжительностью 30–60 сек, за которой идет "легкий" сет, выполняемый до "отказа".

Следующая пауза отдыха не регламентируется временем. Критерий ее продолжительности — частота пульса. Когда она вернется к показателю 102–108 ударов в минуту, приступайте к новому "тяжелому" сету и "легкому" сету до "отказа" с промежуточным отдыхом в 30–60 сек...

За очередной "тяжелый" сет нельзя браться до тех пор, пока пульс не вернется к частоте 102–108 ударов в минуту. Это принципиальное условие методики!

Что же касается отдыха между "тяжелым" и "легким" сетами, то интервал здесь попросту не может быть строгим из-за разницы в упражнениях. Допустим, проделав "тяжелый" сет в подъеме на бицепс, вы сможете приступить к "легкому" сету уже через 30 сек. Однако после приседаний тех же 30 сек. вам уже явно не хватит. В любом случае старайтесь уложиться в минуту. Это тоже принципиально!

ГРАНИ ПРАКТИКИ

Ну а теперь приступим к самому комплексу. Он представляет собой 6-дневный сплит, где каждая тренировка включает не более 3–4 упражнений. Продолжительность разовой тренировки — 1,5 часа. Причина столь большой длительности состоит в специальной схеме выполнения упражнений, где за точку отсчета в определении веса берется рекордный показатель.

50% × 10 повт.

отдых 1 мин.

70% × 5 повт.

отдых 1 мин.

80% × 3 повт.

отдых 1 мин и более, пока частота пульса не спадет до 108 ударов в минуту

90% × 3 повт.

отдых 30 сек.

70% до "отказа"

отдых — до понижения пульса до 102–108 ударов в минуту

90% × 3 повт.

отдых 30 сек.

70% до "отказа"

отдых — до понижения пульса до 102–108 ударов в минуту

90% × 3 повт.

отдых 30 сек.

70% до "отказа"

Данная методика — не самый легкий способ "накачки", однако он самый эффективный и быстрый! Не пытайтесь сделать его еще быстрее — не форсируйте количество сетов в упражнении. Идеальным будет начать с 2 "тяжелых" и 2 "легких" сетов в цикле, затем поднять число сетов до трех, и далее — до четырех.

Вас, бесспорно, интересует, каков период адаптации организма к методике. Так вот, он равен приблизительно 2–2,5 месяцам. За это время вы сумеете набрать не меньше 2 кг мышечной "массы"!

КОМПЛЕКС

Понедельник

Жим лежа,
жим лежа на наклонной скамье,
жим штанги
из-за головы сидя,
французский жим

Вторник

Приседания,
подъемы на носки,
выпады

Среда

Тяга к поясу,
тяга блока за голову,
тяга штанги к подбородку,
подъем на бицепс

Четверг

То же, что и в понедельник

Пятница

То же, что и во вторник

Суббота

То же, что и в среду



СЛОЖНЫЕ



ВОПРОСЫ...

КРИС ДАФФИ, ЧЕМПИОН США



Привет, друзья! Я — Крис Даффи, чемпион США в тяжелом весе. Меня попросили рассказать о своем опыте приема препаратов спортивного питания, потому что, мол, в редакцию приходит много писем читателей, запутавшихся в этом вопросе.

Начну с того, что мое знакомство с особым питанием для спортсменов состоялось в 12 лет. Тогда я впервые перешагнул порог специализированного магазина и, буквально, остолбенел от удивления. Передо мной тянулись бесконечные ряды разноцветных упаковок, и на каждой из них этикетка вопила о неслыханной эффективности! Как подсказал мне вежливый продавец, на полках уместилось более 30 тысяч продуктов, способных, если верить тому же продавцу, каждого превратить в подобие Арнольда Шварценеггера!

Из магазина я выскочил в полной растерянности, так и не сумев потратить свои 10 долларов, заработанные на заправке машин. Я был в панике! Какие там 10 долларов! Для того, чтобы попробовать каждый продукт хотя бы по разу, мне, похоже, нужно было сделаться директором "Дженерал моторз"!

В тот день я лег спать в твердой уверенности, что мне, увы, никогда не доведется стать чем-

пионом...

Позже взрослые друзья-культуристы объяснили мне, что положение не так безнадежно. Ведь спортивное питание не подменяет обычный рацион, а лишь дополняет его. Так что главное — это все-таки натуральные продукты.

Первое, что нужно предпринять новичкам, так это всерьез взяться за свое повседневное питание и ликвидировать самое узкое место — его нерегулярность.

У вас должен быть первый завтрак, второй завтрак, обед, полдник, первый ужин и второй ужин. Без такого расписания вам попросту не на что надеяться!

Кстати, завтрак, который многие игнорируют, должен включать нормальные блюда, а не чашку кофе с бутербродом, обед — не менее трех блюд, в том числе и десерт...

Поверьте, из культуриста не выйдет ничего путного, если он будет питаться нерегулярно и убого, и при этом пожирать килограммы концентрированного протеина. Сегодня я знаю это наверняка!

Натуральное питание — вот главный фактор обменных процессов в вашем организме. Его состав может либо затормозить реакции метаболизма, либо резко ускорить.

Чтобы попасть в "десятку", вам следует пристально наблюдать за реакцией своего тела на



прием разных продуктов. В итоге вам предстоит найти такие блюда и сочетания блюд (часто, нетрадиционные), которые будут действовать на вас, как сильнейший допинг. Франко Коломбо считает, что три четверти всех экспериментов в бодибилдинге должны приходиться на продукты питания, и только одна четверть — на методику упражнений.

Попробуйте подсчитать с помощью справочника по диетологии калорийность своего суточного меню. Если окажется, что она меньше 2500—3000 ккал, значит, вы нашли основную причину медленного роста своих мышц: ваши мышцы попросту "голодают"!

Только после того, как вы устраните элементарные недостатки своего повседневного питания, вам стоит подступать к приправке со специализированными продуктами. Разнообразие на нем не должно вводить вас в заблуждение. Перед вами разновидности всего лишь трех видов спортивных препаратов. Первый вид рассчитан на стимуляцию

Я не ем ничего, кроме мяса...

роста мышечной "массы". Классический пример — яичный, молочный, мясной и соевый протеин в порошке, который разводят молоком или чистой кипяченной водой.

Исследования последних лет показали, что отдельные виды аминокислот, витаминов и минеральных веществ способны усиливать анаболические реакции, поэтому в состав препаратов нового поколения включены и они. Такое соединение позволило создать поистине ударные продукты, например, "Мега Массу-2000" и "Мега Массу-4000".

Другие препараты входят в обширный класс "энергетиков" и предназначены для повышения энергетического тонуса спортсмена. Их главным компонентом являются углеводы, а также все те вещества, которые усиливают энергетические реакции. К ним относятся витамины и те же аминокислоты, обладающие в организме универсальными функциями.

И наконец, третий вид продуктов способен избавить культуристов от излишнего подкожного жира, поскольку содержит вещества, стимулирующие "сгорание" жиров под действием физических нагрузок.

Вы должны помнить, что все спортивные препараты, за исключением тех, что предназначены для сгонки лишнего веса, отличаются огромной энергоемкостью. Например, порция "Мега Массы" содержит калорий столько, сколько весь рацион традиционного суточного питания. Если вы не сумеете развить достаточной интенсивности тренировок, то, налегая на спецпродукты, вы рискуете расжиреть.

МОЯ ДИЕТА

Завоевав титул чемпиона, я решил изменить прежней чисто вегетарианской диете. Почему? Только потому, что овощи и фрукты мне порядком надоели. Сегодня я питаюсь мясом. Я ем его исключительно много. Так много, что я бы не посоветовал пытаться пристроиться мне в хвост. Ваша задача в том, чтобы познакомиться с моим способом питания, потому что оно включает прием препаратов спортивного питания, и провести параллели со своим меню.

Итак, просыпаюсь я поздно, примерно в 9 часов.

Вовсе не потому, что я ленив. У каждого свое время, когда он чувствует себя проснувшимся. Если я встану в 7 утра, весь день проведу словно в тумане.

Примерно полчаса я прихожу в себя. Принимаю душ, бреюсь.

В 9.30 я готов к первому приему пищи: чувствую голод.

Утренняя порция состоит из йогурта без сахара. Общая энергетическая ценность — 200 килокалорий. После йогурта я принимаю **Power Force Total Plex**.

Следующий прием пищи происходит часом позже. Он включает 350–400 г мясного филе и примерно литр обезжиренного молока.

В час дня мне предстоит вновь хорошенько подкрепиться, однако нередко в перерыве я ем говядину или свинину, ориентируясь на свой тонус. Если я чувствую, что недобрал утром, то устраиваю подобный перекус. Такой подход позволяет мне поддерживать энергетику организма на высоком уровне.

Близится время тренировки, поэтому в час дня я должен снова поесть. Раньше я готовил себе цыпленка с гарниром, однако это отнимало у меня слишком много времени. Поэтому сегодня вместо традиционного блюда из птицы я принимаю порцию **Mega Mass-2000** в 550 килокалорий, разбавляя ее тремя стаканами обезжиренного молока. Это быстро, полноценно и вкусно!

В 2.30 я снова ем мясо — примерно 400 г. В этот прием пищи я ничего не пью, иначе в животе появится тяжесть. Если пить уж очень хочется, я позволяю себе крошечную чашку охлажденного чая.

В 3.45 я ощущаю готовность к тренировке.

Очень важно встретить ее с высоким уровнем сахара в крови. Поэтому я принимаю **Anabolic Energy** (по инструкции). Если настроение чуть упало, увеличиваю порцию сверх рекомендованной. Но это еще не все. Вдобавок я принимаю порцию **Mega Mass-2000** с одним-двумя стаканами обезжиренного молока.

Через 10–15 минут мне становится жарко, приливает энергия, и я берусь за штангу.

