JOE WEIDER'S MUSCLE & FITNESS

СИЛА И КРАСОТА

Без здоровья нет истинной силы

ИЮНЬ 1995

7,612,000 читателей во всем мире

Издается в 14 странах

Пляж!

6 недель труда и ты – туз!

СИЛА – секрет МАССЫ

Жим лежа: почему бы не накинуть еще 50 кг?

Как стать выносливее Джеки Чана?

Бодибилдинг изменит твою судьбу! С гарантией!

80 стр.!

содержание

ИЮНЬ 1995
VOL.4 NO.3

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

– Джо Уайдер, Тренер Чемпионов

MUSCLE & FITNESS

без здоровья нет истинной силы

методика

54 КОМПРЕССИЯ-2
Джеймс Райт

46 ВЫЖАТЬ БОЛЬШЕ!
Грег Токарски

28 НУ-КА, ПОМОГИ МНЕ НАКИНУТЬ "МАССУ"

64 КАК СТАТЬ МАСТЕРОМ МОРДОБОЯ
Джефф Эверсон

57 ИЗМЕНИТЬ СУДЬБУ

67 ЛАРРИ СКОТТ

69 ВМЕСТЕ С ЗАНОМ

26 СУПЕРУПРАЖНЕНИЕ

70 БОЛЬШЕ-ЛУЧШЕ
Джеймс Райт

перспектива

50 ЗАГАДКА "МАССЫ"
Боб Лефави

32 КАК ИСКЛЮЧИТЬ "ЗАСТОЙ"
Филл Каплан

рубрики

6 ОТ ИЗДАТЕЛЯ

9 ВСЕМ ПРИВЕТ!

10 ФЭН-КЛУБ

12 ТВОЕ ЗДОРОВЬЕ

18 НОВОСТИ СПОРТА

Вот наш подписной индекс, друзья! Подписка в России, любом государстве СНГ и странах Балтии!

73359

Бэн Уайдер, президент ИФББ, координатор международного проекта по изданию в России специализированного журнала для культуристов.

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 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 сильным 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 не занимались – 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 имматериальную силу. Силу распоряжаться собственной судьбой…

MUSCLE & FITNESS

ИЗДАТЕЛЬ
Джо УАЙДЕР

СОИЗДАТЕЛЬ И ГЛАВНЫЙ РЕДАКТОР
Том ДЕТЕРС

ГЛАВНЫЙ ХУДОЖНИК
Джим ЧАДА

РЕДАКТОРЫ
Джеймс РАЙТ
Мари Энн МЬЮКИКА
Элен КРАММ
Джон ФОСТЕР
Боб ВУЛЬФ
Линда ГЕНРИ
Билл ДЖЕЙГЕР
Бетти УАЙДЕР
Джерри БРЕННОН
Боб ДЕЛЬМОНТЕ
Мишель БОБИОН

РЕДАКЦИОННАЯ КОЛЛЕГИЯ
Арнольд ШВАРЦЕНЕГГЕР
Ларри СКОТТ
Фрэнк ЗАН
Корри ЭВЕРСОН
Билл ДОББИНС
Альберт БУСЕК
Джульен БЛАМАЭРТ
Мэл БИРКОЛЛ
Джеймс РУФС
Лауренс ЛАМБ
Томас ФАНЕЙ

СЕКРЕТАРЬ
Кари ШЕИР

КУРАТОР ИФББ
Уэйн ДеМИЛЬЯ

ХУДОЖЕСТВЕННЫЙ ОТДЕЛ
Тэри ЛАМОРЕКС
Марк СТРАССНЕР
Рэнди ДАНБАР
Лиза КЛАРК

РОССИЙСКАЯ РЕДАКЦИЯ

ГЛАВНЫЙ РЕДАКТОР
И.ЛОЗИНСКИЙ

ФИНАНСОВЫЙ ДИРЕКТОР
Л.ЧЕПИГА

МЕТОДИЧЕСКИЙ КОНСУЛЬТАНТ
В.ДУБИНИН

ДИРЕКТОР ПО СВЯЗЯМ С ОБЩЕСТВЕННОСТЬЮ И РЕКЛАМЕ
Н.КОРОВЯКИНА

КОМПЬЮТЕРНАЯ ВЕРСТКА
РИЦ "КП"
А.БОНДАРЕНКО
О.ЧЕРНЫШОВ

© СП "Уайдер спорт – СУ"

(095) 976-49-30

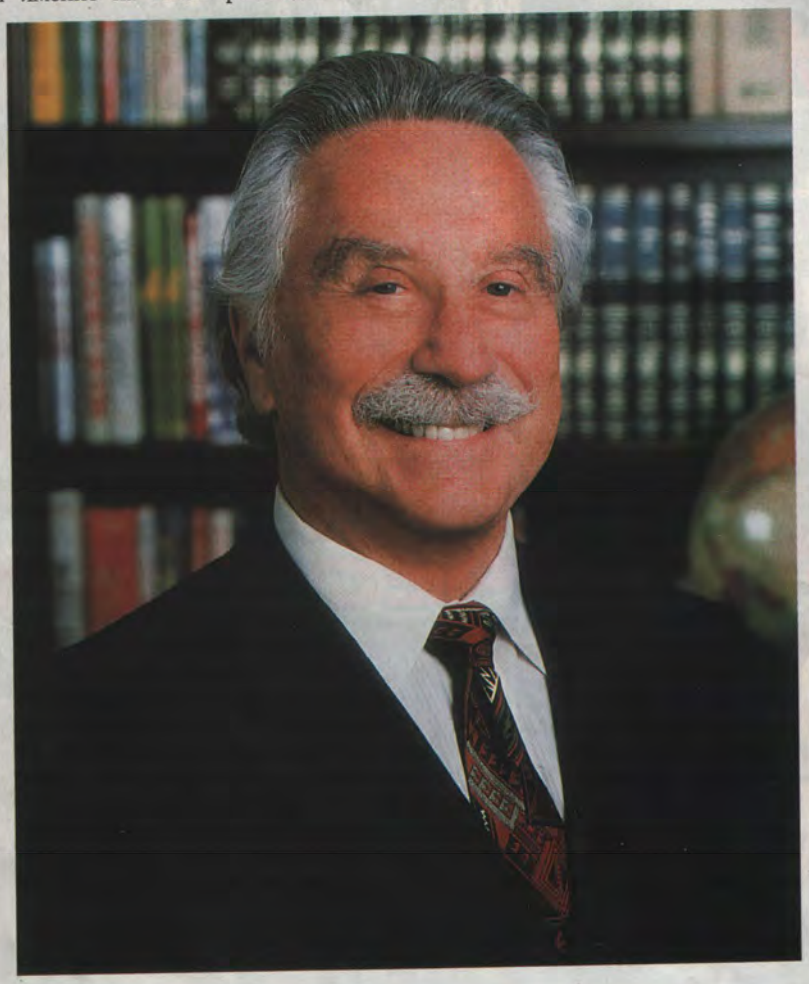
от издателя

культурист - образец гармонии

Джо УАЙДЕР, Тренер Чемпионов

Что внутри нас? Душа?

Поэты настаивают именно на таком раскладе. Они призывают нас прислушиваться к ее голосу. Они уверяют, что секрет счастья как раз и состоит в том, чтобы подчинить потребности тела потребностям души.



Как бы я не любил стихи, здесь я никак не могу согласиться с поэтами. Я - убежденный культурист и потому утверждаю прямо противоположное: душу следует подчинить своему телу!

Когда-то давно, задолго до т.н. физкультурной революции, мне довелось много размышлять над философским фундаментом бодибилдинга. Мне с самого начала было ясно, что наш спорт - это нечто большее, чем просто повторения и сеты, круто замешанные на энтузиазме и желании победить. Я видел, какими невероятными были достижения у фанатиков, сделавших принципы бодибилдинга принципами своей жизни! Я говорю не только о спорте!

Следование принципиально новым канонам здорового образа жизни наделяло этих людей удивительной внутренней силой!

Вот, говорят, что Арнольд был своего рода исключением. Да нет же, он - правило. Успех в бодибилдинге закономерно привел его к успеху в других делах, где помимо силы мышц требовалась еще и сила интеллекта. И все потому, что по-настоящему сильный интеллект возможен лишь на фундаменте сильного тела.

Когда-то подобная мысль звучала примерно так же, как заявление Коперника. С той лишь разницей, что меня называли не еретиком, а просто чокнутым.

Время подтвердило мою интуитивную догадку: потребности тела нельзя игнорировать, а тем более приносить в жертву духовности. Представления о человеческом духе как о птице, томящейся в теле, словно в клетке, безнадежно устарели. То и другое неразделимо!

Вот вам и философия бодибилдинга: он возвращает человека к изначальной природной гармонии тела и разума. Он приводит в равновесие фантастическую силу интеллекта современного человека и силу его мышц, созидая новую личность - образец истинной гармонии.

Такая личность - вспомните Арнольда! - не знает преград. Кстати, во многом потому, что ее силу поддерживает глубокая вера в собственной правоте.

Культуристы, лишившие себя привычных «удовольствий» вроде курения и пьянства, вовсе не считают себя ущемленными. Наоборот, они с сожалением смотрят на других людей, не ведающих радости мышечных тренировок. А заодно не познавших мудрости того умиротворенного взгляда на мир, который приходит вместе с отличной физической формой. В свою очередь уходят страхи, неуверенность и неудовлетворенность. И человек впервые видит окружающую его действительность просто и здраво. Никакие мнимые преграды не сковывают его изнутри! Он готов штурмовать любые вершины!

«Качая» мускулы, мы - культуристы - приближаем то самое торжество духовности, о котором мечтали поэты! Ведь мы делаемся внутренне богаче!

Конечно, дух сам по себе требует напряженных и фанатичных упражнений. Однако нет и не может быть сильного духа на фундаменте физической вялости, недомоганий и нездоровья!

Вы верите в дом на песке? Нет? Тогда больше занимайтесь бодибилдингом! Это будет ваш вклад в общий духовный прогресс человечества!

7.612.000!

Столько читателей у главного культуристического журнала мира «Muscle & Fitness»! Его читают в 117 странах на 14 языках! Теперь журнал заговорил и по-русски!

«Сила и красота» - это знаменитое издание «Muscle & Fitness» на русском языке! Только здесь вы получаете информацию из первых рук, ведь журнал издает сам Джо Уайдер - гениальный создатель теории и практики современного бодибилдинга!

Стаж журнала в России - уже больше трех лет! Подписка на него проводится без ограничений на всей территории бывшего СССР!

На журнал «Сила и красота» уже подписываются русские в Америке, Израиле и Австралии! У всех читателей издание на русском языке вызовет одну эмоцию - восторг!

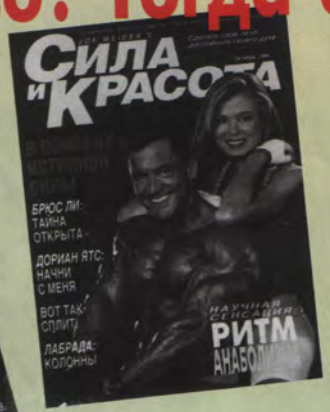
Знайте, все другие издания по бодибилдингу в России являются низкосортными «пиратскими» подделками, цинично ворующими статьи из журнала «Muscle & Fitness» и перефотографирующими его иллюстрации.

Помните, фальшиво все, кроме журнала «Сила и красота»!

10.000!

Столько или примерно столько ты сэкономишь на каждом номере журнала «Сила и красота», если подпишешься на него!

Заманчиво? Тогда спеши на почту!



Подписка принимается во всех почтовых отделениях без ограничений и с любого месяца!

На журнал «Сила и красота» можно подписаться не только в России, но и во всех республиках бывшего СССР!

Как подписаться?

Приходишь на почту, берешь подписной бланк, заполняешь его по образцу, отдаешь в окошечко и платишь. Все!

Теперь можно расслабиться: никаких поисков новых номеров у перекупщиков, никаких опозданий номеров, никаких переплат!

И все это за цену, которая, фактически, равна себестоимости издания!

всем привет!

не надо быть камикадзе

Наберитесь терпения, ребята, я хочу выступить перед вами с речью. Начну с того, что бодибилдинг - это, конечно же, стоящая вещь.

Особенно когда выходишь летом на пляж и видишь, что все девочки вокруг - твои. Потом опять-таки приятно где-то на дискотеке вмазать нехорошему парню сильной рукой по его нехорошей физиономии и увидеть, что у тебя это вышло точно, как в кино. Наконец, просто здорово чувствовать, что ты массивен, тяжел, короче, настоящий мужик. Все это отличные положительные эмоции, которыми полезно помассировать собственную психику в наши непростые времена.

Однако, друзья, на свете есть кое-что поважнее, чем фраерство. И эта вещь - здоровье. Поверьте, после 30 лет с вами обязательно случится примечательная перемена. Амурные и прочие приключения будут вас мало волновать. Точнее они будут волновать вас в меру. А вот на первом плане будет работа. Трудно поверить? Тем не менее, это так. В эти годы вы приобретете достаточно жизненного опыта, чтобы чувствовать себя уверенным хозяином своей судьбы. Вам захочется чужого уважения. Вам захочется стать высоким профессионалом какого-то своего дела. Впервые кайф истинного дела перевесит в вашей душе удовольствия секса, с которыми раньше ничто не могло конкурировать.

И тут-то вам понадобятся не мускулы, а железное здоровье. В самом деле нет ничего хуже хворей, которые вылезают именно тогда, когда ты только вошел во вкус жизни.

Все еще не понимаете, о чем это я? Да о бодибилдинге! В погоне за огромными мускулами, которые обещают вам сиюминутные удовольствия, вы вполне можете подпортить себе судьбу. Да-да, ведь мускулы - это не здоровье. Правда бодибилдинга в том, что он, как и многие другие виды спорта, лишь уменьшает вероятность заболеваний, но не исключает их вообще. Статистика говорит, что в среднем риск культуриста заболеть ниже, чем у обычного человека, где-то на 10-27%. Имеются ввиду желудок, почки, печень, простуды и пр. Однако мне, как специалисту, известна и другая правда бодибилдинга. Я знаю, что многие, очень многие атлеты разрушили свое здоровье тренировками. Я не говорю о стероидах. Здесь вопрос ясен. Если кто-то знает, что стероиды вредны и несут риск тяжелых заболеваний, в том числе рака, и продолжает их употреблять, то он попросту сумасшедший!

Я говорю о тех культуристах, которые не следуют выверенным методикам! Они не соблюдают прописные истины постепенности нагрузок, хватаются за тяжелейшие веса и в итоге травмируют себе спину и плечи! Я говорю о тех, кто не изучает вдумчиво наши принципы питания и заталкивает в свой желудок гигантские порции протеинов, отравля себе печень!.. Ребята, так жить нельзя! Когда вы думаете о мускулах и только о мускулах, вы делаетесь слепцами. Попробуйте заглянуть в будущее. Поверьте, за каждый свой шаг вам придется заплатить. Вы заплатите за бессмысленный стресс огромных нагрузок, за безграмотное питание и неправильное выполнение упражнений. Заплатите своим здоровьем!

Поймите же, что бодибилдинг - это обоюдоострое оружие.

Здесь легко свернуть шею своему здоровью неправильными тренировками и тем более "химией". Порою после нескольких лет занятий бодибилдингом в юности, человек вступает в самую деятельную пору жизни настоящей развалиной. Помните это!

У меня у самого не идут из головы слова, которые я услышал от одного профессионала. "Лучше бы я родился уродом без руки или без ноги. Тогда бы я не знал ничего про этот е... бодибилдинг".

Эту фразу он произнес в клинике, узнав, что стероиды вызвали у него рак крови...

С физкультурным приветом
Том Детерс.

фэн-клуб

Вы, господа, ведете борьбу со стероидами на страницах своего журнала и делаете вид, будто не знаете, что гормоны - это главный товар на прилавках магазинов для культуристов! Они свободно продаются в клубе «Фэн спорт»! А ведь вы рекламируете эту торговую точку! Вместе с номерами вашего издания и видеокассетами культуристам там предлагают огромный список запрещенных препаратов. Чего там только нет! И метандростенолон, и винстрол... Все есть!

Ко мне в зале подходят мальчишки, пришедшие на первую в жизни тренировку, и спрашивают: «Что лучше принимать - метан или ритаболил?»

Не кажется ли вам, господа-издатели, что дело, которому вы служите, способствует массовому разрушению здоровья? Благодаря вам, в наш спорт пришли тысячи новичков. Пришли только за тем, чтобы пополнить бесчисленную армию российских «химических» качков - будущих инвалидов! Понимаете ли вы, что ТАКОЙ бодибилдинг катастрофически опасен? Это еще хуже, чем наркотики! От наркомании хотя бы можно вылечиться, но нельзя восстановить разрушенную стероидами печень, нельзя излечить спровоцированный ими рак!

Понятна позиция Международного Олимпийского Комитета, не желающего видеть бодибилдинг среди олимпийских видов спорта. Бодибилдинг сегодня, по крайней мере, в России, - это действительно, рассадник зла! Добавлю, вообще недостойный называться спортом!

В самом деле, какой же это спорт? Это всего лишь поприще для отвратительного бизнеса на человеческом здоровье. С одной стороны, подростки, распаленные вашим красочным журналом, с другой - беспринципные дельцы, пытающиеся всучить им подороже ходкий товар - разного рода стимуляторы.

Нам, атлетам, влюбленным в спортивную романтику, больно на все это смотреть. Бодибилдинг превращен в омерзительную толкучку! И не без вашей помощи господа-издатели!

Вы накачиваете торгашескую «истерию» вокруг спорта, вместо того, чтобы пропагандировать идею справедливого спортивного соревнования. Рекламируя продукты спортивного питания, вы приучаете культуристов к допустимости разного рода «допингов», пусть и вполне легальных. Отсюда один шаг до стероидов - допинга несравненно более дешевого и эффективного, чем любой самый лучший продукт спортивного питания!

Вы, господа издатели, должны решить, с кем вы и против кого. С нами - культуристами, или с теми, кто пытается сделать на нас деньги.

Алексей Афанасьев,
г. Подольск.

Уважаемый читатель, Ваше письмо заставляет вспомнить известный вопрос о том, что главнее: курица или яйца? В самом деле, кто больше виноват? Торговец стероидами или ищущий их покупатель?

Учебники рыночкой экономики утверждают, что предложение рождается спросом. Сначала, мол, возникает потребность в товаре, а уж потом бизнесмены берутся на нем заработать.

Ну а теперь давайте немного пофилософствуем. Если экономисты-рыночники правы, то у бодибилдинга нет никакой надежды на прогресс. Люди высокой культуры в спорте (как и в жизни вообще) бывают, как правило, в меньшинстве. Их высокие запросы всегда будут казаться бизнесу совершенно никчемными на фоне бездонных потребностей остальной человеческой массы. Понятно, что предприниматели будут ориентироваться на эти потребности (в тех же стимуляторах), позволяющие им солидно зарабатывать в силу простого арифметического закона. Ведь очевидно, что водки всегда будет продаваться больше, чем романов Льва Толстого.

Что же, выходит, мы с вами вечно будем барахтаться в болоте чужих примитивных запросов? Ведь получается, что именно на эти запросы объективно ориентирован весь потенциал спортивного рынка!

Экономисты-философы отвечают нам так: из своего первозданного, так сказать, свинского состояния рынок рано или поздно станет цивилизованным.

Это оставляет нам надежду, что у торговцев стероидами когда-нибудь да проснется совесть. В самом деле, каким неслыханным цинизмом нужно обладать, чтобы торговать стероидами!

Стероиды - это «бомба» замедленного действия. Из опыта профессионального спорта известно, что она «взрывается» через 5-8 лет. Тогда спортсмена-полуинвалида с почетом провожают из спорта, объясняя отставку возрастом...Но там-то взамен здоровью остаются медали, титулы, авторитет, квартира, машина, наконец. Ну а что ждет культуриста, который к моменту катастрофы уже будет иметь семью, ребенка, а то и нескольких? Не нужно иметь богатое воображение, чтобы понять, какое это будет несчастье. Куда более горькое, чем обычное известие о свалившейся на голову тяжелой болезни. Ведь это несчастье было когда-то куплено. И вдобавок за большие деньги...

Деньги - вот предмет, который многое объясняет. Точнее, многое объясняет отношение к деньгам. Всегда находятся люди, которые ради денег беруться за наркотики, детскую проституцию или стероиды. Видимо поэтому американское правительство, при всей цивилизованности своего внутреннего рынка, объявило продажу стероидов уголовным преступлением. Того, кто рискнет заняться подобным бизнесом ждет тюремная камера и много свободного времени, чтобы подумать о глубине своего морального падения...

У нас в России торговцам стероидами живется полегче. Тем не менее не будем забывать, что в своих магазинах они продают не просто стероиды, а товары, которые относятся к номенклатуре лекарств. В России запрещено торговать лекарствами где-либо кроме аптек. Так что если вы, наш читатель, захотите пойти дальше одних слов, вам достаточно сделать

звонок заместителю мэра города, отвечающему за здравоохранение. Поскольку такой заместитель обладает правом решать любые вопросы, касающиеся своей области, без согласования, то уже через пару дней лавочка будет прикрыта. Конечно, позже начнется торговля стероидами из-под полы, но это уже будут совсем не те масштабы.

Ну а теперь вернемся к нашему журналу. Если вы думаете, что продукты спортивного питания - это разновидность легальношго допинга, то вы заблуждаетесь. Откройте наш февральский номер. Его первый разворот занят рекламой с изображением многообразной палитры пищевых добавок. Обратите внимание на надпись слева внизу: использование данных продуктов не предназначено для удовлетворения вкусовых ощущений (как например, шоколад или конфеты - прим. переводчика) и увеличения мышечной «массы». Данные продукты, представляющие собой пищевые добавки с низким содержанием жиров, наряду с другими продуктами питания предназначены для удовлетворения пищевых потребностей атлетов, занимающихся с тяжестями.

Эта фраза нуждается в пояснении. Дело в том, что тренировки с тяжестями создают у организма повышенную нужду в тех или иных витаминах, аминокислотах и минеральных веществах.

Атлет, перемещающий на тренировках тонны «железа», не может питаться как обычный человек, отсидевший рабочий день в офисе. В свое время подобная точка зрения казалась научному миру спорной. Медики настаивали на том, что те же витамины необходимо принимать не в повышенном, а оптимальном количестве. Передозировка будто бы опасна для здоровья, как и любая передозировка фармакологических препаратов. Конкретные научные исследования показали, что правы все-таки культуристы. Физические затраты приводят к созданию в организме новых потребностей в биологически активных веществах. Если эти потребности не восполнять специальныи добавками, то в организме развивается острый дефицит таких веществ. Наиболее распространенный случай в бодибилдинге - нехватка кальция. Понятно, что попытка увеличить «массу» в условиях подобного дефицита ни к чему не приведет. Значит нужно восполнить его за счет особых добавок!

Особенно много споров было вокруг концентрированных протеинов. Судите сами, опытный атлет нуждается в 250-300 гг белка в сутки. Если вспомнить, что 100-граммовый кусок отличного мяса содержит примерно 28-30 гг белков, то выйдет, что атлет должен ежедневно съедать не меньше 10 отбивных! Да к тому же пропитанных жиром! Понятно, что без протеиновых добавок культуристу не обойтись.

Попадая в организм, протеины распадаются на отдельные составляющие - аминокислоты. Дальше эти аминокислоты примут участие в строительстве новых белковых молекул. Очевидно, что чем лучше идет процесс белкового синтеза в мышцах культуриста, тем быстрее он «растет». Ну а если у атлета есть проблемы с пищеварением? Вот тогда поправить дело сможет еще один вид пищевых добавок - концентрированные аминокислоты.

Как видите, ни одна разновидность спортивных продуктов не относится к допингам - препаратам, которые впрямую вмешиваются в физиологические процессы организма. Спортивные продукты делают ваше питание идеальным. Это приводит к обеспечению мускулатуры всеми необходимыми биоактивными компонентами. И не только мускулатуры! Все системы организма улучшают свою работу! Отсюда тот удивительный анаболический эффект, который почти равен действию стероидов. С той лишь разницей, что здоровью ничто не угрожает!

