

Светлая память Алексею Фалееву,  
тренеру из Новосибирска.

**Красота и здоровье без стероидов,  
силовые тренировки любителей  
(вторая редакция 15.06.24)  
Сидельников Михаил Александрович**

*Вы открыли учебник по силовой атлетике. О работе с «железом» написаны десятки книг. Нужна ли ещё одна? Обычно тренеры рассказывают только о бодибилдинге или пауэрлифтинге и приводят методики профессионалов. Насколько полезны такие пособия для качков-любителей?*

*Профи тренируются практически ежедневно. Постоянно испытывают сверхнагрузки. Для поддержания организма употребляют стероиды и пищевые добавки. Даже с грамотной медицинской помощью к сорока годам теряют здоровье и выбывают из спорта навсегда.*

*Любитель тратит большую часть жизненных сил на работу и семью. Выкраивает на тренировки четыре-пять часов в неделю. За малое время старается сделать для здоровья что-то полезное. Первый шаг на этом пути – тренажёрный зал. И схемы профессионалов явно не подходят.*

*Книга о любительском культуризме. В основе комплексов лежат базовые упражнения из бодибилдинга, пауэрлифтинга и воркаута. По желанию добавляйте бег, игры и боевые искусства. Я научу вас составлять индивидуальные программы для любого возраста, пола и типа телосложения.*

*Расскажу о профилактике травматизма, здоровом питании и тренировке детей. Раскрою методику спортивных циклов. Дам ссылки на грамотные учебники. Вам останется дойти до зала и реализовать знания! Методичка получилась концентрированной. Читайте по две главы в день.*

### **Оглавление**

1. Вы решили подкачаться?! .....	3
2. Виды силовой атлетики .....	4
3. С чего начать? .....	8
4. Подтягивания .....	9
5. Жим лёжа .....	11
6. Приседания .....	13
7. Становая тяга .....	14
8. Азы грамотных тренировок .....	16

9. Думаем о совмещении разных дисциплин .....	19
10. Спортивные циклы.....	21
11. Урезаем бодибилдинг .....	25
12. Модифицируем пауэрлифтинг.....	30
13. Секреты силачей цирка.....	33
14. Генетика .....	36
15. Какие причины мешают профи работать с любителями? .....	39
16. Основы тренировок любителей .....	42
17. Ох уж эти травмы!.....	45
18. Грамотное питание.....	48
19. Занятия с больным позвоночником.....	52
20. Осваиваем и дополняем гимнастику Норбекова .....	55
21. Сбрасываем лишний вес.....	59
22. Женщины в тренажёрном зале.....	64
23. Возрастные ограничения .....	71
24. Оборудуем детскую комнату .....	76
25. Тренируем «потомков».....	79
26. Оптимизируем занятия эктоморфов.....	82
27. Рекомендации «грудничкам».....	87
28. «Секреты техники» и «чудо-программы» .....	89
29. Ещё немного о бодибилдинге .....	94
30. Если приспичило накачать бицепсы .....	97
31. Развиваем дельты и трапеции .....	99
32. Укрепляем шею и предплечья .....	101
33. А не купить ли штангу домой? .....	102
34. Когда нет возможности добраться до железа.....	104
35. Особенности воркаута .....	107
36. Распределяем нагрузку в годичном цикле.....	111
37. Психология .....	113
38. Оздоровительный бег.....	118

39. Настоящий тренер .....	120
40. Заключение .....	123

## **1. Вы решили подкачаться?!**

У каждого парня однажды наступает прозрение: жить дальше с чахлым телом нельзя! Девушки дарят улыбки другим, шкаф без помощников не передвинешь, подняться на пятый этаж – и то тяжело. Возникает желание круто изменить курс: превратиться в красивого и сильного мужчину. А где происходит чудо, как не в тренажёрном зале? Неведомая сила влечёт начать новую жизнь прямо с понедельника, и доходяга с надеждой и страхом ползёт в качалку.

Волшебный мир. Олимпийские боги грохочут нереальными железками. Стройные красотки в легинсах эффектно плывут по беговым дорожкам. Отовсюду нависают хитроумные тренажёры. Призывно сверкают полированные гантели. Манят и пугают потёртые штанги. Начинаящий атлет хочет объять всё это великолепие и попробовать каждый снаряд. Парня отчаянно тянет влиться в спортивную семью и получить мощное рельефное тело.

И только зеркальные стены предательски отражают жалкую сутулую фигуру новичка. В глубине сознания мигает красная лампочка: «Качайся прямо сейчас!» Но с чего начать? Какую железку схватить первой и скоро ли вырастут мышцы? Огромные зеркала невыносимы! Ничего, наступит день и спортсмен посмотрит на отражение без стыда, гордый от первых результатов.

Для успешного старта призывнику важно понимать правила игры. На пути к силе и красоте множество подводных камней. Половина атлетов теряет физическое и душевное здоровье. Молодые качки часто тратят первые годы впустую: уходит благодатный возраст, утекают деньги, а сил – и не сосчитать! В финале горе-физкультурник получает пару килограммов мышц и боли в пояснице. Разочарованный, он решает: «Это не моё!» – и бросает силовой спорт.

Попадись бедолаге толковый учебник или настоящий тренер, история жизни сложилась бы иначе. Грамотный спорт приносит удовольствие и укрепляет здоровье. Моя книга как раз об этом. Я подробно рассказываю начинающим качкам о силовой атлетике и объясняю методики тренировок. Пособий для профессионалов много, а что делать любителю в единственный свободный час между работой и семьёй?

Новички ошибочно полагают, что за два года нарастят мышцы и получат мощный эффектный торс. Вынужден огорчить оптимистов: на построение мускулистого тела уходит пять лет упорного труда. А если забросить спорт, мышцы быстро возвращаются к начальному состоянию. В течение года бывший качок превращается в обычного парня. Красота – огромный труд и требует постоянных занятий. Штангу человек выбирает на десятки лет.

Молодые парни всегда жаждут быстрого результата: работают с предельной нагрузкой, выполняют много упражнений, занимаются по четыре раза в неделю. Не спешите! Большой вес неизбежно приводит к травмам. Лишние упражнения истощают мышцы. Вместо роста, организм включает режим выживания. Частые тренировки приводят к усталости и застою. Торопливость – путь к провалу. Планируйте постепенное развитие.

После первых занятий в качалке подумайте над вопросом: приятен ли вам сам процесс работы с железом? Удовольствие – ключевой момент в выборе вида спорта. Если силовые упражнения вызывают душевное утомление – бросайте сразу, ищите другие развлечения. Фанат культуризма покидает зал уставшим, но радостным, как после классного секса. Большая часть людей получает наслаждение в игровых дисциплинах. Подумайте о футболе и баскетболе.

Для упражнений со штангой очень важно состояние позвоночника, суставов и сердца. Когда вы начнёте планировать занятия, вспомните о прежних травмах. Составляйте программы с учётом всех индивидуальных факторов. Правильный комплекс улучшает здоровье, а взятый с потолка – подрывает. Сначала рассмотрим методики тренировок молодых мужчин, а потом поговорим о программах для разного возраста, пола и телосложения.

Я рассказываю о нескольких видах силовой атлетики. Соревновательные упражнения отличаются, схемы занятий тоже. Каждый спорт обладает достоинствами и недостатками. Чтобы выстроить грамотные тренировки, разберёмся со спецификой основных дисциплин.

## **2. Виды силовой атлетики**

Бодибилдинг – в переводе с английского «построение тела». Спортсмены выполняют четыре десятка упражнений на тренажёрах, со штангой и гантелями. Главная идея – развитие всех групп мышц. Объём работы очень большой. Человеческий организм выдержать нагрузку «на сухую» не способен. Серьёзные занятия невозможны без стероидов и пищевых добавок. Парни посещают зал по пять дней в неделю. Чётко соблюдают режим. Придирчиво следят за качеством питания. Ритм жизни подгоняют под расписание тренировок.

В первой половине двадцатого века бодибилдинг называли культуризмом. В обществе царили иные стандарты красоты. Спортсмены прошлого выглядели приятно и гармонично. Художники писали с атлетов картины, а скульпторы ваяли статуи, но с развитием фармакологии ситуация изменилась. Стартовала гонка мышечных объёмов. Культура и красота отошли на второй план. Под действием стероидов качки постепенно превратились в мутантов.

Классическим пособием по бодибилдингу считают «Систему строительства тела» Джо Вейдера. Современные тренеры утверждают, что учебник устарел. На момент выпуска книги ещё не создали сложных схем разделения мышечных групп, автор только подходит к разработке сплитов и циклов, но чётко формулирует принципы занятий с железом.

На прилавках книжных магазинов лежит энциклопедия Арнольда Шварценеггера, бесполезная для любителей. Не тратьте деньги зря. Из российских наставников интересен Алексей Киреев (Доктор Любер) с работой «Культуризм по-нашему, или секреты качалки».

Особняком расположился Стюарт Макроберт с книгами «Думай» и «Думай 2». Спортсмен попытался адаптировать профессиональные методики для любителей. Открыто поднял вопрос о возвращении в бодибилдинг культуры. Резко выступил против стероидов. Написал великолепное пособие по безопасной технике упражнений.

На этом полезная деятельность Макроберта завершилась. Когда автор дошёл до конкретных программ, опытные тренеры увидели, что парень – дилетант. Стюарт смешал в кучу грамотные и бестолковые советы разных качков. Этот винегрет он заправил юношескими фантазиями и выдал за оригинальную методику. Прокисшим салатом отравились тысячи молодых спортсменов.

Пауэрлифтинг – поднятие тяжестей. Атлеты практикуют три упражнения: приседания со штангой на плечах, жим лёжа и становую тягу. Главная задача – наработка силы. При желании растёт и масса. Ребятам не хватает рельефа, но объёмы впечатляют.

Сравните телосложение известного стронгмена Михаила Кокляева и Арнольда Шварценеггера. Оба достигли вершин, пусть и в разные эпохи. Полагаю, у мужчин близкий уровень употребления стероидов. Бодибилдеры выглядят рельефно всего две недели в году, когда выступают на соревнованиях. В остальное время они почти не отличаются от силовиков.

Пауэрлифтинг – народный вид спорта. Тренировки легко встроить в график жизни трудового человека, всю неделю занятого на производстве. Мышцы развиваются функциональные и пригодные для физической работы. Химия не обязательна. Для «чистых» атлетов проводят отдельные соревнования. Комплексы не так велики, как в бодибилдинге. Оборудование минимальное: олимпийская штанга, стойки и лавка для жима.

Пауэрлифтинг обладает рядом недостатков. Соревнования проводят с предельным весом. На тренировках работают в малом количестве повторений. Велик риск получения травм. Особенности техники качкам не подходят. Я говорю о разнохвате в тяге, огромном мосте в жиме и широкой постановке ног в приседаниях. Опасно и жать взрывным усилием. Профи стремятся к рекордам, а любители должны думать о здоровье. Отсюда разница в технике упражнений и числе повторений.

Лучшая книга по пауэрлифтингу – работа Алексея Фалеева «Анти-Макроберт: Думай! по-русски. Как тренироваться по циклам». Учебник учитывает интересы любителей. Много внимания автор уделяет здоровому образу жизни и психологии. Советы бесценны и достойны висеть сводом правил в каждом зале, где-то между программами Вейдера и анекдотами про качков.

Тяжёлая атлетика – устаревшая дисциплина, благодаря Олимпиаде сохранилась как традиция. Спортсмены соревнуются в двух упражнениях: рывке и толчке. Вы наверняка видели выступления тяжелоатлетов по телевизору. Вначале штанга лежит на помосте. В финальной фазе обоих движений снаряд удерживают над головой на выпрямленных руках.

Упор делают на развитие силы. Кроме жирноватых тяжеловесов, все мужчины выглядят великолепно: мощные плечи, округлые дельты, объёмные бицепсы... Но почему молодые штангисты, как дряхлые дедушки, держатся за поясницу? Зачем руки и ноги перематывают эластичными бинтами?

Двоеборье – травматичный вид спорта. Особенно страдает позвоночник. Гибнут связки коленных и локтевых суставов. Но чемпионов показывают по телевизору. Некоторые счастливицы даже получают олимпийское золото. А вы помните имена героев? На советского штангиста Юрия Власова равнялся юный Арнольд!

Цирковая атлетика – оригинальный спорт со своими традициями и секретами. Силачи создают интересные номера: жонглируют гирями и катают по плечам ядра. В начале прошлого века разгибали подковы и рвали цепи, в девяностые годы – телефонные справочники и сковородки «Тефаль». Атлеты завязывают в узлы металлические прутья, сплетают гвозди в косички, надувают до разрыва грелки... На манеже показывают удивительные трюки.

Воздушная гимнастика – выше всяких похвал! Часто артисты выступают без страховки. Падение из-под купола приводит к перелому позвоночника. Спортсмены заслуживают уважения. Античные фигуры – результат тяжёлого каждодневного труда. А вы способны работать в качалке с такой самоотдачей?

Воркаут и паркур – уличная гимнастика. Молодые ребята стремятся к гармоничному развитию всего тела. Нарбатывают силу и ловкость в равных пропорциях. Серьёзных мышечных объёмов не достигают, но получают функциональность, полезную для игровых видов спорта и боевых искусств.

Штанги и гантели не используют. Тренируются с собственным весом. Основные снаряды: турник, брусья и разные металлические конструкции. Телосложение спортсменов вы можете оценить по главным героям фильма «Тринадцатый район». Вес парней не превышает восьмидесяти килограммов.