В процессе тренировки я поддерживаю высокий энергетический уровень 100-процентным апельсиновым соком. Всего я выпиваю мелкими порциями около 500 г сока. (Вообще-то вместо сока можно использовать белково-углеводную смесь общей ценностью не меньше 400 килокалорий, однако лично у меня она вызывает тяжесть в желудке).

Сразу после тренировки я принимаю **Flex Fire Anabolic Igniter** (по инструкции).

В 18.30 я дома. Наступает черед восстановления. Я принимаю одну порцию **Anabolic Power** и **Mega Mass-2000** с тремя стаканами обезжиренного молока.

В 20.00 я принимаю **Power Force Total-Plex** и съедаю 350 г мясного филе. Запиваю все чистой водой или охлажденным чаем.

И наконец в 23.00 приходит время последнего приема пищи. Как правило, это макароны и примерно поллитра-литр обезжиренного молока. Иногда вместо макарон я использую **Mega Mass-2000** опять-таки с молоком.

Перед самым отходом ко сну я принимаю немного **Anabolic Power** для компенсации ночного катаболизма.

Моя диета является наглядным примером использования спортивного питания. Как вы видите, я, практически, не ем ничего, кроме мяса и тем не менее, мой организм получает все необходимое для интенсивных тренировок.

Weider: Вкус силы

Mega Mass 2000

Сверхчистый протеин и энергетические добавки (углеводы, микроэлементы, витамины) которые способствуют быстрому увеличению мышечной массы. "Бомба" мирового рынка спортивного питания!

Anabolic Mass

Отлично зарекомендовавший себя препарат для быстрого роста массы мускулатуры. Высококалориен, содержит протеин, незаменимые аминокислоты, инозин и другие вещества, участвующие в процессах метаболизма.

Anabolic Power

Продукт способствует быстрому восстановлению организма после мощных силовых тренировок и максимальному росту силы. Содержит важнейшие стимуляторы обмена.

Anabolic Energy

Смесь глюкозы и углеводов с добавкой незаменимых аминокислот. Способствует восстановлению энергетического баланса организма.

Kit Anabolic Mass

Программа тренировок и приема специальных препаратов для максимально быстрого роста мышечной массы. При создании данной комбинированной системы использованы последние разработки спортивной медицины. Система является одной из лучших для атлетов-профессионалов.

Kit Anabolic Power

То же для увеличения мышечной силы

Kit Anabolic Cuts

То же для атлетов, стремящихся избавиться от подкожного жира. Все три набора препаратов принимаются циклично: одна программа за другой. Подобный цикл является фундаментом подготовки профессионалов.

Kit Ultimate Anabolic

Новейшая разработка сбалансированного питания, сопровождающего сверхтяжелые тренировки. Для профессионалов.

Shock Treatment

Радикально новая система, разработанная в помощь культуристам, страдающим от "застоя", вызванного многолетними тренировками. Включает препарат в ампулах, видеокассету и брошюру, описывающую сопутствующую методику.

Mass Aminos 5000

Для профессиональных атлетов. Сбалансированная смесь аминокислот для быстрого восполнения их запасов после интенсивных тренировок.

Big Chewable Van

Продукт без сахара, с пониженным содержанием жиров. Разработан для ускорения роста мышечной массы.

Amino Assets Chewable

Полный комплекс необходимых организму атлета аминокислот с минеральными добавками.

Anabolic Mega-Paks

Комплекс соединений в таблетках. Содержит аминокислоты, витамины и минеральные вещества в особой пропорции, помогающей усилить процесс мышечного анаболизма.

Power Force Total-Plex

100 природных и искусственных соединений для атлетов, стремящихся увеличить свои атлетические возможности. Одна из новейших разработок спортивного питания.

Anabolic 10 Deka-Plex

Десять наиболее эффективных стимуляторов анаболизма для ежедневного приема. Помогают привести в точное соответствие качество питания атлета и его тренировки.

Fat Burnes Lipotro-Plex

Программа приема препаратов для "сжигания" подкожного жира. Используется вместе с особой методикой тренировок.

Flex Fire Anabolic Igniter

Продукт используют сразу после тренировки для пополнения гликогеновых депо. Максимально быстро восстанавливает силы.

Good Life Mega-Paks

Разработан специально для удовлетворения потребности организма атлета в высококачественных витаминах и минеральных веществах. Принимают до и после тренировки.

ДЖОРДЖ ТЕРНЕР

ЗАБЫТЫЕ СОВЕТЫ

Те, кто приходит в залы сегодня, обычно смотрят в прошлое свысока. Еще бы, бодибилдинг неузнаваемо изменился! Мне, владельцу тренажерного зала с 45-летним стажем, видно, что никаких особенных перемен не произошло. Если где-то и есть изменения, так это в питании. В тренировках все осталось по-прежнему.

Ко мне часто подходят культуристы и говорят: "Послушай, Джордж, помоги разобраться с одной новой методикой. Я вычитал ее у ... (далее следует имя модной "звезды")."

Я всматриваюсь в "новую" методику и вижу, что так мы тренировались в 60-е годы!

Уверен: в том, что касается методики культуризма, все "америки" уже открыты. В связи с этим я хочу познакомить вас с четырьмя забытыми специализированными комплексами. Этим методикам немало лет, но от возраста, как и старое вино, они не стали хуже. Наоборот, соедините их с новыми видами спортивного питания, и вы, без сомнения, получите сенсационный результат!

ТЯЖЕЛО/ЛЕГКО

Допустим, вы интенсивно "качали" трицепс. Понятно, что процессы анаболизма в нем пойдут только тогда, если он сохранит после упражнения предельное кровенаполнение. Однако последующая "качка" бицепса 3-4 упражнениями приводит к оттоку крови в двухглавую мышцу и оставляет трицепс на "голодном пайке". Трицепс не растет! Эффект практически не проявляет себя, если сделать на бицепс 1-2 упражнения, однако такой усеченной нагрузки для роста самой двухглавой мышцы явно мало.

Я подскажу вам комплекс на бицепс, который можно безбоязненно делать после "прокачки" трицепса, поскольку он состоит всего из 2 движений. Однако он на удивление эффективен и, фактически, равен комплексу из 4-5 упражнений!

Начать нужно с "хаммера". Это упражнение представляет собой подъем на бицепс, в котором не следует делать супинацию кистей.



Photo by Ralph DeHaan

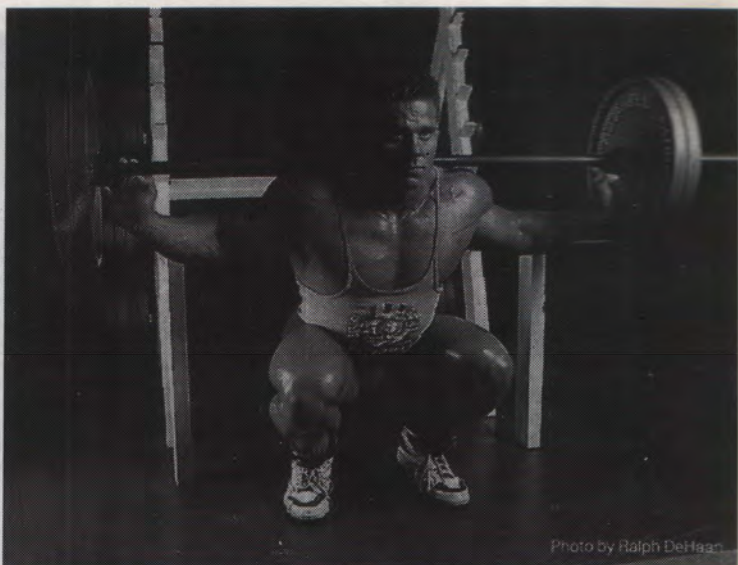


Photo by Ralph DeHaan

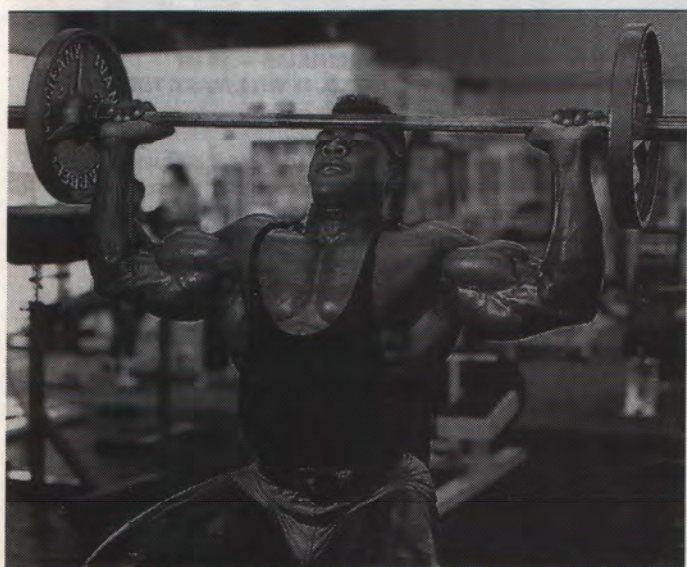


Photo by Ralph DeHaan

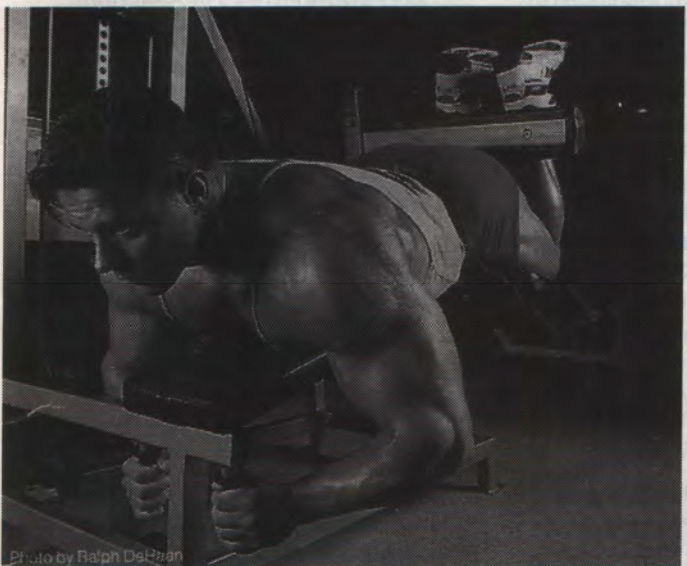
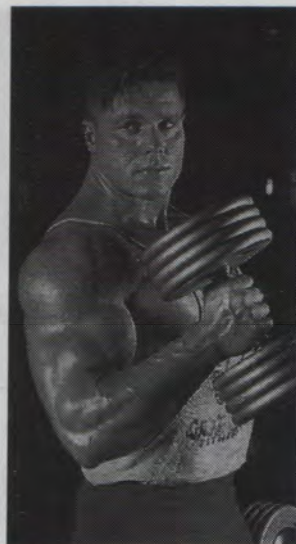
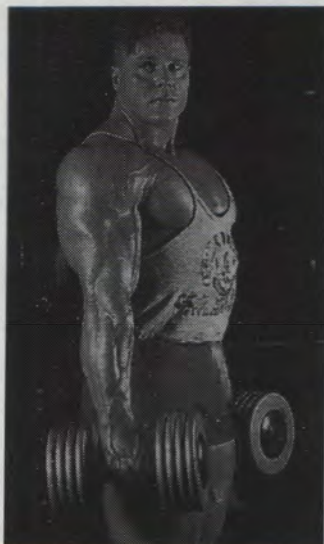