Активная рекламная компания на страницах журнала (она, кстати, не приносит нам ни копейки!) - это тоже вклад в борьбу со стероидами. Культуристы должны знать, что в бодибилдинге существует немало других, вполне безопасных для здоровья стимуляторов мышечного роста.

Я отбываю наказание. Подписался на журнал «Сила и красота», но до сих пор не получил ни одного номера. Я неоднократно обращался по этому вопросу в администрацию колонии. Она в свою очередь обращалась на почтовое отделение. Ответ отрицательный - журнал не поступал. Прошу объяснить, по какому поводу задержка.

С уважением, Дыронков А.В.,
пос. Зеленый

Журнал «Сила и красота» выходит в свет раз в два месяца. В конце второго подписного месяца редакция завозит подписной тираж издания на склад Роспечати - государственной организации, доставляющей отдельные экземпляры подписчикам. Доставка занимает около двух недель. Таким образом, журнал оказывается в почтовых ящиках не позднее 15 числа третьего месяца. Что касается первого номера за этот год, то его рассылка подписчикам затянулась из-за большой загруженности Роспечати. Надеемся, что вы все-же получили журнал и не разочаровались в его качестве.

Вы писали в журнале за август про препарат инсулин. Какой вид инсулина можно применять? А то в аптеке много разновидностей. И еще. Я купил медицинский препарат - протеин для внутреннего применения из кровяной плазмы. Когда и в каком количестве его можно применять?

Ирек Усманов,
г. Азнакаево.

Дорогой Ирек, нам приятно узнать, что вы читаете наш журнал в Татарии. Однако не слишком ли сложно даются вам наши статьи, написанные на русском языке? Видимо, трудности перевода и стали причиной досадного недоразумения. Мы писали об особом приеме тренировок: питании прямо во время занятий в зале. Это приводит к выработке организмом гормона инсулина. Речь идет о ваших собственных гормонах! Вы не должны принимать никаких лекарств с похожими названиями! Они могут повредить вашему здоровью! Что же касается протеинов, то предпочтительнее молочный, яичный, мясной и соевый. Мы советуем вам, Ирек, забыть дорогу в аптеку. Культуристу там нечего делать. Пусть туда ходят больные люди.

Больше воды!

Полет в самолете - это стресс для организма. Если вдобавок впереди вас ждет "Олимпия", то состояние внутреннего напряжения будет многократно усилено ревом двигателя, вибрацией и многочасовым вынужденным сидением. Ограничить стресс поможет безопасное и эффективное средство - вода. Пейте сок или минеральную воду каждый час полета. Алкоголь - как антистрессор - в самолете вреден!

ТРЕНИРОВКА

Назад в будущее

На фоне сверкающих никелем тренажеров это старинное приспособление для увеличения силы кажется безнадежным анахронизмом. О чем речь? О больших кожаных мечах, наполненных песком. В начале века эти мячи разного веса были обязательным элементом атлетической подготовки. Один спортсмен бросал мяч, другой ловил. Практиковались также выталкивания мяча на дальность. Как показали исследования, регулярные упражнения с мячами - просто волшебное средство для быстрого укрепления связок! Чем крепче связки, тем выше силовой потенциал мускулатуры. Силач Самсон был прав, сочетая гири и похожие упражнения с 5-15 килограммовыми мешками с песком.

Этот вредный бег

При всей полезности бега у него есть и негативная сторона. За километр дистанции ноги бегуна примерно 800 раз встречаются с землей. Соударение происходит с силой, которая в три раза превышает ударную нагрузку при ходьбе. Мощный удар передается всем костям скелета, вызывая микротравмы лодыжек, коленных суставов и, что самое опасное, позвоночника, преимущественно его поясничной области.

Чтобы сократить риск, бегать нужно в обуви на толстой и упругой подошве. Если бегать приходится за пределами стадиона с мягким покрытием беговых дорожек, выбирайте почву помягче. Бег по асфальту гарантирует травму!

Не все дома?

Увлечение физическими упражнениями может быть следствием психического расстройства. По мнению американских психиатров, примерно 30% любителей бега трусцой не вполне здоровы. Характерные черты расстройства:

- тренировки становятся все более напряженными, хотя у этого нет никакой конкретной цели,

- если тренировку пришлось пропустить, наступает состояние нервозности, подавленности, повышенной конфликтности

- атлет пытается тренироваться несмотря на травмы

Зарядка? Попозже!

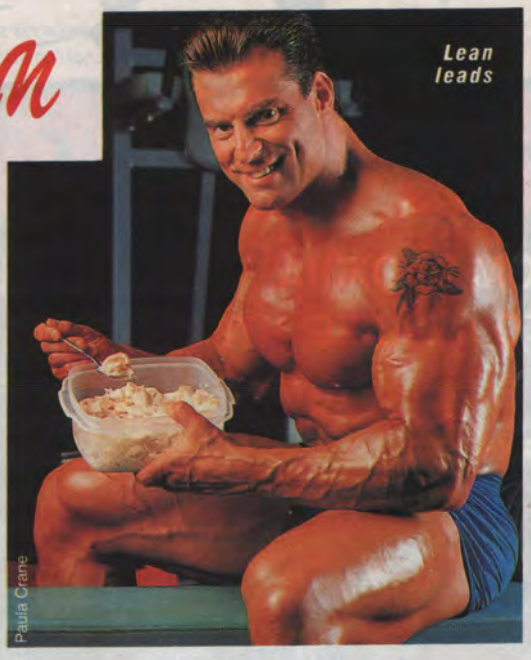
Позвоночник особенно чувствителен к деформациям в течение первого часа после сна. В этот час необходимо ограничить двигательную активность. Резкие движения, сотрясения и другие воздействия могут привести к микротравмам. Зарядку и бег по утрам следует отложить по меньшей мере на час после того, как вы спустили ноги с кровати.

ПИТАНИЕ

Объемы мускулатуры во многом зависят от того, насколько хорошо идет пищеварение. Порою организм не справляется с типичным белковым меню культуриста.

СУПЕРПРИЕМ

Развиваются гастриты и другие желудочно-кишечные расстройства. Исправить положение поможет легкий бег после приема пищи или физические упражнения слабой интенсивности. Поскольку подобный прием не только улучшает пищеварение, но и ускоряет его вдвое, его можно рекомендовать всем культуристам без исключения. Спортсмен получает возможность питаться чаще, не перегружая желудок, ведь к очередному приему пищи он оказывается пустым.



МЕНЬШЕ ЖИРА

Можно ли избежать утомительной процедуры подсчета калорийности рациона с помощью калькулятора и диетологического справочника? Если вы не метите в победители мировых чемпионатов, вам достаточно следить за содержанием в диете жиров. Чем их меньше, тем "правильнее" ваше питание.

НАРКОТИК!

И все-таки кофе - это наркотик. Одной чашки по утрам достаточно, чтобы появилась зависимость. Если человек, регулярно пьющий кофе, однажды не получает своей ежедневной порции, у него наблюдаются типичные симптомы наркотической "ломки": головная боль, депрессивность, неприятные ощущения в мышцах, вплоть до слабых судорог.

ЖЕЛЕЗНЫЙ ЧЕЛОВЕК

Человек остро нуждается в железе, поскольку именно этот элемент активно участвует в выработке красных кровяных телец. Дефицит железа вызывает анемию - слабость, утомляемость, потерю аппетита. Нередко анемия бывает искусственной. При достаточном количестве железа в питании, анемией болеют те, кто злоупотребляет кофе и газированными напитками. Они на 40-50% ухудшают усвоение железа из продуктов питания. Наиболее богаты железом картофель, фасоль, мясо, кукуруза и пр.

Вовремя!

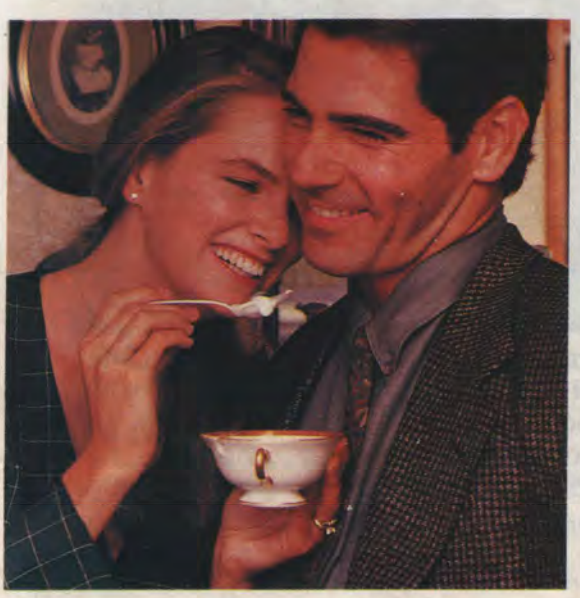
Если вы пришли в зал и не чувствуете в себе достаточно энергии для тренировки, причиной может быть неправильное планирование питания. Примерно за 20-40 минут до упражнений необходимо выпить высокоуглеводную смесь или съесть блюдо из углеводов, вроде овощного или фруктового салата. Приготовление салатов или других блюд не требует жиров. Грубой ошибкой являются тренировки через 4-5 часов после последнего приема пищи. Организм к этому времени вступает в фазу физиологического истощения. В случае неполноценного питания ослабление организма может произойти и раньше.

ВТОРОЕ ПРИШЕСТВИЕ ЙОХИМБЕ или Демон появляется в полдень

СЕКС

Доклад директора Берлинского Фармацевтического института стал сенсацией. В последующие дни все разговоры в кулуарах московского медицинского конгресса возвращались к феноменальному веществу, о котором сообщил профессор Томс. Мощный биостимулятор из коры африканского дерева йохимбе, похоже, обещал раз и навсегда избавить мужчин от неприятного недуга - импотенции. С тех пор прошло 98 лет.

По меньшей мере каждый четвертый джентльмен старше сорока замечает, что сексуальные ощущения теряют былую остроту, нередки случаи половой слабости. Мужчина, стремясь вернуть утраченное, ищет молоденькую подругу. Это явление имеет свое название - demonium meridanum ("демон полдня"). Как ни странно на первый взгляд, те, кого пленил этот "демон", стареют быстрее. После периода игры во "вторую молодость", наступает быстрый надлом.



Импотенция нередко портит жизнь молодым мужчинам "в самом соку". Говорят, половой слабости подвержено почти 80 процентов сексуальных партнеров. Известно, что слишком активные занятия спортом притупляют половое влечение. Врачи замечают, что в последнее время появился целый класс потенциальных импотентов - это бизнесмены. Они настолько поглощены работой, что на секс не остается ни времени, ни желания. Их жены утверждают, что "новых русских" возбуждают лишь телефонные звонки. Словом, проблема импотенции не потеряла своей актуальности.

Известно, что мужские половые железы вырабатывают гормоны, основной из них - тестостерон. Различные уровни тестостерона влияют на потребность в сексуальных удовольствиях. Согласно "Новому докладу о сексе Института Кинси", добавки тестостерона служат причиной значительного увеличения сексуальных фантазий.

Тестостерон не только напрямую влияет на потенцию, но и омолаживает организм. А что если колоть тестостерон внутримышечно?

Польза будет, но сиюминутная. Гормон, привнесенный извне, своего рода химический протез. Изнуренный организм, обновленный с помощью такого протеза, может полностью блокировать собственное производство этого гормона.

В России недавно появился американский препарат "Йохимбе" ("Yohimbe"), действие которого принципиально иное. Эта пищевая добавка содержит порошок из коры африканского дерева. "Йохимбе" стимулирует выработку тестостерона самим организмом. Мужчина с помощью "Йохимбе" возвращает себе полноту чувств и возможностей восемнадцатилетнего юноши.

Пищевая добавка "Йохимбе" необходима и тем, кто пока ни на что не жалуется: аккумулятору не помешает энергетическая подзарядка.

Увы, уникальное вещество из экзотического дерева не повторило судьбу женьшеня. А жаль. История сохранила удивительные примеры его потрясающей эффективности. Персидский шах Фаш Али периодически омолаживал себя волшебной корой и в результате обзавелся 15 сыновьями и 560 дочерьми. Король Свазиленда Собхуз II имел 200 жен и 500 детей...

Впрочем, Йохимбе снова в центре внимания отечественных специалистов. Может, справимся на сей раз с интимными проблемами?

Наша справка. Препарат "Йохимбе" можно купить на выставке-продаже американских пищевых добавок в Агенстве "PR-квадрат". Здесь также всегда есть "Супер-сжигатель жира N1" - средство для похудения без диеты.

Москва, Кутузовский проспект, 22 (с 10 до 20 час. без выходных).
Тел.: (095) 112-23-94, 421-66-51, 140-01-05.

Материал опубликован на правах рекламы.

Значение фигуры

Что мешает супружеским отношениям? Принято считать, что привычка. На деле же отчуждение вызывают конфликты. Ну а что является самой частой причиной ссор? Завышенные ожидания! Никто не способен принять своего партнера таким, какой он есть. Каждый ожидает от своего супруга едва ли не идеальных качеств. Любопытно, что эти ожидания во многом нереальны, поскольку почерпнуты из любовных романов, сентиментальных телесериалов и прочей продукции массовой культуры. Среди них немаловажное значение имеют претензии к внешности. Мужчины раздражаются, когда видят, что их жены мало похожи на фотомодели, ну а женщинам претят обвисшие животы мужей. Конечно, трудно быть в жизни таким же идеальным, как герои Мэла Гибсона, однако можно попробовать упрочить семейный мир за счет физкультуры. Будет лучше, если муж и жена возьмутся за проблему с обоих концов, т.е. начнут оба заниматься спортом. Бодибилдинг - это тот вид физической активности, который быстрее, чем какой-либо другой, поможет сделать фигуру такой же, как у кинозвезд. И в этом нет преувеличения, ведь кинозвезды, в том числе Гибсон, сами занимаются бодибилдингом.

новости спорта

Общеизвестно, что упражнения с тяжестями увеличивают естественную продукцию гормонов в организме, в том числе гормона роста. Ученые взялись перепроверить этот факт. Оказалось, что на деле все обстоит куда сложнее. Тренировки увеличивают продукцию гормона роста только у молодых атлетов. Если же возраст спортсмена приближается к шестому десятку, ГР почти не вырабатывается.

Атлеты, регулярно принимающие стероиды, рискуют оказаться в больнице для сумасшедших. Исследования, проведенные в США среди культуристов, употребляющих стероиды в дозах, которые 100-кратно превышают медицинские предписания, показали серьезные психические отклонения. Всех спортсменов, в том числе женщин, отличает крайняя агрессивность поведения, раздражительность и озлобленность.

Начинающие обычно тренируются по следующей схеме: 3 сета из 8-10 повторений для каждого упражнения. Как выяснилось в результате серьезных исследований, такой подход не вполне оправдан. Тот же самый рост силы дает 1 сет из 8-10 повторений. Правда речь идет только о первых 6-8 неделях тренировок. В любом случае от прежней схемы следует отказаться, поскольку большое суммарное число сетов грозит начинающему перетренированностью. Исследования вдобавок показали, что начинающему незачем тренироваться интенсивно. В течение начального периода сила мышц растет не за счет гипертрофии волокон, а потому, что нервный импульс, посылаемый в мышцы мозгом, становится все более мощным.

Ранняя специализация в том или другом виде спорта, похоже, имеет мало смысла. Преподавание профессиональных истин малолетним спортсменам, по мнению ученых, является одним из самых больших заблуждений в большом спорте. Малолетки не усваивают технические премудрости лучше, чем взрослые атлеты. Что же касается высоких результатов, то они объясняются природной одаренностью, а не возрастом рекордсмена. При этом ранняя спортивная карьера так же рано и заканчивается. Спортивная судьба тех, что начал занятия спортом в раннем детстве, и в зрелые годы, длится примерно одинаково.

Витамины способны улучшить настроение. Эксперименты с больными депрессией показали, что прием повышенных доз витаминов B_1, B_2 и B_6 (выше нормы в 6-8 раз) привел к тем же результатам, что и прием особых лекарств. Разница "лишь" в том, что у пациентов не было типичной сонливости, низкого физического тонуса и рассеянного внимания.

Правда ли, что помногу смотреть видеоклипы вредно? Нет, не правда. В одной из больниц в США 220 пациентов подверглись безобидному эксперименту. Им подолгу крутили программы МТВ – музыкального телеканала. В итоге оказалось, что у всех улучшилось настроение, и поднялся психический тонус.

Тот, кто живет в многоэтажных домах без лифта, даже не подозревает, как ему повезло. Ведь каждый день он может проделывать уникальное упражнение, поднимаясь и спускаясь по лестнице своего дома. Такая ходьба вовлекает в работу куда больше мышц, чем велосипед и даже бег. Таким же сильным является кардиореспираторный эффект упражнения. Оно прекрасно тренирует сердце. Ходьба по лестнице настолько улучшает общее состояние здоровья, что вызвала к жизни появление принципиально нового тренажера – степпера. Теперь за 250-300 долларов можно попробовать поучаствовать в соревновании, которое регулярно устраивается в Нью-Йорке - "взбежать" на 53 этаж знаменитого Эмпайр Стэйт Билдинг.

Как прожить дольше?

Вы не поверите, но старение - это противоестественное состояние человека. Теоретически клетка способна делиться бесконечно, порождая все новые и новые юные клетки. В молодости так и происходит: все органы и ткани непрерывно «омолаживаются» новорожденными клетками, сохраняя образцовую работоспособность. Однако со временем процесс клеточного деления почему-то замедляется, пока не останавливается вовсе. Это и называется старостью. Износившиеся клеточные структуры отказываются слаженно функционировать, а то и отказываются функционировать вообще.

Ученые называют старение клетки чудом, настолько необъяснимо это внезапное изменение режима ее жизнедеятельности. Попытки разгадать причины старения пока не увенчались успехом. Тем не менее, кое-какие достижения все-таки есть. Самое важное из них - теория свободных радикалов.

Что такое свободные радикалы? Это осколки белковых и иных молекул - побочные продукты обменных процессов.

Как вы, вероятно знаете, молекулы кислорода словно пушечные снаряды «крошат» на части цепочки белковых молекул, полученных вместе с пищей. Потом с помощью механизма белкового синтеза из этих «кусочков» происходит сборка новых видов белковых цепочек - тех, которые нужны человеческому организму для строительства мышц, кожи, волос и пр. Те «обломки» чужеродного белка, что не находят применения, начинают бесконечное кружение по организму вместе с кровотоком. Суть проблемы в том, что подобные белковые осколки биологически активны. Они легко проникают внутрь тех или иных клеток, мешая их жизнедеятельности. В итоге в организме складывается примерно та же ситуация, что и при попадании песка внутрь автомобильного двигателя: он сначала чихает, а потом глохнет. В организме тоже начинаются сбои. Регенерация тканей и органов тела постепенно замедляется. Последующие неблагополучные изменения, называемые старением, начинают накапливаться как снежный ком. Силы уходят.

Чем выше калорийность питания, тем выше активность кислорода. Тем больше в крови свободных радикалов. Вот почему рецепт йогов - сокращение числа калорий в повседневном питании - имеет ярко выраженный омолаживающий эффект. Кислороду попросту негде разгуляться!

Возможно ли блокирование кислорода с помощью каких-либо химических препаратов? Да, возможно. На первом месте здесь витамины Е, С и бета-каротин. Пока вы принимаете их, негативное воздействие белковых осколков на ваш организм существенно снизиться. Правда, с окончанием приема препаратов все возвратится на круги своя.

Куда более многообещающим является применение самого обыкновенного чеснока. Мало того, что чеснок - это мощнейший антиоксидант, но вдобавок его воздействие имеет естественный характер. Вам не придется опасаться за свое здоровье, как в случае с витаминами. Ведь как известно, передозировка витаминов вызывает отравление. Но самое важное, пожалуй в том, что действие чеснока имеет своего рода «инерцию». Древние китайцы советовали ради омоложения принимать отвар чеснока не чаще одного раза в год. По их наблюдениям этого было достаточно.

Как считают ученые, свободные радикалы, точнее, их накопление в организме с возрастом, является основной причиной старения. Точные и продолжительные опыты показали, что прежняя точка зрения, гласящая, будто старость и сроки жизни зависят от генетических факторов, полностью неверна. Нет, мы не наследуем продолжительность жизни от своих предков. Мы созидаем ее собственными руками. К примеру, переедая белковую пищу.

Теория радикалов не всем по вкусу, поскольку не оставляет надежд на вечную молодость. Свободные радикалы являются побочным продуктом метаболизма - биологического процесса, который дает нам жизнь. Мы не можем не есть. А это значит, что мы будем стареть. Правда, используя данные науки, мы дольше останемся молодыми...

И все-таки, возможны ли волшебные таблетки, позволяющие не стареть? Нужно признать, что подобное решение, хотя и кажется фантастическим, в будущем, по-видимому, будет найдено. Несколько лет назад в США была проведена серия удивительных экспериментов. Лицам, весьма пожилым, регулярно делались инъекции гормона роста. То, что произошло потом, поразило экспериментаторов. Несмотря на преклонные годы, участники опытов не только стали чувствовать себя лучше, но даже реально омолодились! Представьте, они стали выглядеть как на собственных фотографиях 10-летней давности!

К сожалению, лечение гормоном роста, как выяснилось, неприменимо в широких масштабах. Этот гормон провоцирует заболевания раком! Как полагают ученые, сокращение секреции этого гормона в старости является защитной мерой организма, предохраняющего себя от раковых болезней.

Еще более шумной была история, связанная с мнимым открытием «генов старения». Один из ученых утверждал, что ему удалось выделить эти гены, вызывающие в организме человека старческие изменения. Позже выяснилось, что это «открытие» было одной из нередких в науке ошибок. Тем не менее, данное направление научных поисков вовсе не считается бесперспективным...

Кто знает, быть может, когда-нибудь чудесный эликсир молодости все же будет создан, ну а пока нам придется довольствоваться доступными нам средствами: витаминами, чесноком и...? Правильно! Бодибилдингом! Физические упражнения стимулируют не только активный обмен, выводящий свободные радикалы из организма, но и заставляют активнее работать гормональные железы. Гормона роста выделяется больше! Не потому ли культуристы всегда выглядят ослепительно молодо?

МЕДИЦИНА СПОРТА

Плечи культуриста?

Такие плечи тебе не нужны!

Боб ЛЕФАВИ

Если однажды после жима с груди, из-за головы или жима лежа у вас заболели плечи, это означает, что нужно бегом бежать к врачу. Не надейтесь, что боль пройдет сама собой. И не теряйте драгоценное время. Чем раньше начнется лечение, тем больше шансов на благополучный исход.

Причина боли - особое заболевание костно-связочного аппарата плеч, которое случается только у культуристов. Вообще-то оно называется "остеолиз", однако спортивные медики чаще употребляют термин "плечи культуриста". Главный симптом - сначала вполне терпимая, а потом все более сильная боль в плечах. Эпицентр боли локализован в плечевом суставе под средним пучком дельтовидной мышцы.

Заболевание вызвано полным или частичным отрывом ключицы от места своего прикрепления. Поскольку медики лишь недавно взялись за изучение болезни, причины точно не установлены. Можно только догадываться, что травма происходит под действием сразу нескольких факторов. Первый по значению - слишком большие веса. Как известно, рост силы мускулатуры несколько опережает укрепление связок. Воодушевленный своими достижениями культурист нередко забывает об этой аксиоме. Вместо того, чтобы тренироваться циклично, чередуя "тяжелые" и "легкие" (восстанавливающие) тренировки, он тренируется однообразно, увеличивая и увеличивая вес в жимовых упражнениях.