Небогатая молодёжь южных стран предпочитает бесплатно заниматься на уличных площадках. Паркур требует ловкости и очень травматичен, он больше подходит для юношей. Джеки Чан пережил десятки переломов. Кунг-фу актёра очень напоминает паркур. А воркаут ближе к йоге: движения плавные, мышцы получают нагрузку не от акробатики, а от гимнастических упражнений.

По силовым занятиям без железа интересен учебник Пола Уэйда «Тренировочная зона». Любопытна работа братьев Кавадло «Городской воркаут». Загляните в книгу «Безоружный боец» Павла Цацулина. Гимнастика развивается. Каждый автор предлагает необычные методики.

Кроссфит – новомодный вид тренировок, сочетает силовые и аэробные нагрузки. Упражнения берут из разных дисциплин. После разминки спортсмены преодолевают своеобразную полосу препятствий, где одновременно присутствуют жимы, тяги и приседания. Обязательны прыжки, бег и сгибания на пресс. Работу ведут очень интенсивно, энергозатраты колоссальные. После четырёх-пяти кругов мазохисты буквально падают от усталости.

Кроссфит дополняет общую физподготовку в смешанных единоборствах, требует хорошего здоровья, травмоопасен. После тридцати лет заниматься «на сухую» невозможно. Чрезмерные нагрузки приводят к износу тела. Для поддержания организма применяют допинг. Не верьте в «чистых» спортсменов. Кроссфит создали для тренировок профессионалов. Если вы не планируете выступать в клетке, подобные методики не понадобятся.

Гиревой спорт. Родился в цирке, потом перекочевал в армию, благодаря чему и дожил до современности. С учётом новых технологий безнадежно устарел. Гантели значительно удобнее массивных гирь. Они обладают рифлёным грифом и малым шагом регулировки веса. Центр тяжести находится в середине ручки. С лавкой для фитнеса и наборными двадцатками качок-средневес выполняет половину упражнений из бодибилдинга. Для перевозки гантелей придумали специальные кейсы, похожие на чемоданы для перфораторов.

Если у вас дома завалились отцовские гири, а поблизости нет зала, развлекайтесь. Для начала подходит пудовая. Любой дембель покажет правильную технику рывка и толчка. Постепенно осилите и цирковые трюки. Мне понравилась книга Воротынцева «Гири. Спорт сильных и здоровых». Помимо традиционных движений, автор приводит упражнения по жонглированию. Бесконечно жать и толкать – скучно, а покидать гирю с другом – значительно интереснее, вместо вечернего пива.

Красивого рельефного торса гири не создают, поскольку техника упражнений базируется на читинге (раскачивании), а силу прибавляют ощутимо. Гири дополняют общую подготовку любителей борьбы. Для физического развития свободный вес значительно полезнее блочных тренажёров. По укрепляющему эффекту занятия похожи на сельский труд и работу на стройке.

Спортивную гимнастику знает каждый. До 2000 года многие упражнения входили в школьный курс. Как же мы ненавидели опорные прыжки! Да и остальные зачёты по лёгкой атлетике радости не доставляли. Детям на уроках физкультуры наибольшую пользу и удовольствие приносят спортивные игры.

Олимпийские упражнения технически сложны. Выполнять движения красиво и правильно способны только люди определённой генетики. Высокие требования не оставляют места любителям. Гимнастика – каторжный труд, очень травматична, но формирует великолепные фигуры. Качество мышц значительно выше, чем у рыхлых качков. Мускулы плотные, как резина.

Силовой экстрим – молодой спорт, богатырские забавы. Тяжёлые неудобные предметы поднимают чемпионы пауэрлифтинга – сильнейшие люди планеты. В высшую лигу попадают мужчины с самой благодатной генетикой. За популяризацию силовой атлетики отдельная благодарность Владимиру Турчинскому. Светлая память актёру и культуристу.

Упражнения экстрима для тренировок любителей не подходят. Когда штанга переваливает за двести пятьдесят килограммов, у атлета появляется шанс проверить крепость позвоночника в богатырских состязаниях, но не раньше. Часто соревновательные движения «динозавров» вставляют в комплексы кроссфита. Подобные маркетинговые ходы приводят к серьёзным травмам.

Качок волен включать в программу упражнения из любых дисциплин. Каждый атлет в начале пути сталкивается с вопросом: заниматься ли каким-то конкретным видом спорта, чтобы достичь уровня мастера и заработать медали, или тренироваться «для себя», ради красоты и здоровья? Это два принципиально разных подхода. Моя книга повествует о втором пути.

Вы научитесь составлять силовые программы и подберёте индивидуальный комплекс упражнений. Я рассказываю о совмещении видов спорта. Описываю специфику тренировок людей с избыточным весом и большим позвоночником. Помогаю понять сезонность и цикличность занятий. Все методики даю с учётом пола, возраста, генетики и ритма жизни, а главное, тренируемся без химии!

### **3. С чего начать?**

Итак, вы пришли в зал, чтобы «подкачаться». На здоровье не жалуется. Планируете войти в силовую атлетику всерьёз и надолго. Тренировки с железом доставляют вам удовольствие. Оформились цели: укрепление здоровья и создание мощного тела. Допустим, у вас удачная генетика. С чего начать успешный спортивный путь?

В юности я застал мудрую традицию. Тренеры предлагали новичкам выполнить четыре упражнения из школьного курса физкультуры. Нельзя приступать к работе с железом без начального уровня подготовки. Это банальная техника безопасности. Проваливших «зачёт» отправляли набирать форму на спортплощадку. К сожалению, сейчас в тренажёрные залы пускают всех подряд.

Нормативы примерно такие: пятнадцать подтягиваний, тридцать отжиманий от пола, сорок подъёмов тела из положения лёжа, восемьдесят приседаний. Предлагаю добавить минуту гимнастического мостика и двухкилометровую пробежку без перехода на шаг.

Проведите добровольный тест. Если возникнут трудности, не спешите в качалку, не позорьтесь. В каждом зале избыток балласта. Доходяги раздражают опытных спортсменов. Потренируйтесь дома. Здоровый человек обретает физическую форму за полтора месяца, достаточно двух силовых занятий и одной пробежки в неделю. Когда окрепнете, приходите знакомиться со штангой.



Посещайте зал первый месяц дважды в неделю. Дайте организму плавно войти в новый режим. Разучивайте технику четырёх базовых упражнений. Для укрепления сердца и развития дыхания добавляйте по выходным пробежку. На плечевой пояс делайте подтягивания и жим лёжа, для ног и спины – приседания и становую тягу. Почему именно эти упражнения и что значит «базовые»?

Базовые – тяжёлые многосуставные движения, которые задействуют множество мышечных групп сразу. Турник нагружает широчайшие мышцы спины, бицепсы и задние дельты. Плечевой пояс полностью включается в работу. Жим лёжа прокачивает грудные, трицепсы и передние дельты. Участвует весь верх тела. Тяга и приседания вовлекают в дело до девяноста процентов мускулов, но основную нагрузку получают ноги и спина.

В разных видах спорта техника базовых упражнений отличается. Я рассказываю о самой безопасной. В силовых тренировках вопрос здоровья – первостепенный. Старайтесь избегать ненужных травм. Над любителем не довлеют правила соревнований, денег за спортивные рекорды ему не платят, медалей не вручают. Ради чего тогда рисковать?

Подбирайте удобные и естественные движения. Прочитайте учебник Стюарта Макробрета «Всестороннее руководство по технике выполнения упражнений с отягощениями». Другие книги автора не открывайте. Смесь противоречивых советов популярные пособия вас запутают и собьют с прямой дороги. Работа по программам Макробрета – пустая трата времени.

#### **4. Подтягивания**

Делайте подтягивания в начале тренировки. Основной вариант – прямым хватом, ладонями от себя. Беритесь за турник шире плеч, на расстоянии шестидесяти сантиметров между указательными пальцами. Не запрыгивайте, привыкайте к использованию лавочки. Через два-три месяца вы начнёте работать с дополнительным весом, скакать уже точно не выйдет. Со скамьи получается обхватить перекладину лучше, кисти закручиваются сильнее.

Подтягивайтесь плавно, согласованным усилием мышц рук и спины. Избегайте резкого рывка. В начале движения отклоняйтесь назад и смотрите в потолок. В конечной фазе турник находится у кадыка. В верхней и нижней точках траектории делайте секундные паузы. Не плюхайтесь вниз, а медленно опускайтесь. От сопротивления падению нагрузка возрастает почти вдвое.

Работайте руками синхронно и симметрично. Забудьте о волнообразных движениях ящерицы. В нижней точке делайте вдох, в верхней – выдох. По мере утомления удлиняйте отдых ещё одним циклом дыхания. Использовать правильную технику тяжело. Атлет расходует больше душевных и физических сил, но укрепляет волю.

Постепенно движение и дыхание становятся привычными. Соблюдение качественной техники приносит удовольствие и ускоряет рост мышц. Сделать

подтягивания с рывком – легко, а выполнить плавно – реально круто! Посмотрите, с каким наслаждением работают уличные турникмены.

Тучным людям до нормализации веса советую использовать резину для фитнеса. Закрепляют петлю на перекладине, наступают ногами и подтягиваются. Кольца разной толщины продают во всех спортивных магазинах, но дешевле заказать их прямо из Китая. Если нужна дополнительная консультация, загляните на площадку с турниками. Ребята обязательно помогут.

С первых занятий используйте и второй вид подтягиваний – обратным хватом. Беритесь за перекладину ладонями к себе. Расстояние между мизинцами 15–20 сантиметров. Такое положение рук даёт иное распределение нагрузки между мышцами плечевого пояса. Баланс смещается в сторону бицепсов и груди. Практикуйте упражнение в обоих вариантах.

Сразу рассказываю о подтягиваниях параллельным хватом. Подбирайте турник с ручками на расстоянии 50–60 сантиметров. Можно использовать навесные брусья для шведской стенки. Иногда получается работать на уличных лестницах-рукоходах с удобным шагом. Движение анатомически идеально. Параллельный хват позволяет безопасно добавлять солидный груз.

Упражнение рекомендую людям с травмами суставов и искривлением шейного отдела позвоночника. Чтобы найти оптимальную ширину хвата, расправьте плечи и поднимите кулаки на уровень груди, прижмите руки к телу и расположите предплечья параллельно. Попросите друга измерить расстояние.

В комплексах учебника я предлагаю подтягиваться 4×10 (для толстяков 4×8), по два подхода прямым и обратным хватом. При использовании параллельного или всех трёх вариантов сразу – практикуйте 3×10. Когда уверенно выполните норматив, придёт время работать с дополнительным грузом. Купите широкий пояс для тяжёлой атлетики и пару крупных карабинов. Первый оденьте на ремень, а второй пристегните к кольцу из крепкой верёвки. С помощью этого нехитрого приспособления подвешивайте блины от штанги.

На тридцати килограммах от давления карабина пояс начинает рваться около клёпок. Прошейте толстой сапожной ниткой его заранее, дважды по каждому шву. Используйте готовые дырочки. Для работы понадобятся плоскогубцы и цыганская игла. Укрепите пятнадцать сантиметров в районе пряжки. Если хранить кожаный ремень в сухом месте, он прослужит годы.

Опытный качок подтягивается с весом 40–50 килограммов. Учитесь закреплять блины надёжно. Каждый дохлак через полтора года занятий работает с двадцаткой. При падении такой подарок ломает кости стопы. Об улучшении техники рассказываю в тридцать пятой главе. Хотите получить от упражнения максимальный эффект, читайте сразу. Для тех, кто едва запрыгивает на турник, информации достаточно.

## 5. Жим лёжа

Расположитесь на лавке так, чтобы нос находился под грифом. Сведите лопатки. Сделайте в пояснице прогиб около десяти сантиметров. Лёгкий мост даёт возможность крепко упереть ноги и опустить штангу в нужное место, под грудь. Поставьте стопы широко, подтяните в сторону головы, вдавите в пол. Тело приобретёт свойства сжатой пружины. Твёрдо стойте на трёх точках: ступнях и сведённых лопатках. Ягодицы касаются скамьи, но не служат опорой.

По правилам соревнований пауэрлифтинга ягодицы не отрывают от лавки, а стопы от пола, в течение всего подхода. В любом зале вы увидите грубые нарушения техники. Чтобы пройти мёртвую точку, спортсмены привстают. Новички лежат на лавке, как на диване. Такая позиция не позволяет развивать пиковое усилие. Привыкайте упираться ногами, но не поднимать ягодицы.

Возьмитесь за штангу на ширине 65–70 сантиметров. Расположите ладони строго симметрично. Ориентируйтесь по специальным меткам. Через месяц занятий вы подберёте оптимальное расстояние. Ширина хвата зависит от размаха рук и техники упражнения. Зафиксируйте гриф большими пальцами.

История не сохранила имени изобретателя открытого хвата. Полагаю, парень довольно рано расстался со спортом и жизнью. Мне довелось работать со старыми олимпийскими штангами. Хромированное рифление на них полностью облупилось. Сила трения возникала от ржавчины. Подобное железо доживает век во многих провинциальных залах. Падение на шею сотки из вспотевших ладоней гарантирует беспечному качку досрочное завершение карьеры. Использование открытого хвата даже на новых грифах – халатность и безумие.

Не выламывайте ладони, держите кулаки прямее. Ровное положение сохраняет здоровье связок лучезапястного сустава. Это правило действует для любых упражнений. Установите гриф на таком уровне, чтобы лопатки не разъезжались в стороны, когда вы снимаете штангу со стоек. При необходимости встаньте с лавки и отрегулируйте высоту.

Когда займёте правильную позицию, сделайте пять интенсивных вдохов. С выдохом снимите штангу со стоек и расположите на прямых руках над грудной клеткой. С глубоким вдохом плавно опустите в ямку под грудь, не кладите, а только коснитесь, сохраните напряжение мускулов всего тела. После секундной паузы выжмите с мощным выдохом.