Photo by Ralph DeHaan



Photo by Bill Dabbs

**Оптимальный комплекс, гарантирующий
восстановление адаптационных реакций**



Суперсет из двух упражнений требует предварительного разучивания правильной биомеханики движений.

ти. Положение ладоней не меняется до тех пор, пока гантели не окажутся в верхней точке траектории. Вот здесь ладони нужно предельно развернуть наружу, вызвав сильнейшее сокращение бицепса!

Вес гантелей должен быть таким, чтобы вы могли сделать лишь 4 повторения. "Читингом" добейте еще 4 повторения, с тем, чтобы общее число повторений в подходе равнялось 8-ми.

Дальше немедленно примите на скамье Скотта положение, которое позволяет сгибать локтевые суставы под прямым углом. В этом нестандартном положении возьмите в руки легкую штангу — не более 15–18 кг и начинайте сгибания рук. Вы должны сделать не меньше 10 "чистых" повторений.

В итоге вам следует выполнить по меньшей мере 6 таких суперсетов из двух упражнений.

Первое упражнение собирает кровь в средней части бицепса. Второе, как известно, действует на концевые части мышцы и туда же оттягивает кровь. В результате бицепс пылает, словно в огне! Его объемы увеличивают-

ся на глазах, и одновременно плотным и тяжелым остается трицепс!

ПОСЛЕ ПЕРЕРЫВА

Если обстоятельства вынудили вас сделать в тренировках длительный перерыв, очень важно правильно войти в форму. Обычно культурист считает, что начать следует с тех объемов интенсивности, на которых он остановился. Это ужасная ошибка! Такой путь обязательно завершается травмой связок!

Даже если вы раньше долгое время тренировались по системе сплита, старт нужно взять с традиционных трехразовых тренировок в неделю. Каждое упражнение выполняйте медленно и точно. Опустив вес в нижнюю точку амплитуды, обязательно сделайте небольшую паузу.

Комплекс:

1. Подъемы туловища с поворотом на наклонной скамье
2. "Поездка" на велоэргометре в течение 12–15 мин.
3. Приседания
4. Подъемы на носки стоя
5. Сгибания ног в тренажере лежа

6. Жим гантелей на горизонтальной скамье

7. Тяга блока к груди сидя (хват чуть шире плеч, туловище не отклонять назад)

8. Жим штанги с груди сидя

9. Подъем на бицепс с гантелями сидя (спинка скамьи чуть отклонена)

10. Французский жим лежа с EZ-штангой

Последние два упражнения делаются методом суперсета.

Выполняя французский жим, не опускайте штангу к переносице или лбу. Опускайте ее за голову!

Ваша конечная цель — 5 подходов в упражнении, однако приближаться к ней нужно ступенчато:

1 сет каждого упражнения — две тренировки

2 сета каждого упражнения — две тренировки

3 сета каждого упражнения — две тренировки

4 сета каждого упражнения — две тренировки

5 сетов каждого упражнения — три недели подряд

Что же касается повторений в подходах, то их 20 в первом сете, 15 — во втором, 12 — в



Photos by Chris Lind

Подъем на бицепс методом читинга.

третьем, 10 — в четвертом и 8 — в пятом.

В начале каждого упражнения следует выполнить два разминочных сета с легким весом.

Вес в последующих подходах нужно понижать, чтобы уложиться в расчетное количество повторений.

Обратите внимание, комплекс нельзя дополнять отжиманиями на брусьях, жимами штанги из-за головы и такими же тягами блока, и жимами ногами в тренажере. Все эти упражнения негативно действуют на неокрепшие связки и могут привести к травме.

Итак, перед вами оптимальная программа, гарантирующая полную реабилитацию!

ПРОГРАММЫ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ

Поскольку всех беспокоят руки, я предлагаю специальную

суперпрограмму, рассчитанную на 6 недель. Она обеспечит вашим рукам прогресс, даже если вы тренируетесь больше 5–6 лет.

Первое движение предназначено для трицепса. Попутно нагружается грудь, поэтому упражнения на эту мышечную группу следует полностью исключить из тренировок. Упражнения на бицепс косвенно воздействуют на широчайшие, поэтому их тоже не следует тренировать. Вообще-то в ближайшие 6 недель вам предстоит "качать" руки и ничего кроме рук. Не опасайтесь растерять остальные мышцы. Полтора месяца — это слишком малый срок, чтобы говорить о каких-то серьезных потерях. Конечно, объемы мускулатуры слегка спадут, но вы быстро их восстановите целенаправленными тренировками. Это временное неудобство не идет ни в какое сравнение с тем, что мой комплекс сотворит с вашими руками!

ТРИЦЕПС

Первое упражнение — отжимания на брусьях. Туловище держите прямо. В нижней позиции делайте отчетливую остановку. В 2 сетах выполните по 15 повторений с собственным весом. Потом привяжите к поясу отягощение и сделайте еще 4 сета из 15 повторений.

Второе упражнение — французский жим стоя (5 сетов из 12 повторений).

Третье — французский жим лежа с EZ-штангой (4 сета из 12 повторений).

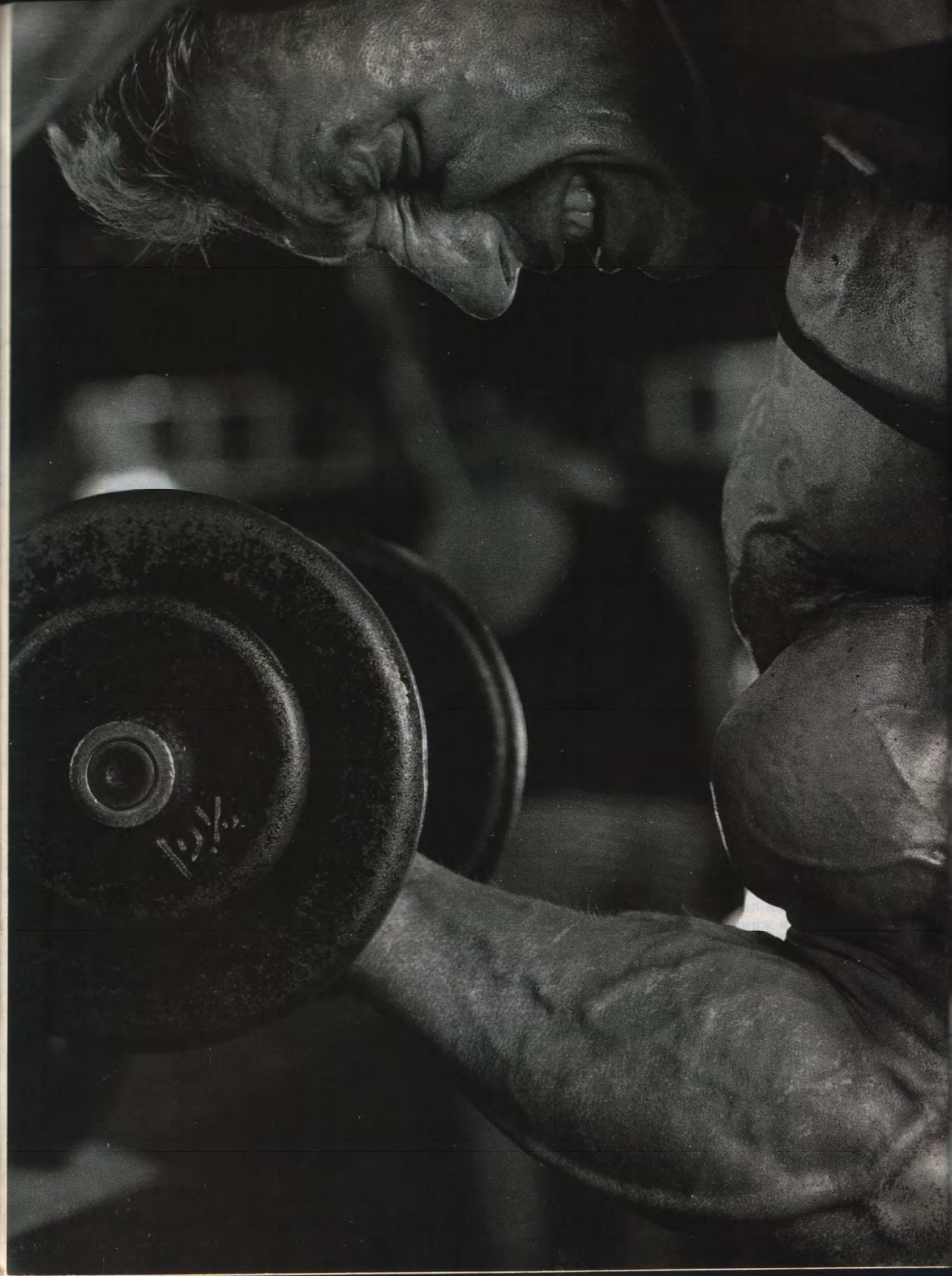
Последнее упражнение — разгибание рук на блоке (4×15).