На жиме лежа стоит остановиться особо. Многие атлеты пытаются добиться сверхвысоких силовых показателей в данном движении. При этом они не знают, что сила приходит только в результате совершенно особых силовых тренировок (пример такой тренировочной схемы приводится в статье "Выжать больше!", стр. 46). Они пробуют поднять результативность упражнения за счет простого прогрессивного повышения веса штанги! Это глупейшая ошибка! Культурист дожен знать, что "масса" приходит в результате упражнений на "массу", а сила - в результате силовых упражнений. То и другое нельзя путать!

Поскольку важнейшим условием силы являются прочные связки, любая силовая программа должна носить подчеркнуто неспешный характер. Такая особенность тренировок (с намеренным упором на восстановление!) позволяет добиться параллельного - вместе с ростом силы! - упрочения всего костно-связочного аппарата. Вот почему вы никогда не услышите о "плечах пауэрлифтера" или "плечах тяжелоатлета".

Photo by Robert Reiff

Плечи культуриста - опасное заболевание, требующее обращения к врачу.

Вторая причина остеолиза - излишний упор на жимовые движения стоя или сидя. Дело в том, что жимы с груди и из-за головы заставляют работать плечевые суставы в анатомически невыгодной позиции. Если вы делаете таких движений много, да еще со значительным весом, вы многократно усиливаете риск травмы.

Третья причина - прием стероидов. Стероиды увеличивают мышцы, но не способствуют укреплению связок. Более того, есть данные, говорящие о том,

ТЕСТ ПРОВЕРЬ СЕБЯ!

1. Пощупай ключицу и найди то место, где она "входит" в плечо. При надавливании на эту область, не должно быть боли.
2. Вытяни прямые руки перед собой и скрести их. Теперь поднимай до тех пор, пока локти не окажутся перед лицом. Есть боль?
3. Отведи прямую руку в сторону. Теперь медленно поднимай ее. Больно?
4. Плечи не должны болеть при выполнении любого жимового движения.
5. После первых нескольких повторений в плече появляется боль, потом она стихает, но не уходит полностью до конца упражнения.

Боль в плече вполне может быть результатом неопасного растяжения связок. Тем не менее, если хотя бы на один пункт вы дали положительный ответ, немедленно обратитесь к врачу.

что стероиды, наоборот, "размягчают" ткани суставов! Очевидно, что прием гормональных препаратов, особенно в комплексе с описанными выше ошибками методики, делает остеолиз низбежным.

Четвертая причина куда более сложна. Речь идет о недостатках питания. Культуристы съедают несравненно больше белков, чем представители любых других видов спорта. Воздействие избыточного белкового питания на организм до конца не изучено. Известно лишь, что усвоение протеинов требует повышенного расхода микроэлементов, особенно, кальция. Известны случаи, когда у культуристов бывали костные переломы из-за того, что организм "изымал" недостающий кальций из костных тканей. Кости при этом становились опасно хрупкими, точно у людей пожилого возраста. По-видимому, определенная часть заболеваний остеолизом вызвана именно дефицитом микроэлементов. К сожалению, эксперименты по созданию спортивных продуктов, предназначенных для "питания" костей и суставов, только начались. Подобные препараты пока являются редкостью на спортивном рынке.

Можно ли излечиться от остеолиза и вновь начать "качать" "железо"? Конечно! И многое тут будет зависеть от вас. Пока болезнь находится в начальной стадии, залечить травму вполне можно терапевтическими и физиотерапевтическими средствами, т.е. таблетками, уколами, прогреваниями и пр. Если же травма запущена, то помочь сможет только операция. Она не относится к числу очень сложных, так что в себя вы придете относительно быстро. Потом у вас будет период реабилитации (до полугода), ну а потом вы вернетесь в зал. Правда, более мудрым и осторожным...

Йога? ДА!

Стоит попробовать!

Мэри ПЛАДЖ

Йоги утверждают, что весь наш мир пронизан "праной" - невидимой и чрезвычайно мощной биологической энергией. Правда ли это? Трудно ответить. Сравните, чуть больше ста лет назад человечество и не догадывалось, что живет в бесконечном, как космос, океане электромагнитных волн. Впрочем, когда волны все-таки были открыты, большинство ученых склонялось к мысли о том, что у открытия нет будущего. В самом деле, как можно воспользоваться чем-то совершенно неосязаемым?

Кто знает, быть может, идеи йогов когда-нибудь тоже получат научное подтверждение. И чудеса вроде полетов по воздуху, хождения по воде и путешествий на другие планеты, станут общедоступны. Ну а пока пристальное внимание медиков и спортивных методистов привлекает обширная психотехника йогов. Сами йоги утверждают, что особые упражнения для психики способны научить человека управлять "праной" и в итоге стать всемогущим. Не вдаваясь в эти дебри, нужно отметить, что подобные упражнения - отличное лекарство от стрессов и к тому же поразительно эффективное средство восстановления.

Эксперименты, проведенные с культуристами, наглядно доказали действенность йоги. Хитроумные позы развили гибкость суставов и мышечную координацию, а медитации положительно сказались на психическом тонусе. В связи с этим йогу стоит рекомендовать как универсальное дополнение к бодибилдингу.

Йога – замечательное средство восстановления.

После преодоления начальной стадии обучения возможен переход на следующий - более продуктивный - уровень. Вы сможете "моделировать" собственные мышечные объемы и силовые достижения.

Допустим, вы не можете одолеть в жиме лежа 8 повторений с весом 100 кг. Тогда вы погружаете свою психику в состояние полугипноза и воображаете, как вы приходите на тренировку, переодеваетесь, разминаетесь, выставляете на штангу заданный вес и успешно преодолеваете его! После 2-3 таких "тренировок" реальный вес поддается на удивление легко! Нужно напомнить, что неподготовленному атлету подобный прием психотренинга не по плечу. Нужен предварительный курс йоги продолжительностью до года.

Самое удивительное заключается в том, что существует еще один - высший - уровень психотренинга. Атлет, достигший его, способен тренироваться мысленно, погрузив себя в состояние глубокой медита-

ции. Оставаясь в позе лотоса, такой культурист проделывает в воображении становые тяги, жимы лежа и пр. с весами, которые, возможно, недоступны ему в реальности. Поразительно, но мышцы такого культуриста растут точно так же, как после настоящих тренировок! И это подтверждено фотографиями!

Примечание: Приемы спортивного психотренинга подробно изложены в книге А.Алексеева "Себя преодолеть!" (Из-во "Физкультура и спорт", 1985 г.) Издание стало лауреатом конкурса на лучшую спортивную книгу.

СПИНА

Снова о боли

Обнадеживающие результаты исследований!

Саль А. АРРИА, Чарльз СТЕЙЛИ

Не надо думать, что культуристы имеют больше шансов на больную поясницу, чем все остальные. Нет, боль в спине не выбирает. Спортсмены и те, кто никогда не занимался спортом, молодые и старые, мужчины и женщины - все без разбора становятся ее жертвами. Вдумайтесь, в США 66 проц. населения в возрасте от 18 до 55 лет страдают от болей в спине разной тяжести.

Лечение этих болей долгое время оставалось уделом врачей, однако в последнее время все больше больных предпочитают профессиональному врачу знахаря, т. н. мануального терапевта. Поскольку мануальная терапия не признана официальной наукой и считается разновидностью медицинского шарлатанства, трудно ожидать от подобного лечения серьезных результатов. Более того, среди врачей распространено мнение, что приемы мануальных терапевтов - скручивания позвоночника, удары по нему, массаж особыми жесткими приспособлениями - ухудшает состояние больного. Парадоксально, но сами больные утверждают обратное!

Чтобы отыскать правду, Министерство здравоохранения Канады выделило немалые средства на изучение результатов, полученных мануальной терапией при лечении болей в спине. Исследования велись по трем направлениям: эффективность воздействия, мнение пациентов и безопасность методов лечения для общего здоровья.

ЭФФЕКТИВНОСТЬ

Как оказалось, лечение болей в спине методом мануальной терапии не только эффективно, но и более эффективно, чем лечение признанными медицинскими способами. Один из сопутствующих выводов исследований гласил, что мануальную терапию следует начать изучать весьма серьезно. Причиной для вывода послужил такой удивительный факт. Когда больному делал массаж мануальный терапевт, боль проходила. Когда те же самые приемы делал врач или медсестра, эффекта не было! Мануальные терапевты, утверждают, что важную часть лечения составляет воздействие их личного "биополя". Это утверждение и предстоит проверить.

ПАЦИЕНТЫ

Изучение мнения людей, посещавших мануальных терапевтов, показало, что почти все они довольны результатами лечения. Оказалось, что в случае повторения болевых симптомов, бывшие пациенты и думать не хотят о врачах. Они идут прямиком к мануальному терапевту. Поскольку лечение принесло большинству пациентов реальное избавление от боли, они активно рекомендуют мануальную терапию своим родственникам и знакомым.

БЕЗОПАСНОСТЬ

Если приемы воздействия на позвоночник выполняются "настоящим" мануальным терапевтом, они полностью безопасны. Объяснение, видимо, в том, что такой целитель интуитивно чувствует, где нужно остановиться. Если же подобные приемы практикует мошенник, риск получить травму очень велик. Любопытно, что к травмам приводит выполнение приемов мануальной терапии даже обыкновенным врачом. Следует подчеркнуть, что мануальная терапия оказалась более безопасной для здоровья, чем официальная медицина. Сравните, для лечения болей в спине медики предлагают либо фармакологические препараты либо хирургическую операцию.

ПРИМЕЧАНИЯ: на поприще мануальной терапии в поте лица трудится немало откровенных шарлатанов. Перед тем, как начать оплачивать сеансы, проведите небольшой опрос пациентов, проходящих или уже завершивших курс лечения. Их мнения помогут вам понять, кто перед вами: истинный целитель или мошенник.

Помощь мануального терапевта бывает исключительно эффективна.

супер-упражнение

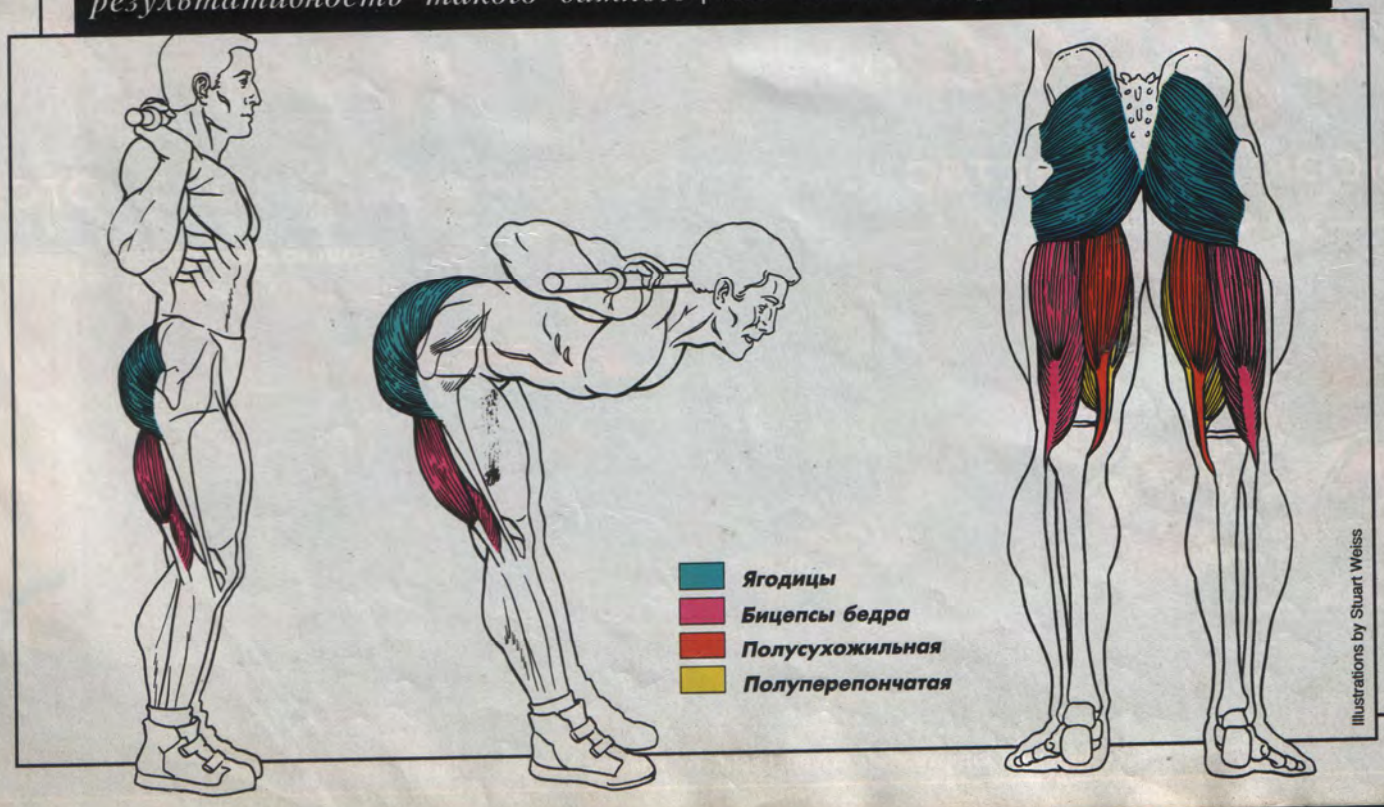
разгибание туловища со штангой

Майкл Йезис,
Исследовательский центр Уайдера

Допустим, вам нужно "накачать" бицепсы бедер. Какое упражение выбрать? Конечно же, становую тягу на прямых ногах. Однако это движение опасно. Чтобы оно подействовало, вам придется выбрать штангу потяжелее. Под ее весом вы будете непроизвольно скруглять спину, вместо того, чтобы держать ее идеально прямой. Отсюда один шаг до травмы поясницы. Где же выход? Выберите другое упражнение: разгибание туловища со штангой за головой.

ГЛАВНЫЙ АКЦЕНТ

Задняя область бедра включает три мышцы - бицепс бедра, полуперепончатую и полусухожильную мышцы. Все они оказывается под сильнейшей нагрузкой при выполнении упражнения. Попутно в работу включаются ягодичные мышцы. Значение этих мышц в бодибилдинге не исчерпывается чисто косметической функцией. От силы ягодиц зависит результативность такого важного базового движения как становая тяга. У большинства культуристов зад плоский, словно у Майкла Джексона. Это объясняется тем, что культуристы в отличие от тяжелоатлетов и пауэрлифтеров мало делают чисто силовых приседаний и становых тяг. Так что ягодицы - это скорее всего и ваше слабое место. Попытайтесь вдохнуть в них силу! Впрочем, это будет лишь побочным эффектом упражнения. Главный - резкое увеличение "массы" бицепса бедра.



СХЕМА

Встаньте прямо и взвалите штангу себе на плечи. Расставьте ступни примерно на ширину плеч. Колени чуть согните, чтобы придать всему телу устойчивость. Когда почувствуете, что готовы к выполнению упражнения, вдохните посильнее, задержите дыхание и начинайте наклон вперед. Как бы вам не было тяжело, держите спину выгнутой. Это убережет поясницу от травматического воздействия.

МЕХАНИКА

Мышцы-разгибатели спины не участвуют в движении, поскольку выгнутый позвоночник удерживает их в статическом напряжении. Таким образом вся нагрузка ложиться на заданные мышцы бедра.

Голова поднята кверху, спина выгнута, ноги - полностью выпрямлены: профессиональная культуристка Мэри Робертс показывает наиболее сложную версию движения.

СПОРТ

Сила бицепсов бедер и других мышц их задней поверхности важна для выполнения типично силовых движений в тяжелой атлетике (подъем на грудь и толчок) и пауэрлифтиге (становая тяга).

Большое значение все эти бедренные мышцы имеют в беге, футболе, волейболе, баскетболе и других игровых видах. В бодибилдинге бицепсы бедер, ягодицы, полусухожильная и полуперепончатая мышцы крайне важны при позировании сзади.

ПРИМЕЧАНИЯ

1. Начинать освоение движения следует с малым весом. Только он позволит вам научиться упражнению. Большой вес не даст вам держать спину выгнутой.

2. Запомните, колени при выполнении движения необходимо слегка согнуть. Если вы попытаетесь полностью распрямить ноги, удержать равновесие в нижней позиции будет намного труднее. Такая форма упражнения часто не дается даже профессионалам. Задача, действительно, делается чрезмерно сложной, ведь вдобавок спину нужно удерживать прямой.

3. Если вы чувствуете, что недостаточно сильны для данного упражения в его классическом виде, используйте вместо штанги гантели. Держать их нужно в опущенных руках. Упражнение само по себе просто, однако одно узкое место у него все же есть: спину следует выгнуть. Чтобы научиться этому, начинать нужно с гантелей малого веса.

Ну-ка, помоги мне накинуть "массу"!

Дэйв - отчаянный фанат профессионального бодибилдинга. Он мечтает стать культуристом-профессионалом и позировать на подиумах престижных турниров, вроде "Олимпии". Упорными тренировками он сумел поднять вес тела до 88 кг и все же остался далек от своего идеала. В поисках выхода он написал письмо в редакцию. Там журналисты почесали затылки и решили попросить помочь Дэйву самого Пола Диллета. У него, несомненно, есть секреты, которые окажут помощь Дэйву, да и всем остальным читателям журнала. Так и состоялась эта совместная тренировка...

Dave Wiemann and Paul Dillett

ПОЛ ДИЛЛЕТ:

Не так давно я сам был в подобном положении. От природы мне достался высокий рост и связанная с ним проблема худобы. Два человека помогли мне, сами того не зная. Первым был Джо Уайдер. Из его журналов я понял, что не получу больших мышц, если буду заниматься ими в промежутках между другими делами. То же я посоветовал и Дэйву. Профессионал начинается с абсолютной концентрации на бодибилдинге. Впрочем, это не так и сложно, если любишь его по-настоящему. Куда важнее знать, куда нацелить внутреннюю энергию. Подумай, сказал я Дэйву, что отличает профессионала от рядового любителя? Правильно! Профессионал - это специалист высокого класса. Как всякий специалист он знает о своем деле куда больше, чем другие. Потому и разбирается в нем лучше! Отсюда мой первый секрет: я постоянно учусь бодибилдингу. Я повышаю свою квалификацию за счет знания чужих секретов и последних методических находок, которые я нахожу в журналах Джо. В итоге я тренируюсь методически сложно или, другими словами, по-научному. Без такого подхода успех профессионала невозможен.

Вторым был Ли Ханней. Он стал моим образцом для подражания. Я смотрел на него и точно знал, чего я хочу. Я хотел такую же спину, грудь, трицепсы и т.д. Дэйву тоже стоит обзавестись конкретным эталоном, чтобы "подтягивать" мускулатуру к реальному, а не выдуманному образу.

TARGET ZONE: REAR DELTS

Самое трудное – сделать упражнение правильно

Кроссоверы на блоках сидя

- установить скамью точно между блоками
- взяться за рукояти блоков и вытянуть руки перед собой (правой кистью - за левую рукоять, левой - за правую)
- развести руки до полного сокращения заднего пучка
- полная амплитуда не обязательна, хорошо срабатывают частичные повторения
- делать повторения до сильного жжения в мышце

TARGET ZONE: TRICEPS

Главное – полное сокращение трицепса

Разгибание рук на блоке

- взяться за рукоять блока средним хватом
- переместить рукоять на уровень груди - это стартовая позиция
- выжать рукоять книзу и задержат трицепс в состоянии максимального сокращения на 2 секунды
- вернуть рукоять на уровень груди, не выше!
- делать повторения до сильного жжения

TARGET ZONE: TRICEPS

Позирование – ежедневно!

Локоть неподвижен!

Разгибание одной рукой

- встать вполоборота к блоку
- распрямить руку с рукоятью, добиваясь полной изоляции трицепса
- вернуть руку в исходное положение, когда локоть составляет с тросом блока одну линию

TARGET ZONE: QUADS

Повторения не считать!

Ну а теперь о моих секретах. Я считаю, что начинающие не могут развить настоящую интенсивность тренировок по одной причине. Они не знают, что в мускулатуре есть несколько "подводных" мышц, которые предопределяют общие силовые возможности при выполнении упражнений. Значение этих мышц не лежит на виду. Более того, большинство начинающих, плохо знакомых с анатомией, считают их "накачку" делом второстепенным. Речь идет о трицепсах, заднем пучке дельт и квадрицепсах бедер. Эти мышцы являются ключевым для культуриста! Поясню почему. Ни одно упражнение в бодибилдинге не действует на мышцы изолированно. Любое движение вовлекает в работу сразу нескольких мышц или мышечных групп. Одна мышца (мышечная группа) выполняет главную работу, ну а другая мышца (или группа) - вспомогательную.Рассмотрим в качестве примера жим лета. Да, это

упражнение нацелено на мышцы груди, однако выжимать штангу в верхнюю позицию приходится силой трицепсов! Понятно, что слабый трицепс не даст использовать те веса, которые оптимальны для грудных мышц! Отсюда и пробуксовка в этом упражнении у многих начинающих.

Почти все упражнения в бодибилдинге заставляют попутно "включаться" трицепс. Потому-то у новичков не идет тяга штанги к поясу согнувшись или "накачка" дельт жимами из-за головы. Трицепс слаб!

Результьативность многих упражнений зависит от общей силы плечевого пояса. Ну а она во многом зависит от дельт. Эти мышцы, как известно, состоят из трех пучков: переднего, среднего и заднего. Забывая про задний пучок, начинающие сокращают суммарную силу дельт минимум на 30-40 %! В итоге падает эффективность многих базовых движений, от которых зависит "масса".

Такое же положение складывается и с квадрицепсами. Поскольку многие упражнения делаются стоя, сила квадрицепсов подспудно лимитирует их результативность.

Итак, начинающим нужно обратить особое внимание на три мышцы: трицепс, дельты и квадрицепсы. Пока они недостаточно сильны, результативность тренировок будет под вопросом. Вот почему мы с Дейвом взялись за тренировку именно этих мышц.

Позицию стоп менять через каждые два-три повторения!

Приседания в гакк-тренажере

- делать движение подчеркнуто медленно
- каждые несколько повторений менять положение ступней (носки внутрь, параллельно, наружу)
- закрыть глаза, сосредоточиться на "чувстве мышцы"
- повторения не считать, делать упражнение до полного мышечного "отказа"

Жим ногами в тренажере

- делать движение медленно
- не отдыхать в нижней позиции
- каждые несколько повторений менять положение ступней

КАК ИСКЛЮЧИТЬ «ЗАСТОЙ»

И ВЗОБРАТЬСЯ НА ВЕРШИНУ СВОЕГО ИДЕАЛА

Филл КАПЛАН

Рост мышечной "массы", как впрочем и рост силы, не может быть бесконечным. Думаю, это понятно каждому. Рано или поздно любого культуриста настигает т.н. "застой" - полная остановка результативности тренировок. Профессионалы знают, что в такие дни бессмысленно поднимать интенсивность и величину нагрузок. Ответа не будет. Самое лучшее - забросить тренировки и дать телу отдых, раз уж оно того хочет.

Приведу пример. Мой друг весил ровно 80 кг и жал с груди 143 кг. Он свободно пробегал многокилометровую дистанцию и чувствовал себя великолепно. И вдруг его сила начала падать. Он уже едва справлялся со 120 кг в жиме лежа. С бегом тоже дела не ладились. Вес тела упал до 75 кг.

Нервы моего друга не выдержали, и он вообще перестал ходить в спортзал. С диетой было покончено, и уже через пару недель он весил 85 кг - только за счет подкожного жира.

Позже он все-таки вновь взялся за тренировки, но ни о каком серьезном "прогрессе" и не мечтал. С груди он мог выжать немногим больше 100 кг, так что собственные прежние достижения казались ему заоблачными высотами. Перед ним стояла одна задача: вернуться к своим былым результатам.

Вообще-то, мой друг сумел в итоге преодолеть "застой". Через полгода упорных тренировок он снова набрал форму и даже продвинулся дальше, подняв показатель в жиме. Однако скольким культуристам сделать этого не удается!

Печальная история, верно?