Сразу делюсь лифтерским секретом: усилие жима начинается с ног. Это очень важно, попытайтесь понять и освоить. Вдавите стопы в пол, напряжение пойдёт через разгибатели спины на плечевой пояс, а потом жмите. Думаете, сложно? Вы делали подобное десятки раз, когда толкали машину.

В верхней части траектории не разводите лопатки и не тяните руки в потолок, достаточно распрямить локтевые суставы. При взгляде сбоку видно, что штанга движется не ровно, а по дуге. В нижней точке, когда гриф касается груди, предплечья параллельны друг другу и перпендикулярны полу. Плечи

располагают под шестьдесят градусов к оси позвоночника, если смотреть сверху. Эти требования и определяют ширину хвата в любительском жиме.

Попросите друга записать видео вашего подхода с разных ракурсов. Со стороны увидеть недочёты легче. Профессиональные тренеры технику раскритикуют. Я даю усреднённый вариант, безопасный для здоровья. Нагрузка на мышечные группы равномерна. Риск травматизма минимален. Больше всего работают трицепсы и грудь. Широчайшие и дельты участвуют меньше.

В бодибилдинге штангу опускают на середину груди, локти разводят в стороны, хват шире, изгиба поясницы не делают. Грудные мышцы испытывают бóльшую нагрузку, но возрастает вероятность получения травмы плечевых суставов. Спортсмены не используют предельный вес. Они выполняют по 8–10 повторений в подходе. Рекорды с такой техникой не ставят.

В пауэрлифтинге штангу кладут на солнечное сплетение, делают огромный мост, правило параллельности предплечий не соблюдают. Многие атлеты используют максимально разрешённый хват, восемьдесят один сантиметр. Что получают в итоге?

В первой половине траектории активно работают широчайшие мышцы спины. Вместе с нижними пучками грудных они выполняют главный силовой толчок. Дожим штанги производят трицепсы. Амплитуда движения, благодаря мосту и широкому хвату, сокращается. Так устанавливают мировые рекорды. В пауэрлифтинге техника жима лёжа – разрешённый правилами читинг, а не прокачка грудных мышц.

Оба подхода обладают серьёзными недостатками. Лифтерский – технически сложен и не имеет единого стандарта, все спортсмены работают по-разному. Использование моста предполагает гибкость позвоночника и крепость разгибателей спины. Для начала освоите безопасную технику, потренируйтесь год-другой, а там поймёте, стоит ли что-то менять.

Разучивайте упражнение с пустым олимпийским грифом. Выполняйте четыре подхода по двадцать повторений. Каждые две недели добавляйте на штангу по пять килограммов, или по два с половиной в неделю, если найдёте маленькие блины.

Не обращайтесь внимания на разных умников и насмешников. К большому весу подходят постепенно: оттачивают правильную технику, готовят к серьёзной нагрузке мышцы и сухожилия, приучают суставы к работе в определённой плоскости. Торопливость неизбежно приводит к травмам. Опытные ребята обжигались не раз и над маленьким весом не подтрунивают. Грамотный подход вызовет к вам интерес, а пойдут результаты – появится и уважение.

С ростом веса штанги постепенно уменьшайте количество повторений. Полтинник вы пожмёте на десять раз. Произойдёт первая настоящая тренировка на набор мышечной массы. К этому времени набегит около тысячи движений с

маленьким весом. Организм запомнит технику. Возникнут правильные рефлексы. Опасность травматизма упадёт до нуля.

Бодибилдеры придумали ещё ряд вариантов жима лёжа. В первый год распылять силы на лишние упражнения не нужно. Когда рабочий вес перевалит за восемьдесят, добавьте в комплекс жим на наклонной скамье. Движения с гантелями оставьте на будущее.

## 6. Приседания

Установите штангу на стойках на высоте чуть ниже середины лопаток. Станьте к снаряду лицом. Хват шире, чем при жиме лёжа, попробуйте восемьдесят сантиметров. Присядьте и поднырните. Расположите гриф на трапецевидных мышцах и задних дельтах. Он не съезжает на лопатки, но и не лежит на шее, ищите среднюю позицию.

Выгните спину луком. Напрягите мускулы вдоль всего позвоночника. Усилием ног снимите штангу со стоек и шагните назад. Поставьте стопы на 5–10 сантиметров шире плеч и слегка разверните. Вектор силы тяжести проходит через линию, соединяющую середины ступней. Во время приседаний он немного смещается к носкам, но не к пяткам.

В пауэрлифтинге и тяжёлой атлетике используют широкую постановку ног. Соревновательную технику разработали для установления рекордов. В сочетании с глубоким приседом такая стойка приводит к росту ягодичных мышц. Для женщин эффект приятный, а мужчин объёмная попа не украшает.

С мощным вдохом плавно приседайте до параллельности бёдер полу. Почувствуйте момент лёгкого скругления поясницы. Работа до этой глубины на десять повторений безопасна. Небольшой изгиб – анатомическая особенность организма, но не перебарщивайте. Сильное смещение позвонков под нагрузкой постепенно приводит к грыжам. Для полной проработки мышц тренеры советуют приседать на 3–5 сантиметров ниже параллели, но глубина зависит от гибкости.

Возможно, вы изучали в спортшколе передние растяжки. Сидя на коврик, тянут руки вперёд и к стопам. Стоя на прямых ногах, наклоняют голову к коленям и кладут ладони на пол. Помните? Разгибатели спины разрабатывают вместе с бицепсами бёдер. Для качка важна гибкость поясницы. От растяжек возрастает подвижность позвонков. В нижней части приседаний нагрузка равномерно распределяется на несколько дисков. Вероятность образования грыж падает.

Регулярно вижу, как молодые парни подкладывают под пятки доску. Не занимайтесь подобной ерундой! Развивайте ахилловы сухожилия подъёмом на носки. Для укрепления мышц голени это упражнение практикуют во многих видах спорта. Уделяйте внимание не только силовой фазе, но и растяжке в нижней точке. Не забывайте о беге.

Во время приседания слегка наклонитесь. Давление штанги распределится между спиной и ногами. В нижней точке сделайте секундную паузу. Работайте без отбива. Берегите связки коленных суставов. Согласованным усилием

квадрицепсов и разгибателей спины встаньте. В заключительной фазе мощно выдохните. С ростом усталости удлиняйте отдых между повторениями.

В течение всего упражнения колени движутся над стопами. Это правило помогает подобрать и нужный разворот ступней, примерно семьдесят градусов по отношению к оси грифа. К чему эти мелочи? Всего лишь для сохранения здоровья суставов. Или хотите через два года на каждом подходе бинтовать ноги?

Приседания и становую тягу выполняйте в жёсткой обуви. Для первых месяцев подходят грубые тканевые кроссовки с литой подошвой, похожей на пластмассу, но не кеды. Копите деньги на штангетки. Мягкие беговые тапочки приятны, но не дают твёрдой опоры. Железный Арни не брезговал качаться босиком, до сотки получается, но лучше не бомжуйте.

Разучивайте упражнение с пустым олимпийским грифом. Делайте четыре подхода по двадцать повторений. На начальном этапе рекомендации как в жиме: добавляйте по пять килограммов каждые две недели. Настоящая работа пойдёт, когда штанга перевалит за восемьдесят. Старайтесь подойти к этому рубежу на 10–12 повторениях через 7–8 месяцев от старта занятий.

В зале вы увидите парней, приседающих со штангой на груди. Упражнение сложное, даёт иное распределение нагрузки между пучками квадрицепсов. Атлеты работают с маленьким и средним весом. В первый год разнообразие мешает оттачивать технику базовых движений и тормозит набор массы.

Уточняю три важных момента. Я использую термины: «малый вес» для 15–20, «средний» для 8–12, «большой» для 1–6 повторений. Прилагательные субъективны, запомните цифры и не путайтесь. Под бодибилдингом я подразумеваю стероидный спорт, а культуризмом называю «чистый». Иногда термины выступают в роли синонимов. Профессионалами именую парней, регулярно выступающих на соревнованиях в одной из дисциплин: тяжёлая атлетика, пауэрлифтинг или бодибилдинг; а в широком смысле – представителей олимпийских видов спорта.

## **7. Становая тяга**

Становая тяга – тяжелейшее упражнение базовой четвёрки, самое эффективное по общей нагрузке, задействует более восьмидесяти процентов мышц тела. Начинающие качки поднимать штангу не любят, да и тренеры не рекомендуют. У такого подхода веские причины.

Движение сложное. Наставник порядочно вспотеет, пока молодой культурист освоит правильную технику. Без мата и седых волос не обойтись. Тяга травмоопасна. Обязательное условие – здоровый позвоночник. А что знает тренер о новом посетителе зала? Конечно, он не хочет рисковать.

Тяга требует спортивной концентрации. Собранность появляется примерно через год регулярных занятий. Многие качки в принципе не работают над мышцами ног и спины. Парни увлекаются развитием плечевого пояса. Новичок от тяжёлых упражнений способен бросить тренировки, а это невыгодно.

Вглядитесь в учебные плакаты на стенах качалки. Обычно иллюстрации берут из книги Джо Вейдера «Система строительства тела» – это традиция. Половину упражнений в бодибилдинге выполняют стоя. В любом удержании груза участвует поясница. Как поднимать гантели и вешать двадчатки на гриф без крепких разгибателей? Практикуйте становую тягу с первых дней в зале.

Без сильных мышц спины позвоночник деградирует. Через три-четыре года качания железок возникают боли. Постепенно созревают межпозвоночные грыжи. Тяга – обязательное условие грамотной работы. Если вы по каким-то причинам хотите максимально сократить тренировочный комплекс, я рекомендую оставить становую тягу и жим лёжа. Даже два силовых движения создают мощное функциональное тело.

Бодибилдеры и пауэрлифтеры используют разные техники. Я рассказываю о классическом варианте из культуризма. Первые четыре месяца берите штангу со стоек. Когда вес вырастет до шестидесяти пяти килограммов (гриф, замки и блины-двадчатки), учитесь работать с пола. Нижняя часть траектории травмоопасна. Осваивайте упражнение постепенно.

Установите штангу на стойках так, чтобы за снарядом пришлось слегка нагнуться. Используйте прямой хват, приблизительно шестьдесят сантиметров. Оптимальная ширина зависит от постановки ног. При наклоне кулаки проходят рядом с коленями без сильных зазоров.

Возьмите гриф и шагните назад. Когда вес возрастёт, вы почувствуете, как действовать правильно. Штангу снимают со стоек усилием ног. Расположите стопы на десять сантиметров уже, чем в приседаниях. Носки разверните в стороны на семьдесят градусов по отношению к оси грифа. Держите осанку. Распрямите плечи. Напрягите мышцы спины. Выгните позвоночник, как лук, где роль тетивы играют разгибатели.

Подайте таз назад и нагнитесь с последующим приседанием. Гриф всё время скользит по ногам. Не смещайте равновесие вперёд. Лишний наклон – серьёзная ошибка. Угол ровно такой, чтобы обойти штангой колени. На маленьком весе непонятно, но после шестидесяти обязательно разберётесь.

Опустите гриф до середины голени. Сделайте секундную паузу. Встаньте и распрямитесь. В верхней точке мощно выдохните. Повторите движение нужное количество раз. Поставьте снаряд на стойки. Разучивайте упражнение в четырёх подходах по двадцать повторений. Добавляйте по пять килограммов каждые две недели. Первый год приседания и тягу делайте с одинаковым весом.

Начиная с шестидесяти пяти, разучивайте движение с пола. В стартовом положении гриф касается голени. Выгнитесь луком. Расправьте плечи. Напрягите мышцы вдоль позвоночника. Отрывайте штангу согласованным усилием ног и спины. Профи между повторениями ставят снаряд на помост и делают паузу. Любителям подходит упрощённая техника. Не опускайте штангу до конца, а сокращайте траекторию и удерживайте, но не скругляйте поясницу.

При весе за сотку гриф начинает выскользывать из рук. Сила хвата часто отстаёт от развития мышц спины. Натрите ладони мелом и пользуйтесь ремешками. Подходят обычные лямки от старого рюкзака. Технологию не описываю, за год в зале обязательно увидите. Ремешки – мера временная. Полным людям помогают и на турнике. О развитии силы хвата рассказываю в тридцать второй главе. Только не покупайте крючья, бесполезная вещь.

В тренажёрном зале вы увидите ещё два варианта становой: «мёртвая» и «сумо». «Мёртвая» – американское название тяги на прямых ногах. Упражнение из бодибилдинга для развития бицепсов бёдер и разгибателей спины. Требуется приличной растяжки. Атлеты работают с маленьким и средним весом.

«Сумо» – соревновательный стиль: положение ног – широкое, хват – узкий. Позиция позволяет уменьшить наклон и сократить траекторию движения. С помощью подобных хитростей устанавливают рекорды. В первый год не ищите сложностей и практикуйте классику.

## **8. Азы грамотных тренировок**

В прошлых главах мы познакомились с основными упражнениями. Базовая четвёрка – лучший вариант для увеличения силы и массы, костяк каждой программы, причём как в натуральном, так и в стероидном спорте. Я говорю о тренировках физически здоровых молодых мужчин. Открываю секрет: грамотные занятия состоят из простых упражнений и умеренной работы. Не спешите осваивать сложные движения бодибилдинга.

Атлетические тренировки улучшают состояние здоровья. Растут мускулы. Крепнут связки и сухожилия. Получают полезную нагрузку мышцы диафрагмы и сердце. Нарбатывается глубокое и мощное дыхание. Расширяется грудная клетка. Ровный позвоночник автоматически нормализует работу всех внутренних органов. По оздоровительному эффекту любительский спорт значительно превосходит профессиональный.