Далее следует отдохнуть 10 минут и перейти к упражнениям на бицепс.

БИЦЕПС

Сначала нужно подтянуться хватом на ширине плеч. Ладони к

(Окончание на стр. 62)



АПОЛОГИЯ УСПЕХА

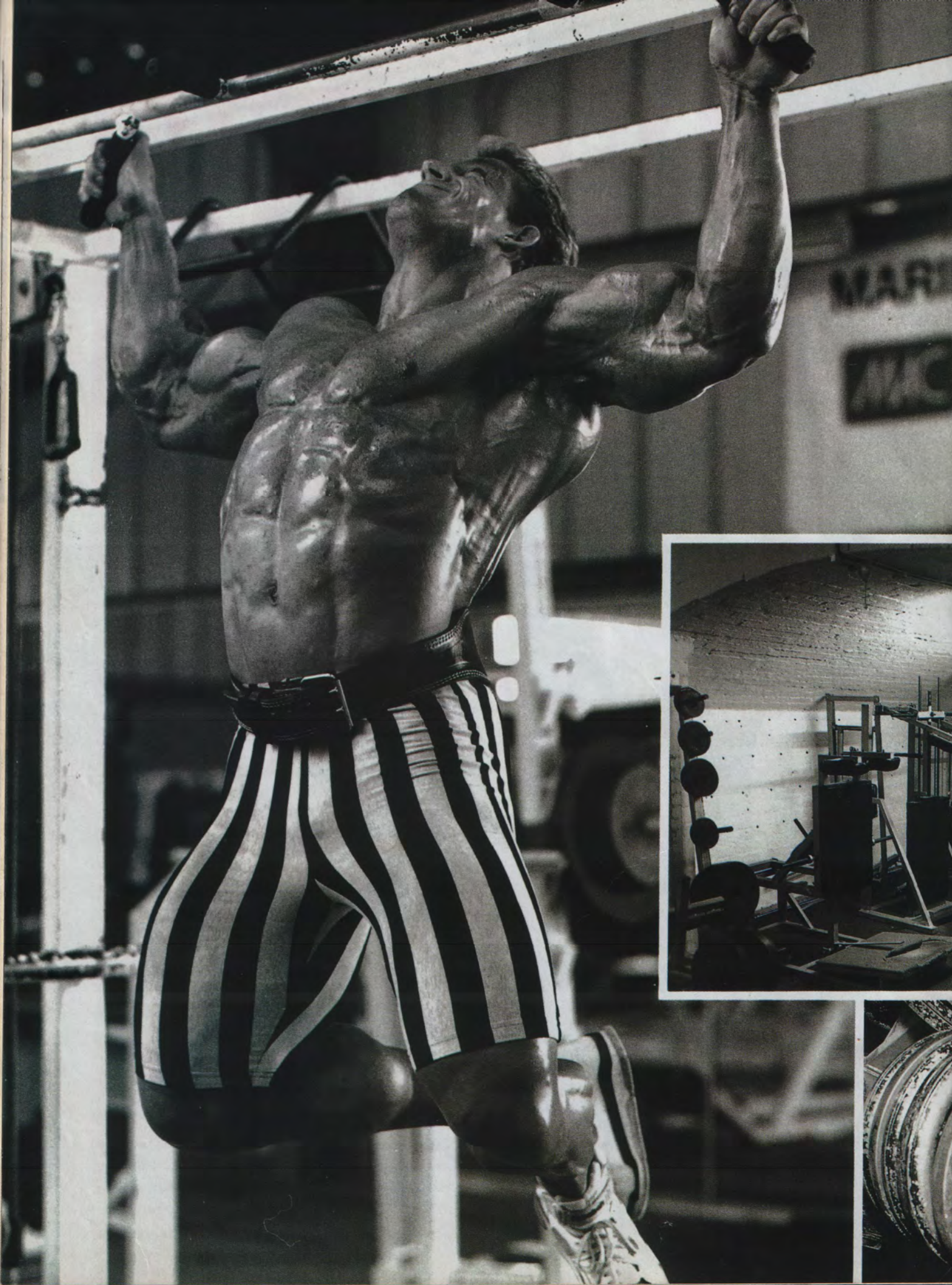
Дориан Ятс, Мистер Олимпия x 2

Многие годы в мире профессионального спорта я наблюдаю одну и ту же картину: даже самые перспективные атлеты редко оправдывают возлагаемые на них ожидания. Причина в том, что они ошибочно принимают деньги, призы и медали за свои главные жизненные цели. Собственную биографию они берутся мерять чужими успехами, и потому их души лишаются покоя, а вместе с ним и уверенности. Они, как выражаются японцы, "теряют лицо".

Между тем, у культуриста не может быть никаких других целей, кроме одной: сделать свои мышцы больше. Ничто иное не должно его интересовать, по крайней мере, в бодибилдинге.

Люди малоискушенные видят в наших турнирах схватку спортсменов друг с другом. На деле выход на подиум подводит итог той борьбе, которую атлет ведёт с самим собой – своим характером, ленью, генетикой и обстоятельствами жизни в течение предсоревновательного периода. Если культурист побеждает здесь, в этой борьбе, он побеждает и на подиуме. Именно поэтому основная задача атлета в том, чтобы взять самого себя за горло и заставить тренироваться на пределе физиологических возможностей, не давая никаких поблажек. Поскольку каждая поблажка – это шаг назад, это лишний балл, добавленный противнику.

"Качаться" так не получится, если впереди маячат те же деньги. В конце-концов их можно заработать куда менее обременительным способом.



Потому-то в нашем спорте вперед вырываются фанатики вроде меня. Я просто люблю бодибилдинг. Я далек от тщеславной суеты. Я всего лишь "качаюсь" для самого себя, не более. Если я и выхожу на подиум, то ради таких же "качков", как я сам. Для меня это своего рода общение с единомышленниками.

Я не просыпаюсь с мыслями о том, как выиграть следующую "Олимпию". Я думаю, как выжать из наступившего дня максимум в смысле "качки". Вечером я засыпаю удовлетворенный: я тренировался на все сто, ел на все сто, ну а остальное – в руке божьей.

Такой подход позволяет мне сохранить спокойствие. Я не спешу выиграть очередной турнир. Я понимаю, что от моего жела-

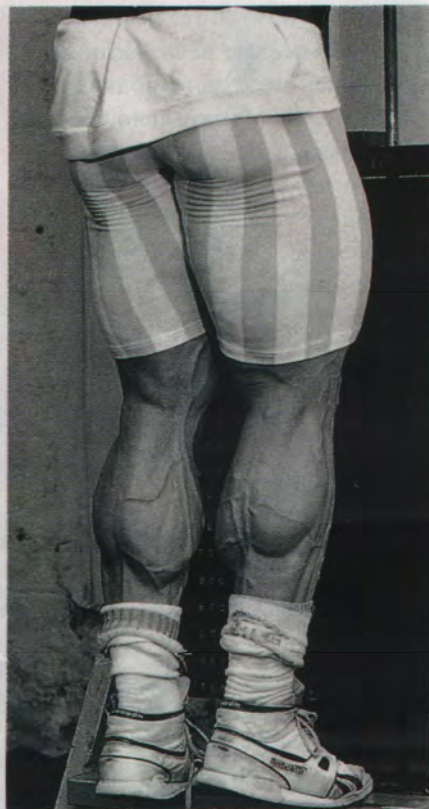


ния тут мало что зависит. Я только знаю, что получу от своих мышц ровно столько, сколько дам им сам. Я хочу дать им как можно больше. Поэтому я – победитель.

ПЛАН? ПЛАН!

Все, что я делаю, имеет свой план. Кстати, люди совершают большую ошибку, когда не планируют свою жизнь. Мало знать, к чему стремишься. Нужно еще знать, какие шаги ведут к цели.

Большинство культуристов даже не отдают себе отчета в том, что "качка" – это плановый процесс. Они регулярно ходят на тренировки, и только. Однако тренировочные задачи нельзя решить все скопом. Нужно разбить год на временные отрезки и по-



Подвал и подержанные тренажеры, – вот место, где "качает" свои мышцы Дориан Ятс. Общий стаж его тренировок – 9 лет.



святить каждый чему-то одному, например, "накачке" супергруди. В это нужно уйти с головой, отдать всего себя без остатка. Потом следует перейти к другой части тела и опять тренироваться так же фанатично целенаправленно.

Лично я имею план во всем. Я питаюсь, тренируюсь и отдыхаю по плану. Тренировки я расписываю на год, а питание — на период с особой тренировочной задачей. Я пунктуально веду дневник, куда вписываю не только количество поднятых тонн, число съеденных калорий и особенности самочувствия, но даже собственные мысли о будущем.

В самый канун выступления на последней "Олимпиаде" я у себя в гостиничном номере подвел итоги предсоревновательной подготовки и сделал важные выводы. Я понял, какие изменения мне предстоит внести в тренировки, когда буду готовиться к "Олимпиаде" следующего, 1994 года.

Я не верю в "гениев", которые способны удержать все в своей голове. Если культурист не ведет письменных записей, это всего лишь означает, что к "качке" он относится несерьезно.

Когда я слышу от кого-то, что вести подробный дневник трудно, мне становится смешно. Да если ты по-настоящему хочешь "вырасти", ты готов съесть живую лягушку, не то что почирикать перышком!

НЕТ — УПРЯМСТВУ

Для культуриста очень важно не превратиться в тупого носорога. Иметь план — это вовсе не значит, что ему нужно следовать с настойчивостью параноика. Наоборот, план должен быть гибким.