Что же такое "застой" с точки зрения спортивной физиологии? В том-то все и дело, что ясный и определенный ответ на этот вопрос пока не получен. Принято считать, что "застой" имеет генетическую природу. Мол, от рождения тебе отмеряна определенная дистанция набора "массы". У кого она длиннее, у того и "массы", понятно, больше. Кто-то прогрессирует годами и даже десятилетиями, вроде известных всем "звезд", ну а кто-то - не больше 2-3 лет, а то и полугода. Надо подчеркнуть, что научное изучение "застоя" идет на всех парах. Так вот, первые данные позволяют усомниться в "генетическом" характере этого кошмарного явления. Похоже, "застой" - это острая реакция организма на перетренированность.

Откуда же тогда берется перетренированность, если культурист не перегибает палку в смысле чрезмерных весов? Ведь жертвой "застоя" нередко становятся здравомыслящие спортсмены, вполне разумно дозирующие тренировочные нагрузки.

Ученые утверждают, что физические возможности человека волнообразно колеблются. Пики подъема перемежаются отрицательными провалами. Самое важное в том, что период колебаний силы, по-видимому, имеет характер всеобщего физиологического закона. Первые исследования показали, что у людей с разной атлетической подготовкой - от полного нуля до чемпионских высот - наблюдаются одинаковые четыре всплеска физического тонуса в течении года. В эти периоды мышцы максимально сильны. Ну а в перерывах между ними мышцы, а вместе с ними все системы организма, наоборот, ослаблены.

Профессионалы-фанатики, интуитивно ощущают в себе подобные колебания и подстраивают под них график тренировочных нагрузок. Ну а менее искушенные любители пытаются прямолинейно наращивать веса:

больше! больше! больше! Когда же организм в силу колебательного закона вступает в "слабую" фазу, его физиологические системы не выдерживают силового пресса и "ломаются".

Такова новая схема "застоя", которая позволяет разработать контр-схему нагрузок, точно повторяющую природный ритм. В результате мы получаем особый график тренировок, имеющий циклический характер. Такой график не только страхует от "застоя", но и вообще исключает "застой" из практики бодибилдинга!

Начнем с того, что год нужно разделить на четыре равных отрезка. В каждом из них будет примерно по 13 недель.

Первые две недели - это тяжелейшие базовые тренировки, которые проводятся 3 раза в неделю с 48-часовым интервалом. Это период сумасшедших нагрузок!

Следующая неделя - переходная. Вы помалу сбрасываете веса, чтобы на следующей - четвертой - неделе начать тренировки по методу сплита. Тренироваться вы будете больше - четыре, а то и все шесть дней в неделю.

Этот период чисто культуристического тренинга продлится 6 недель. Нужно подчеркнуть, что такой срок является критическим для любой тренировочной программы в бодибилдинге. Уже на исходе пятой недели вы почувствуете, что начали слегка пробуксовывать. Вот здесь-то нужно понемногу снизить интенсивность, одновременно наращивая удельный вес аэробной нагрузки. Если вы, допустим, разминались на велотренажере всего 10 минут, то теперь удлините "дистанцию" до 15-25 минут. Понятно, что за штангу вы возьметесь уже слегка подуставшим. В этом нет ничего плохого! Это всего лишь будет означать, что вы применили принцип предварительного истощения.

Помните: утомленные мышцы требуют пониженных весов в упражнениях. В каждом движении вес нужно будет сбросить на 2,5-2 кг.

Зачем все это нужно? Для того, чтобы вы плавно "въехали" в совершенно особый 4-недельный период тренировок, расчитанный на абсолютную реабилитацию всей вашей физиологии. После этих четырех недель вы будете чувствовать себя заново родившимся! Очередная базовая "качка" пойдет просто на ура! "Прогресс" "массы" и силы будет прямо-таки обалденным!

Объяснить схему тренировок в эти дни на пальцах невозможно. Вот поэтому на стр. 37 я пересказываю схему подробно.

Предвижу ваши возражения: мол, вы могли бы "качать" "массу" и дальше, а не терять эти 4 недели на какой-то смехотворный комплекс с гантелями, а тем более на аэробику.

Что же, за это время вы, действительно, могли бы чуть набавить "массу", однако много ли она стоит, если через полгода-год вы упретесь лбом в глухую стену? Между тем, предложенная вам аэробика - это волшебный ключ к бесконечному "прогрессу"! Пусть вы проиграете в "массе" сегодня, однако выиграете в перспективе!

Понять такую логику трудно, если придерживаться узколобого представления о "накачке" мышц как о чем-то крайне простом: больше и дольше тренируешься - больше "масса". Нет, на деле все намного сложнее. Иначе почему такая редкость мускулатура Шварценеггера или Ятса?

Итак, прежде всего вы должны выбросить из своей головы "любительщину" - все эти дилетантские мысли о том, что сила во время тренировок, а вместе с нею и "масса", должны расти непрерывно. Нет, они растут дискретно, как бы урывками. Когда вы обнаруживаете, что в жиме лежа не можете одолеть тот вес, которые легко выжали вчера - это не трагедия. Это - нормально! И если вы попытаетесь "преодолеть себя", то надорвете связки и только. Наоборот, вы должны отступить перед собственной природой, понизить вес и провести тренировку с тем уровнем интенсивности, который отвечает вашим упавшим физическим возможностям!

Предложенная мною циклическая тренировочная система с этой точки зрения является оптимальной. Она адекватна естественным колебаниям мышечного тонуса. Повторю, всего четыре раза в году мышечная сила возвышается до своего максимума. Именно в такие периоды следует "качать" "массу" самоотверженно и фанатично! Именно в такие периоды отдача тяжелейших базовых тренировок будет неслыханной!

Потом ногу нужно убрать с педали газа и перейти к методичной чисто культуристической "накачке" по системе сплита. Дальше идет особый период тотального восстановления всех физиологических систем организма и снова начинается жуткая базовая "накачка".

Попробуйте наплевать на эту сложную ритмологию бодибилдинга, и вы не сумеете вскрыть и половины своего мышечного потенциала!

Не надо думать, что описанная мною программа рассчитана исключительно на подготовленных атлетов. Нет, ею вполне могут воспользоваться и начинающие - те, кто тренируется чуть больше 3-4 месяцев. Ритмические колебания интенсивности нагрузок позитивно скажутся на их "массе" и силе.

Под завязку 13-недельного цикла и начинающие, и опытные культуристы, возможно, обнаружат некоторое уменьшение мышечных объемов. Этого не нужно бояться. Былые достижения вернутся с избытком в период очередного базового цикла!

Если вы - культурист со значительным опытом, то вам, понятно, будет очень нелегко решиться на экспериментирование с новой системой.

Еще бы! Вам предлагают прервать "качку" на целый месяц. Да за это время, - скажете вы, - я растеряю все, что копил годами!

Что же, я хорошо вас понимаю. Однако учтите, новая система - это не игра в рулетку, где приходится слепо надеяться на выигрыш. Перед вами научно обоснованная методика, которая впервые гарантированно исключает "застой"! Что лучше? Тренироваться год, два, три, а потом поскользнуться на бананавой кожуре проблемы? Или уверенно тренироваться из года в год, не зная никаких трудностей с наращиванием "массы"? По-моему, лучше второе. А по-вашему?

СУПЕРПЛАН

Неделя 1

Ежедневно устраивайте прогулки пешком в энергичном стиле. Ритм сердечных сокращений должен составить 60% от максимума. Максимальная частота сердечных сокращений определяется по формуле 220 минус возраст, выраженный в годах. Продолжительность прогулок - не меньше 12-15 мин.

После короткой "заминки" выполните 75 сгибаний туловища (для пресса). Усложните упражнение, подняв ступни на сиденье стула или гимнастической скамьи. Из исходного положения (руки сцеплены за головой, спина - на полу) начинайте движение, как бы "скручивая" туловище. Сначала оторвите от пола голову, потом верх спины, среднюю ее область и наконец поясницу. Постарайтесь лбом коснуться коленей (поскольку ступни ног подняты, колени, согнутые под прямым углом, окажутся прямо перед вашими глазами). Делайте упражнение чисто, добиваясь в каждом повторении острого жжения в мышцах пресса!

В течение всей недели не делайте никаких упражнений с гантелями.

Неделя 2

Перед вами комплекс из 11 упражнений с гантелями. Вам предстоит делать его с понедельника по субботу. В воскресенье - отдых.

Необходимо выполнить по 1 сету из 20 повторений каждого упражнения. Итого - 11 сетов. Отдых между сетами - от 30 сек. до 1 мин.

Подберите вес гантелей так, чтобы последнее повторение сопровождалось легким жжением в мышцах.

Общая продолжительность комплекса не должна превышать 20 минут. Сразу после завершения упражнений - легкий бег для повышения пульса до 65-70% от максимального. Потом "заминка" и 100 "скручиваний" для пресса (см. Неделю 1).

КОМПЛЕКС

1. Приседания с гантелями
2. Сгибания ног лежа (на тренажере или с весом между ступнями)
3. Подъем на носки с гантелями
4. Тяга гантелей к поясу согнувшись
5. Становая тяга с гантелями
6. «Шраги» с гантелями
7. Разведения рук с гантелями согнувшись
8. Разведения рук с гантелями в стороны стоя
9. Жим гантелей лежа
10. Подъем на бицепс с гантелями
11. Французский жим с гантелями лежа

Неделя 3

На этой неделе тот же комплекс из 11 упражнений предстоит делать через день. Таким образом, понедельник, среду и пятницу следует посвятить упражнениям с гантелями, делая их так: сначала необходимо выполнить 11 сетов по 20 повторений, потом отдохнуть не более минуты и опять повторить тот же комплекс из 11 сетов. Затем вновь отдохнуть минуту и повторить комплекс в третий раз. Понятно, что тут вы уже не сможете осилить все 20 повторений в каждом сете. Сделайте столько повторений, сколько сможете.

Во вторник, четверг и субботу - бег средней интенсивности с частотой пульса 65-70% от максимального. Продолжительность бега - не менее 16-20 мин.

Ежедневно - 125 "скручиваний".

Воскресенье - день полного отдыха.

Неделя 4

Вы опять чередуете тренировки с гантелями и аэробику. Но теперь каждое упражнение выполняется в 3 сетах. В первом сете сделайте 15-20 повторений, потом увеличьте вес и сделайте еще 12-15 повторений. Потом отдохните минуту, вернитесь к начальному весу и сделайте еще 15-20 повторений.

В промежуточные дни - бег 20-30 мин. (частота пульса 70-75% от макс.)

Ежедневно - 150 "скручиваний".

Воскресенье - день полного отдыха.

Дальше наступает черед нового 13-недельного цикла.

Photography
by Chris Lund

КАК ВЫИГРАТЬ "НОЧЬ ЧЕМПИОНОВ"

СилА

ТАЙНЫ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО БОДИБИЛДИНГА

ГЛАВНЫЙ СЕКРЕТ ЧемпионА!

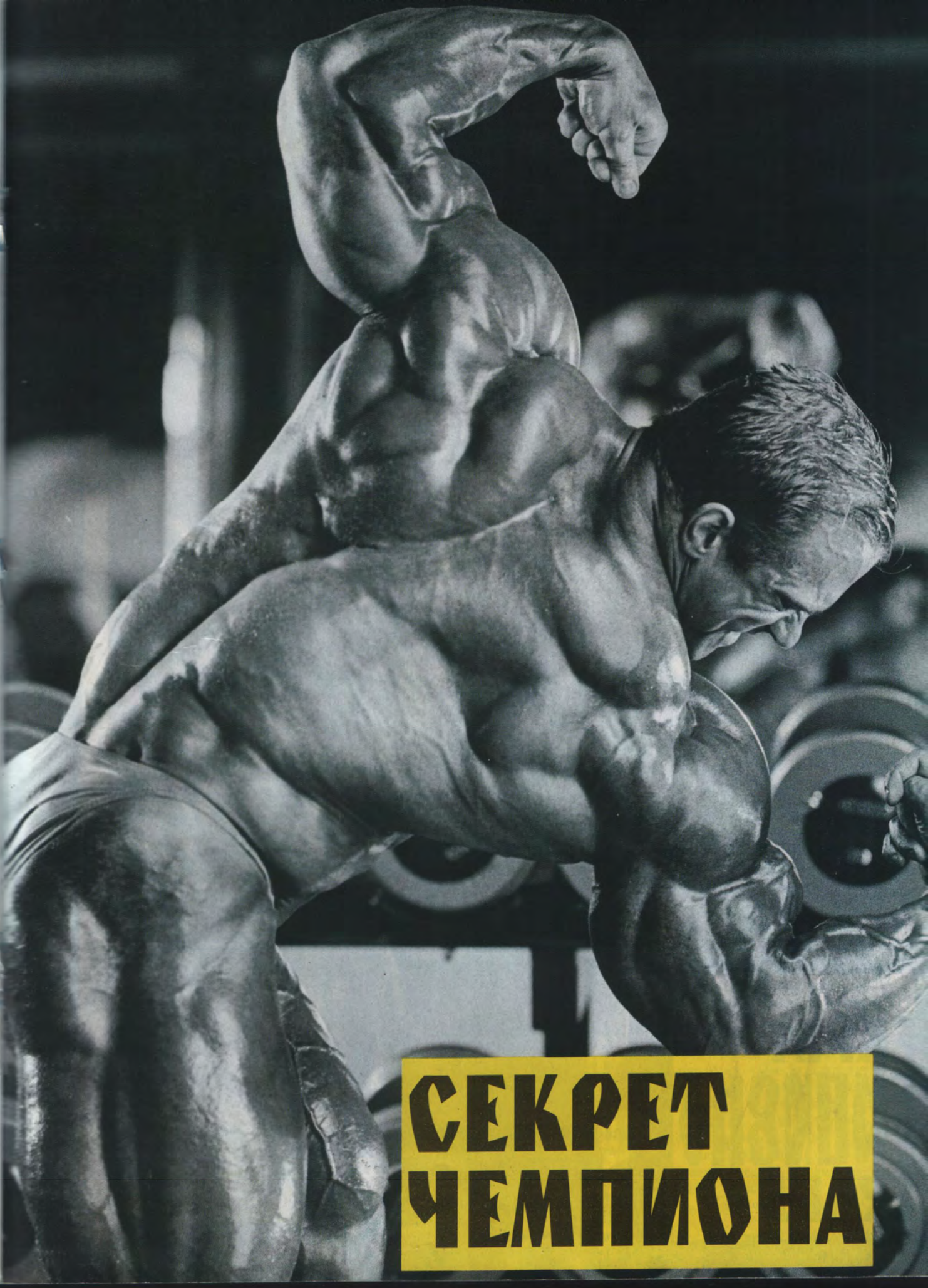
МАЙК ФРАНКО, ПОБЕДИТЕЛЬ ТУРНИРА "НОЧЬ ЧЕМПИОНОВ" 1994 года

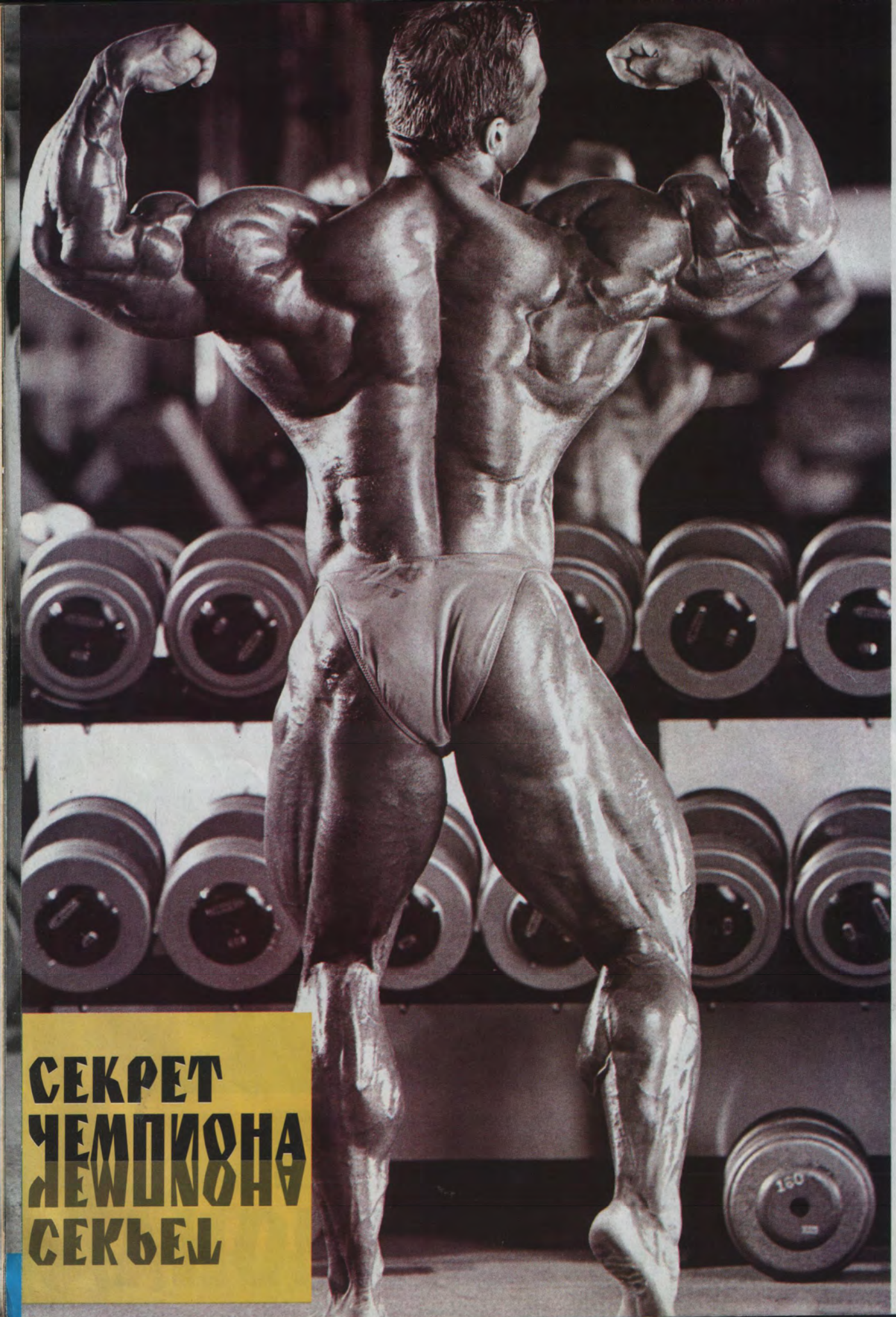
Чтобы пробиться в ряды очень крутых профессионалов в Америке, нужно сначала выиграть национальный чемпионат. В 1993 году я его выиграл. И потом никак не мог поверить, что стал чемпионом!

Дальше мне предстояло подняться еще на две ступени - взять любое призовое место на турнирах «Про Инвитэйшнл» и «Ночь чемпионов». Сделать это не просто, потому что оба турнира собирают стокилограммовых ребят со всего света. Участие здесь для профессионала - это как обязательный школьный экзамен. Сдашь его - шагнешь выше к чемпионату «Арнольд классик», мировому чемпионату среди профессионалов и, конечно же, «Олимпии». Понятно, что такие цели ставят перед собой многие, оттого и конкуренция на турнирах необыкновенно сильна.

Перед обоими соревнованиями во мне не было никакого страха. Я заранее знал, что буду лучшим. И все потому, что я точно, как никогда в жизни, выдержал классическую схему подготовки: тяжелые тренировки + правильное питание + аэробика.

Я собираюсь рассказать, как я тренировался. Но прежде мне хотелось бы напомнить вам банальную истину бодибилдинга: нужно постоянно поднимать веса в упражнениях. Залог «массы» - сила. Если культурист берет на бицепс 60 кг, ему вряд ли приходится беспокоиться об объемах рук. Лично для меня ориентиром всегда были пауэрлифтеры. Я начал тренироваться вместе с ними и сразу понял: «масса» растет одновременно с силой. Больше силы - больше «массы»! Вот поэтому любой культурист должен неуклонно наращивать веса в упражнениях. Лично я приседаю на тренировках с весом 330 кг, делаю становую тягу со штангой 320 кг и жму лежа больше 225 кг.


СЕКРЕТ
ЧЕМПИОНА



СЕКРЕТ ЧЕМПИОНА

СЕКЬЕЦ

Когда я стал известным чемпионом, я получил возможность ездить по стране и проводить платные семинары. Многим хотелось знать мои секреты. Во время этих семинаров я сделал удивившее меня открытие: секреты были не у меня, а у моих слушателей. Судите сами, порою они имели тренировочный стаж больше 3-4 лет и все же у них не было серьезного результата! При этом они тренировались регулярно и напряженно! Для меня поначалу было просто непостижимо, как можно топтаться на одном месте так долго. Потом я понял разгадку. Мало кто думает о силе. Мало кто меряет ею результативность своих занятий. Все «качают» мышцы пустяковыми изолирующими упражнениями! Тогда как эти упражнения лишь «шлифуют» мышцы, не более того! К «массе» ведет тяжелая базовая «накачка» - это надо запомнить! Вот почему в моем арсенале упражнения общего характера: жимы (лежа, на наклонной скамье, сидя), подтягивания, становые тяги, тяги к поясу (согнувшись и стоя), тяги верхнего блока к груди и за голову, подъемы штанги на бицепс и приседания. Это лучшие упражнения для культуриста!

КОМПЛЕКС

В период межсезонья я варьирую (по самочувствию) две схемы сплита «три дня тренировок + день отдыха + начало нового цикла» и «два дня тренировок + день отдыха + начало нового цикла»

ГРУДЬ и РУКИ (1 день)

Я всегда начинаю с силовых жимов лежа или на наклонной скамье (3-5 сетов из 5-8 повторений). Потом я делаю либо разведения рук с гантелями лежа, либо жимы лежа с гантелями (еще 3-5 сетов из 5-8 повторений). К этому я добавляю отжимания на брусьях, кроссоверы на блоках или упражнения для грудных мышц на тренажере.

Дальше я перехожу к движениям для рук. Сначала делаю тяжелые подъемы на бицепс со штангой или гантелями, потом подъем на бицепс на пюпитре или концентрированные подъемы на бицепс (для формы). Во всех упражнениях 3-5 сетов из 5-8 повторений.

Следующий на очереди трицепс. Тут надо знать, что его легко сорвать большими нагрузками. Вот поэтому для трицепса нужна собственная разминка. После нее я выполняю французский жим лежа или стоя, отжимания на брусьях (для трицепса!) и жимы штанги с груди. Во всех упражнениях 3-5 сетов из 5-8 повторений.

НОГИ (2 день)

Первое упражнение - приседания со штангой. Сначала я делаю 10 приседаний с одним грифом от штанги, потом набавляю вес и приседаю еще 10 раз... И так до тех пор пока не дойду до 180 кг. С этим весом я выполняю 8 приседаний, затем постепенно увеличиваю вес штанги, пока не одолею 330 кг. С этим весом я приседаю 5-6 раз в 4 сетах.

После приседаний я приступаю к жиму ногами в тренажере. Выталкивая вверх платформу с грузом, я ставлю ступни близко одна к другой. Это нацеливает нагрузку на внешние области квадрицепсов.

Потом я перехожу к тренажеру для гакк-приседаний. Здесь я «приседаю», увеличивая нагрузку от сета к сету, пока по обе стороны платформы не будет по 6 25-килограммовых «блинов».

Дальше - разгибания ног в тренажере. Завожу подъемы ступней за мягкий валик и делаю по 15 разгибаний в 5 сетах. В первых пяти повторениях носки ступней сведены, в следующих пяти повторениях - параллельны и еще в пяти повторениях - разведены.

Следующее упражнение - вертикальный жим в тренажере. Платформу я нагружаю весом, который позволяет мне сделать 12-15 повторений в 4 сетах.

Для бицепсов бедер я выполняю сгибания ног на тренажере лежа или стоя (одной ногой) и становые тяги на прямых ногах. В каждом упражнении 4-6 сетов по 8-15 повторений.