Силовые упражнения повышают уровень трёх групп гормонов. Первая – отвечает за омоложение и ремонт, вторая – улучшает работоспособность, а третья – дарит удовольствие. В конце занятия организм радуется, что издевательство закончилось, и запускает в кровь эндорфины. Во время физических нагрузок сгорает избыточный адреналин и кортизол.

При грамотном подходе молодые качки выполняют на тренировке два базовых движения и добавляют что-нибудь лёгкое. Первый месяц посещайте зал дважды в неделю. На одном занятии делайте жим лёжа и становую тягу, на другом – подтягивания и приседания. Сначала упражнение на плечевой пояс, потом для ног и спины. Купите толстую тетрадь и кратко фиксируйте проделанную работу. Запись выглядит примерно так:

1. Жим 40 кг × 12, 12, 10, 10?
2. Тяга 50 кг × 15, 15, 15, 15!
3. Скручивания на пресс: 30, 20. (60 минут)



Зачем ведут журнал? Обычно качки смотрят прошлую тренировку. Точные цифры помогают правильно спланировать увеличение нагрузки. Иногда атлеты заглядывают на год-два назад и сравнивают эффективность разных комплексов. Записывайте всю важную спортивную информацию: программы, аэробные занятия, приём добавок, травмы...

Делайте маленькие, но понятные пометки. Если упражнение прошло тяжело и вы извивались и пыхтели, поставьте вопросительный знак, а где отработали чётко и готовы увеличить вес – восклицательный. Подход, завершённый с помощью страхующего, подчеркните. Беговые и велотренировки отмечайте так: Б (2 км), В (15 км). Ориентируясь на записи, вы успешно спланируете каждое занятие. По журналу видно, где увеличить нагрузку, а какие упражнения выполнить с прежним весом. Удобно оценивать сочетание силовых и аэробных тренировок.

Отмечайте дни начала и конца спортивных циклов. Раз в месяц утром натощак взвешивайтесь. Заносите результаты в таблицу. Поклонники бодибилдинга измеряют и мышечные объёмы. Если вы пропустили тренировку из-за болезни или турпохода, обязательно запишите, травмировались – укажите дату, употребляли алкоголь – сделайте пометку (40%).

Любителям поболтать советую засекают время и укладываться в час. В тридцать лет я подсчитывал даже сексуальную активность. Точная информация помогает во все последующие годы. Грамотные занятия строят с помощью личного журнала. Другого пути нет. Развитие тела и укрепление здоровья состоит из маленьких шагов. Записывайте и анализируйте.

Начинайте тренировку с пятиминутной разминки. Постарайтесь вспотеть. Не бойтесь потратить силы. Кровь наполнит мускулы и принесёт в них топливо: глюкозу и кислород. Мышечные волокна приобретут эластичность. Резко возрастёт силовой потенциал. В суставы для смазки поступит синовиальная жидкость. Организм выделит нужные гормоны.

Я разогреваюсь с трёхкилограммовыми гантелями:

1. Синхронные покачивания руками вперёд-назад, как лыжник.
2. Подъём на бицепс с разворотом.
3. Жим на дельты.
4. Молотковый подъём на бицепс.
5. Французский жим двух гантелей из-за головы.
6. Становая тяга. Руки по бокам, грифы параллельны.
7. Тяга или разводки в наклоне.
8. Шраги.

Каждое упражнение делаю по двадцать повторений. Потом кручу прямыми руками, вращаю тазом и тянусь сцепленными ладонями вверх в разных направлениях. Если планирую качать бёдра, добавляю пятнадцать приседаний, разминаю голеностопы и выполняю махи ногами к вытянутым рукам. В конце

делаю вис на турнике с имитацией лыжной ходьбы. Перекладина окончательно выравнивает разогретый позвоночник.

Заботливые тренеры советуют в финале занятия делать растяжку поработавших групп мышц, для любителя – высший пилотаж. Начинающим качкам я рекомендую повисеть минуту на турнике и принять горячий душ. Когда спадёт напряжение, начнётся процесс восстановления. Во время тренировок мускулы набухают от приливающей крови, и новичкам кажется, что они растут. На самом деле силовые нагрузки разрушают мышцы, а развитие происходит в периоды отдыха. Изучите тему подробнее, в двадцать восьмой главе даю ссылки.

К основной программе в день жима добавляйте пару подходов на пресс, а в день подтягиваний – гимнастический мостик, четыре стойки по сорок секунд. Работа над мышцами живота поможет избежать грыж. Мостик – уникальное упражнение для оздоровления позвоночника и укрепления спины. Поэтапное освоение мостика описывает Пол Уэйд в «Тренировочной зоне». Рассмотрим упрощённый вариант для качков и людей со средним уровнем гибкости.

Лёжа на спине, подтяните пятки к ягодицам. Поднимите таз. Обопритесь на шею и придвиньте стопы к пояснице. Расположите ладони на полу около ушей на ширине сорока сантиметров. Закрутите голову назад и станьте на затылок. Если получится, сдвиньте ладони к лопаткам. Медленно выгнитесь вверх. Тяните живот к потолку. Старайтесь выпрямить ноги и руки. Напрягите все мышцы вдоль позвоночника.

Дыханием измеряйте время. Задержитесь в положении мостика на сорок секунд. Плавно опуститесь на голову, потом на лопатки. Выполните четыре подхода с минутными перерывами. Отдыхайте на спине. Когда закончите, для расслабления мышц полежите ещё. Попробуйте закинуть согнутые ноги на невысокую лавку. Если упражнение не получается, используйте поэтапную методику. Подводящим движением служит лодочка (глава 21).

Разъясню ещё пару мелочей. Качки не акробаты. Не делайте мостик из положения стоя. Улучшайте качество. Поднимайте живот выше. Придвигайте стопы к ладоням. Увеличивайте напряжение разгибателей спины. Практикуйте неподвижный вариант. Статика и динамика развивают разные слои мышц. Другие пучки нагружает становая тяга.

Передние растяжки увеличивают глубину приседаний и делают движение безопаснее. Мостик улучшает гибкость в обратном направлении и развивает глубокие мышцы спины. Помогает крепко упереть ноги в жиме лёжа. Служит подводящим упражнением к становой тяге. Относитесь к мостику серьёзно.

Постепенно переходите на три стойки по шестьдесят секунд, а после года занятий – на две по девяносто. Для полноценной гибкости полезно скручивание позвоночника вокруг оси, но для качков не обязательно. Подходит Ардха Матсиендрасана из йоги. Поэтапную работу над скруткой подробно описывает Пол Уэйд в «Тренировочной зоне 2».

## 9. Думаем о совмещении разных дисциплин

Открываю страшную тайну. Меня наверняка обругают упёртые тренеры и штангисты. Редкие качки честно признаются, что ни один вид силовой атлетики не является самодостаточным занятием. Тренировки с железом правильнее рассматривать как дополнение к основному спорту: боксу, борьбе, футболу...

Какой толк в огромных мышцах, если человек не обладает навыками боевых искусств или игровых дисциплин? Зачем развитые мускулы лично вам? Где вы собираетесь их применять? Девочек на пляже клеить? Вопрос важный. Видели дружеский поединок Александра Емельяненко с Михаилом Кокляевым? Помните историю трагической гибели Андрея Драчёва?

Представьте типичную ситуацию: вечер, тёмный переулок, вы бодро шагаете домой. Из темноты выныривают четверо мутных ребят. Для завязки беседы они вежливо спрашивают «закурить». Потом в поисках лишней мелочи предлагают вывернуть карманы. Что вы противопоставите хулиганам?

Жим ста пятидесяти и бицепсы в сорок пять сантиметров проблему не решают! Слабые духом отдают кошелёк, но для крупного парня это несолидно. А если рядом девушка? Лучше подправить шпане форму носа, удалить пару гнилых зубов и отбить пропитую печень, но в качалке такому не учат.

Помимо упражнений со штангой, занимайтесь боевыми искусствами. Разносторонняя подготовка полезна для всех. Подгоняйте силовую работу под конкретный спорт. Отлично сочетаются бокс и пауэрлифтинг. Просто чередуйте тренировки. Если вы любите борьбу, в конце занятия выделяйте время на одно базовое движение. Основную программу сокращайте на двадцать процентов.

Профессионалы используют силовые упражнения во всех дисциплинах. Если вы ходили на бокс или борьбу, то знаете о медболах и резине. Любители карате и айкидо практикуют стойки на кулаках и одной ноге. Упражнения из боевых искусств не растят массу, а развивают мощь и выносливость. Если вы мечтаете превратиться в крупного парня, работайте с железом и концентрируйтесь на базовой четвёрке.

Иногда тренеры придумывают для бойцов очень вредные движения, различные рывки со штангой. Например, выпрыгивания с весом убивают позвоночник, опасен момент приземления. Лучше практикуйте классические приседания. Вы немного потеряете в скорости, но сохраните здоровье. Главное, не злоупотребляйте с нагрузкой. Ударнику хватает сотки на 15–20 повторений.

Горизонтальное выкидывание грифа от груди разрушает плечевые суставы. Используйте резину, маленькие гантели, медболы, но не балуйтесь со штангой! Все удачные упражнения для неё уже придумали: приседания, жим лёжа и становая тяга. Движения плавные, без рывков. Тройка пауэрлифтинга удачно дополняет любой спорт.

Часто тренеры-ударники запрещают подросткам качаться. Они пугают, что от занятий с железом происходит закрепощение мускулатуры. Когда вы

совмещаете пауэрлифтинг с боксом, то «раскидываете» мышцы на аэробной тренировке, потеря скорости при этом невелика. При переходе в следующую весовую категорию замедление неизбежно, но с массой возрастает и сила удара.

В любом возрасте важна красота, поэтому качайтесь смело! А скорость и ловкость с годами постепенно уходят. Притормозить процесс деградации помогают спортивные игры. Выделяйте из полутора часов боевой тренировки тридцать минут на футбол или баскетбол. В сорок лет долбить мешок, как дятел, вредно для мозга. Почитайте про болезнь Паркинсона в среде боксёров.

На силовых и бойцовских тренировках парни делают много лишнего. Чтобы успешно совмещать разные виды спорта, исключайте все второстепенные упражнения, оставляйте только главные: из атлетики – базовую четвёрку, мостик и скручивания на пресс; из бокса – работу в парах и на мешке, плюс нырки, уклоны и бег. Любителю достаточно. Сбережёте энергию для других занятий.

По теме совмещения силовых упражнений с боевыми искусствами читайте книгу Дениса Борисова «Качок-боевичок». Развитие мощности и ловкости описывает Пол Уэйд в «Тренировочной зоне 3». Загляните в учебники Павла Цацулина «Безоружный боец» и «Система русских силовых тренировок». Вспомните о классике: «Боевой машине» Анатолия Тараса. У каждого автора ищите полезные методики и добавляйте их в программу.

Предположим, что вы ещё не готовы совмещать разные дисциплины и решили сосредоточиться на силовой атлетике. Первый месяц прозанимались дважды в неделю. Для укрепления сердца и развития дыхания бегали. Теперь переходите на три тренировки: вторник, четверг, суббота. Опасайтесь понедельника! В зале слишком тесно от балласта, энтузиасты пытаются начать «новую жизнь». Работайте по прежней программе. Помните про пресс и мостик.

Если в конце второго месяца вы решите посещать зал чаще, попробуйте заниматься через день. В таком ритме отдых между тренировками составляет сорок восемь часов. Двое суток – минимальный срок восстановления мышц без специальных добавок. При этом спортивная неделя (микроцикл) равна восьми дням. Организуйте подходящий график работы.

Вы столкнётесь с выбором: проводить четыре силовых занятия или три с пробежкой. Худощавым атлетам рекомендую первый вариант, быстрее наберёте массу, полным – второй, сгоните жир и повысите общую физподготовку.

Раскрываю главный секрет культуризма: качок как ребёнок, для роста много ест и спит. Если вы планируете развить солидные мышцы, соблюдайте ещё ряд условий: грамотные тренировки, отсутствие нервотрёпки, правильное питание. Для полноценных занятий приводите в порядок ритм жизни. Сегодня побухать, а завтра в зал – не выйдет! Просто помрёте. Сердце не в состоянии вытерпеть алкоголь и спорт. Выбирайте одно развлечение.

Итак, вы прозанимались семь-восемь месяцев. Отточили технику основных упражнений. Вам хватило ума и терпения работать по программе для новичков.

Если вы не тратили силы на французские жимы и подъёмы на бицепс, то в базовых движениях вышли на 70–80 килограммов. В жиме приблизительно 4×8, в тяге и приседаниях 4×12.

Надеюсь, вы делали упражнения на пресс (2×30) и довели длительность мостика до минуты. Если чуда не произошло, бросайте качалку! Культуризм не для вас. Или лопайте стероиды, но вопрос не ко мне. Химия – крайний случай, как поход к проституткам, настоящие мужчины брезгают. Профессионалам без фармакологии не выжить, слишком велика нагрузка на организм, но оставим любительский спорт «чистым». Зачем травить всех подряд?

Первые месяцы в тренажёрном зале выявляют два важных момента: состояние организма и уровень дисциплины. Если вы чётко следовали программе и обладаете хорошим здоровьем, то обошлись без травм. Спешу порадовать: впереди отличные перспективы!

Если появились боли в суставах, позвоночнике или сердце, задумайтесь. Возможно, вылезли скрытые заболевания. Или вы нарушали принципы тренировок: игнорировали разминку, быстро повышали вес, слишком часто занимались. Пройдите медицинское обследование и скорректируйте комплекс.