Следует пристально наблюдать за собой, чтобы попусту не терять время на бесполезные

приемы. План не должен превращать вас в лист, гонимый осенним ветром.

МОЙ ЛЮБИМЫЙ ПРИЕМ

Каждый профессионал рано или поздно обнаруживает технический прием, который приносит ему максимум успеха. Для меня таким приемом стало акцентирование негативной фазы движения веса в упражнении. Мощным усилием я забрасываю вес в верхнюю точку траектории и потом опускаю его подчеркнуто медленно. Из исходного положения я снова закидываю вес наверх и медленно-медленно опускаю. Со стороны кажется, что я вовсе игнорирую первую фазу движения. Да, это так. Чтобы прием сработал, мне приходится брать особенно тяжелые веса. Если я попытаюсь медленно поднять такой вес, то обязательно травмирую связки и сухожилия. Чтобы этого не случилось, я стараюсь преодолеть начальную фазу упражнения как можно быстрее за счет инерции, созданной силой мускулатуры всего тела.

ВОТ ТАКАЯ "МЕЛОЧЬ"

Свой второй по эффективности прием я нашел там, где другие культуристы вряд ли рассчитывают найти что-то серьезное. Речь идет об изменении ширины хвата в упражнении. Например, в жиме лежа я меняю хват в каждом сете. Первые 5–6 повторений я делаю широким хватом, затем чуть набавляю вес и делаю еще 5–6 повторений средним хватом. Потом я еще увеличиваю вес штанги и выполняю 5–6 повторений узким хватом. Это рискованный прием, поэтому во всех трех сетах меня страхует партнер по тренировкам. В целом все три сета следу-

ет расценивать как один сет, поскольку между подходами с разным хватом перерыв составляет не больше 1–2 секунд.

НЕЛЬЗЯ

В бодибилдинге есть десятки "нужно", и только несколько "нельзя".

1. Нельзя тренироваться равнодушно, с одними и теми же весами. Веса нужно неуклонно повышать, тем самым повышая интенсивность упражнений;

2. Нельзя механически делать в подходе одно и то же количество повторений. Добавьте вес так, чтобы последнее повторение вам давалось огромным трудом. Каждый сет доводите до мышечного "отказа". Если вы полностью сосредоточились и сумели сделать в подходе 15 повторений и даже больше, значит, вес выбран вами неверно. Рост "массы" обеспечивают 8–10 повторений.

3. Нельзя проявлять инициативу, выдумывая какие-то собственные методики. Вы должны следовать проверенным, научно обоснованным методикам, корректируя их интенсивность в соответствии со своим уровнем тренированности.

4. Нельзя отдавать предпочтение одной мышце или мышечной группе. Это приводит к перекосу в работе всех физиологических систем организма.

5. Нельзя тренироваться только на тренажерах и блоках. Такие виды нагрузок не должны превышать 20–35% общего объема тренировок.

6. Нельзя овладеть тренировочными навыками за неделю-две. Как и другим видам спорта, бодибилдингу надо учиться. Обычно выделяют начальный, средний и элитарный уровни, соответствующие году, трем годам и более тренировок. Однако такое деление, конечно же, условно.



На последнем пункте я хочу остановиться особо. Какой бы удачной наследственностью вы ни обладали, вам не удастся так сразу прыгнуть в чемпионы. Сначала вам предстоит освоить первую ступень, потом вторую и т.д. Мне повезло, и рядом со мной не оказалось "учителей", готовых подсказать, как "накачать" чемпионский бицепс за два-три дня. Я тренировался по учебникам Уайдера, последовательно поднимаясь по ступеням интенсивности к вершинам профессионального мастерства. Дело в том, что в бодибилдинге вы тренируете не только мышцы, но и легкие, сердце, пищеварительную систему и даже мозг. Если у вас хватит ума и терпения, тренировками прогрессивного характера вы приведете физиологические системы своего организма в блестящее состояние, за которым только и начинается подлинная "накачка". Согласитесь, слабое сердце не способно обеспечить тот уровень интенсивности, который отличает мои тренировки. Начинаящий попросту рухнет в обморок, если попробует тренироваться со мной в паре. Однако через два-три года с известными поправками он уже сумеет осилить мои упражнения, и, возможно, приблизится к моим результатам.

Трезвость и реализм — это те качества, которыми я по праву горжусь. Однако надо подчеркнуть, что воспитанию их я обязан бодибилдингу. К быстрому прогрессу результатов меня привели методичные и последовательные усилия. Это стало уроком на всю жизнь. С тех пор в моей душе поселилось ледяное спокойствие. Я понял, что если хочу чего-то, то рассчитав шаги, ведущие к цели, обязательно ее достигну.

Я не делаю из своей стратегии секрета. Следуйте ей! А то я уже начинаю скучать без настоящих соперников!..

СИЛА?

НЕТ ПРОБЛЕМ!

Развитие силы в бодибилдинге должно опережать развитие "массы". Понятно почему? Чем сильнее культурист, тем тяжелее веса, которые он использует в упражнениях на "массу"!

Дориан Ятс формулирует эту истину так: гипермасса начинается с гипервеса.

Многие культуристы никак не могут набрать "массу" потому, что не знают, как сделаться сильнее.

Фундамент общей универсальной силы тела, ее кладовая и первое условие – мощная спина. Бесчисленные тяги к поясу сидя или согнувшись здесь не в счет. Широчайшие составляют 45% общей мышечной "массы" спины, т.е. меньше ее половины!

У культуриста, усердствующего в таких тягах, шансов стать сильнее не больше, чем у Саддама Хусейна сделаться генеральным секретарем ООН.

Как же насчет остальных 55%?

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

МАРТИ КАЛАДЖЕР,
чемпион мира
по пауэрлифтингу



Тяга штанги к груди





Тяга штанги
к поясу

Всмотритесь в рисунок: ни одно движение в методическом арсенале культуризма не способно "включить" столь большой массив мускулатуры! Это базовое упражнение, которое для спины значит то же самое, что приседания для ног и жим лежа для плечевого пояса. Это упражнение экстра-класса!

Включение становой тяги в специализированную тренировку спины – суперприем, гарантирующий феноменальный рост суммарной силы тела!

Любая программа на спину должна начинаться со становой тяги – комплексного упражнения, предваряющего упражнения изолирующего характера. Однако девять из десяти 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 они доводят себя до изнеможения, и тем не менее не чувствуют в себе ПОДЛИННОЙ силы.

Она приходит только со становой тягой.

СЕКРЕТЫ

Со стороны становая тяга кажется технически простым упражнением. На деле у нее есть немало секретов. Во-первых, выполнять ее нужно по методу половинной "пирамиды": наращивая вес штанги от подхода к подходу.

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

В-третьих, следует усилить хват гимнастическими лентами. В-четвертых, нужно одеть тяжелоатлетический пояс и обувь на толстой подошве.

НАУКА!

Несмотря на то, что становая тяга сама по себе является исключительно эффективным движением, свой максимальный силовой потенциал она реализует в особом комплексе из 5 тяговых движений, дополненных 2 изолирующими упражнениями. Дан-



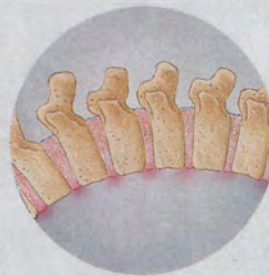
Становая тяга

Правила безопасной тяги:

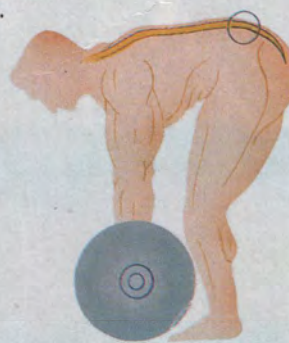
1. Голова поднята, взгляд вверх!
2. Спина подчеркнута прямой!
3. В начале движения гриф под коленями, а не впереди них!
4. Подчеркнуто медленный старт!
5. Штанга движется максимально близко к ногам!



Правильно!
Прямая спина
страхует от
ущемления краев
межпозвоночных
дисков.



Неправильно!
Позвоночные диски
ущемлены!





**Становая тяга
на подставке**

ный комплекс представляет собой изумительное достижение научной мысли в бодибилдинге! Он разработан в исследовательском центре Уайдера и давно стал основой силовой подготовки "звезд"! Результативность комплекса поражает воображение!

РЕКОРД

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

Сначала вам следует выполнить упражнения со средним весом на ВСЕ крупные мышечные группы. Нет, не для того, чтобы слегка разогреться. Нужно привести себя в состояние абсолютной мышечной активации! Пик мышечного и психического тонуса – вот что вам необходимо!

Далее оденьте тяжелоатлетический пояс, обувь на толстой крепкой подошве, обмотайте колени и локти эластичными бинтами и приступайте к становой тяге.

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

После подхода отдохните 3–4 минуты.

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

Снова отдохните и "тяните" максимальный вес.

Если тяга не удалась, продолжайте эксперимент. Снимите часть веса и снова сделайте разовое повторение. Помните, ваша задача – точно установить верхний предел своих силовых возможностей.

Предположим, вы одолели штангу в 200 кг. Этот показатель будет базовым для расчета тренировочных весов в комплексе. Веса в изолирующих упражнениях вам следует установить самостоятельно.

УПРАЖНЕНИЯ

1. Тяга штанги к груди.

Возьмите гриф широким хватом и резким взрывным усилием подведите штангу высоко к груди. В



**Становая тяга
на прямых ногах**



Тяга гантели одной рукой

Становая тяга — это уникальное силовое упражнение, заставляющее работать все мышцы спины!

первый раз вам придется оторвать штангу от пола, но в последующих повторениях штанга будет брать старт от бедер.

Запомните, движение нужно сделать силой спины, а не рук. Для этого из положения стоя вы должны слегка наклониться вперед. Дальше силой спины и плеч **ВЫРВИТЕ** штангу вверх!

2. Тяга штанги к поясу стоя.