Для икр я выполняю тяжелые подъемы на носки стоя или сидя. Икры хорошо отзываются на большую амплитуду движения. Это означает, что после максимального подъема на носки задник обуви нужно опустить как можно ниже до полного растяжения мышцы. Время от времени я варьирую число повторений в сете от 5-8 с большим весом до 12-15 со средним. Это дает неплохой эффект.

СПИНА (3 день)

Поскольку спина включает множество отдельных мышц, я тренирую ее целым комплексом из 3-5 упражнений в 5 сетах каждое. Повторения изменяются от 5 до 12. Я последовательно выполняю подтягивания, тяги верхнего блока к груди или за голову, тяги блока к поясу сидя и тяги штанги к поясу согнувшись.

ПЛЕЧИ (4 день)

Я считаю, что лучше всего плечи «качают» простые жимы со штангой или гантелями. Разведения рук с гантелями стоя для средних пучков дельт и разведения с гантелями в наклоне для задних пучков, на мой взгляд, - это лишь дополнительные упражнения. Что же касается трапеций, то я предпочитаю шраги. Хотя сказать по правде, они и без того достаточно массивны. Я «накачал» их еще в юности, когда был пауэрлифтером и делал становые тяги с околопредельными весами.

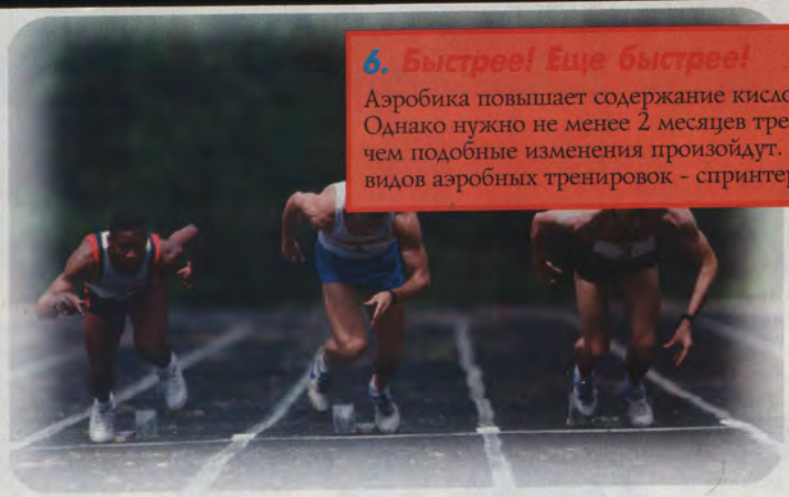
Для дельт я выполняю все три уже перечисленных упражнения в 3-5 сетах из 5-10 повторений.

Дальше я вновь приступаю к новому циклу.

Как я понимаю, в игре под название бодибилдинг побеждает тот, кто больше весит. «Массу» дают тренировки и только тренировки. В этом смысле я не придаю большого значения питанию. Питайся хорошо и помногу - вот собственно и все. А вот с тренировками дело сложнее. Здесь важно угадать правильное направление. Я выбрал силу. Мои победы доказали, что я - прав!

1. Жизнь или жир?

Жировая ткань пронизана бесчисленным множеством кровеносных капилляров. Лишние 10 кг жировой ткани заставляют сердце сделать дополнительные усилия, чтобы протолкнуть кровь по этим капиллярам, общая длина которых составляет 8.000 км!



6. Быстрее! Еще быстрее!

Аэробика повышает содержание кислорода в крови. Однако нужно не менее 2 месяцев тренировок, прежде чем подобные изменения произойдут. Один из лучших видов аэробных тренировок - спринтерский бег.

7. Ну и ну!

Общая длина всех кровеносных сосудов в организме в 3 раза превышает длину земного экватора.

2. Больше - лучше!

Активные аэробные тренировки - бег, плавание, велосипед и т. д. - переводят сердечные биологические часы назад. Они способны омолодить сердце на 20 лет!

8. Таймаут

Между сокращениями сердце отдыхает. Если сложить все эти мгновения отдыха, то выйдет, что за человеческую жизнь сердце "молчит" около 20 лет.

9. Непрерывное производство

В 1 кубическом миллиметре крови - 4,5-5,5 миллионов красных кровяных телец. Они непрерывно образуются в организме и полностью сменяются в крови через 120 дней .

3. Посчитай-ка!

Средний сердечный ритм составляет 72 удара в минуту. Это означает, что к 65 году жизни сердце сокращается 2.500.000.000 раз.

10. Всего-то?

Общий цикл кровообращения в теле занимает 23 секунды.

11. Ходи!

За свою жизнь человек проходит около 140.000 км. Ходьба - естественный вид аэробной тренировки, поддерживающий высокий тонус сердечной мышцы.

4. Знание - сила!

Только измерение пульса на запястье дает верную картину сердечных сокращений. Попытки мерить пульс на шее - ошибочны. Давление на шейную артерию сбивает сердечный ритм.

5. Большое сердце?

Высота сердца - 12,7 см, ширина - 7,5 см. Оно весит у мужчин примерно 310 г и 240 г - у женщин.

12. Порядок!

Если бы не клапаны внутри кровеносных сосудов, удерживающие внутри них кровь, она бы стекла в ноги к ступням под действием силы тяжести за считанные доли секунды.

У ТЕБЯ ЕСТЬ СЕРДЦЕ!

13. Реже!

Аэробная тренировка уже в первые 1-2 недели приводит к понижению сердечного ритма в состоянии покоя на 1 сокращение в минуту.

14. Доктор прописал.

Тренировка сердца легкими восстанавливающими нагрузками после перенесенного сердечного заболевания гарантирует закрепление результатов лечения как минимум на 2 года.

19. Аэробика? Зачем?

Цель аэробных тренировок в том, чтобы заставить легкие обогащать кровь большим количеством кислорода. Далее кислород вместе с кровью попадает в мышцы. Там кислород используется для получения энергии.

15. Плавай!

Плавание - один из лучших видов тренировки сердца. Вдобавок оно снимает жировые отложения.

20. Ох!

Боксер оказывается в нокдауне после сильного удара в живот в связи с тем, что кровь резко отливает от сердца, легких и мозга, перемещаясь в область пресса. Это и приводит к временному помутнению сознания.

16. Сильнее!

Тренировки в беге делают сердечные сокращения в состоянии покоя не только более редкими, но и более мощными.

17. Больше чем война

Сердечные заболевания унесли жизней больше, чем все войны на Земле вместе взятые.

18. Время риска

Больше всего инфарктов случается в понедельник, между 7 и 10 часами утра.

21. Право - лево

Сердце имеет правую и левую части. Левая сильнее, чем правая и крупнее. Это вызвано тем, что именно сокращение этой части сердца приводит к циркуляции крови во всем организме. Правая часть отвечает только за кровоснабжение легких.

22. Ученый совет

По мнению ученых лучший результат имеют аэробные тренировки 3-4 раза в неделю продолжительностью 15-60 минут. Уровень пульса 60-90% от максимального (220 минус возраст, выраженный в годах).

23. Сердце мумии

Египтяне придавали сердцу такое большое значение, что не вынимали его из тела умершего фараона, как другие органы, а мумифицировали вместе с телом.

24. Безопасный секс!

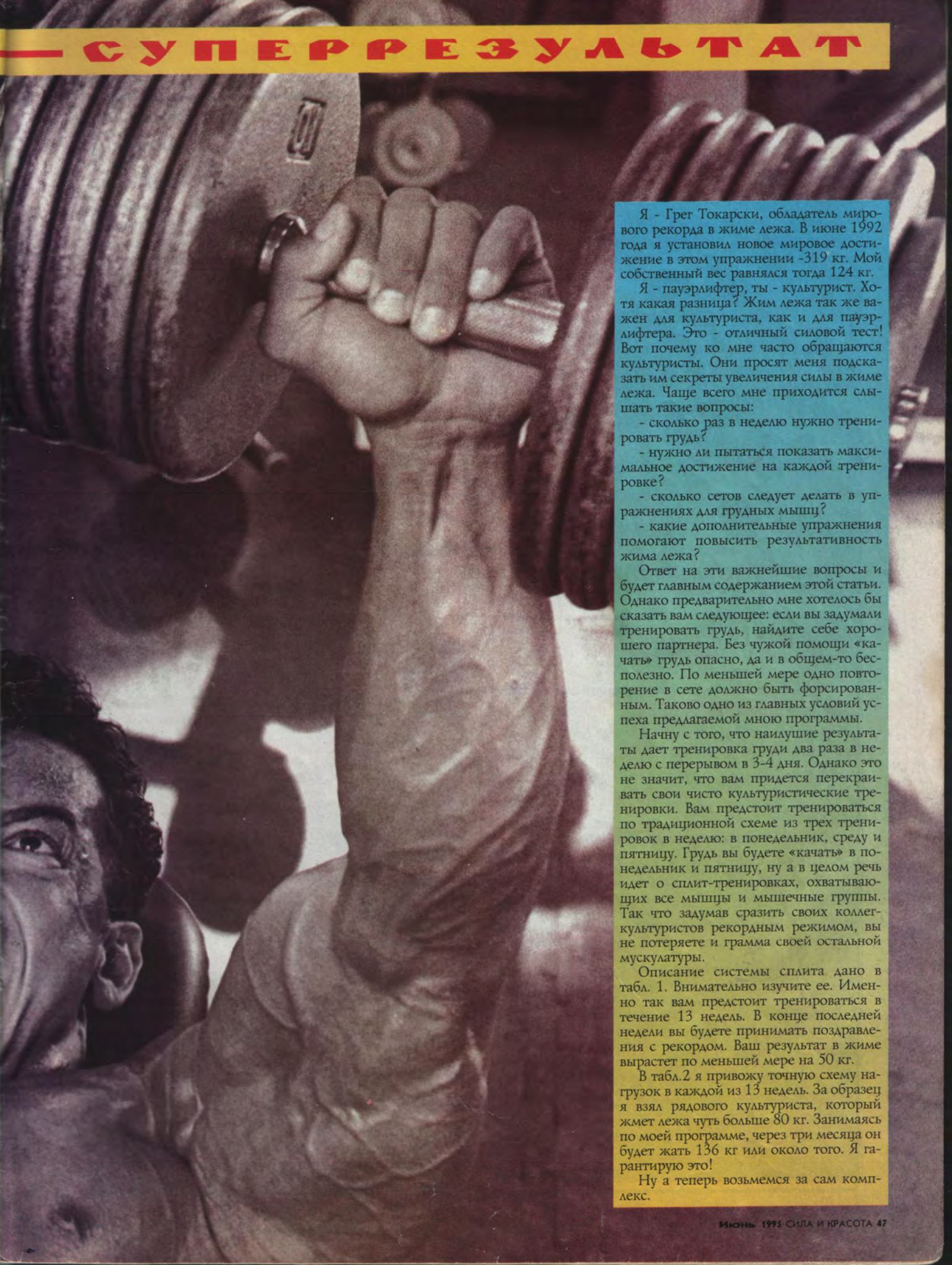
Секс - наиболее безопасный вид аэробной нагрузки.

ВЫЖАТЬ (ИЗ СЕБЯ) БОЛЬШЕ!

Грег ТОКАРСКИ, мировой рекордсмен в жиме лежа

ALL PHOTOGRAPHS BY CHRIS LUND

СУПЕРРЕЗУЛЬТАТ



Я - Грег Токарски, обладатель мирового рекорда в жиме лежа. В июне 1992 года я установил новое мировое достижение в этом упражнении -319 кг. Мой собственный вес равнялся тогда 124 кг.

Я - пауэрлифтер, ты - культурист. Хотя какая разница? Жим лежа так же важен для культуриста, как и для пауэрлифтера. Это - отличный силовой тест! Вот почему ко мне часто обращаются культуристы. Они просят меня подсказать им секреты увеличения силы в жиме лежа. Чаще всего мне приходится слышать такие вопросы:

- сколько раз в неделю нужно тренировать грудь?

- нужно ли пытаться показать максимальное достижение на каждой тренировке?

- сколько сетов следует делать в упражнениях для грудных мышц?

- какие дополнительные упражнения помогают повысить результативность жима лежа?

Ответ на эти важнейшие вопросы и будет главным содержанием этой статьи. Однако предварительно мне хотелось бы сказать вам следующее: если вы задумали тренировать грудь, найдите себе хорошего партнера. Без чужой помощи «качать» грудь опасно, да и в общем-то бесполезно. По меньшей мере одно повторение в сете должно быть форсированным. Таково одно из главных условий успеха предлагаемой мною программы.

Начну с того, что наилучшие результаты дает тренировка груди два раза в неделю с перерывом в 3-4 дня. Однако это не значит, что вам придется перекраивать свои чисто культуристические тренировки. Вам предстоит тренироваться по традиционной схеме из трех тренировок в неделю: в понедельник, среду и пятницу. Грудь вы будете «качать» в понедельник и пятницу, ну а в целом речь идет о сплит-тренировках, охватывающих все мышцы и мышечные группы. Так что задумав сразить своих коллег-культуристов рекордным режимом, вы не потеряете и грамма своей остальной мускулатуры.

Описание системы сплита дано в табл. 1. Внимательно изучите ее. Именно так вам предстоит тренироваться в течение 13 недель. В конце последней недели вы будете принимать поздравления с рекордом. Ваш результат в жиме вырастет по меньшей мере на 50 кг.

В табл.2 я привожу точную схему нагрузок в каждой из 13 недель. За образец я взял рядового культуриста, который жмет лежа чуть больше 80 кг. Занимаясь по моей программе, через три месяца он будет жать 136 кг или около того. Я гарантирую это!

Ну а теперь возьмемся за сам комплекс.

ПОНЕДЕЛЬНИК – ТЯЖЕЛЫЙ ДЕНЬ

Принято считать, что если, мол, тебе предстоит тяжелое упражнение, не стоит налегать на разминку, чтобы не растратить силы.

В случае с жимом лежа дело обстоит наоборот. Размяться следует фундаментально. Особое внимание уделите локтям и плечевому поясу. Но это не все. Перед тем, как начать работу с грудью, сделайте не меньше 2-3 сетов жима лежа с легким весом. И только потом переходите к первому упражнению: жиму лежа с вашим предельным тренировочным весом. Здесь очень важно правильно отдыхать между сетами. Интервал отдыха составляет не меньше 3-5 минут, а то и больше.

После жима переходите к наклонному жиму. Как и в первом упражнении, здесь 4 сета из 5 повторений. Интервал отдыха - 3-5 минут. В третьем упражнении - разведении рук с гантелями на горизонтальной скамье - отдых между сетами короче - 1-2 минуты. Повторений в сете -16-21. Итого: 12 сетов. Для груди этого достаточно! Остается «прокачать» спину и пресс. Кстати, большая ошибка думать, что развивая силу груди, нужно тренировать только грудь. В жиме лежа участвуют все мышцы тела. В следующий раз, когда будете делать жим, оторвите ноги от пола, и вы поймете, насколько я прав.

Древний афоризм гласит: прочность цепи зависит от прочности ее самого слабого звена. Это сказано и о жиме лежа!

СРЕДА – РУКИ

Сильные руки - залог рекорда в жиме с груди. Поэтому им нужно посвятить целую тренировку. Оптимальный вариант для бицепса - 6, для трицепса - 8 сетов.

ПЯТНИЦА – ЛЕГКИЙ ДЕНЬ

Эта тренировка - для ног и плечевого пояса. Что касается груди, то тут не нужно напрягаться. Основное - наполнить грудные мышцы кровью. Веса должны быть легкими: на 25-45 кг меньше тех, что были в понедельник.

Если вы нарушите это правило и возьметесь за большие веса, то подорвете всю схему. В следующий понедельник вам уже не удастся показать запланированный результат!

Вот собственно и все. Остальное вы как культурист знаете и без меня. Необходимо много есть, принимать добавки, хорошо спать...

Кстати, напоследок хочу дать вам такой совет: старайтесь сократить общее время пребывания в спортзале. В сочетании с большими физическими нагрузками длинные тренировки угнетают психику. Если психика сдаст, результата не будет. Лично я сократил время своих тренировок до минумума. В спорте качество не зависит от количества.

СТРАТЕГИЯ

Нужно ли всякий раз тренироваться с максимальными весами?

Нет, ни в коем случае! Только одну тренировку в неделю следует проводить с максимальным весом. Вторая тренировка должна быть легкой!

Сколько сетов и повторений дают рекордную силу?

Четыре сета из пяти повторений. Если увеличить число сетов, то интервала отдыха между «тяжелыми» тренировками по понедельникам не хватит для полного восстановления. Что же касается повторений, то число пять оптимально для наращивания силы.

Нужно ли делать дополнительные упражнения?

Да. Особенно эффективны наклонные жимы и разведение рук с гантелям.

Экспериментируя с грифами, я заметил, что эффективность дополнительных упражнений повышает изогнутый гриф.

Жим лежа – обязательный элемент силовой подготовки культуриста.

ТАБЛИЦА 1.

Упражнения	Сеты	Повторения
ПОНЕДЕЛЬНИК		
Грудь		
Жим лежа	4	5
Наклонный жим	4	5
Разведение гантелей	4	16-21
Спина		
Тяга блока к груди	3	12
Тяга блока к груди параллельным хватом	3	12
Тяга гантели к поясу согнувшись	3	12
Пресс		
«Скручивание»	5	50
СРЕДА		
Трицепс		
Тяга блока книзу	4	12-16
Разгибание одной рукой с гантелей из-за головы	4	12
Бицепс		
Попеременный подъем на бицепс с гантелями	3	12
Концентрированный подъем на бицепс	3	12
Пресс		
«Скручивания»	5	50
ПЯТНИЦА*		
Грудь		
Жим лежа	4	5
Дельты		
Жим штанги из-за головы	4	5
Подъем гантелей через стороны	2	12-15
Разведение рук с гантелями согнувшись	2	12-15
Ноги		
Жим ногами в тренажере или приседания в гакк- тренажере	3-4	12
Сгибание ног в тренажере	3-4	12
Подъем на носки стоя или сидя	4	16-21
Пресс		
«Скручивания»	5	50

** Используйте вес на 25-45 кг меньше, чем в день тяжелой тренировки.*

ТАБЛИЦА 2.

(Веса указаны только для жима лежа)

Неделя 1.
Понедельник: 83,5 кг X 5 повт.
Пятница: 61-68 кг X 4 сета X 5 повторений

Неделя 2.
Понедельник: 86 кг X 4 сета X 5 повторений
Пятница: 61-68 кг X 4 сета X 5 сетования

Неделя 3:
Понедельник: 89 кг X 4 сета X 5 повторений
Пятница: 61-68 кг X 4 сета X 5 повторений

Неделя 4:
Понедельник: 120 кг X 1 сет X 1 повт. 91 кг. X 4 сета X 5 повт.
Пятница: 61-68 кг. X 4 сета X 5 повторений

Неделя 5:
Понедельник: 95 кг X 3 сета X 3 повторения
Пятница: 68-75 кг X 4 сета X 5 повторений

Неделя 6:
Понедельник: 97,5 кг X 3 сета X 5 повторений
Пятница: 68-75 кг. X 4 сета X 5 повторений.

Неделя 7.
Понедельник: 100 кг X 3 сета X 3 повторения
Пятница: 68-75 кг X 4 сета X 5 повторений

Неделя 8:
Понедельник: 125 кг X 1 сет X 1 повторение. 102 кг X 3 сета X 3 повторения.
Пятница: 68-75 кг X 4 сета X 5 повт.

Неделя 9:
Понедельник: 105кг X 2 сета X 3 повторения.
Пятница: 68-75 кг X 4 сета X 5 повторений.

Неделя 10.
Понедельник: 107 кг X 2 сета X 3 повт.
Пятница: Выберите вес по своему самочувствию.

Неделя 11.
Понедельник: 109 кг X 1-2 сета X 3 повторения
Пятница: 68-75 кг X 4 сета X 5 повторений

Неделя 12.
Понедельник: 111 кг X 1 сет. X 3 повт.
(В эту неделю пропустите тренировки в среду и пятницу).

Неделя 13.
Понедельник: 61 кг X 2 сета X 12-15 повторений
75 кг X 1 сет. X 5 повт.
84 кг X 1 сет. X 5 повт.
102 кг X 1 сет. X 1-2 повт.
113,5 кгX 1 сет. X 1 повт.
125 кг X 1 сет. X 1 повт.
136 кг X 1 сет. X 1 повт. (Рекорд!)

Неделя 14 - никаких тренировок! Полный отдых!

Возможно, вы не сумеете показать рекордное достижение в 136 кг по причине стрессов на работе, дома и т.д. Тем не менее вы обязательно преодолеете 130-килограммовый рубеж, что тоже, согласитесь, впечатляет!

Если ваш стартовый вес иной, рассчитайте свой индивидуальный график нагрузок, используя процентные соотношения данной схемы.

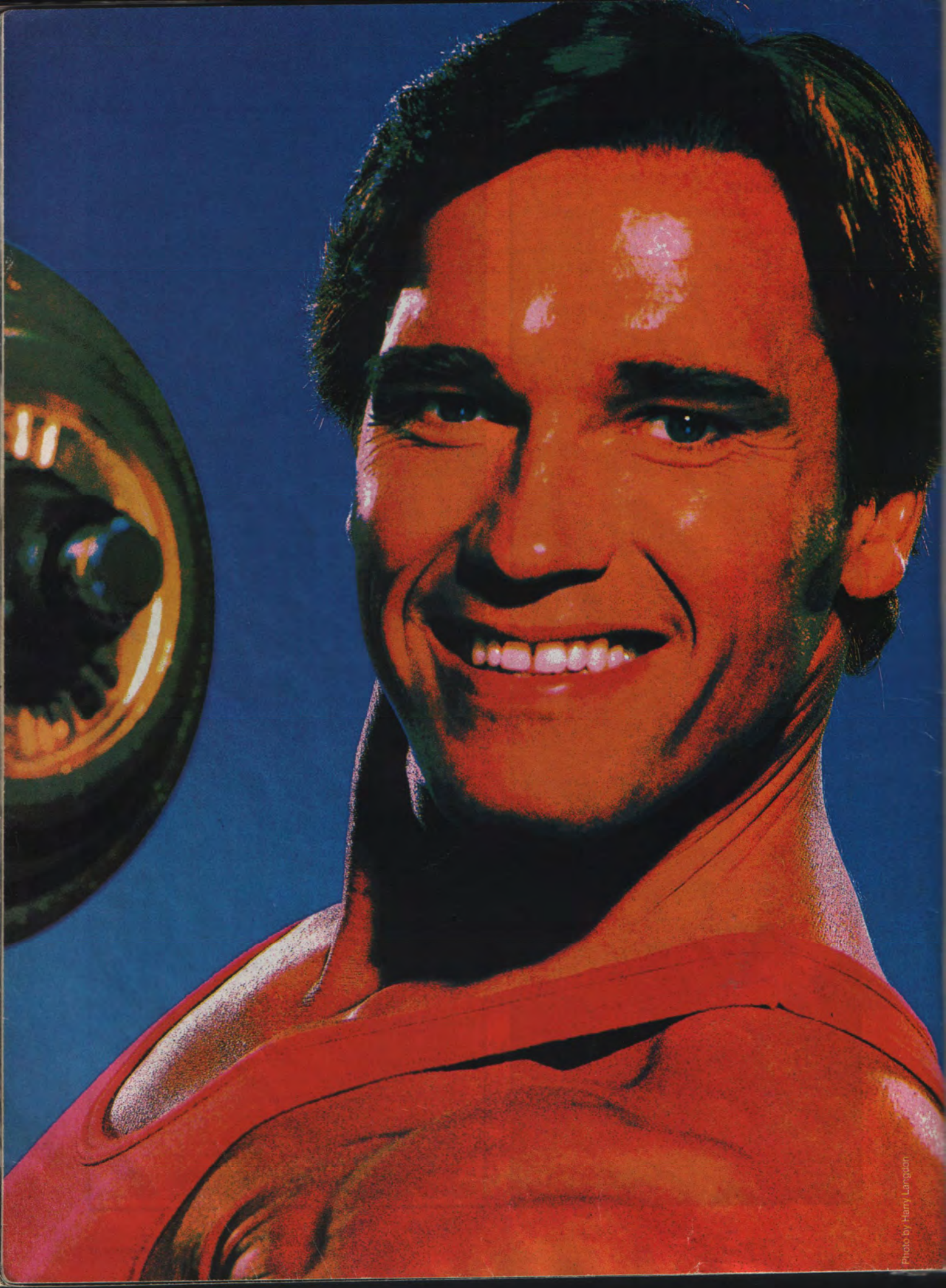


Photo by Harry Langdon

ЗАГАДКА

Боб ЛЕФАВИ

МЫШЕЧНОЙ «МАССЫ»

Давай-ка, слегка расширим наши горизонты и глянем на бодибилдинг с научных высот. Это поможет нам решить кое-какие проблемы, мешающие набору «массы».