В первые полгода происходит колоссальный прорыв по набору массы. Постепенно волшебный импульс иссякает. Для дальнейшего роста качку требуется больше ухищрений. Через 8–10 месяцев вы почувствуете, что тяжело выполнять каждое базовое упражнение дважды в неделю. Или заметите, что силовые результаты остановились и добавить очередной вес не получается.

Придёт время узнать о спортивных циклах и составить новую программу. Методику подробно излагает Алексей Фалеев в книге «Анти-Макроберт: Думай! по-русски. Как тренироваться по циклам». Разберём принципы работы и модифицируем схему для любителей.

## **10. Спортивные циклы**

Человек не способен постоянно находиться на пике формы. Все рекордные достижения временны. Каждый опытный спортсмен практикует периоды отдыха и малых нагрузок. Профи используют циклы по 12–14 недель. Любители 20–25 дней в месяц тратят силы на работу и занимаются без фармакологической подпитки, поэтому сокращают цикл до 8–10 недель. Длительность подбирают индивидуально, учитывая вид спорта, возраст и ритм жизни.

В силовой атлетике я рекомендую начинающим качкам циклы по восемь недель, а между ними 7–10 дней отдыха. Если вы молоды и ещё не обзавелись детьми, попробуйте заниматься по десять недель. Организм без химии дольше не потянет. Повышать на штанге вес не получится. Накопится эмоциональная усталость. Продолжите насильно – заработаете травму! Попытка удержать пик формы противоречит генетике.

В начале цикла снижайте нагрузку в базовых упражнениях до восьмидесяти процентов от прежнего максимума. Я говорю о рабочих

показателях (4–8 повторений), а не о рекордных. Первые три недели оттачивайте технику на среднем весе, на большом – качество неизбежно падает. Не бойтесь потерять массу. Мускулы быстрее уходят от перегрузок и невротрёпки. Умеренные тренировки вполне поддерживают мышечные объёмы.

Спланируйте постепенное повышение рабочего веса. Для базовой четвёрки составьте в журнале таблицу. На прежний силовой пик выходите к последней трети цикла. У вас останутся 2–3 недели на установление новых рекордов. В этот период качайтесь с полной нагрузкой. Питайтесь грамотно. Спите по десять часов. Ограничьте половую жизнь до двух раз в неделю.

Чтобы понять методику глубже, обязательно прочитайте учебник Алексея Фалеева. Книгу не пересказываю принципиально, но для тренировок любителей предлагаю ряд поправок. Сокращаем длину цикла. К лифтерской тройке добавляем подтягивания, упражнения на пресс и мостик. Выходим на прежний пик раньше, так как цикл короче и веса небольшие. Работаем в среднем количестве повторений. Рекорды не планируем!

Распишем два цикла для любителя, который месяцев за десять добрался в жиме до восьмидесяти килограммов, а в приседаниях до ста. Допустим, спортсмен уверенно пожал  $80 \times 4$  и присел  $100 \times 8$  в четырёх подходах. После недели отдыха начинаем первый цикл.

Для наглядности введём ряд упрощений. Возьмём только два упражнения. Предположим, что подходов всегда четыре, а число повторений в них одинаковое. Удлиним спортивную неделю (микроцикл) до восьми дней: по четыре на тренировки и отдых. Общая продолжительность составит шестьдесят четыре дня. Каждое базовое движение делаем раз в неделю.

Недели цикла	Первый цикл		Второй цикл	
	жим	приседания	жим	приседания
1	$70 \times 9$	$80 \times 12$ (16)	$75 \times 9$	$85 \times 12$ (16)
2	$72,5 \times 8$	$85 \times 11$ (14)	$77,5 \times 8$	$90 \times 11$ (14)
3	$75 \times 7$	$90 \times 10$ (12)	$80 \times 7$	$95 \times 10$ (12)
4	$77,5 \times 6$	$95 \times 9$ (10)	$82,5 \times 6$	$100 \times 9$ (10)
5	$80 \times 5$	$100 \times 8$	$85 \times 5$	$105 \times 8$
6	$82,5 \times 4$	$100 \times 9$	$87,5 \times 4$	$105 \times 9$
7	$85 \times 3$	$105 \times 7$	$90 \times 3$	$110 \times 7$
8	$85 \times 4$	$105 \times 8$	$90 \times 4$	$110 \times 8$

Для первой тренировки скидываем в жиме десять килограммов. Каждую неделю добавляем на штангу по два с половиной килограмма. На пятой неделе планируем выйти на прежний максимум, но делаем на одно повторение больше. Три последние недели работаем над покорением нового пика. Стараемся закончить цикл на четырёх повторениях с весом восемьдесят пять килограммов.

Во втором спортивном цикле жмём по той же схеме, но со сдвигом на пять килограммов. Проходить прежние веса планируем с бóльшим количеством повторений. Подтягивания расписываем с аналогичными прибавками. Выполняем по два подхода прямым и обратным хватом.

Теперь посмотрим на приседания. Для первой недели скидываем двадцать килограммов. Шаг увеличения веса другой и зависит не от упражнения, а от тяжести штанги. Если вы работаете в районе восьмидесяти, то шаг равен двум с половиной килограммам. Когда штанга вырастает до сотни, шаг увеличивается вдвое. На ста двадцати удобно идти через семь с половиной килограммов, а после ста сорока шаг равен десяти. Цифры средние, у разных спортсменов отличаются.

Количество повторений в приседаниях больше, чем в жиме, и достигает двадцати. В таблице я привожу средний вариант: начинаем с двенадцати и заканчиваем на восьми. В скобках для первой половины цикла указываю и другие цифры, всё индивидуально. Молодым парням полезно работать интенсивнее. Новый вес проходим дважды. Для становой тяги методика аналогична.

Я сознательно занижаю нормативы и расписываю циклы для уставшего на производстве работяги или дохлого офисного хардгейнера. Крепкие ребята в приседаниях накинута без химии по 10–15 килограммов, да и в жиме на среднем весе легко пройдут десятку.

Прибавка зависит от многих причин: возраста, генетики, образа жизни, времени года... Возможно, в конце цикла вы ощутите душевный подъём и добавьте ещё неделю. Когда работа и семья выпивают все силы, качок едва выползает на прежние показатели. Иногда планы рушит обычный грипп. Рассчитывайте на средний довесок, а там – как повезёт. С опытом точность прогноза возрастает. Важную роль играет тренировочный журнал.

Профессионалы считают нормальной прибавкой 5–7 процентов за цикл, но в первые полтора года результаты заметно выше. Когда рабочий вес в жиме перевалит за 100, в приседаниях за 120, а в тяге за 140 килограммов, вы придёте к довеску всего в пять процентов. Постепенно маленькими шагами наберёте силу и массу. Другого способа нет. Даже заядлые химики качаются по циклам.

Вы обязательно увидите в зале любителей, которые делают базовые упражнения и годами сидят на одних рабочих весах. У ребят хватает мозгов, чтобы избегать стероидов, но развить мускулы не получается. Особенно обидно заядлым трудягам. Парни обречённо считают себя хардгейнерами. Ключевая ошибка – игнорирование циклов. Ходячие энциклопедии спортивных методик не знают главного. Давать якорям советы – пустая трата времени! Мазохисты улыбнутся и продолжат безумный марафон.

Для сомневающихся в необходимости циклов заостряю внимание на трёх моментах. Постоянно работать с большим весом психически тяжело. Через 70–80 дней мозг неизбежно поднимает бунт. Он замечает перебор нагрузки и растущий износ организма. Срабатывает инстинкт выживания. Чтобы выгнать

самоубийцу из зала, подсознание даёт команду на получение травмы или запуск хронической болезни. Каждый из парней, отрицающих циклы, раз в три месяца на неделю бросает тренировки.

Подумайте о сердце. Мотор вкалывает круглосуточно, десятки лет подряд. Единственный отдых – снижение частоты ритма во время сна. Все профессионалы принимают специальные препараты для восстановления сердечной мышцы. Помните скандалы с «Мельдонием»? Как раз один из таких.

После запрета ситуация не изменилась. Сейчас спортсмены используют аналоги. Смысл акции заключался в том, чтобы предупредить «своих» парней и заранее перевести на другие лекарства, а у «чужих» найти «Мельдоний» и обвинить в допинге. Порядочных людей втягивают в грязные политические игры. Негодяи перенесли холодную войну в профессиональный спорт.

От постоянных жёстких тренировок у любителя первым страдает сердце. Неприятные ощущения в груди сигнализируют о превышении лимита нагрузки. Мышце не хватает отдыха. Заканчивайте цикл и корректируйте программу.

Сердечные боли у здоровых людей возникают ещё по ряду причин. Назову некоторые. В жизни выпал нервный период. Сместился позвонок в грудном отделе. Крутые парни чередуют тренировки с алкоголем и сигаретами – прямая дорога на кладбище! Разберитесь в ситуации и устраните разрушающий организм фактор. Не ждите инфаркта. Кардиограммы у спортсмена и обычного доходяги разные. Молодые участковые врачи об этом не знают.

Подумайте об износе суставов. Хрящи банально стираются. И стальные подшипники не вечны. Проблему решают не лекарства и спортивные добавки. Восстановление происходит во время отдыха. Обязательно и полноценное питание. Циклы служат для роста силовых показателей и сохранения здоровья. Для любителя – довод железный.

Если в середине цикла вы простудились и пропустили шесть-семь дней, предлагаю два варианта. Молодым парням в течение недели на 10–15 процентов убавить вес, а дальше заниматься по прежнему плану. Людям старше сорока советую завершить цикл и отдохнуть. Напряжение ослабленного организма обостряет хронические заболевания. Учитывайте и ритм жизни.

Когда рабочий вес в жиме превысит восемьдесят, а в подтягиваниях – десять килограммов, начинайте практиковать циклы. Выберите специализацию: культуризм или пауэрлифтинг. В следующих главах описываю разницу в тренировках. Я даю не профессиональные, а любительские комплексы. Семейный человек не способен работать пять дней в неделю и заниматься по стероидным программам. Даже с химией ресурсов организма надолго не хватит.

Для молодых качков приоритетом служит внешняя красота. Профессиональные бодибилдеры из гляцевых журналов находятся в идеальной форме всего две недели в году. Сушка для организма – огромный стресс. В



остальное время атлеты заплывают жиром и выглядят не так эффектно. В межсезонье фигуры культуристов мало отличаются от лифтерских.

Шварценеггер в обычной жизни выглядел не так, как на плакатах. Перед киносъёмкой актёр делал несколько упражнений для придания мышцам объёма. Не забывайте, Арнольд – генетически одарённый профессионал, фанат бодибилдинга и представитель высшей лиги. Таких людей на планете единицы. Смотрите на вещи реально.

Помимо спортивного, существует общий годичный цикл, подробно рассказываю в тридцать шестой главе. Для оптимизации занятий подбирают индивидуальную длительность микроцикла, в силовой атлетике – от четырёх до двенадцати дней. Спортивный цикл состоит из повторяющихся микроциклов. Опытные атлеты расписывают программу не по календарным неделям.

Если комплекс состоит из двух разных тренировок, то микроцикл равен четырём дням. При делении мышечных групп на три части – вырастает до шести суток. Если базовую четвёрку разносят по отдельным занятиям, достигает восьми дней. Когда спортивную неделю приравнивают к календарной, отдых неравномерен и рост силовых показателей идёт медленнее.

Методика циклов поначалу кажется сложной. Стремительный прогресс первого года сбивает с толку. Молодёжь ленится напрягать голову. Парни хотят качаться без премудростей. И я в юности так поступал. Бездумные тренировки приводят к застою и травмам. Половина ребят бросает силовую атлетику. Слабые духом подсаживаются на стероиды и окончательно теряют здоровье.

Через десять лет выжившие прозревают и приходят к грамотному спорту. Они заводят журнал и начинают заниматься по циклам, но благодатный возраст уже ушёл. После тридцати нарастить мускулы натуральным путём очень сложно, а химия стремительно разрушает подуставший организм. Учитывайте опыт старших и тренируйтесь правильно!

## **11. Урезаем бодибилдинг**

Начнём с культуризма. Разберём принципы построения занятий. Каждая крупная мышца работает дважды в неделю, но в разных упражнениях. Качайте попеременно верхнюю и нижнюю части тела. Добавляйте изолированные движения на малые группы: трапеции, дельты, бицепсы...

Обязательно прочитайте пособие Стюарта Макробрета «Всестороннее руководство по технике выполнения упражнений с отягощениями». Не хочу пересказывать достойный учебник. Автор иллюстрирует книгу грамотными фотографиями и делает упор на безопасность, но помните, комплексы Макробрета бесполезны! Составляйте программы самостоятельно.

Разносите базовую четвёрку по отдельным занятиям. Подбирайте к основным упражнениям аналоги. Тяга к поясу напоминает работу на турнике. Наклонная скамья дополняет жим лёжа. Приседания со штангой на груди (или

жим ногами) дублируют обычные. Мёртвая и румынская тяги заменяют становую, также подходят наклоны со штангой на плечах и гиперэкстензии.

В культуризме аналогов для базовых движений больше. Объясняю принцип: похожее упражнение прокачивает ту же группу мышц, но под другим углом, при этом между отдельными пучками волокон меняется баланс нагрузки. Дублёры вовлекают мускулы в работу ещё раз, но в облегчённом варианте.

Вторую половину тренировки заполняйте изолированными и многосуставными движениями. Запомните правильную компоновку: сначала базовые, после многосуставные и в конце изолированные. Спросите, почему?