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

3. Становая тяга. Данное упражнение имеет здесь свой классический вид. Если раньше вам не довелось освоить правильную технику, начните с легкого веса. Помните, становая тяга – это не игра в теннис. Она не терпит легкомыслия. Неверный способ выполнения упражнения приводит к затыжным и, практически, малолечимым травмам позвоночника!

Главное, что вам предстоит заучить, так это медленный темп начала движения. Никогда, запомните, никогда не пытайтесь поднять штангу рывком. Это приводит к мгновенной и разрушительной травме межпозвоночных дисков низа спины! Начинать упражнение подчеркнуто медленно, постепенно наращивая мощь мышечного усилия!

Распространенная ошибка: атлет пытается помочь спине ногами. Этого нельзя допустить!

Другая ошибка заключается в сведении плеч при подъеме штанги. Нет, плечи нужно предельно развернуть!

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

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

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

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

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

Комплекс

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

ПРИМЕЧАНИЯ

Во всех упражнениях вам следует использовать гимнастические ленты. Если вы справляетесь с весом без лент, силой

одних предплечий – это означает, что вы ошиблись с весом, и он слишком мал.

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

Сразу же после окончания тренировок примите 50–100 г углеводов, желательно, в виде напитка.

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

ВПЕРЕДИ!

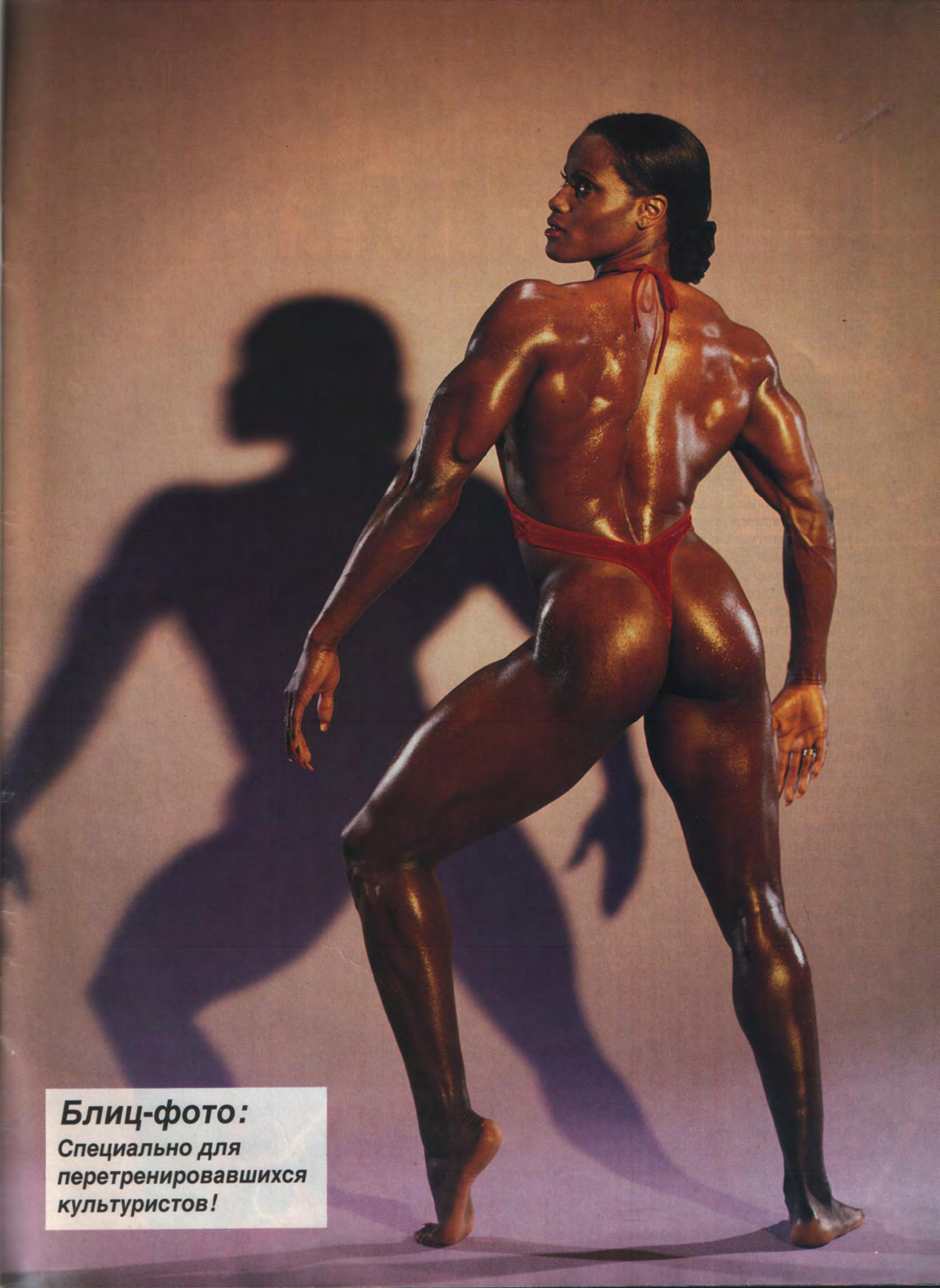
Комплекс, безусловно, работает. Но только при условии, если вы примените его правильно. Это означает, что делать его нужно только **ОДИН РАЗ** в неделю. В промежутке между такими тренировками не выполняйте никаких упражнений на спину!

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

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

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

Гарантия успеха – 100%!



Блиц-фото:

Специально для
перетренировавшихся
культуристов!

ГРУДЬ

МЕТОДИКА ТЕЙЛОРА

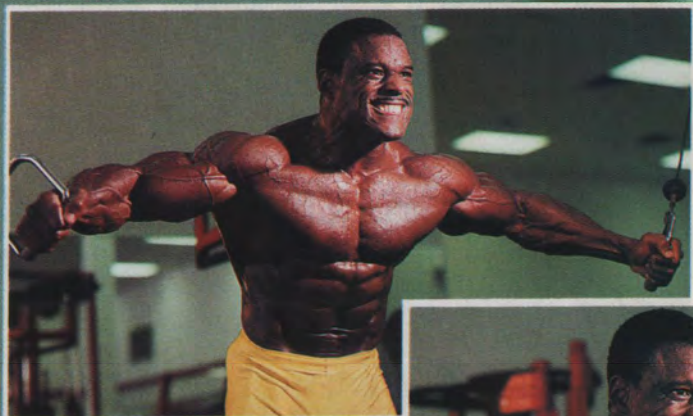
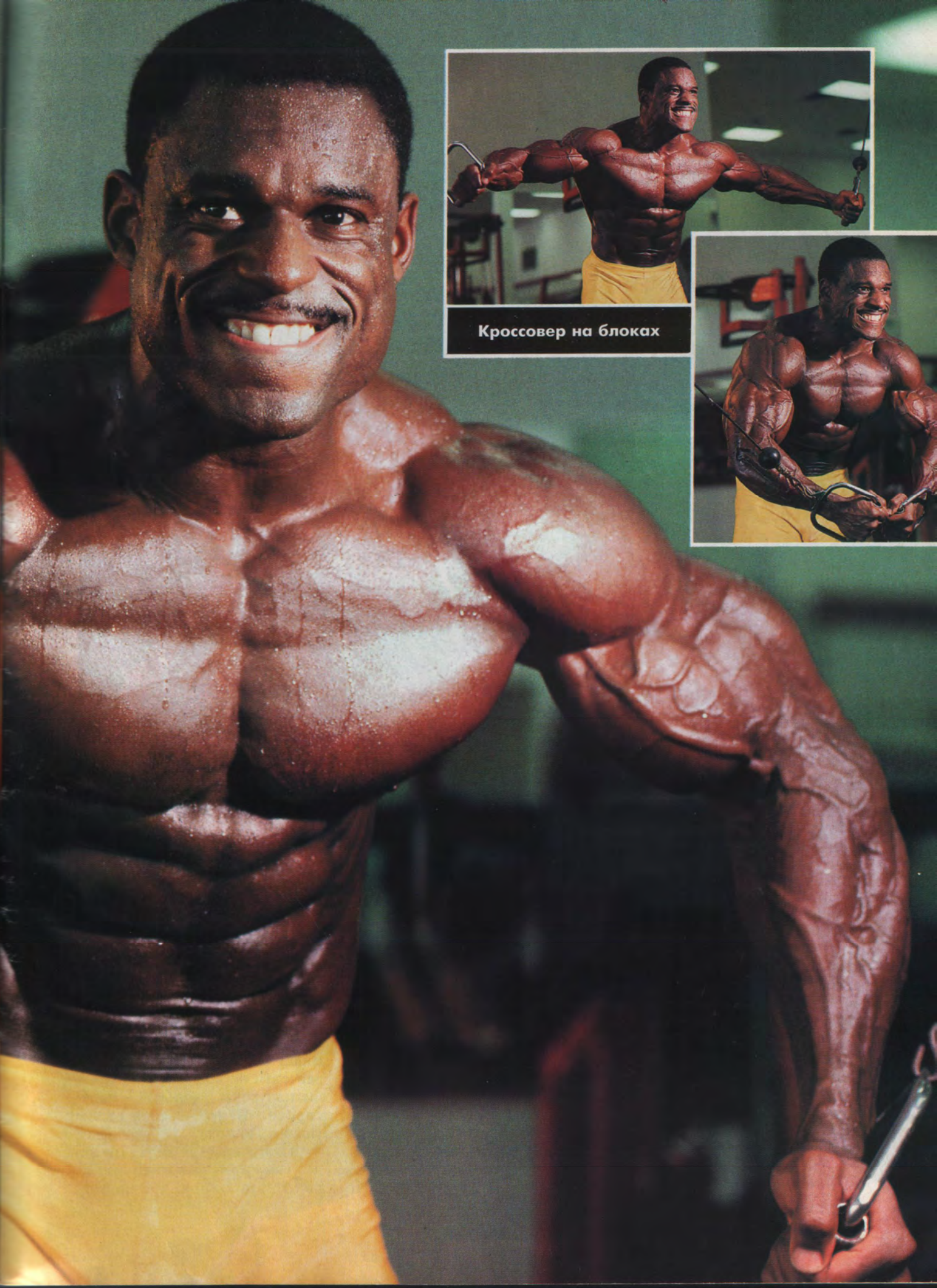
Джерри Брэнон

Наверняка в судьбе Винса Тейлора больше никогда не будет такого кошмарного года, как 1992-ой. Впрочем, его начало выдалось, наоборот, многообещающим. Винс выиграл турнир "Арнольд классик"! Выше такого достижения только "Олимпия", и Винс не собирался долго засиживаться на подступах к титулу. После эффектной победы он взялся за тренировки с удивительной энергией, и к середине года уже никто не сомневался, что на будущей "Олимпии" он будет ключевой фигурой наравне с Ятсом. Однако судьбе было угодно распорядиться иначе.