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

Мышечные волокна под микроскопом напоминают цепочки, составленные из мышечных клеток-звеньев. Каждая такая клетка обладает необъяснимой способностью сокращаться под действием нервного импульса. Как бы мало не знали ученые о механизме такого сокращения, им все-таки известно, что помогают клетке сократиться упругие внутренние структуры. Эти «пружины» сделаны природой из двух видов животного белка - актина и миозина.

Так вот, под действием упражнений эти внутриклеточные структуры делаются толще и сильнее. Сама мышечная клетка при этом не увеличивает своих размеров. Она становится плотнее.

ПРИЧИНЫ РОСТА

Во всех видах спорта мышцы упражняют, т. е. заставляют многократно сокращаться. Однако не всякий вид мышечных сокращений приводит к увеличению мышц. Возьмите, к примеру, марафонцев. За время дистанции мускулатура ног у них сокращается умопомрачительное количество раз, тем не менее ноги не блещут атлетической мощью.

Чтобы мышца выросла, необходимо заставить ее сокращаться с определенной интенсивностью. Не всякая нагрузка тут подходит. Большие веса развивают силу, но не дают «массу». Малые веса не дают ни того, ни другого.

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

Воздействие веса на мышцу - не такое уж простое дело. В бодибилдинге вы заставляете мускулатуру работать на износ.

После завершения такой работы мышца напоминает разбомбленный город. Это стадия хаоса, кошмара, криков о помощи... Мышца не сразу приходит в себя, поэтому на следующий после тренировки день вы чувствуете себя слегка разбитым.

Потом приходит черед второй стадии. Это время наведения порядка, когда остро нужен строительный материал. В нашем случае - протеины.

Нередко бывает, когда разрушенные войной города восстают из руин еще более величественными и прекрасными. То же происходит и с мышцей. Она не только успешно залечивает обширные очаги разрушенных силовым стрессом клеток, но и добавляет к ним новые за счет усиленного клеточного деления.

Пока строители строят, чем занимаются военные? Они раздумывают над тем, как свести к минимуму последствия будущих возможных нападений. Точно так же в мышце начинаются сложные биохимические изменения, чтобы новый силовой стресс уже не застал ее врасплох. Самое важное для культуриста в том, что застраховаться

мышца пытается за счет интенсивного «производства» лишних мышечных клеток. Примерно так полководец накапливает живую силу на участке возможного наступления противника.

Что мы видим в зеркале? Мышца становится больше!

Итак, на стресс мышца отвечает реакцией усиленного клеточного деления. Многие культуристы делают отсюда совершенно ошибочный вывод: больше стресс - больше вес. Они хватаются за тяжелейшие веса и потом никак не могут понять, почему же у них нет никаких серьезных достижений.

ВЕРНЫЙ ВЫВОД

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

Теперь вы поняли, почему тяжелые веса сами по себе не дают отдачи? Какая же тут новизна, если культурист повышает вес в упражнениях, которые он делал и месяц, и полгода назад?

Итак, стресс делает стрессом новизна. В этом и кроются корни мнимого парадокса: когда вы только начинали тренировки и занимались смехотворными весами, ваши мышцы росли как на дрожжах; теперь вы перемещаете на тренировках тонны «железа», а на былой рост нет и намека. Просто поначалу любое упражнение, любой вес были для вашего организма внове!

Теперь, я думаю, вы поняли, с чего следует начинать каждую тренировку. Нужно спросить себя: чем я могу удивить свои мышцы сегодня?

Вместо этого миллионы культуристов во всем мире приходят в зал и делают изо дня в день одно и то же, одно и то же, одно и то же...

Лишая тренировки элемента неожиданности, они, фактически, лишают мышцы силового стресса. Ну а там где нет стресса, нет результата.

Как насчет того, чтобы «сбить» ритм сплита? Как насчет того, чтобы заменить приседания гакк-тренажером? Как насчет того, чтобы вдруг взяться за легкие веса? Как насчет того, чтобы «сжать» тренировку до одного часа?

Короче, вариантов - бездна!

СТОП!

Представьте, дикие орды кочевников штурмуют древнеримский город-крепость. Они врываются внутрь крепостных стен и разрушают город до основания... С огромным трудом римляне отстраивают его заново, и тут же следует новый набег. Снова горят и рушатся дома... Упорные римляне разбирают дымящиеся руины и строят новый город. И вновь под его стенами собираются бесчисленные армии гуннов... Проходит время, и вот уже у Рима нет сил возродить и защитить великий город. Нет строителей, нет воинов... Воет ветер там, где раньше шумели многолюдьем улицы, гнет к земле сорняк, проросший сквозь развалины....

Как вы думаете, о чем это я? Правильно, я живописал вам последнюю третью стадию адаптационного синдрома. Она вовсе не обязательна, но с неотвратимостью Немезиды настигает каждого культуриста, не знающего основ физиологии.

Напомню, способности организма противостоять силовому стрессу не так и велики. В борьбе со стрессом он вскрывает ресурсы, которым рано или поздно приходит конец. Вот почему любой стресс не должен продолжаться долго. Умейте вовремя остановиться.

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

Согласитесь, мы не зря вспомнили про науку. Она подсказала нам направление, в котором мы должны идти в поисках «массы». Теперь мы понимаем, почему растет мышца. И нас вряд ли кто собьет с толку сказками об эффективности очень, очень больших весов...

КАК УВЕЛИЧИТЬ «МАССУ»

1. Меняйте комплексы каждые 4-5 недель.
2. Варьируйте дни тренировок.
3. На каждой тренировке меняйте порядок упражнений.
4. Периодически меняйте характер упражнений (время от времени тренируйтесь только с гантелями или только на тренажерах).
5. Регулярно меняйте число повторений в сетах (устраивайте «легкие» и «тяжелые» тренировки).
6. Меняйте интервал отдыха между сетами (по часам отмеряйте точный период отдыха от 40 сек. до 1,5-2 мин.).

Эта методика не для малышей. Если ты сумеешь одолеть ее, считай, что ты сделан из стали!

КОМПРЕССИЯ 2:

Дружок, я не верю своим глазам! Ты прозанимался два месяца по моей методике и все еще жив! Что же, значит пришла пора предложить тебе кое-что покруче - систему «Компрессия-2». Первая программа привела твой организм в состояние пиковой атлетической формы. Мощное дыхание - гвоздь методики! - «включило» в тебе механизм усиленного кислородного обмена. Уровень кислорода в крови резко повысился, и пламя метаболизма вспыхнуло в тебе с фантастическим жаром! Ты чувствуешь себя так, будто сбросил с плеч лет десять! Ты пышешь энергией, энтузиазмом и верой в свои безграничные возможности! Ты прав: впереди у тебя колоссальный набор «массы».

Сейчас ты словно разогнавшаяся ракета - тебя не остановить! И все же после первой тренировки тебе покажется, будто тебя переехал грузовик. Ничего, стисни зубы и тренируйся дальше упорно и фанатично! Тренировки - это как новые туфли. Они жмут только поначалу! Скоро ты «въедешь» в ритм, и дела пойдут как по маслу. Попрет «масса»!!! Главное - не сдаваться и точно следовать моим инструкциям!

Каждая тренировка должна начинаться с разминки. Какой? Вот такой: 100 приседаний с одним грифом «олимпийской» штанги. Трудно? Нисколько! Если ты не можешь, шутя, преодолеть сотню приседаний без веса, то чем же ты занимался первые два месяца? Так что не надо малодушия. Взваливай гриф на плечи и начинай приседать. Раз, два... Сто!

Ну а теперь переходим к первому упражнению. Это - разведения рук с гантелями стоя (5 сетов из 25 повторений). Очевидно, что во всех пяти сетах 25 повторений не одолеть. Поэтому следует применить понижающую схему. В первом сете - 25 повторений, а в последнем - всего 8-мь. Сколько повторений делать в промежуточных сетах, разберись сам. Только не надо думать, что ты должен подлаживаться под свою усталость. Нет, от сета к сету повышай вес гантелей. Иначе, что это будет за работа?

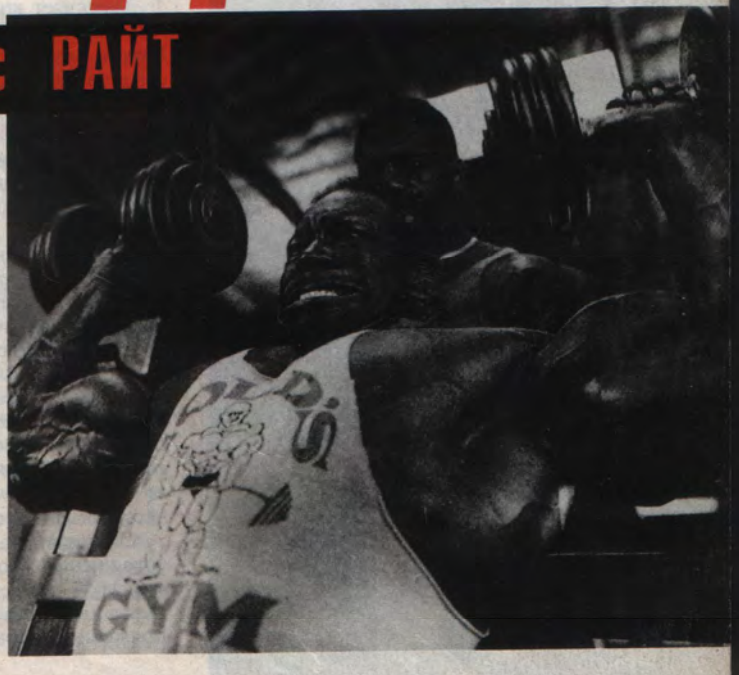
Как ты помнишь, принцип «компрессии» требует объединения сетов разных упражнений в один общий сет с сетом приседаний. Так же поступим и здесь. После каждого сета разведений рук с гантелями будешь делать толчок. Выполняется он так. Берешься за гриф штанги средним хватом, распрямляешься и видишь, что гриф оказался у тебя ровно на середине бедер. Потом чуть сгибаешь колени и резко распрямляешь их. Гриф получает небольшую инерцию, которую ты «подхватываешь» силой всей мускулатуры тела и забрасываешь штангу на грудь. Чуть передыхаешь, вспоминая о чем-нибудь хорошем, затем мощно выталкиваешь штангу вверх и фиксируешь на вытянутых руках. Дальше крутишь свой «фильм» обратно: сначала штангу на грудь, потом к бедрам, потом на пол. Всего 5 сетов по 10 повторений. Впрочем, нет. Вес штанги нужно опять увеличивать от сета к сету, так что в последнем сете повторений будет всего пять.

Каждый двойной сет из этих упражнений завершается сетом приседаний. Вижу, что это тебя обрадовало. Еще бы, ведь приседания - это твое любимое упражнение!

Начни с веса 60 кг, потом увеличивай нагрузку. Всего предстоит сделать 5 сетов. В первом сете 20 повторений, а в последнем - 12-ть.

СУДНЫЙ ДЕНЬ

Джеймс РАЙТ



Когда делаешь приседания, улыбайся. Это и будет твой отдых перед началом нового цикла.

ЦИКЛ 2.

Сгибания ног на тренажере. Ложишься животом на скамью тренажера, руками покрепче берешься за передний край скамьи, заводишь ступни за валик тренажера и, сгибая колени, тянешь его назад. При этом ты пытаешься коснуться ступнями собственных ягодиц. Это важнейшее условие упражнения! (4 сета, 25-10 повт.).

Подъемы туловища на «римском стуле». Ты, уверен, хорошо знаешь этот тренажер. Садись на него и начинай работу до полного «отказа» в сете. Всего сетов будет 4. Как ты понимаешь, последнее и первое упражнение нужно комбинировать.

Завершив цикл, отойди в тихий угол. Закрой глаза и прислушайся к себе. Сделай пару-тройку грудных вдохов и подумай обо всех этих сукиных сынах, который пичкают себя стероидами. Скоро ты покажешь им, что такое подлинный спорт!

ДЕНЬ 2: ГРУДЬ/ТРИЦЕПС

Отправляясь в спортзал, тепло попрощайся со своими близкими. Возможно, им больше не суждено тебя увидеть. Денек будет очень, очень тяжелым...

ЦИКЛ 1: ГРУДЬ

Разведения гантелей на горизонтальной или наклонной скамье. Тут нужно выполнить 5 сетов из 21-10 повторений, увеличивая вес гантелей в каждом сете. Кстати, в последнем сете гантели можно заменить штангой.

Сразу после сета разведений принимайся за жим штанги широким хватом (5 сетов, 15-8 повторений).

Завершает комбинацию сет приседаний, которые тебе так нравятся. Возьми штангу потяжелее и сделай 5 сетов из 20-10 повторений.

ЦИКЛ 2: ТРИЦЕПС

Тяга блока книзу (вместо перекладины - кусок каната). Всего 4 сета из 15-10 повторений (вес растет от сета к сету).

Отжимания на брусьях. Упражнение делается в каждом сете до полного «отказа». Каждый сет дополняется негативными повторениями. Для этого предварительно рядом с брусьями нужно установить высокую подставку. Влезая на нее, ты сразу же оказываешься в положении упора на брусьях. Из этого положения опускаешься в нижнюю позицию силой трицепсов. После «отказа» делаешь не меньше 3-4 подобных негативных повторений.

Становая тяга на прямых ногах. Это упражнение - отличное подспорье в «накачке» трицепса, поскольку развивает в нем сильнейшее статическое напряжение. Чтобы удлинить амплитуду движения, встань на «блин» или устойчивую подставку высотой до 30 см. Всего 4 сета из 15-10 повт.

ДЕНЬ 3: СПИНА/БИЦЕПС

ЦИКЛ 1: Спина

Тяга штанги к поясу широким хватом. Здесь 5 сетов из 12-8 повт. Пулловеры. Делать их нужно так. Ложись на скамью. Край приходится на верх спины. Голова свисает. За головой на пол поставь вертикально гантель. Прогнись и возьми гантель обеими руками (заведи ладони под края верхних дисков) и медленно поднимай вверх, пока она не окажется над твоим лицом. Медленно верни гантель обратно на пол. Чтобы не травмировать локти, слегка согни их.

Опускание гантели сопровождается сильным вдохом и прогибом спины. Это отлично действует на широчайшие!

Никакого отдыха в верхней позиции! И главное - не отрывай свою задницу от скамьи, когда ставишь гантель на место!

Всего 5 сетов из 15-10 повтор.

Становая тяга. Подчеркну, обычная становая тяга, которую нужно делать, стоя на небольшой подставке. Ступни чуть разведены. Хват - средний. Каждое повторение выполняется от начала и до конца. Это означает, что движение начинается отрывом штанги от пола и завершается возвращением ее на пол. Но со второго сета в тягу необходимо внести такие изменения. В верхней позиции распрями ноги и выполняй вторую часть движения так, будто это тяга на прямых ногах!

ЦИКЛ2: ИКРЫ/БИЦЕПС

Во время этого цикла ты сможешь немного придти в себя, ведь тут всего лишь четыре комбинированных сета.

Подъем на носки (стоя или сидя). До «отказа»!

Прыжки через гимнастическую скакалку на одной ноге. До «отказа»!

Подъем на бицепс на скамье Скотта. Обычный вариант этого упражнения предполагает наклонную поверхность скамьи. Ну а тебе нужно установить скамью строго вертикально! В сетах 10-8 повт.

Еще раз напомню, что принцип «компрессии» требует комбинации сетов разных упражнений. Ты делаешь сначала один сет первого, потом один сет второго и наконец один сет последнего упражнения, если оно есть в цикле.

Веса растут от сета к сету, однако их следует подобрать так, чтобы каждое повторение любого сета выполнялось идеально правильно.

Тренировки проводятся через день, т.е. три раза в неделю.

Все! Теперь переведи дыхание и подумай над тем, как все-таки приятно одержать победу в честной схватке!

At age 13

Now

Photo by Bob Gardner

В бодибилдинге нет и не может быть генетических препятствий!

Изменить судьбу? ДА!

Мистики утверждают, что судьба человека начертана на его ладони. Современная наука склоняется к мнению о том, что это - полнейшая чепуха, тем не менее фактор, предопределяющий многое в жизни человека имеется. И этот фактор - генетика. От своих родителей, бабушек, дедушек и куда более дальних родственников мы наследуем тип нервной системы (легко возбудимый или, наоборот, заторможенный), вид скелета (тонкостный или широкий) и даже физическую силу, не говоря уже о таких тонких материях, как черты интеллекта. В силу законов наследственности все эти генетические особенности проявляются не хаотично, а в строгой зависимости. В итоге они образуют три устойчивые группы качеств. Это означает, что каждый из нас может быть классифицирован и отнесен к определенной категории людей. Чтобы научиться разбираться в этом деле, совсем не обязательно заканчивать университеты. Генетическая принадлежность того или иного человека легко читается по его фигуре! Вот латинские названия категорий: эктоморф, мезоморф и эндоморф. Первый - худощавый, быстрый, энергичный. Последний - чаще всего располневший, медлительный. Ну а мезоморф посередине: у него все среднее. Психика - устойчивая, реакции - оптимальные.

Не будет большим преувеличением считать, что типология - это судьба. Флегматичный эндоморф вряд ли станет удачливым менеджером. Он слишком быстро устает, слишком любит посидеть без дела перед телевизором... Эктоморф черезчур суетлив. Маловероятно, что он добьется больших успехов там, где нужна стальная выдержка. Положение мезоморфа чуть-чуть полегче. Тем не менее и у него бывают в жизни проблемы. Например, сидячая работа в отличие от медлительного эндоморфа ему будет явно не по нутру.

У всех трех типов - разная скорость обменных процессов. В организме эктоморфа все «сгорает» стремительно. Полнота ему не грозит. Ну а эндоморф способен толстеть на глазах. Метаболизм - «перегорание» белков, жиров и углеводов - у него замедлен. Вдобавок энергетические потребности организма тоже невелики. Отсюда излишки жировой ткани...

Очевидно, что разная энергетика предполагает разную реакцию мышц на упражнения с тяжестями. Отсюда и взялось в бодибилдинге понятие «генетики», которая якобы ограничивает уровень возможных достижений. На самом же деле различия , практически, никак не связаны с мышечными объемами. В бодибилдинге сегодня применяются отличающиеся методики «накачки» каждого типа, которые сводят значение генетического фундамента к нулю. Проблемы начинаются там, где начинающий культурист берется за схемы нагрузок, предназначенные для другого физиологического типа.

Переверните страницу: перед вами надежные методические инструкции, которые исключают ошибку.

Тип телосложения	Тип тренировок	Сеты и повторения	Интенсивность
ЭКТОМОРФ - Узкоплечий, тонкокостный скелет. - Относительно слабая мускулатура. - Повышенная скорость обменных процессов - Медленный рост мышечной «массы»	- Система сплита предполагает тренировку 1-2 мышечных групп на одном занятии. - Мышечная группа тренируется только один раз за недельный цикл - Особое внимание уделяется отдыху между тренировками. Используются дополнительные средства восстановления: массаж, сауна, травяные настои, медитация - Тренировка обязательно переносится, если мышцы или мышечная группа не полностью восстановили свой тонус - Системы тренировок и комплексы используются не дольше одного месяца - Главный методический прием: неуклонное повышение интенсивности тренировок за счет увеличения весов, количества сетов и повторений - Тренировки отличает принципиальная особенность: минимальная продолжительность не дольше 35-40 мин. при условии максимальной интенсивности	- Тренировка отдельной мышцы или мышечной группы включает только тяжелые базовые движения, вызывающие глубокую активацию мышечных волокон - Никаких изолирующих упражнений! - Число повторений в сете: 5-10 - Количество сетов для одной мышцы или мышечной группы: 6-8 - Необходимо ведение дневника, чтобы как можно раньше уловить симптомы перетренированности. Очень велика опасность «застоя»! - При первых признаках падения результативности тренировок применяйте следующий прием: выполните 10 сетов из 10 повторений в одном упражнении для одной мышцы или мышечной группы. Повторяйте подобный «шоковый» прием не чаще одного раза в два месяца.	- Полностью сосредоточьтесь на преодолении большого веса - Никогда не повышайте интенсивность комплекса за счет сокращения интервалов отдыха между сетами - Отдыхайте между сетами не меньше 60 сек. - Между упражнениями, расчитанными на разные мышцы, отдыхайте не менее 5 мин. - Используйте такие Принципы Уайдера как форсированные повторения, суперсеты, трисеты и пр. только периодически. Постоянное применение подобной техники исключено!
МЕЗОМОРФ - Прирожденный культурист - Широкая грудная клетка, узкий таз - Сильная природная мускулатура	- Мускулатура хорошо отзывается на базовые упражнения, дополненные «шлифующими» движениями - Чем разнообразнее тренировка, тем выше результат - Отличный результат дает тренировка мышцы разными упражнениями. Тренировка должна представлять собой набор мини-комплексов, нацеленных на разные мышцы и мышечные группы - «Тяжелый» тренинг продолжается 3-4 недели, потом сменяется несколькими неделями щадящих «легких» тренировок. Только такая схема тренировок предохраняет от «застоя» и перетренированности.	- Тренировочные системы не требуют особой индивидуализации, тем не менее работа над мышечной группой подчиняется общему правилу: сначала 1-2 мощных базовых упражнения, потом дополнительные изолирующие движения - Оптимальное число повторений в сете: 8-12 - Для «накачки» квадрицепсов, бицепсов бедер и икр используеться комбинация повторений от 6 до 25 в большом числе сетов. - Нужно тщательно следить за мускулатурой, чтобы вовремя заметить остановку роста объемов в связи с привыканием к тому лии иному виду нагрузок.	- Внесите в тренировку максимум разнообразия за счет частой смены комплексов, упражнений, приемов повышения интенсивности и т.д. Это предупредит «застой». - Тренируйтесь на базе циклов, включающих «тяжелые», «средние» и «легкие» тренировки. - Наиболее эффективна комбинация медленных движений с полной амплитудой и взрывных упражнений - Больше применяйте Принципы Уайдера. Старайтесь менять их на каждой тренировке.
ЭНДОМОРФ - Ширококостный скелет - Замедленный обмен - Утолщенная подкожная жировая прослойка - Трудности в наборе «рельефа»	- Обязательно включение в тренировки аэробной нагрузки - Необходим подбор наиболее эффективных упражнений для каждой мышечной группы. Из этих упражнений отбираются 2-3 и объединяются в мини-комплекс. Тренировка в целом представляет собой набор подобных мини-комплексов - Тренировки проводятся как можно чаще. - Первое упражнение любого комплекса - тренировка пресса. - На начальной стадии тренировок комплекс должен включать упражнения для всех мышечных групп. Переход на систему сплит-тренировок осуществляется позже. - Главная цель тренировок - поднять скорость метаболизма - Даже две тренировки не проводятся по одному и тому же комплексу. Комплексы меняются на каждой тренировке. - Необходимо активное экспериментирование, частая смена тренировочных методик.	- Каждую тренировку проводите на пределе интенсивности. Перерывы между сетами сведите к минимуму. - На каждую мышцу делайте не более 8 сетов - Не применяйте технику больших весов и малого числа повторений. Оптимальный вес - 50-60% от разового максимального достижения - Для верхней части тела: 9-12 повторений в сете, для ног: 12-25.	- Старайтесь тренироваться максимально интенсивно с минимальным интервалом отдыха между сетами - не более 60 сек. - Наиболее результативны следующие Принципы Уайдера: «бернс», изометрического сокращения, продолжительного сокращения, суперсеты, трисеты, гигантские сеты -В последнем сете используйте прием половинной «пирамиды». После «отказа» сбросьте вес и сделайте еще несколько повторений, потом опять уменьшите вес и опять сделайте несколько повторов упражнения и т.п.