Базовые – забирают наибольшее количество сил. Независимо от опыта, атлеты выполняют тяжёлые упражнения в первой половине занятия. Изолированные – легки, но «забивают» мускулы и выключают из дальнейшей работы, поэтому они больше подходят для завершения тренировки. Многосуставные – средние по тяжести, нагружают сразу несколько мышечных групп и напоминают физический труд.

Для недельного микроцикла я предлагаю четырёхдневный комплекс. Разделение на «верх» и «низ» позволяет «чистому» атлету качаться по два дня подряд. Ноги работают – руки отдыхают. Схема подходит и для пауэрлифтинга. Рассмотрим программу с упором на базовые и многосуставные движения. В шести пунктах привожу альтернативу. Под каждой цифрой выбирайте одно упражнение. Получается по четыре-пять за тренировку. Практикуйте удобные и приятные. Свобода выбора – важное преимущество любительского спорта.

Понедельник.

1. Жим лёжа (4×8).
2. Тяга в наклоне штанги (3×10) или гантели (3×15).
3. Жим из-за головы (3×10), армейский (3×10) или гантелей (3×15).
4. Подъём на бицепс штанги или гантелей с разворотом (2×20).

Вторник.

1. Становая тяга (4×12).
2. Жим ногами (3×15).
3. Сгибание ног в тренажёре для бицепсов бёдер (3×15).
4. Подъём тела из положения лёжа (2×40) или скручивания (2×30).

Четверг.

1. Подтягивания (4×8).
2. Жим на наклонной скамье (3×10).
3. Тяга к подбородку узким хватом (3×15).
4. Отжимания на брусьях с блинчиком (2×12).

Пятница.

1. Приседания (4×12).
2. Мёртвая или румынская тяга с малым весом (2×20), мостик (2×90 сек.).
3. Шраги со штангой (2×20).

4. Подъём ног в висе (2×20) или из положения лёжа (2×40).

5. Подъём на носки с весом на поясе (2×30).

Многие находки бодибилдинга в программу не попали. В юности я услышал от старших товарищей мудрую фразу: «Все хорошие упражнения не сделаешь!» Я сократил работу над косыми мышцами живота, предплечьями и шеей. В первые годы расплывать силы нежелательно. Исключил французские жимы и минимизировал подъёмы на бицепс. Руки получают приличную нагрузку в базовых движениях.

Во всех комплексах я делаю акцент на свободные веса. Тренажёры не так эффективны. Хитроумные железки придумали для реабилитации после серьёзных увечий, а стероидные качки перетащили медицинское оборудование в спортзалы. Тучные люди используют блоки вместо подтягиваний, а профессиональные бодибилдеры – для «добивания» мускулов и набора рельефа.

«Чистым» любителям я рекомендую комплексы, на девяносто процентов состоящие из упражнений со свободным весом. Старайтесь побольше использовать штангу, гантели, турник и брусья.

Каждому атлету полезно изучить строение человека и понять, как разные пучки мышц участвуют в конкретных движениях. Загляните в книгу Фредерика Делавье «Анатомия силовых упражнений для мужчин и женщин». Лень читать – полистайте картинки. Доктор-качок постарался, иллюстрации великолепны!

Если вы делаете упор на бодибилдинг, базовые движения по-прежнему выполняйте с серьёзной нагрузкой. Работайте в четырёх подходах: в подтягиваниях и жиме по 8–10, в приседаниях и становой тяге по 10–15 повторений. Культуристы не практикуют меньше восьми. Не переставляйте упражнения. Для интенсивной тренировки удобно чередование жимов и тяг.

На каждом занятии набегает по двенадцать подходов, без учёта разминочных. Это предел натуральной нагрузки. Даже при сокращённой программе придётся пить протеин и спать по десять часов в сутки. В книге «Система строительства тела» Джо Вейдер предлагает делать по 20–30 подходов. Похожий объём работы вы найдёте во всех учебниках бодибилдинга. Спортсмена-любителя, не желающего травить организм химией, подобные методики приводят к истощению.

Не раздувайте комплекс. От чрезмерных нагрузок мышцы не растут, а включают режим выживания. Если качка не выматывает двенадцать подходов, парень явно халтурит! Улучшайте технику и добавляйте вес, но не увеличивайте объём тренировки. О методиках повышения качества упражнений я подробно рассказываю в тридцать пятой главе.

Каждый цикл вносите в программу лёгкие изменения. Оставляйте базовую четвёрку, а для второстепенных движений ищите аналоги. На третьем году занятий изучайте сплиты – варианты разделения мышечных групп. Культуризм – это постоянный эксперимент. Построение красивого тела – процесс

индивидуальный. Каждый атлет подбирает оригинальные комплексы. Оптимальное количество повторений у всех разное и зависит от генетики.

Если вам не нравится разделение на «верх» и «низ», попробуйте классический сплит Вейдера: грудь, дельты, трицепсы и пресс – в один день; ноги, спина и бицепсы – в другой. В недельном микроцикле удобно проводить по две разных тренировки на каждую группу мышц.

В бодибилдинге подтягивания и становую тягу не считают базовыми упражнениями. В классических программах их отодвигают на задний план. Работу над плечевым поясом и спиной смещают в сторону изолированных движений. У «чистого» спортсмена скорость набора мышечной массы падает. Рецепты предполагают мезоморфную генетику и приём стероидов.

Если вы хотите от сплита настоящей отдачи, пишите программу самостоятельно. Формируйте её из базовых и многосуставных упражнений. Предлагаю комплекс из прежнего набора, но с другой компоновкой. В шести движениях опять даю альтернативу. Схема похожа на предыдущую, но разделение мышечных групп другое. Выбирайте любой вариант. Мне больше нравится первый.

Понедельник.

1. Жим лёжа (4×8).
2. Жим из-за головы (3×10), армейский (3×10) или гантелей (3×15).
3. Подъём ног в висе (2×20) или из положения лёжа (2×40).
4. Шраги со штангой (2×20).

Вторник.

1. Становая тяга (4×12).
2. Жим ногами (3×15).
3. Тяга в наклоне штанги (3×10) или гантели (3×15).
4. Сгибание ног в тренажёре для бицепсов бёдер (2×20).

Четверг.

1. Жим на наклонной скамье (3×10).
2. Тяга к подбородку узким хватом (3×15).
3. Отжимания на брусьях с блинчиком (2×12).
4. Подъём тела из положения лёжа (2×40) или скручивания (2×30).
5. Подъём на носки с весом на поясе (2×30).

Пятница.

1. Подтягивания (4×8).
2. Приседания (4×12).
3. Мёртвая или румынская тяга с малым весом (2×20), мостик (2×90 сек.).
4. Подъём на бицепс штанги или гантелей с разворотом (2×20).

Для начинающих спортсменов придумали ещё один вариант разделения мышечных групп на две части. Алексей Киреев называет систему «тяги-толкай».

В первую тренировку выполняют жимы, а во вторую – тяги. Через полгода комплекс перерастает в трёхдневный: жимы, тяги, ноги. Изучайте и думайте!

Я твёрдый сторонник разделения на «верх» и «низ». На втором году занятий лишние сложности ни к чему. Трёхдневные сплиты выстраивайте вокруг приседаний, жима и становой тяги. Разносите базовые упражнения по отдельным дням. Добавляйте по два изолированных и многосуставных движения. Ориентируйтесь на 12–14 рабочих подходов.

Обратите внимание на тягу в наклоне и отжимания на брусьях. Эти упражнения попадают во все программы учебника и дополняют базовые. Рассказываю о правильной технике, смысле движений и работающих мышцах. Пособия по бодибилдингу сбивают молодых спортсменов с правильного пути.

Тягу в наклоне выполняют в нескольких вариантах: с гантелью, со штангой, на блочном тренажёре и с Т-грифом. Культуристы придумали ещё ряд модификаций – тот случай, когда разнообразие вредно. Чтобы не перегружать поясницу, рекомендую всегда работать с гантелью. Разгибатели спины и позвоночник получают солидную нагрузку в становой тяге и приседаниях. Берегите здоровье! Межпозвоночные грыжи мешают бодрой старости.

Упражнение дополняет подтягивания, а для тучных людей даже заменяет. Тяга в наклоне развивает широчайшие мышцы спины, трапеции и задние дельты. Укрепляет маленькую, но важную плечевую мышцу – брахиалис, которая всегда работает вместе с бицепсом и заметно влияет на силу руки.

Подготовьте гантель весом около пятнадцати килограммов. Поставьте колено и голень с торца скамьи. Вторую ногу выпрямите, отведите назад и расположите под сорок пять градусов к оси позвоночника, если смотреть сверху. Уприте в лавку ладонь прямой руки.

Наклонитесь и возьмите с пола гантель. Выровняйте и зафиксируйте корпус. Выгните и напрягите спину, как при становой тяге. Плавно по дуге поднимите гантель мимо пояса 15–20 раз. Без отдыха повторите второй рукой. Движение похоже на работу двуручной пилой, но полукруглое и без закручивания тела. Рывок крадёт нагрузку и вдвое снижает эффективность.

Брусья дополняют и частично заменяют жим лёжа. Мышечные группы работают те же: трицепсы, передние дельты, грудные и широчайшие. Но баланс распределения нагрузки смещается в сторону трицепсов. Биомеханика упражнения позволяет достичь даже больших силовых результатов, чем в жиме. В зале вы увидите нестероидных парней, «добывающих» трицепсы с сорока килограммами на поясе, раз так на десять.

Большинству спортсменов подходят брусья, расположенные на высоте подмышек, с расстоянием шестьдесят сантиметров между центрами труб. Для работы с дополнительным отягощением используйте крепкую табуретку. Никогда не запрыгивайте с весом на поясе на турник или брусья!

Подводящим упражнением служат отжимания от лавки за спиной. На первой тренировке кладите пятки на пол. Через два занятия поднимите ноги на вторую скамью. На следующей неделе положите на бёдра пятикилограммовый блинчик от штанги. Постепенно увеличьте вес до пятнадцати килограммов. Резкий переход к брусьям опасен, особенно для людей тяжелее сотни. Дайте окрепнуть дельтам и связкам плечевых суставов.

Амплитуда – максимальна, насколько позволяет растяжка. Внизу делайте паузы. Отбив приводит к травмам! Локти занимают среднее положение. Если посмотреть сверху, то у спортсмена в нижней точке плечи располагаются под сорок пять градусов к брусью. Делайте в конце тренировки два подхода по 10–15 повторений. Упражнение сильно «забивает» руки. Все многосуставные движения плечевого пояса выполняйте до брусьев. Напоминаю, у подтягиваний рекомендация противоположная: перекладина всегда в начале занятия.

Грамотные качки не стремятся набирать огромную массу. Молодой Ван Дамм занимался именно бодибилдингом, при скромных габаритах он выглядел великолепно. Фрэнк Зейн с ростом 175 сантиметров и весом около девяноста килограммов получил титул «Мистер Олимпия» трижды!

Спортсмены эпохи семидесятых ещё похожи на людей. Это последнее поколение профессиональных культуристов. К сожалению, фармакология не топталась на месте. Наступила эра жутких монстров. Под химическим прессом культуризм окончательно мутировал в бодибилдинг.

Учтите, массивную тушу придётся много кормить. Не набирайте лишнего. Гармоничное телосложение эстетически приятнее гипертрофированных мышц с варикозом. Посмотрите на античные фигуры спортивных гимнастов. Культуризм технически легче гимнастики и помогает построить более мощный торс без гнилого стероидного мяса!

## **12. Модифицируем пауэрлифтинг**

Рассмотрим путь второй – пауэрлифтинг, набор силы. Телосложение спортсменов не так эффективно, как в бодибилдинге, но мышцы вполне функциональные. Позволяют подрабатывать грузчиком и развлекаться на даче. Адаптируем схему тренировок для любителей.

Я рекомендую не делать упражнения в малом количестве повторений. Подобная работа неизбежно разрушает позвоночник и суставы. Уже молчу о мышечных травмах. Рекорды в первые годы любитель не установит, а дальше – покажет здоровье.

Соревновательная техника в профессиональном спорте иная, а подтягиваний вообще нет. Между тем перекладина – это основное средство развития широчайших мышц спины. Вместе с грудными они составляют две крупнейшие группы плечевого пояса. Я предлагаю не совсем пауэрлифтинг, а его любительскую модификацию. На третьем году занятий подумайте и о классических программах.

Запомните важное правило натурального спорта: большие мышцы тянут за собой малые. Чтобы увеличить все мускулы, тренируйте самые крупные. Во время роста они развивают остальные группы. Идея качать отдельно бицепсы, трицепсы и дельты – ошибочна. Такой подход приносит результаты только «химикам» и мезоморфам.

Если вы хотите нарастить пять сантиметров в объёме рук, терзать двуглавые мышцы на скамье Скотта – бесполезно. Задачу решает набор массы на 15–20 килограммов. Изолированная работа для бицепсов лишь дополняет основную программу, а французский жим, если учесть общую загруженность трицепсов, любителям вреден.

Базовые движения в лифтерской программе прежние. Каждое практикуйте в лёгком и тяжёлом варианте. Становую тягу выполняйте только на одной тренировке, но с полной нагрузкой. Что значит «лёгкий вариант»? Используйте восемьдесят процентов от рабочего веса. Делайте два подхода: для жима и подтягиваний по 8–10, для приседаний по 12–15 повторений.

Алексей Фалеев приводит немного другую схему: те же восемьдесят процентов рабочего веса, но пять подходов по четыре повторения. Окончательный выбор за вами. Не обязательно высчитывать проценты точно. Скиньте со штанги 15–20 килограммов. Оттачивайте технику. «Тяжёлый вариант» предполагает стандартные четыре подхода, у Фалеева 5×8 или 5×5.