В последних числах июля сияющий Винс въехал в свой новенький шикарный особняк во Флориде. Нет нужды объяснять, что для него, с детства привыкшего к униженной экономии, вселение в собственный дом стоимостью 200.000 долларов означало много больше, чем просто обретение крова над головой. И тут на Флориду обрушился ураган.

Вообще-то ураганы, забрасывающие авто на крыши домов, для атлантического побережья США не редкость, однако для Винса — новичка в этих краях — впечатлений хватило на всю оставшуюся жизнь. К исходу первой недели в окнах не осталось ни одного целого стекла. Через пустые проемы в комнаты с воем летели деревянные обломки, обрывки пальмовых листьев и уличный мусор. Дом содрогался под ударами стихии, перекрытия угрожающе скрипели, и Винсу оставалось только гадать, как





Кроссовер на блоках





Жим на тренажере Смита

скоро его постигнет участь соседей, у которых ураган сначала сорвал кровлю, а потом обрушил и стены...

Выйти на тренировку было невозможно: смешанный с солевой водяной пылью ветер валил с ног. Так продолжалось целых полтора месяца! Этот вынужденный перерыв в подготовке к "Олимпиаде" дорого обошелся Тэйлору. Вернувшись в зал, он почувствовал, что совершенно выбит из графика. Пытаясь наверстать упущенное, Тэйлор избрал ошибочную тактику: начал с увеличения своих прежних весов в упражнениях! Понятно, что

растренированные связки не выдержали. В коленях появилась острая боль! Спohватившись, Винс снизил нагрузки, но было поздно: боль не ушла... Короче, график тренировок сломался окончательно. Вот здесь-то Винс получил в добавок ко всему последний удар судьбы. Собираясь на очередной семинар, он упаковывал вещи в объемистую спортивную сумку. Застегнул молнию и, чтобы подстраховаться, решил перетянуть сумку эластичным ремнем на металлической застежке. Застежка не поддавалась, и Винс наклонил голову, пытаясь понять, в чем же дело. То, что

случилось потом, буквально, потрясло Винса своей нелепостью. Ремень лопнул и, ослепив болью, ударил его по глазам!

Впрочем, настоящую боль Винс почувствовал позже, в кабинете офтальмолога: оказалось, что левый глаз будут оперировать! По поводу послеоперационного периода врач советовал Винсу не беспокоиться. По его расчетам он продлится не больше полугода. Сколько? – переспросил Винс, не веря своим ушам. – Полгода?

Тренироваться вновь он начал уже через несколько недель, но что это были за тренировки!

Конечно, они не могли принести призового места. И тем не менее Винс сумел удержаться в первой шестерке!

Еще через несколько месяцев он снял с глаза злобешую черную повязку. Тренировки пошли своим обычным чередом и завершились победой, уже в новом, 1993 году, на престижном турнире "Сан-Хосе Про Инвитэйшнл". В подготовке к этим состязаниям Винс вернулся к своему раннему комплексу "накачки" груди, чтобы привести ее в гармонию с огромными дельтами. Данный комплекс не похож на общепринятые методики, однако он поразительно эффективен!

Стратегия

Поначалу Винс использовал для "накачки" груди жимы лежа. Однако со временем до него дошло, что это упражнение, практически, не сказывается на объеме и форме груди, хотя и делает весь плечевой пояс в целом намного сильнее. Так самостоятельно Винс пришел к одному из современных постулатов профессионального тренинга груди: жимы лежа – это чисто силовое упражнение. Оно увеличивает объемы передних пучков дельт, силу трицепсов и предплечий, однако не способно задать исполинскую форму грудным мышцам. Культурист, не знающий этого, пытается добиться результатов, увеличивая раз от раза нагрузку в горизонтальном жиме. Он делает



Комплекс

Упражнения	Сеты	Повт.
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

Сплит

День	Утро	Вечер
1	Грудь	Плечи, трицепсы
2	Спина	Трицепсы, бицепсы, бицепсы бедра
3	Квадрицепсы бедра	

Далее цикл повторяется
День отдыха – воскресенье



Жим гантелей



большое число сетов и повторений, тогда как силовой характер жима требует прямо противоположного подхода. В итоге на локти ложится избыточная нагрузка. Связки воспаляются и начинают болеть!

Почувствовав неладное, Винс сразу же бросил жимы лежа и начал поиск настоящей методики. Ею оказалась программа из наклонных жимов! Действительно, такие жимы обеспечивают анатомически более выгодное воздействие на мышцы груди. Однако львиная часть успеха в подобной программе продиктована известной особенностью тренировок Винса – его сдвоенными сетами. Установив количество повторений в одном сете, Винс проделывает их дважды, фактически, без значительного перерыва, считая это одним сетом! Такая методика сверхинтенсивна и требует чудовищных энергозатрат. В связи с этим, Винс не применяет ее в предсоревновательный период, когда сидит на низкокалорийной диете. Однако в период межсезонья она остается беспримысленным приемом!

Программа

Не надо думать, что исключение жима лежа сделало программу Винса легкой. Нет, поскольку грудные мышцы – это относительно большая мышечная группа, Винс применяет в наклонных жимах значительные веса. В целом вся программа включает 24-30 сетов. Этим числом и нужно руководствоваться в выборе веса, – подчеркивает Винс. – Чем меньше в комплексе сетов, тем меньше результат.

НАКЛОННЫЙ ЖИМ. Первое упражнение носит базовый характер и потому нагрузки в нем близки к предельным. Поскольку ни одна, даже самая тщательная разминка, не исключает вероятность травмы связок, Винс делает данный вид жима на тренажере Смита. Это устройство представляет собой две вертикальные стойки с салазками, на которые укладывается штанга. Тренажер обеспечивает строгоую



прямолинейность движения грифа, что намного сокращает травмоопасное воздействие жима на плечевые суставы. К тому же тренажер полностью освобождает подсознание от страха уронить штангу, и потому атлет способен, что называется, с головой уйти в схватку с весом. Предельная внутренняя концентрация – главное условие успеха в базовых движениях, считает Винс. Если в зале, где приходится трениро-

ваться, нет тренажера Смита, его можно заменить обычным жимовым тренажером. Тем не менее сам Винс предпочитает тренажер Смита, потому что он позволяет чувствовать вес живой штанги.

НАКЛОННЫЙ ЖИМ С ГАНТЕЛЯМИ. Это упражнение, практически, повторяет первое, однако его воздействие сильнее, поскольку гантели Винс опускает ниже уровня груди. Гриф штанги не позволяет сделать этого в пер-



Разведение рук

вом упражнении. Данным движением Винс "добывает" грудь.

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, как это уже было у Барри ДеМэя и Кевина Леврона.

"КРОССОВЕР" НА БЛОКАХ. Многие культуристы-профессионалы включают данное упражнение в свои специализированные программы "накачки" груди, поскольку считают его необыкновенно действенным. Однако они делают упражнение так: принимают положение глубокого наклона и скрещивают руки, заставляя скреститься тросы блоков. Особенность данного упражнения у Винса Тэйлора заключается в том, что он делает его стоя, едва заметно наклонившись вперед. По его мнению, подобная форма упражнения более

эффективна в сочетании с предшествующими наклонными жимами. К тому же глубокий наклон вперед "запирает" дыхание и мешает сосредоточиться на сокращении мышц.

Винс подчеркивает, что любой наклонный жим следует делать хватом на ширине плеч или близким к нему. Все другие виды хватов опасно перегружают костно-связочный аппарат плеч. Программа Тэйлора нарушает известное правило, гласящее, что тренажерная нагрузка в комплексе не должна превышать одной трети общей нагрузки. Как считает Винс, грудь должна быть исключением из такого правила. Здесь слишком много рискован-



ных моментов. Во-первых, все упражнения, кроме "кроссовера" носят откровенно опасный характер. Подсознательный страх раздавить грудь не даст вам полноценно сосредоточиться на упражнении, — говорит Винс. Если вы прибегнете к помощи страхующего партнера, вы всего лишь приобретете лишнюю помеху, мешающую полностью "отключиться". Гантели и штанга хороши на этапе "шлифовки" груди. Они позволяют "прорабатывать" мышцы под разными углами, в отличие от тренажеров, и быстро устраняют "слабые" места.

Винс Тэйлор считает, что начинающие должны использовать для "накачки" грудных мышц жимовые упражнения. Что же касается "кроссоверов", которыми "качает" грудь Арнольд в известном фильме, то, по мнению Винса, этот эпизод — не более, чем курьез. Только жимы ведут к мощной груди. Сам Арнольд, — говорит Винс, — "выстроил" свою грудь тяжелыми базовыми упражнениями. Обилие упражнений на блоках в его программе "накачки" грудных мышц в финале карьеры объясняется стремлением "отшлифовать" грудь, и только. В использовании Арнольдом "кроссоверов" нет никакого особого секрета увеличения "массы" груди, — говорит Винс и подтверждает свою стратегию примером Ли Ханнея. Тот "накачал" феноменальные грудные мышцы преимущественно силовыми жимами на наклонной скамье.