Восстановление	Аэробика	Питание	Образ жизни	
- Используйте только те тренировочные системы, которые обеспечивают большой период отдыха между тренировками отдельных мышц - Спите не меньше 8 часов ежедневно - Необходим дневной сон (если возможно) - Всегда откладывайте тренировку, если чувствуете усталость.	- Любые виды аэробной нагрузки сведите к минимуму. Плавайте, бегайте или ездите на велосипеде не чаще 3 раз в неделю. - Лучшее аэробное упражнение - на велоэргометре, позволяющем контролировать уровень сердечных сокращений - Каждую тренировку завершайте 20 минутной «заминкой» на велоэргометре. Это хорошо скажется на сердечной мышце. Уровень нагрузки определите по пульсу. Он не должен превышать следующего показателя: 220 минус ваш возраст в годах. И все это умножить на 0,6 или 0,8.	- Питание для Вас - ключевой момент в наборе «массы». - Питайтесь 5-7 раз в день (включая прием концентрированного белка) каждые 2,5-3 часа - Белки принимайте из расчета 1,5 г на 0,5 кг собственного веса - Удельный вес протеинов в меню должен составлять 25-30%, углеводов - 50%, жиров - 20-25%. - За 1,5 часа до отхода ко сну примите концентрированный протеин. - Меньше потребляйте моносахаридов - сахара, варенья и т.д. - быстро распадающихся в организме. Вместо них потребляйте сложные полисахариды - крахмал, картофель, рис - Меньше ешьте продукты, ускоряющие метаболизм: орехи, бобовые, мучные изделия, сухофрукты и пр. - Обязательно принимайте витамины и минеральные вещества.	- Любые стрессы будут помехой в наборе «массы». Пересмотрите свою жизнь в целях сокращения внешних стрессовых воздействий. Старайтесь не волноваться по пустякам. Применяйте особую психотехнику борьбы с нервным напряжением: медитацию, технику визуализации, йогу. - Меньше двигайтесь! - Выпивайте 2,5 литров воды ежедневно - Чем бы вы не занимались, попытайтесь ограничить свою физическую активность.	ЭКТОМОРФ
- Спите не меньше 7,5 и не больше 9 часов - Особое внимание уделяйте правильному восстановлению - Никогда не тренируйте мышцу, если она не полностью восстановилась - Если чувствуете утрату интереса к тренировкам, дайте себе дополнительный день отдыха.	- Чтобы не нарушить рост мышечной «массы», не злоупотребляйте аэробной нагрузкой. Ее продолжительность не должна превышать 20-30 мин. (5 мин. - разминка, 15-20 мин. - «раскачка» обмена и 5 мин. - «заминка»). Применяйте аэробику не чаще 3 раз в неделю. - Если вы привыкли регулярно бегать, ограничьте дистанцию 3-4 км. Бегайте не чаще 3 дней в неделю. - Хороший результат дает спринтерский бег. Он улучшает общие формы мускулатуры и укрепляет сердце.	- Потребляйте протеины из расчета 1 г на 0,5 кг своего веса - Поддерживайте высокий удельный вес углеводов в ежедневном меню - не менее 60%. Лучшие источники углеводов для вас: овощи, рис, бобовые, мучные изделия - Сознательно ограничьте прием жиров. Удельный вес жиров в меню - 10-20% - Максимально варьируйте источники белка: мясо, рыбу, курицу, яйца, молоко, бобовые.	- Хотя дела и идут отлично, не надо торопить события. Спешка приводит к травмам - Вам особенно необходим Принцип инстинктивной тренировки. Постоянно высокий жизненный тонус мешает вам понять истинное физиологическое состояние мускулатуры. Больше прислушивайтесь к себе, чтобы дать мышцам разумную нагрузку. - Будьте упорны, но не становитесь узколобым фанатиком - Выпивайте не менее 2,5 литров воды ежедневно.	МЕЗОМОРФ
- Тренируйтесь чаще, однако интервал отдыха между тренировками одной мышцы не должен быть меньше 48 часов. - Вам не нужно много сна. Старайтесь спать не дольше 7,5 часов. Вставайте как можно раньше.	- Больше бегайте, плавайте, играйте в подвижные игры и т.д. - Подобные нагрузки в большом количестве могут вызвать травмы суставов и связок. Чтобы застраховать себя, регулярно совершайте «поездки» на велотренажере без нагрузки - для укрепления связочного аппарата ног - Аэробику нужно применять 5 дней в неделю. Тренировки должны продолжаться не меньше 30 мин. (20 мин. - тренировка, 5 мин. - разминка, 5 мин. - «заминка»). Частота сердечных сокращения должна находится на верхней границе оптимального для вас интервала. Данный интервал определяется по формуле: 22 минус возраст в годах. Результат необходимо умножить на 0,6 и 0,8.	- Старайтесь потреблять блюда с наименьшим содержанием жиров - Обязательно контролируйте число потребляемых за день калорий - Ешьте чаще, малыми порциями - Вы склонны есть быстро. Ешьте медленно - съедите меньше. - После приема пищи у вас должно оставаться ощущение, что вы слегка не доели. - Избегайте газированные напитки и алкоголь	- Помимо бодибилдинга обязательно займитесь каким-то другим видом спорта. Например, каратэ. Чаще участвуйте в общих выездах на пляж или за город, где вам придется много двигаться - Выжигайте в себе лень. Сознательно планируйте себе дела, требующие больших энергетических затрат: уборку квартиры, мытье машины, игру в футбол с друзьями, посещение бассейна и т.д. - Пейте воду. Не менее 2,5 литров в день.	ЭНДОМОРФ

наше ДОСЬЕ

РОЖДЕНН

Имя: Кашкарова Кристина
Возраст: 20 лет
Дата рождения: 13.06.1975 г.
Знак зодиака: Близнецы
Место рождения: Москва
Рост: 1 м 70 см
Соревновательный вес: 57 кг
Вес в межсезонье: 62 кг
Семейное положение: Не замужем

НАЯ ЗВЕЗДОЙ

Достижения:

1 место на Чемпионате Москвы среди юниоров 1994 г.

1 место на коммерческом турнире "Московские звезды" 1995 г.

1 место на Кубке Москвы среди юниоров 1995 г.

Идеал в бодибилдинге:

Кори Эверсон. Она смогла найти компромисс между мышечной массой и женственностью. Дух захватывает, когда видишь как она движется по подиуму! Сколько изящества и огня!

Самая большая неприятность в карьере:

Поражение на Кубке Москвы весной 1994 года. Тогда я заняла всего лишь 7 место. Успех в клубных соревнованиях опьянил меня, и я почти без подготовки решилась участвовать в городском турнире. И, конечно же, проиграла.

Самый запомнившийся момент в карьере:

Победа на Чемпионате Москвы среди юниоров осенью этого же года. После весенней неудачи была жуткая досада на себя. Сжав зубы, не вылезала из зала все лето. Обливаясь потом, "качала железо" в самую жару. И судьба воздала мне по трудам.

Любимые мышцы:

Квадрицепсы бедер. Обожаю приседания со штангой. Особенно по методу "пирамиды" - набавляя вес от сета к сету. Люблю чувствовать, как ноги наливаются усталостью.

Нелюбимые мышцы:

Бицепсы рук. Не женское это дело! (Шучу).

Интересы помимо бодибилдинга:

Очень люблю путешествовать. Еще школьницей родители часто брали меня в походы. Были и байдарки, и гитара у костра, и песни Высоцкого. Точно как в фильмах 70-х. Мне жаль тех, кто не знает, что такое еда из общего котла, вековые сосны, кто ни разу не встречал рассвет на берегу хрустального лесного озера...

Любимая книга:

Такой нет. Читаю по настроению то классику, то детективы, то любовные романы.

Любимый фильм:

"Красотка" с Джулией Робертс и Ричардом Гиром. Вот это любовь! Настоящая! Красивая!

Любимый актер:

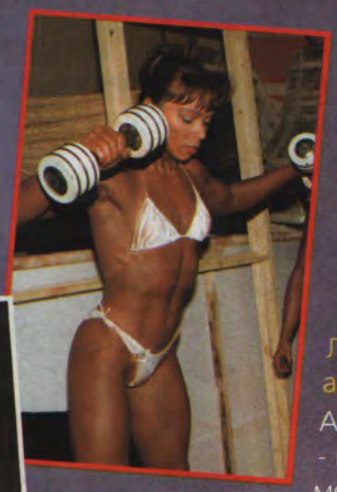
Никита Михалков.

Любимая музыка:

Зависит от настроения. Больше ценю мелодию, а не ритм. Дома у меня полное собрание "Скорпионз", Мадонна и Уитни Хьюстон.

Любимое блюдо:

Люблю сладкое, особенно шоколад. Вообще-то я люблю поесть. Самое страшное для меня - это предсоревновательная диета.



Любимый автомобиль:

Автомобиль - моя давняя мечта. Обожаю скорость, резкие повороты, перестроения, так, чтоб дух захватило! Люблю риск вождения! Очень нравится "БМВ" третьей серии, но и "восьмерка" ничего.

Если бы я не была культуристкой, то стала бы ...

Я учусь в Лингвистическом Университете. Изучаю французский язык. Всегда мечтала быть деловой женщиной, заниматься бизнесом, иметь хорошую внешность и знать иностранные языки. Пока одно другому не мешает. Если же с бодибилдингом ничего не выйдет, буду переводчицей.

Качества, которые больше всего ценю в людях:

Честность.

Жизненный идеал:
Опять-таки Кори Эверсон. Поражает ее разносторонность. Она вдобавок снимается в кино, занимается собственным бизнесом, и во всем остается "звездой"

Мечта в бодибилдинге:
Конечно же, подняться на самые высокие пьедесталы. Тем не менее, спортивные победы никогда не были моей самоцелью.
Я просто люблю бодибилдинг!

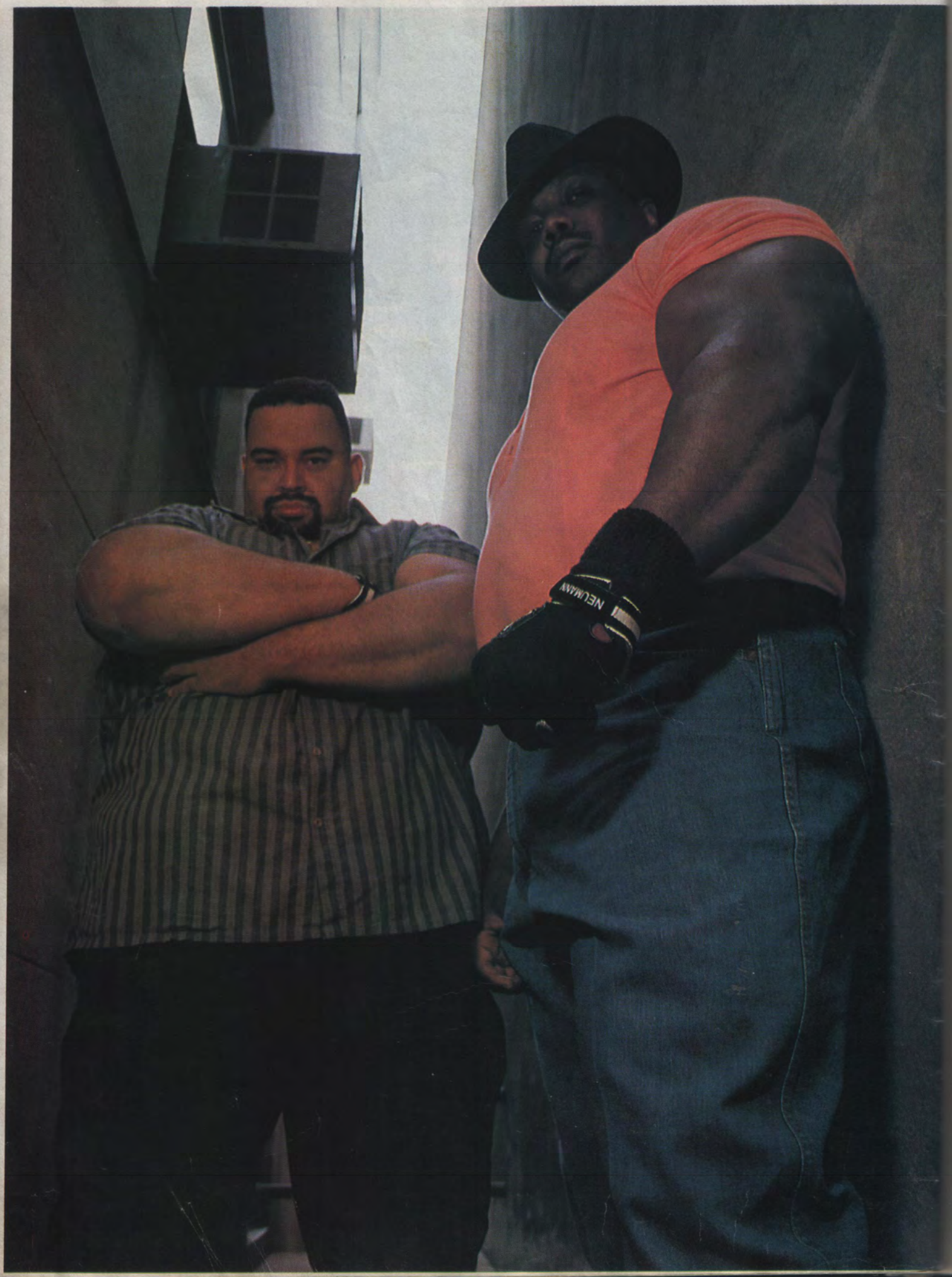
Что бы хотела исправить в себе:
Мое упорство порою перерастает в упрямство. Хотелось бы стать чуть помягче.

Что дается труднее всего:
Борьба с собственной ленью. Когда что-то нравится, готова горы свернуть.
Ну а когда к чему-то душа не лежит, то накатывает лень. Тогда бывает очень трудно раскачать себя на трудовые подвиги.

Мечта в жизни:
Хочу открыть свой женский клуб. Женщины приходили бы туда, чтобы заняться своей внешностью: позагорать в солярии, сделать массаж и обязательно позаниматься культуризмом. Сегодня я подрабатываю в московском женском клубе "Мисс" и мне очень нравится общаться с приходящими туда девушками.
Все они такие разные: кто-то схватывает на лету, ну а с кем-то приходится помучиться.
Но ничто не сравнится с удовольствием видеть, как из незаметной, неуверенной в себе девчонки тебе удается "вылепить" настоящую примадонну.
Впрочем, я забыла признаться в главном.
Мне, как и любой женщине, хотелось бы удачно выйти замуж. За кого?
Конечно же за культуриста!

Друзья, если Вы хотите связаться с Кристиной по деловым или иным вопросам, пишите нам в редакцию:

125171, Москва, а/я 5, "СИЛА И КРАСОТА"


NEUMANN

КАК СТАТЬ МАСТЕРОМ МОРДОБОЯ?

Джефф ЭВЕРСОН

Бег всегда считался неперевзойденным средством для тренировки выносливости. Той самой выносливости, которая наравне с силой нужна боксерам, каратистам, дзюдоистам, да и любому из нас, культуристов, когда нам приходится возвращаться домой в темноте...

Проблема в том, что бег и развитие силы – это взаимоисключающие виды физической активности. Напряженные тренировки в беге снижают силу и «массу», ну а настойчивый силовой тренинг ухудшает результаты в беге. Как же тогда поднять выносливость, если одновременно хочется сохранить максимальную мышечную мощь?

Несколько лет назад такой вопрос не имел ответа. Сегодня ответ найден! Как оказалось, физиологический эффект бега абсолютно адекватен эффекту приседаний! Сотня приседаний заменяет интенсивный бег на километровую дистанцию с той лишь разницей, что вы не теряете ни объемы, ни силу мускулатуры.

Чтобы развить у себя уникальную выносливость, аэробные приседания следует включить в обычные тренировки и делать их не чаще трех раз за недельный цикл с перерывом в один день. Для того, чтобы в итоге взобраться на оптимальный уровень из 450 приседаний за тренировку, начать нужно с 10-20 приседаний. Столько приседаний необходимо делать первые две недели. В течение следующих 4 недель количество приседаний на тренировках следует набавлять на 1-2, пока вы не сможете уверенно присесть 50 раз. Это будет означать, что вы наконец-то вышли на старт большой многодневной программы, итогом которой и будут 450 приседаний.

Нужно подчеркнуть, что подобный вводный курс рассчитан на подготовленных атлетов. Если же речь идет о начинающем культуристе, то вместо 4 недель он должен набавлять приседания дольше - 6-8 недель.

Итак, после того, как вы перешагнули рубеж в 50 приседаний, приходит пора вот такой сложнейшей программы:

Недели	Приседания
1	50
2	55
3	60
4	65
5	70
6	75
7	80
8	85
9	90
10	95
11	100
12	110
13	120
14	130
15	140
16	160
17	180
18	210
19	240
20	270
21	300
22	340
23	400
24	450

Уровню супервыносливости отвечают 600 приседаний за тренировку. Эти приседания соответствуют непрерывному высокоинтенсивному бегу на дистанцию 6 км.

Как вы понимаете, подобная дистанция поддерживает высочайший уровень выносливости, особенно, если «пробегать» ее 3 раза в неделю. Если вам необходима именно такая выносливость, продолжайте программу, набавляя приседания по самочувствию.

Любой скажет, что при желании программу можно одолеть скорее. Да, это так. Однако скорость здесь ни к чему. Важно постепенно ввести свой организм в область необычных для него нагрузок. Вам предстоит тренироваться в противоположных режимах - аэробном и анаэробном, ну а такая задача не терпит спешки.

Вам предстоит не только медленно наращивать нагрузку, но и медленно выполнять сами приседания. Иначе вы рискуете травмировать коленные суставы. Медленный темп движения уверено избавит вас от риска. А он, действительно, велик, если вы, устав, попытаетесь подняться из нижней позиции рывком. Именно эта ошибка и становится главной причиной травмы коленей!

Что же касается интенсивности приседаний, то начальные 50 движений должны укладываться в 5 минут. На 600 приседаний вам понадобится не меньше получаса.

Не сокращайте время аэробной тренировки за счет скорости самих приседаний. Единственный резерв, который у вас есть, - это интервал между движениями. Только его и можно сокращать.

Чтобы не травмировать поясницу, делайте приседания с прямой спиной. Выполнить приседания верно вам поможет такой прием. Нанесите на стену кружок на уровне своих глаз. Приседая, старайтесь не отрывать от него взгляда. Это заставит вас держать голову и весь позвоночник прямо.

Когда начнете задыхаться, вдохните и преодолейте самую трудную часть движения - присед и подъем из него - на вдохе. Это тоже поможет удержать туловище прямым.

Вам не терпится спросить: неужели приседать нужно с весом? Нет, аэробные приседания веса не требуют. Их можно выполнять, вытянув руки вперед. Но куда больший эффект дает гимнастическая палка.

Возьмите ее широким хватом и поднимайте над головой, когда опускаетесь в нижнее положение. Так труднее сохранять равновесие, но результат того стоит.

Однако самый рациональный вариант выполнения аэробных приседаний (если, конечно, вы не ставите перед собой задачу быть выносливее Джеки Чана), заключается в следующем. Поставьте перекладину вертикально, уперев нижним концом в пол. За верхний конец ухватитесь обеими руками. И начинайте приседать. Такой способ является 100% гарантией здоровой поясницы! К тому же вы сможете оказать себе небольшую помощь руками, когда ноги вам откажут.

Ну а такое, поверьте, поначалу будет случаться с вами частенько.

Ларри Скотт

Очень широкие плечи

Как я выиграл титул Mr. O

Ларри Скотт
Mr. Олимпия-65,66

Внимательно изучите последовательные фазы выполнения упражнения!

«Нет, Ларри, из тебя ничего не выйдет, - вот такими словами меня встретили в атлетическом клубе. - У тебя слишком узкие плечи».

Слышать это было вдвойне неприятно, поскольку я сам знал, что мои плечи, действительно, узковаты. Я стиснул зубы и принялся за тренировки. Я дал себе слово, что больше никто и никогда не скажет мне ничего подобного. На деле все выходит не так легко как на словах. Даже через несколько лет тренировок я выглядел очевидным аутсайдером. Правда, в итоге я все же добился своего. Когда я вышел на подиум первой «Олимпии» и показал «двойной бицепс сзади», зрители в зале взревели от восторга. Это был триумфальный момент моей жизни! Я опередил своих противников и стал победителем турнира!

И это при том, что мои плечи вовсе не стали шире. В самом деле, что я мог поделать со своим скелетом? Меня выручил простенький трюк, о котором я и собираюсь вам рассказать.

Дело в том, что узкие от природы плечи я компенсировал огромными дельтами. Не буду рассказывать сказки о том, что все это было сознательной стратегией моих тренировок. Совсем наоборот. Все произошло совершенно случайно. Как-то я отправился с друзьями за город и там сильно ушиб плечо. Оно болело, и на очередной тренировке я решил отказаться от упражнений для дельт. В остальном все было как обычно. В последний момент я вспомнил, как где-то читал, будто ушибы, переломы и все такое залечивают упражнениями. Речь шла об упражнениях без веса. Вот и я решил все-таки сделать несколько жимов с очень легкими гантелями, чтобы «разработать» больное плечо.

До этого я «качал» дельты штангой большого веса, а тут впервые взял в руки две небольшие гантели. И вот когда я поднял их над головой, внутри меня словно зазвучал чей-то голос: «Нет, Ларри, совсем не так. Ну-ка, разведи локти пошире. Да, верно. А теперь чуть наклони гантели внутрь и выжимай их вверх. Правильно, только не забывай про локти. Держи их шире. Сделай несколько таких повторений...»

Понятно, что когда я толкал вверх тяжелую штангу, обливаясь потом, я, конечно же, не мог услышать эту подсказку собственной интуиции! Теперь же я слышал ее и точно следовал инструкциям!

До меня постепенно дошло, что упражнение перенацеливает нагрузку на главный - средний! - пучок дельт. «Да-да, понял, - шептал я про себя, - Отлично! Отлично!»

Произошедшее открыло мне глаза: не вес, а форма выполнения упражнения действует на мышцу!

С помощью найденного мною движения я уже через 3 месяца «накачал» дельты феноменальных размеров. Под такими дельтами - круглыми, словно пушечные ядра! - мои плечи казались исполинскими!

Научу вас, как нужно выполнять это поразительно эффективное упражнение. Все, что вам нужно, так это гантели, зеркало и какая-нибудь опора за спиной на уровне пояса, чтобы проще было сохранять равновесие.

Итак, возьмите в руки гантели и наклоните их внутрь так, чтобы мизинцы оказались выше больших пальцев. Помните, положение гантелей нельзя менять! В этом и заключается главный секрет упражнения. Когда гантели наклонены внутрь, трицепс «выключен» из работы. Во всех других жимах дельты делят нагрузку с трицепсами.

Поднимите гантели над головой, но не распрямляйте локтей полностью. Когда вы выпрямляете руки, ваши дельты «выключаются». Согнутые локти в нашем упражнении не дают им «выйти из игры» в течение всего сета!

И еще. Следите за тем, чтобы локти были отведены максимально назад. Если вы сведете локти хотя бы на чуть-чуть, нагрузка переместится со среднего на передний пучок дельт!