Крупные мышечные группы работают дважды в неделю, но второй раз в щадящем режиме. Для энтузиастов, жаждущих постоянно вкалывать до дрожи в коленках, объясняю отдельно. В любом виде атлетики мускулы растут быстрее от чередования нагрузок. Профессиональные штангисты в микроцикле используют даже три типа тренировок: тяжёлые, средние и лёгкие.

Объём работы в пауэрлифтинге вдвое меньше, чем в любительском культуризме. Атлеты занимаются от трёх до пяти раз в неделю. Я считаю оптимальной четырёхдневную программу, особенно если микроцикл равен восьми дням. По-прежнему чередуем «верх» и «низ».

Понедельник. 1. Жим. 2. Лёгкие подтягивания.

Вторник. 1. Становая тяга. 2. Лёгкие приседания.

Четверг. 1. Подтягивания. 2. Лёгкий жим.

Пятница. 1. Приседания. 2. Пресс.

Каждое занятие состоит из шести рабочих подходов. Рекомендую добавлять в конце недели мостик (2×90 секунд). С учётом разогрева и заминки уложитесь в час. Через два года штанга заметно подрастёт, отдых увеличится и тренировка достигнет восьмидесяти минут.

Становую тягу и приседания в начале цикла выполняйте на двенадцать, а в конце – на восемь повторений. Подтягивания и жим практикуйте от восьми до четырёх. Не спешите устанавливать рекорды. К большому весу подходят постепенно. Повышайте нагрузку плавно.

Лёгкая травма выбивает из процесса тренировок на две-три недели, а тяжёлая – на полгода. Если её не вылечить до конца, переходит в разряд хронических. Каждый профи постепенно обрастает поломками и теряет форму. В сорок лет чемпионы переходят в лигу инвалидов. Берегите здоровье смолоду!

Про другие варианты тренировок читайте в учебнике Алексея Фалеева, но в программах автора нет подтягиваний. Пауэрлифтеры полагают, что широчайшие мышцы спины получают достаточную нагрузку при становой тяге и жиме. Для полноценного развития этих упражнений мало. Основная функция широчайших – приведение плеча к телу. Сильнее всего мускулы работают на турнике, ещё участвуют в отжиманиях на брусьях и тягах к поясу.

В комплексах Алексея Фалеева вы не найдёте и вспомогательных движений. Программы близки к любительскому спорту. Делать подтягивания или нет – решайте сами. Поводом для отказа обычно служит лишний вес. Тогда сразу занимайтесь по книге Фалеева и учитесь лифтерскому жиму.

Если у вас молодой гибкий позвоночник, попробуйте увеличить на становой тяге хват до семидесяти сантиметров. Такая постановка рук даёт широчайшим бóльшую нагрузку, если эти мышцы для вас важны. Напоминаю, рост двух крупнейших групп стимулирует развитие всей верхней части тела.

Опытные пауэрлифтеры используют принцип пирамиды и на одной тренировке работают с разным весом. Для жима схема выглядит примерно так: 100×6, 110×4, 120×2, 130×1. На следующей неделе добавляют по пять килограммов или одно повторение. В первых двух подходах спортсмены не выкладываются полностью, а берегут силы на финал.

Половина качков практикует обратную пирамиду, от бóльшего веса к меньшему. Сначала парни выполняют три-четыре разминочных подхода, например, для жима ста тридцати: 60×8, 90×5, 110×3. Со свежими мышцами атлеты преодолевают пик (130 килограммов), а потом идут вниз. Методика позволяет отрабатывать каждый вес предельное количество раз. Точность нагрузки определяет не абстрактный план, а состояние организма.

Классическая пирамида удобна для опытных спортсменов, желающих сохранить весовую категорию. Она работает на развитие силы. В единичных движениях атлеты соблюдают идеальную технику. На формирование чётких рефлексивных уходит год. Не спешите, бесполезно жать штангу в стиле ящерицы!

Молодые культуристы адаптируют схему и для набора массы, увеличивают число повторений: 10, 8, 6, 4. Парни стараются нагрузить разные типы мышечных волокон, но расписывать циклы для пирамиды сложнее. У нестероидных спортсменов бóльших результатов, чем при работе с одним весом, я не заметил.

Лифтерская программа и методика спортивных циклов обеспечивают устойчивый рост показателей на полтора-два года. Не спешите вносить изменения. Вы пройдёте в жиме 30–40, а в приседаниях и становой тяге по 50–70 килограммов. Приведённый выше четырёхдневный комплекс – один из лучших



в силовой атлетике, он позволяет «чистому» любителю самостоятельно достичь нормативов первого разряда.

Организм человека очень хитёр и препятствует постоянному увеличению веса. Срабатывает инстинкт выживания. Природа предусмотрела для нас только умеренные нагрузки, пиковые – приносят стресс и разрушают тело. Для дальнейшего роста качки осваивают другие методики железного спорта.

Задумайтесь над вопросом: как цирковые артисты прошлого развивали невероятную силу? Атлеты разгибали подковы и рвали цепи, носили на плечах лошадей и завязывали в узлы металлические прутья. Богатыри девятнадцатого века не знали о стероидах и наборных штангах! Методики тренировок бодибилдинга и пауэрлифтинга ещё не появились. Многие объясняют благодатная генетика и хорошая экология, но не всё...

### **13. Секреты силачей цирка**

Важный принцип атлетических занятий сформулировал цирковой борец и дрессировщик Александр Засс: основная сила человека находится не в мышцах, а в сухожилиях! Почитайте книги Александра Драбкина «Тайна железного Самсона» и Игоря Храмова «Удивительный Самсон». Сухожилия развивают статическими упражнениями, по терминологии автора – изометрическими.

Александр Засс тянул в разных направлениях цепи. Современные качки для подобной работы слишком нежны, но принцип статических нагрузок помогает создать множество других упражнений. Методику используют во всех боевых искусствах. Рассмотрим её применение в атлетических тренировках.

Я разделяю статические упражнения на два вида. В одних – спортсмен прилагает усилия к заведомо неподвижному предмету, например, в стойке лучника пытается разогнуть прутья металлического забора. В других – атлет удерживает груз.

Александр Засс практиковал упражнения первого типа, я предлагаю начинать освоение статики со второго. Удержания груза безопаснее и технически легче. Во время работы с неподвижными снарядами велика нагрузка на сердце. Дайте мотору привыкнуть к новому виду напряжения. Важна постепенность.

В статических упражнениях работайте по траекториям базовых. Методика даёт силовую прибавку именно в нужных движениях. Начнём с турника. Допустим, в финале двух-трёх циклов вы подтянулись 4×4 с двадцатью килограммами и почувствовали, что застряли на этом весе.

В новом цикле добавьте в программу вис на полусогнутых руках, по сорок секунд прямым и обратным хватом. В первую неделю в подтягиваниях вы повесите на пояс пять килограммов, а статику сделаете с десятью. Повышайте вес одинаковыми прибавками. Сохраняйте разницу в пять килограммов. Вис готовит сухожилия к увеличению нагрузки и снижает риск травматизма.

В разных циклах чередуйте рабочие точки, используйте ещё три: 1/3, 2/3 и верхнюю. Для любых упражнений начало траектории внизу! Делайте вис в день

лёгких подтягиваний. Выполняйте по 2–4 подхода в конце занятия. Если два, то прямым и обратным хватом на середине. Когда четыре, то в точках  $1/3$  и  $2/3$ . В следующем цикле используйте другую пару:  $1/2$  и самый верх.

Напоминаю важный принцип натурального спорта: работайте мало, но качественно! Четыре статических подхода практикуйте в первой половине цикла, когда вес в базовых упражнениях ещё мал. Во второй половине цикла нагрузка на сухожилия и так велика. Сокращайте вис до двух подходов, а в последнюю неделю отменяйте совсем.

Разберём статику для жима. Этап первый. Видели, как на карате и айкидо ребята выполняют стойки в упоре лёжа? В современном фитнесе популярно упражнение планка, но для наших целей оно не подходит. Выберите из списка четыре стойки.

1. Стойка на кулаках: стопы вместе, руки полусогнуты. Позицию легко преобразовать в ряд других: меняйте ширину постановки кулаков или глубину опускания, опирайтесь на пальцы или поднимайте ноги на лавку.

2. Остановитесь в середине отжимания на брусках. Используйте также точки  $1/3$  и  $2/3$  траектории.

3. Лёжа на животе, расставьте руки в стороны, подтяните ладони к себе на пятнадцать сантиметров, приподнимитесь.

4. Лёжа на животе, раздвиньте стопы на ширину плеч, вытяните руки вперёд, чуть согните, расположите ладони рядом, привстаньте. Поза напоминает нырок в воду.

Надеюсь, принцип ясен. Сила тяжести увлекает тело вниз, а руки обеспечивают неподвижность. Работают сухожилия груди, трицепсов и передних дельт. Делайте стойки по шестьдесят секунд с перерывом в тридцать. Длительность каждой постепенно доведите до двух минут. Бóльшую нагрузку не практикуйте. Переходите к другим упражнениям.

Второй этап. В жиме лёжа остановите штангу на  $1/3$  траектории, в мёртвой точке. Удерживайте в течение 30–40 секунд. Дышите быстро и неглубоко. Потом положите снаряд на страховочные ограничители или выжмите с помощью напарника. На первом занятии используйте вес на десять процентов меньше рабочего.

В последней трети цикла статика опережает жим на пять килограммов. Длительность падает до 15–20 секунд. Выполняйте упражнение ещё в двух точках траектории:  $1/2$  и  $2/3$ . Для привыкания к новому весу тренеры по пауэрлифтингу дают спортсменам подержать штангу на прямых руках – тоже хорошо, но не так полезно.

Похожая методика и на брусках. Практикуйте стойки с отягощением по 30–40 секунд в разных точках. Жим лёжа и отжимания на брусках – родственные упражнения. Запомните главное: в начале цикла скидывайте на удержаниях всего

десять килограммов. Возвращайтесь к максимальному весу через две недели. В базовых движениях повышайте нагрузку по прежней схеме.

Сухожилия состоят из более плотной ткани, чем мышцы, поэтому крепнут и деградируют медленнее. За 7–10 дней отдыха прежней силы не теряют. Снижение веса позволяет отдохнуть мускулам. Не забывайте, сухожилия и мышцы составляют единую систему, поэтому в первые две недели цикла немного уменьшайте нагрузку и в статических упражнениях.

Третий этап технически сложнее. Пробуйте методику только после двух лет занятий. Объясняю принцип. Возможно, вы улучшите предложенные схемы или придумаете новые. Речь идёт о выжимании неподвижной штанги на разном уровне. Вам понадобятся крепкие стойки со страховкой или силовая рама.

Установите гриф на высоте  $1/3$  траектории жима лёжа. Привяжите его или поставьте вес, который вы точно не сдвинете. Займите под штангой правильное положение. Выжимайте неподвижный гриф изо всех сил 5–8 раз по 8–10 секунд. Мощность наращивайте и уменьшайте плавно! Между попытками оторвать железку от стоек отдыхайте по 30–40 секунд.

Один подход занимает до пяти минут. Вы устанете, как от приседаний. Отслеживайте состояние сердечной мышцы! Используйте также точки  $1/2$  и  $1/4$ . Эффективнее всего прорабатывать нижнюю половину траектории. Для большинства статических упражнений хватает двух минут отдыха, на жиме практикуйте пять.

В домашних условиях неподвижность грифа обеспечивают другим путём. Самый простой способ – обвязать верёвкой вокруг лавки, но тогда неудобно менять рабочие точки траектории. Я использую две цепи, прикреплённые к полу. Перестёгивая карабины, устанавливаю гриф на нужной высоте. Шагом регулировки служат звенья. Конструкция гремит, но задачу выполняет.

Если увлечётесь цепями, то обязательно подберёте десяток полезных упражнений. Тогда советую проводить по три-четыре отдельных статических тренировки в месяц. На других занятиях сухожилия не напрягайте. Информацию к размышлению дадут фотографии Александра Засса, но не копируйте его движения, а модифицируйте под себя. О своих тренировках атлет рассказал далеко не всё, а треть комплекса явно устарела.

Средним типом нагрузки между статикой и динамикой я считаю негативные повторения. Не знаю, насколько движения укрепляют сухожилия, но продвигаться помогают. Чаще всего методику используют в жиме. Спортсмен надевает на гриф вес, который на 5–10 килограммов превосходит рекордный. Потом с помощью партнёра медленно опускает штангу на ограничители. Обычно атлеты выполняют один-два негативных подхода в финале тренировки.

Для становой тяги и приседаний статика не столь важна, эти упражнения и так великолепны. Результаты в них растут долго. Важно вовремя притормозить. Берегите позвоночник. Природа заложила в него ограниченный силовой

потенциал. Любителю нежелательно перешагивать рубеж в двести килограммов. Рекорды оставьте генетически одарённым профессионалам. Да и чемпионы к сорока годам обычно зарабатывают инвалидность.

Делайте 120–140 килограммов на десять раз и оставайтесь здоровым мужчиной до глубокой старости. Тренеры бодибилдинга советуют выполнять приседания и становую тягу по двадцать повторений в подходе. Лишний вес точно не поставишь! Уже сотка солидно нагружает ноги и спину. Рассмотрите и такой вариант. Слушайте свой организм. Тело подскажет, когда снизить обороты.

Вы видели ребят с перемотанными коленями? Бестолковыми занятиями энтузиасты угробили связки и поддерживают суставы бинтами. Кто не знает, связки соединяют кости в районе сустава, а сухожилия прикрепляют мышцы к костям. Разрывы связок и сухожилий не заживают. Серьёзные травмы лечат только операциями, но прежнюю крепость хирурги не восстанавливают.