Бодибилдинг, — утверждает Винс, — требует определенной зрелости ума и характера. Нужно с большой осторожностью относиться даже к проверенным рекомендациям. Как-никак многие из них рождены в эпоху донаучного спорта. Рецепт Винса, как видно, оправдывает себя. В 36 лет, после десяти лет тренировок, он снова стал призером турнира "Арнольд классик". Кстати, на этот раз он прибыл на состязания без своей обычной туго набитой сумки. В его руке был объемистый кожаный чемодан...

("Забывшие советы". Начало на стр. 40)

себе. Сделайте 5 сетов до "отказа". Следующее упражнение — подъем на бицепс сидя, спинка отклонена на угол 45° (5×10). Третье упражнение — поочередный подъем на бицепс с гантелями стоя. В исходном положении ладонь повернута к бедру. Не меняя позиции ладони, поднимите гантель к плечу и разверните кисть наружу для усиления сокращения бицепса. Повторите упражнение каждой рукой три раза подряд. В итоге вы должны сделать 4 сета по 9 повторений. Финальное упражнение — "концентрированные" сгибания рук с гантелями (4×10).

Первые две недели вам следует выполнять комплексы дважды в неделю. В третью неделю делайте комплексы трижды: в понедельник, среду и пятницу. В четвертую неделю — четыре раза (понедельник-вторник, четверг-пятница). В пятую — пять раз, устраивая день отдыха в середине недели. В шестую — шесть.

Комплекс принесет вам феноменальные итоги!

"10-10-10"

Комплекс с таким названием предназначен для увеличения общей массы и силы тела. За несколько недель он даст вам больше, чем год-полтора напряженных тренировок по обычным схемам. Вы будете тренироваться трижды в неделю и выполнять только три упражнения: приседания, жим лежа и подъемы на бицепс.

ПРИСЕДАНИЯ

Сначала 10-15 минут нужно разогреться на велоэргометре. Потом сделать примерно 15 приседаний без веса. Далее следуют 1-2 подхода с легкой штангой.

После такой интенсивной разминки, выставьте на штангу вес, с которым вы сможете присесть только 10 раз, и выполните 2 таких подхода. Потом сбросьте со штанги 5 кг и сделайте еще 2 сета из 10 повторений. Далее снимайте по 5 кг и выполняйте по 2 сета из 10 повторений, пока не наберете 10 сетов. Отдохните ровно 10 минут и переходите к жиму лежа.

ЖИМ ЛЕЖА

Первый сет проделайте с грифом от олимпийской штанги. Потом добавьте легкий вес и сделайте еще пару разминочных подходов. Разогревшись, выставьте вес, который способны выжать 10 раз и повторите схему предыдущего упражнения. Снимайте со штанги по 5 кг и делайте 2 сета из 10 повторений, пока суммарное число сетов не будет равно 10-ти. Отдохните 10 минут и начинайте подъем на бицепс.

ПОДЪЕМ НА БИЦЕПС

После разминки сделайте 5 подходов из 10 повторений. Далее убавьте вес на 5 кг и выполните еще 5 сетов из 10 повторений. Если не справляетесь с весом, "читингуйте", но только слегка. Если не помогает и это, примите положение сидя с упором спиной о наклонную спинку скамьи.

Максимальных результатов вы добьетесь по истечении 2 недель, не дольше. Когда я начал практиковать данный комплекс, делая его с перерывом в 3-4 недели, никто и поверить не мог, что я не принимаю стероиды. Прогресс был ошеломителен! Между тем, весь секрет заключался только в особой схеме тренировки!

GO ANABOLIC 24 HOURS A DAY!

HERE'S HOW TO GIVE YOUR ANABOLIC SYSTEM A GIANT KICK!

Anabolic 10 Deka-Plex Plan

HERE'S A UNIQUE COMBINATION OF 10 ANABOLIC FORMULAS IN ONE PAK THAT HELPS KEEP YOUR BODY IN AN ANABOLIC ENVIRONMENT 24 HOURS.

HELPS MEET THE DEMANDS PLACED ON YOUR BODY BY INTENSE WORKOUTS!

Training affects your body and its subsystems 24 hours a day, not just when you're in a gym. That's why each of Anabolic 10's individual formulas target a different physiological zone. Taking Anabolic 10 with breakfast, eating 5-6 small meals a day, getting 7-9 hours of sleep—all the advice contained in the free guide—can have you making improvements in just 30 days.

FORTIFIES 10 SPECIFIC PHYSIOLOGICAL ZONES

1 Provides Key Amino Acids from predigested lactalbumin and lactoglobulin that are easily absorbed. This hydrolyzate provides branched-chain amino acids (BCAAs), unique among essential amino acids in that they are oxidized to a greater extent by peripheral tissues (e.g. muscles) than by the liver. These are the first amino acids used by muscles as fuel during intense workouts.

2 Provides Performance Co-Active Vitamins. Indispensable in protein, carbohydrate, and lipid metabolism, co-active vitamins are important to the body's ability to recuperate and repair micro-damages of the muscle fibrils. An adequate supply helps ensure peak performance during intensive workouts.

3 Provides Bio-Active Minerals and Trace Elements that work with performance co-active vitamins in optimization of metabolic processes. Especially, they are responsible for maintenance of bones, tendons, ligaments, and other connective tissues. Of importance is the presence of *Equisetum arvense*, a source of bio-available silicon. Silicon participates in the bone calcification process and in the maintenance of strong connective tissue.

4 Provides Lipotropics and Single-Carbon Group Donors. These supplements support three functional areas of our body: mechanisms for utilizing fats as a source of energy; mechanisms for utilizing single-carbon-atom groups for the bases of nucleic acids and for creatine; and mechanisms for protecting the liver from fatty degeneration.

5 Provides three waves of Myo-Energetic Metabolites: Krebs cycle nutrients, the ground troops in the energy generation battle; carnosine, which is important to muscle physiology, and ATP-supporting arginine and inosine, used for decades by elite Eastern bloc strength athletes.

6 Provides Bodybuilder's Botanicals: Nutritional Weapons From Nature: herbs such as Astragalus root, used by Chinese herbalists "to replenish the vital energy".

7 Provides Antioxidants/Free Radical Scavengers. These are the cellular guardians of your body. Free radicals include molecules so active that their formation and behavior can become a problem. Intense exercise can increase the number of free radicals, therefore, the presence of free-radical scavengers is important. That's what makes the antioxidants in Smartbomb 7 so vital to athletes.

8 Provides Enzymatic Factors: Food Handlers. Food that we take in is digested and broken down by specific enzymes. Proteins, for example, are prepared for absorption by proteases. Smartbomb 8 provides a complex of three key enzymes that help to utilize three main food fuels: proteins, carbohydrates, and fats.

9 Provides Ammonia Scavengers: Nutritional Detoxifiers. Protein breakdown and muscle contractions release ammonia. Humans are intolerant of even modest concentrations of ammonia in the cellular environment. Smartbomb 9 provides nutrients found in the body's built-in ammonia disposal cycle supporting the body's natural recuperation process.

10 Provides Glycogenic Agents: High Intensity Energy Fuel Facilitators. During Intense training, when shortage of oxygen does not allow the complete utilization of glucose fuel for energy, a complex of Glyco-Active Agents supplied by Smartbomb 10 facilitates carbohydrate utilization and energy production.

PUT THIS FORMULA AND ITS "SUPERTRAINING AND NUTRITION GUIDE" TO WORK FOR YOU NOW! GIVE YOUR BODY THE KICK IT NEEDS TO STAY IN AN ANABOLIC ENVIRONMENT 24 HOURS A DAY.

YOU'LL BE GLAD YOU DID WHEN YOU SEE THE RESULTS!



Available at Fine Health Food and Sporting Goods Stores throughout the U.S. and Canada, or Call Toll Free:

1-800-1-FLEX-IT
(1-800-435-3948)

In Canada, contact: Weider Institute,
2875 Bates Road, Montreal P.Q. H3S 1B7

VITAMIN
QUOTA

GNC
GENERAL NUTRITION CENTERS

NATURE FOOD CENTRES

"Анаболик Дека-Плекс" — набор из десяти важнейших составляющих метаболических процессов, дающих энергию особенно мощным и интенсивным тренировкам.

Тел. для справок и оптовых закупок (095) 230-72-95

На 2000 \$ дешевле!

СДЕЛАЙ ПРАВИЛЬНЫЙ ВЫБОР!

Компания "Weider" — это бесспорный лидер мирового рынка товаров для тех, кто стремится обрести здоровое и красивое тело. Первенство компании носит глобальный характер. Несколько десятилетий она прочно доминирует в производстве спортивного питания, тренажеров и сопутствующего оборудования, спортивной одежды, а также издании методической литературы и журнальном бизнесе, связанном со здоровым образом жизни.

Важной особенностью деятельности компании является сознательная стратегия сверхнизких цен на свою продукцию. Сравните, степпер-тренажер стоит в магазинах компании на 2.000 долларов дешевле, чем аналогичный тренажер прямого конкурента — компании "Лайф Фитнесс"! Впрочем, авторитетные эксперты оценивают спортивное оборудование иными критериями. Однако и они подтверждают: тренажеры "Weider" отличаются безукоризненной биокинематикой и надежностью!

В сочетании с низкими ценами эти качества оборудования с маркой "Weider" сделали его самым "горячим" товаром международного рынка!

Сегодня подобные тренажеры, как домашние, так и профессиональные, многочисленны, аксессуары для занятий спортом, а также широкий выбор продуктов спортивного питания, высококачественные витамины и минеральные вещества предлагает Представительство группы компаний Уайдера совместно с фирмой "Техноцентр". Цены на основные товары соответствуют мировым. К тому же фирма "Техноцентр" берет на себя обязательства по гарантийному обслуживанию приобретенного оборудования и оказывает помощь в его эксплуатации.

Фирма "Техноцентр"

Москва,
ул. Донская, 6
тел. 230-72-95,
230-71-92



weider.
The Total Fitness Company™