Обратное движение нужно делать подчеркнуто медленно. Когда локти составят прямую линию, задержитесь на мгновение и попытайтесь опустить локти ниже, чтобы растянуть средний пучок. Потом вернитесь в исходное положение и снова начинайте движение вверх.

Напомню, что начать упражнение нужно с очень малым весом, чтобы научиться ему. Будет лучше, если перед началом упражнения вы встанете перед зеркалом, возьмете гантель в одну руку, а ладонь другой руки положите прямо на рабочую дельту. Вы сами убедитесь, что дельта «каменеет» только при правильном выполнении движения.

Именно это упражнение сделало меня чемпионом. Даже сейчас, когда я пишу эти строки, я чувствую в дельтах отзвуки былой боли. Сладкой боли, надо сказать.

вместе с Заном

Как отыскать партнера?

Это непростая задача

Фрэнк Зан
Мр. Олимпия-77,78,79

Вообще-то тренироваться нужно вдвоем. Истинный «прогресс» начинается с двух-трех форсированных повторений, «дожатых» в конце сета с помощью партнера. Именно в этих повторениях, сделанных после «отказа», мышцы развивают ту самую высочайшую интенсивность, за которой начинается их рост.

Тренировки на пару - это величайший секрет бодибилдинга. Тем не менее, вы вряд ли прочитаете об этом в учебниках. Причина проста: теорию нельзя сделать практикой.

Вряд ли кто-то пожелает забыть о себе на тренировке и будет бескорыстно ассистировать вам от упражнения к упражнению и самому вам придется несладко. В ответ вы должны помогать партнеру вместо того, чтобы полностью сосредоточиться на своем комплексе. К тому же у партнера всегда хватает своих дел. Он то опаздывает на тренировки, то не приходит в зал совсем.

За всю свою соревновательню карьеру, которая продолжалась с 1962 по 1982 годы, я совместно тренировался с 10 выдающимися культуристами, которых, впрочем, никто не называл «звездами» в те годы. Так вот, мало с кем мне удалось регулярно «качаться» дольше двух месяцев подряд. Несравненно больше тренировок я провел в полном одиночестве, пытаясь отыскать секреты повышения интенсивности, которые позволили бы мне ни от кого не зависеть. Тем не менее, я рискну дать вам пару советов в том, что касается подбора партнера.

1.Не ищите в партнере друга. Достаточно, чтобы этот человек ходил на тренировки регулярно. Это уже плюс.

Самое нетерпимое, что может быть в партнере, так это необязательность. Представьте, вы приходите на тренировку, а его нет. Для меня в свое время подобные ситуации становились сильнейшим стрессом. Ведь я не мог выполнить свой тренировочный план!

2.Люди приятные в общении, с чувством юмора, хотя и вызывают симпатию, вряд ли подходят. Как правило, они болтливы и не страдают обязательностью в словах и делах.

3.Пусть ваш партнер будет скуп на эмоции. Такое качество говорит о внутренней сосредоточенности. Ну а это, в свою очередь, - залог серьезного отношения к тренировкам.

4.Помните, главное условие успеха в бодибилдинге - это регулярность тренировок. Тем же критерием нужно оценивать своего потенциального партнера. Основное в нем - постоянство, настойчивость и обязательность.

У меня в жизни было всего лишь два, действительно, отличных партнера: Арнольд Шварценеггер и моя жена Кристина.

В 1969 году я впервые приехал в Калифорнию. Арнольд заходил за мной, и мы вместе отправлялись в спортзал. Представьте, так было дважды в день шесть раз в неделю, и ни разу Арнольд не опоздал и не пропустил тренировку. Он был на удивление внимательным партнером. Когда ему приходилось помогать мне, он входил в настоящий азарт и полностью концентрировался на упражнении. Он тонко чувствовал меру нагрузки, и потому мои объемы сильно сдвинулись во время наших совместных тренировок.

Другим моим замечательным партнером была Кристина. Она тоже занималась бодибилдингом и потому хорошо разбиралась в тонкостях «накачки».

Вот отсюда мой последний совет: постарайтесь выбрать в партнеры атлета с опытом. Опыт позволяет партнеру лучше понять ваши физические возможности. Значит, и помощь его будет более эффективной.

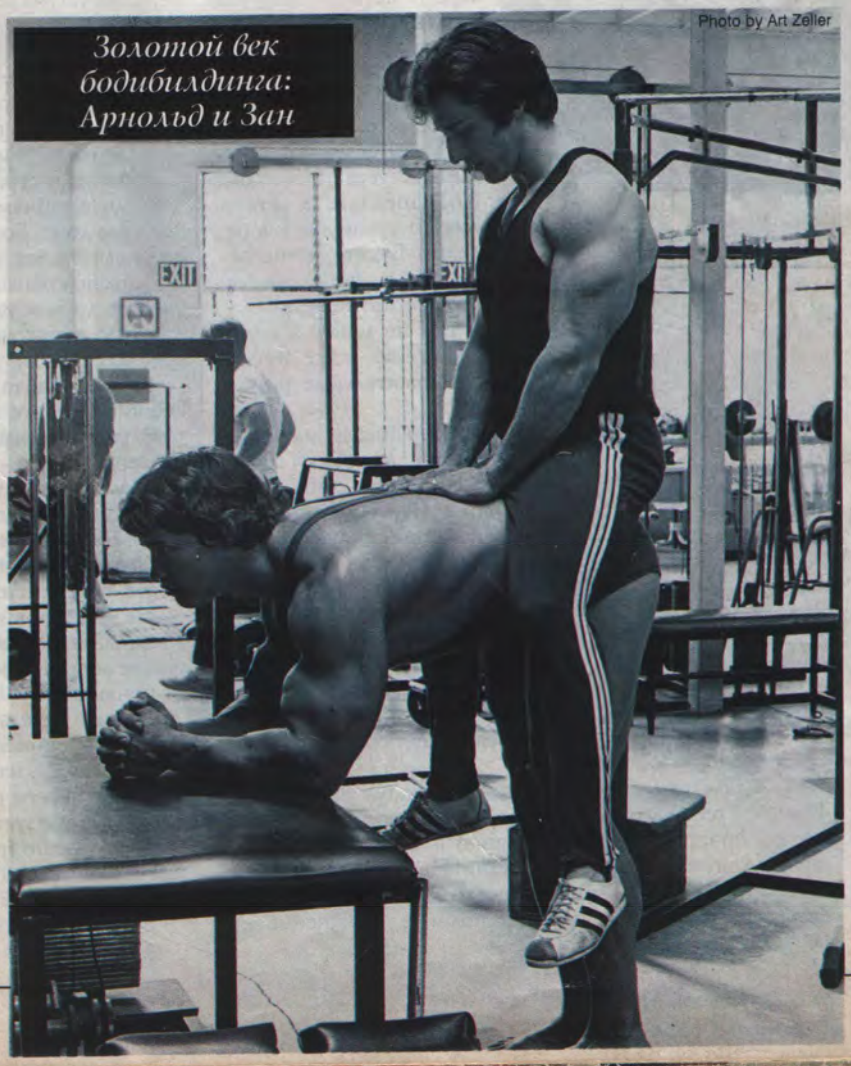


Photo by Art Zeller

Золотой век бодибилдинга: Арнольд и Зан

Больше – Лучше!

Эта 6-недельная программа сделает тебя самым здоровым на пляже!

Джеймс РАЙТ

Эх, дела, дела... Они-то и дают нам позаниматься бодибилдингом вволю. Они-то и мешают поднабрать «массу» тогда, когда она больше всего нужна - в летние месяцы. В самом деле, ну как показаться на пляже без внушительной мускулатуры?

Спокойно, ребята, не будем паниковать! В арсенале нашего спорта есть одна чудо-программа, которая уже через 6 недель поставит вас на ноги!

Нет-нет, вам не придется тренироваться ежедневно, да еще по нескольку раз за день. Наоборот, ваш обычный распорядок жизни останется без изменений. Делайте то, что предначертала вам судьба - учитесь, работайте, занимайтесь бизнесом. Но! Добавьте к этому всего 3 тренировки в неделю! Будете тренироваться в понедельник, среду и пятницу по часу, и тем не менее в конце срока вас ждут просто ошеломительные результаты!

Причина в том, что в основу методики положен важнейший принцип «накачки» «массы», найденный опытным путем: важно не только правильно тренироваться, но и правильно отдыхать. Упражнения подобраны так, чтобы обеспечить оптимальный период отдыха разным мышечным группам. За вами лишь одно - тренироваться, руководствуясь следующими принципами:

1. Выкладывайтесь полностью в каждом упражнении. После короткой и интенсивной разминки с небольшим весом, приступайт к упражнению и выполняйте его на пределе внутренней концентрации! Не позволяйте усталости нарушить идеальную форму движения. Как бы вам не было трудно, стисните зубы и выполните упражнение верно и в последних повторениях. Не сокращайте промежутки отдыха между сетами. Помните, вам предстоит выжать максимум из каждого сета. Приступайте к новому сету только тогда, когда почувствуете реальное восстановление сил (минимальный интервал между сетами - 3-4 минуты!).

2. Спите не меньше 8 часов. Среди дня постарайтесь найти время для сна продолжительностью 40-50 мин.

3. Ешьте три раза в день пищу, богатую белками. В перерывах устраивайте небольшие перекусы: сыры, овощи, фрукты, орехи, кукуруза... Найдите средства для того, чтобы хоть раз в день принимать протеиновый концентрат. Если денег хватает только на разовый прием белка, устраивайте его где-то перед отходом к ночному сну. Пейте много чистой отфильтрованной воды в течение всего дня.

4. Больше, больше положительных эмоций! «Накачка» «массы» идет стремительно, если «бомбить» психику приятными эмоциями. Старайтесь больше времени проводить вне дома. Больше ходите в кино, с компанией друзей чаще выезжайте за город, как можно больше общайтесь с противоположным полом, обязательно посещайте дискотеки и другие увеселения... Помните, эти 6 недель вы должны «упаковать» положительными эмоциями как можно плотнее!

5. Не думайте о результате методики! Он придет сам собой! Поселите в своей душе спокойную уверенность в результате! Не изводите себя тревожными ожиданиями и неуверенностью - это яд для вашей психики! Не давайте своему мозгу и минуты свободного времени для пустопорожних мыслей о возможном провале - особенно перед сном! Найдите интересную книгу и читайте ее, когда остаетесь один на один с самим собой - в общественном транспорте, перед засыпанием и пр.!

Не можете читать, купите себе «вокмэн» - носимый мини-магнитофон, оденьте наушники и без конца слушайте энергичную музыку! Короче, очистите свою голову от привычного «мусора» - сомнений и страхов!

После 6 недель тренировок ваше тело волшебно преобразиться - я гарантирую это! Дайте себе передохнуть пару дней и можете начать новый цикл. Правда, здесь уже вам придется внести в комплексы небольшие изменения: упражнения следует заменить другими - подобными. Например, вместо приседаний делайте жимы ногами в тренажере, вместо жима гантелей лежа - жим штанги на наклонной скамье и т.д.

Вперед! Удача вас не обманет!

ВВЕДЕНИЕ В Лето

ПОНЕДЕЛЬНИК

Ноги, пресс

Разминка: 10-минутная «поездка» на велоэргометре (пульс 120 уд/мин.) Интенсивная растяжка мышц ног (не меньше 10 мин)

Упражнения	Сеты	Повторения
Приседания (в тренажере Смитта)	5	15,12,10,8,6
Пулловеры с гантелями (суперсет с 1-ым упр., небольшой вес)	5	10,10,10,10,10
Сгибание ног в тренажере лежа	3	12,10,8
Подъем на носки	3	10,15,20
Тяга блока книзу для пресса (стоя на коленях, возьмитесь за рукоять блока под головой и силой пресса сгибайте туловище до положения глубокого наклона. Руки в движении не участвуют).	2	30,30

СРЕДА

Дельты, руки, пресс

Разминка: велотренажер (10 мин.) или любая другая аэробная нагрузка, поднимающая частоту пульса до 120 уд/мин. Растяжка: активное растягивание мышц верхнего плечевого пояса + мышц низа спины и бицепсов бедер

Упражнения	Сеты	Повторения
Жим штанги из-за головы (в тренажере Смитта, одна нога выдвинута вперед на 10-15 см.)	4	10,8,6,4
Подъем на бицепс сидя с упором спиной о наклонную скамью	3	10,8,6.
Отжимания на брусьях для трицепса	3	12,10,8
Подъем на бицепс обратным хватом на скамье Скотта (используется EZ -штанга, упражнение выполнятся на схеме частичных повторений. От центра полной амплитуды движения штанга движется вверх-вниз по траектории 35-40 см)	2	10,10
Разгибания рук на блоке для трицепса	2	12,8
Подъем туловища на горизонтельной скамье	2	50

ПЯТНИЦА

Грудь, спина, пресс

Разминка: 10-минутная аэробная (пульс 120 уд/мин). Растяжка: интенсивное растягивание всех мышц тела

Упражнение	Сеты	Повторения
Жим гантелей лежа	5	12,10,8,6.
Становая тяга	3	10,8,6.
Становая тяга на прямых ногах	2	10,10
Тяга штанги к поясу, согнувшись	2	8,8
Подтягивания (исп. вспом. устройство) (кисти параллельны одна другой, обязательны гимнастические ремни для поддержания выносливости мышц кистей)	3	Максимум
Повороты туловища	2	20,20

Примечания: *познакомиться с упражнениями вы можете по книге Джо Уайдера «Так тренируются «звезды», где эти упражнения сгруппированы в разделы «Грудь», «Руки», «Спина» и пр.*

Справки о книге по тел. 095 976-49-30

ОТВЕЧАЮТ ЧЕМПИОНЫ

Когда я делаю жим лежа узким хватом, я никак не могу опустить гриф к груди. Штанга, особенно с большим весом, все время теряет равновесие. Что делать? (Из письма).

Ахим АЛЬБРЕХТ, Чемпион Мира

Вообще-то, выполняя жим лежа узким хватом, нет нужды опускать гриф штанги прямо на грудь. Упражнение прекрасно действует и на малом участке движения штанги. Так что я советую Вам намеренно уменьшить амплитуду: поставить еще одни - дополнительные - стойки и выдвинуть их повыше. Они будут служить ограничителями при опускании грифа. Потеря равновесия, как вы можете заметить, происходит намного ниже, когда кистям становится анатомически сложно стабилизировать гриф. Такой прием хорошо срабатывает при большом весе штанги.

Второй прием еще проще: уменьшите вес штанги. Если штанга настолько велика, что не дает сделать упражнение, то ее вес, конечно, нужно убавить. Вдумайтесь, на мышцу действует не штанга, а упражнение, которое вы делаете с нею. Правильная форма выполнения движения куда более важна, чем величина нагрузки.

Третий прием технически более сложен. Жим лежа узким хватом следует делать в тренажере Смита. Там гриф лежит на двух муфтах, двигающихся вверх - вниз по вертикальным стойкам. Понятно, что этот тренажер исключает потерю равновесия.

Нужно подчеркнуть, что последний вариант упражнения отличается сверхвысокой эффективностью в «накачке» груди из-за большой амплитуды движения. Сравните, амплитуда жима обычным хватом намного уже. Одновременно оно великолепно «качает» трицепс. Речь идет о второй фазе движения, когда приходится выжимать штангу кверху силой внешнего пучка трицепса. Вот почему любой жим узким хватом должен стать обязательным компонентом не только программы на грудь, но и на руки.

На спину я делаю тяги к поясу сидя, тяги верхнего блока к груди и за голову и становые тяги. Я решил расширить свой комплекс. Какое упражнение мне стоит добавить? (Из письма).

Лу ФЕРРИГО, Мр. Юниверс:

Тягу штанги к поясу согнувшись. Это упражнение сделает широчайшие более объемными и массивными. Годятся все разновидности данного упражнения. Идет ли речь о ширине хвата или о том, куда вы тянете штангу - к прессу или низу груди.

Во всех этих вариантах важно одно: спину нужно держать исключительно прямо, а плечи максимально развернуть назад. Если вы будете скруглять позвоночник, то пик нагрузки переместится на другие мышцы.

Наиболее распространенный вид данной тяги таков: вы тянете штангу к поясу. При этом ваши предплечья делаются перпендикулярными телу. Это позволяет предельно нагрузить нижнюю область широчайших. Как вы понимаете, данная область делает широчайшие видимыми при позировании спереди, т. е. является крайне важной.

При выполнении упражнения, как я уже сказал, позвоночник должен быть прямым. Это основное условие эффективности движения, а также его безопасности. Так вы застрахуете свою поясницу. Кстати, травмы низа спины не редкость среди культуристов. Чтобы добиться результата, они используют слишком большие веса. Большой вес штанги поневоле заставляет их сделать спину круглой. Это и становится причиной травмы.

Запомните, вы должны правильно выбрать вес! Если вы не в состоянии контролировать спину в последнем повторении сета, то вес - неверный. Не гонитесь за огромными весами. Они превращают упражнения в пустую трату времени.

КТО ТЫ?

Проверка на прочность

Заточи карандаш, читатель, и склонись над этой анкетой. Она поможет тебе ответить на вопрос, кто ты. Культурист или...? Если окажется, что ты все-таки не культурист, хотя и думаешь о себе обратное, быстрее берись выправлять положение.

Помочь себе никогда не поздно!

ПИТАНИЕ

	Очки
1 Сколько раз в день ты ешь?	
5-6	5
3	3
2	0
2 Планируешь ли ты время приема пищи с позиций оптимального восстановления?	
да	6
иногда	3
нет	0
3 Ешь ли ты овощи и фрукты 4-5 раз в день?	
да	6
бывает	4
нет	1
4 Сколько жиров в твоем повседневном рационе?	
15%	6
25%	2
больше 30%	0
5 Принимаешь ли ты витамины и микроэлементы?	
да	5
да, но с перерывами	4
иногда вспоминаю об этом	1
6 Вносишь ли ты изменения в свое питание в разное время года или питаешься одинаково летом	

и зимой, весной и осенью?

да 5
нет 2

ТРЕНИРОВКИ — Очки

7 Сколько раз в неделю ты тренируешься?

3 6
1-2 4

8 Какова твоя тренировочная программа?

тяжести плюс аэробика 6
только тяжести 4

9 Каков уровень твоего физического тонуса?

очень высокий 7
я доволен 3

ХАРАКТЕР — Очки

10 Что у тебя на первом месте?

семья 5
работа 4
я сам 1

11 Как ты ведешь себя в сложной жизненной ситуации?

спокойно ищу выход 6
психую 3

ЗДОРОВЬЕ — Очки

12 Что ты можешь сказать о своем весе?

вес в норме 6
я вешу больше на 5-6 кг 3

13 Как вы относитесь к алкоголю?

иногда позволяю себе немного сухого вина 6
почему бы не выпить хорошего вина за ужином? 4
как же не пить в такое время? 1

14 Как насчет курения?

Я никогда не курил 6
Я бросил курить 4
Я курю 0

15 Как часто ты обследуешься у врача в профилактических целях?

раз в год 5
раз в два года 3
я иду к врачу только когда болею 0

Подведем итоги!

66-86	Отлично! Ты - просто супермен! Продолжай в том же духе!
36-65	Что же, неплохо! Тем не менее, нужно разобраться, почему ты не получил высшие баллы, и начать исправляться.
6-35	Пора задуматься над своей жизнью. У тебя есть шанс со временем превратиться в эдакую беспомощную развалину - обузу для окружающих. Быстрее берись за голову, точнее, за штангу!
5 и ниже	Да ты попросту ходячий труп! Тебе нужен поводырь по жизни! Скорее иди на почту и оформляй подписку на наше издание!

Сила и Красота

Дорогие друзья! Пожалуйста, помогите нам!
Помогите решить ряд принципиальных вопросов, касающихся нашего общего дела!
Цель этой анкеты - сделать журнал лучше! Пожалуйста, заполните ее и вышлите в наш адрес: 125171, г.Москва, а/я N 5.

Как заполнять анкету? Выберите из предложенных вам ответов тот, что вам больше по душе и вот так зачеркните соответствующий квадратик: ☒

Как вы приобрели этот номер?
Получил по подписке ❑ Купил ❑

Каково Ваше мнение об этом номере?
Отлично! ❑
Так, ничего... ❑
Ерунда! ❑

Что вам понравилось в обложке?
Фото ❑
Общий дизайн ❑
Заголовки статей ❑

Что вас больше всего интересует в журнале?
Методика бодибилдинга ❑
Силовые методики ❑
Вопросы общей физической подготовки ❑
Хочу похудеть ❑
Просто хочу быть больше и сильнее ❑
Вопросы укрепления собственного здоровья ❑
Как избежать травм или лечить их ❑
Питание ради увеличения «массы» ❑
Здоровое, т.н. «правильное» питание ❑
Где, что и почем в бодибилдинге ❑
Как организовать успешный бизнес в области спорта ❑

Что вы думаете о новой рубрике «Твое здоровье»?
Очень полезно! ❑
Слишком кратко и поверхностно... ❑
Рубрику нужно сократить ❑
Рубрику нужно увеличить ❑

Скажите, какой тип телосложения вы хотели бы видеть на фото в журнале?
«Профессиональный», мощный, «рельефный»! ❑
Нормальный, без всех этих вздувшихся вен и мышечных бугров ❑
И тот, и другой ❑

Нужно ли публиковать информацию о соревнованиях?
Нужно, и как можно чаще! ❑
Только о самых крупных: «Олимпии», «Арнольд классик» и «Ночь чемпионов», ну а все остальное - это так, туфта... ❑
Как можно реже, все равно речь идет о десятке одних и тех же атлетов, которые всего-навсего меняются местами на разных турнирах ❑
Не надо многостраничных фоторепортажей, сообщите результат и все! ❑

Интересуют ли Вас тренировочные комплексы победителей турниров?
Да, очень! ❑
Нет, потому что рядовой культурист не может их использовать! ❑
Иногда бывает интересно почитать... ❑

Нужна ли в журнале тема женского культуризма?
Нет, и так журнал не очень толстый ❑
Это совершенно не интересно ❑
Нужны не культуристки, а красивые, стройные девушки ❑

Что интересует лично вас в методических статьях?
Программы для начинающих ❑
Программы для среднего уровня ❑
«Профессиональные» программы ❑
Программы для сохранения хорошей физической формы в любом возрасте ❑
Силовые программы ❑

Я хочу, чтобы вы опубликовали материалы о
_____
_____
_____
_____

(предложите темы, которые считаете важными)

Ваше мнение о рекламе в журнале?
Глупая назойливая реклама ❑
Чрезвычайно полезна! ❑
Ее слишком много ❑

Как давно вы читаете журнал?
Первый раз увидел ❑
1-4 месяца ❑
5-12 месяцев ❑
1-2 года ❑
2-3 года ❑
Больше 3 лет ❑

Кто вы?
Начинающий ❑
Середнячок ❑
Имею стаж больше 3 лет ❑
Соревнуюсь ❑

Что вы думаете по поводу цены журнала?
По подписке цена приемлемая ❑
По подписке цена слишком высокая ❑
Дорого, потому и покупаю редко ❑
Покупаю, не очень задумываясь о цене ❑

Что вы думаете об увеличении числа страниц в журнале?
Не надо повышать объем, ведь тогда журнал будет дороже ❑
Пусть будет толще - заплачу любую цену ❑
Нужно не объем повышать, а делать журнал лучше, полезнее для читателя ❑

Как вы думаете, стоит ли выпускать журнал ежемесячно?
Нет, цена подписки тогда удвоится ❑
Да ❑
У меня не хватит денег, чтобы купить все номера ❑

Хочу вам посоветовать
_____
_____
_____
_____
_____
_____

Огромное вам спасибо, друзья!

нен отдел

1 сентября!

В этот день дети идут в школу.
Ну а «качки»? Они идут на почту!
Потому что именно 1 сентября начинается
подписка на первое полугодие 1996 года!

Подписной индекс журнала
«Сила и Красота»
73359.