Недавно я видел в лесопарке парня лет тридцати с «признаками культуризма» на теле. Для обычной прогулки по горной местности молодой качок перемотал колени бинтами, видимо, не от хорошей жизни! Зачем такой спорт? Через десять лет мужчина перейдёт от силовой атлетики к скандинавской ходьбе с палками, а к полтиннику сядет в коляску.

Знакомый тренер в тридцать пять лет перестал ставить на штангу больше ста килограммов. В пятьдесят он обладает здоровьем космонавта. Прошёл медкомиссию для работы на Антарктиде. Умеренными занятиями поддерживает набранную в молодости мышечную массу. При росте 170 сантиметров весит под сотку. Продолжает делать приседания и становую тягу.

Атлет увлекается туризмом. Обошёл половину Большого Кавказа. Раз пять поднимался на Эльбрус. И никаких болей в позвоночнике. Лучше так видеть спорт. Дима, благодарю за науку! Твой зал в типографии был самым душевным в моей жизни: старое железо, рок-музыка и натуралы. Что ещё нужно для успешных тренировок?!

## 14. Генетика

Культуристов делят на три основных типа телосложения: эктоморфы – худые, мезоморфы – мускулистые, эндоморфы – полные. В медицинской литературе используют латинские названия: астеники, нормостеники и гиперстеники. В учебнике я опираюсь на спортивные термины.

У эктоморфа щуплая фигура, тонкие и длинные кости, узкие плечи. Жировая прослойка минимальна. Обмен веществ быстрый. Мускулатура слабая. Преобладают красные волокна. Они отвечают за аэробные нагрузки. Атлеты достигают успеха в тех видах спорта, где нужны ловкость и выносливость. Мышечную массу набирают с огромным трудом. От силовых тренировок получают не мускулистое тело, а жилистое.

Эктоморфы составляют половину молодых спортсменов в тренажёрном зале. Парни не хотят всю жизнь оставаться доходягами. Желание превратиться в

мужчин гонит заморышей в качалку, но серьёзных результатов ребята достигают редко. Нарращивать мускулы мешает генетика, а главный враг – незнание правильных методик.

В силу природной выносливости эктоморфы склонны к излишней работе. Парни замучивают мышцы частыми и продолжительными тренировками. Начинающие качки нередко оказываются жертвами индустрии обмана. Кому продавать стероиды и добавки, если люди начнут подходить к спорту грамотно?

Мезоморф обладает массивной мускулатурой ещё до начала занятий! Кости толстые. Жировые отложения небольшие. Грудная клетка широкая. Таз узкий. У крепыша быстрый обмен веществ. В мышцах доминируют белые волокна. Они отвечают за кратковременную пиковую нагрузку и развиваются от силовых упражнений.

Мезоморфам подходит любая программа тренировок, без специальной диеты. Когда парни нарушают принципы грамотных занятий, мышцы у них всё равно растут, на куриных яйцах и гречневой каше! Главное, приходиться в зал и делать хоть что-то. Таких людей называют генетически одарёнными.

Здоровяки спорт не любят, у них и так всё прекрасно! Зачем потеть и напрягаться? Парни получают великолепные фигуры от воскресной игры в футбол или лёгкого физического труда. Не удивляйтесь, это мезоморфы!

У эндоморфа округлое телосложение и медленный обмен веществ. Организм стремится накапливать жир. Кости крупные. Таз широкий. В мышцах преобладают белые волокна. Толстяки малоподвижны и к спорту не тяготеют. Они попадают в зал из-за постоянной борьбы с весом.

Проблема состоит в том, что сгонку жира и рост мышц совместить трудно. Это противоположные процессы. Атлеты используют разные типы физических нагрузок. Для расщепления жира – аэробные: бег, плавание, игры и велопоездки. Для развития мускулов – анаэробные: упражнения со штангой и гантелями. Подробно рассказываю в двадцать первой главе.

Способности эндоморфов к силовым видам спорта значительно выше, чем у эктоморфов. К широким костям природа всегда добавляет мощные сухожилия. Я видел, как люди, впервые пришедшие в зал, «ради прикола» делали становую тягу с весом сто пятьдесят килограммов, без всякой техники, но поднимали. Вот они – крепкие сухожилия! В истории олимпийского двоеборья все чемпионы-тяжеловесы принадлежат к эндоморфам.

В бодибилдинге выделяют и четыре переходных типа телосложения: экто-мезоморф, эндо-мезоморф, мезо-эктоморф и мезо-эндоморф. Первая часть составных терминов указывает на доминирующие признаки. Классификация условная. К трём главным типам относят около пяти процентов. Сколько среди ваших знакомых тучных или шуплых людей?

Телосложение меняется плавно: от эктоморфа (худого) к мезоморфу (мускулисту) и далее к эндоморфу (полному). Бóльшая часть человечества

принадлежит к смешанным типам и в разных пропорциях сочетает черты двух соседних. Как самостоятельно определить тип телосложения? Самый простой способ – измерение окружности запястья. У мезоморфных мужчин обхват 18–20, у женщин 15–17 сантиметров. Экторморфы показывают меньшие величины, эндоморфы – большие.

Для силовой атлетики лучшее телосложение – мезоморфное. Подходят и близкие смешанные типы. Люди с неудачной генетикой тоже способны достичь успеха, но их путь окажется значительно труднее. На рекорды рассчитывать не следует. Нормативы КМС по пауэрлифтингу останутся недостижимой мечтой.

Для набора массы худощавые ребята работают с большим весом, отдыхают по десять часов в сутки, исключают аэробные нагрузки и питаются деревенскими продуктами. Ради серьезных результатов используют стероиды. Я не видел, чтобы ярко выраженные эктоморфы «на сухую» жали больше ста двадцати. И весят парни обычно до восьмидесяти килограммов, даже при солидном росте.

Полные люди строго следят за питанием. Обязательно добавляют к силовым тренировкам аэробные. Это мешает развитию мускулов. Организм эндоморфа охотнее копит жир, чем растит мышцы. Нормализация веса – постоянная проблема.

А мезоморфы качаются по любой программе. Немного трудолюбия – и счастливики попадают в лигу чемпионов. Две главы учебника рассказывают об особенностях тренировок худощавых (26) и полных (21) людей. Мускулистые парни развивают мощные тела без подробных инструкций. Даю самые общие рекомендации.

Выбирайте приятные упражнения. Базовые – короткая дорога к вершине, изолированные – плавный подъём. Работайте умеренно, по 12–14 подходов. Не ставьте на штангу больше ста двадцати. Мышцы вырастут и от среднего веса. Наслаждайтесь шрагами, разводками, подъёмами на бицепс и французскими жимами. Используйте любые сплиты. Культуризм создали для вас!

Поразмышляйте об удивительной вещи. Все монстры бодибилдинга – мезоморфы. Парни разрушают себя чудовищными дозами химии, добровольно превращаются в жутких мутантов и умирают в сорок пять лет. Зачем? Благодатная генетика позволяет развивать великолепное тело «на сухую». Сто двадцать килограммов «живого веса» и банки под полтинник не проблема! От регулярных занятий нарастают на протеине и куриных грудках. Одумайтесь! Красота не в объёмах, а в пропорциях! А счастье в здоровье и гармонии!

Для развития силы важна длина конечностей. Чем короче руки и ноги, тем меньше рычаг воздействия штанги, поэтому спортсмен способен поднять или выжать больший вес. Для тех, кто прогуливал уроки физики, поясню. Помните, иногда не получается открутить колесо машины баллонным ключом?<sup>[m1]</sup> Просто не хватает усилия, но если нарастить ключ куском трубы, гайки поддаются. Так и штанга давит на атлетов с разной длиной рук по неравным рычагам.

Чем толще сухожилия, тем человек сильнее. Точки прикрепления сухожилий к костям у всех людей находятся на разном расстоянии от суставов. При одинаковой длине рук рычаги отличаются. У позвоночника каждого качка определённый предел прочности, заранее неизвестный. К началу занятий у спортсменов различное состояние здоровья.

Мышцы человека неоднородны. Каждая мышца состоит из волокон разных типов. Красные – позволяют выполнять множество повторений, но с малой нагрузкой, в размере почти не увеличиваются. Белые – дают возможность совершать кратковременное пиковое усилие, но быстро устают, зато они обеспечивают основной прирост массы. Розовые – переходный тип со средними свойствами.

Любая мышца в теле человека обладает всеми видами волокон, но в разном соотношении. Ноги выносливее рук и содержат больше красных волокон. Посмотрите анатомические иллюстрации. У всех людей отличается баланс белых и красных волокон в одних и тех же мускулах. Состав мышц определяет спортивную специализацию. Опытный тренер по телосложению сразу видит потенциал атлета.

В современном спорте считают, что от силовых занятий увеличивается только объём мышечных волокон, а их количество остаётся неизменным. Это намеренная дезинформация! Под действием тренировок число волокон у животных возрастает, а чем человек хуже? Законы природы едины для всех.

У топовых бодибилдеров зафиксировали больше волокон, чем у обычных людей, но неизвестен состав мускулов в юности, до интенсивных занятий. Соотношение белых и красных волокон тоже непостоянно. Под действием аэробных нагрузок часть белых превращается в красные.

В первый год о генетике много не думайте, решили качаться – работайте! Оттачивайте технику базовых упражнений. Привыкайте к регулярным тренировкам. Старайтесь достичь высоких результатов «на сухую». Отслеживайте набор мышечной массы и жира. Выберите специализацию: культуризм или пауэрлифтинг. Найдите оптимальную длину цикла.

Постепенно придёт и понимание особенностей телосложения. Занятия приобретут индивидуальность и станут эффективнее. Думайте самостоятельно. Составляйте программы. Учитывайте график работы. Берегите здоровье. Ни один тренер не вникает во все мелочи. Есть ещё ряд неприятных моментов...

### **15. Какие причины мешают профи работать с любителями?**

Многие достойные тренеры обругают меня за дерзкую главу. Да и кто я такой, чтобы критиковать их? Даже не мастер спорта! Можете на этом признании закрыть книгу. Чудак из провинции. Предвижу традиционные нападки. Где твои медали и дипломы? Сколько жмёшь? Каких чемпионов вырастил?

Отвечаю маэстро встречными вопросами. Почему вы не подходите к штанге после сорока? Ваши ученики сохранили здоровье позвоночника? А как

на счёт трёхкилометровой пробежки и потасовки с хулиганами, сдюжите? Попробуйте собрать рюкзак и пойти с молодёжью в поход. В горах сразу видно, какой спорт даёт лучшую физподготовку и закаляет дух. Здесь не поэзия Высоцкого, а проверка жизнью. Улица и Зона экзаменуют ещё жёстче...

Я совмещаю разные дисциплины, но тренировки выстраиваю вокруг силовых упражнений. За двадцать лет насмотрелся в залах всякой глупости. В юности тоже поступал безграмотно: перегружался, читинговал, игнорировал генетику. С возрастом накопил опыт. Перелопатил по железу под сотню книг. Проверил «хитрые методики» и «секреты техники», а теперь рассказываю молодым атлетам о спорте правду.

Начинающим качкам важно понимать мировоззрение тренерского состава. Профи обладают настоящими знаниями, но мастерам работать с любителями не интересно. Не тот уровень! Медалей парни не получают. Серьёзных денег и славы не приносят. Скромными результатами даже не доставляют наставникам морального удовлетворения. Зачем напрягаться?

В современном обществе между любительским и профессиональным спортом пролегает глубокая пропасть. Научно-технический прогресс помог достичь небывалых рекордов. Развитие медицины позволило атлетам выйти на предел физических способностей человека. Пробежать быстрее и прыгнуть выше – натуральным путём уже невозможно! Олимпиада ещё в девяностые годы превратилась в соревнование фармацевтических компаний.

Не все тренеры понимают, что «чистые» любители по-прежнему опираются на технологии прошлого века. Естественный период восстановления организма при деревенских продуктах и десятичасовом сне – двое суток. Более интенсивный режим разрушает тело. Человек живёт не одним спортом. Трудовая деятельность и семья забирают до восьмидесяти процентов энергии. Для современного мужчины пять-шесть часов в неделю – предел нагрузки.

Тренировки профессионалов – другой жанр. Занятия проводят чаще. Силы не экономят. Объём работы в три-четыре раза превышает любительский. Благодаря спонсорам, времени для восстановления у спортсменов хватает – парни идут домой и отдыхают. Профи используют ресурсы организма на девяносто процентов, поэтому методики тренировок иные.

Атлетов регулярно осматривают врачи. Они вовремя проводят диагностику и лечение всех отклонений. Исходя из травм и результатов анализов, назначают лекарства и добавки. Процесс называют фармакологическим сопровождением. Даже здоровых людей постоянно чем-то подпитывают. Не забывайте о химии. На допинге сидит весь спорт высоких достижений.

На планете Земля нет «чистых» профессионалов. Исключение составляют дисциплины без физических перегрузок: шахматы, кёрлинг, стрельба... И там люди ухитряются пить успокоительные. Натуральный спорт – миф для болельщиков и домохозяек, а допинг-контроль – политический инструмент.



Завышенные нормативы разрядов пауэрлифтинга вывели для молодых низкорослых мезоморфов. Для объективной оценки силовых результатов предлагаю учитывать телосложение и возраст. Я таких таблиц не видел. Обязательно честное разграничение «чистого» и «химического» спорта. Сейчас разделение формальное.

Профессионалы привыкли работать с одарёнными парнями. Подростков с неподходящей генетикой отсеивают в спортшколах ещё в первый год. Отстающим должного внимания не уделяют. Опыт работы с хардгейнерами не растёт. Половина новичков в тренажёрном зале – эктоморфы, а четверть – эндоморфы. Наставники толком и не знают, как помочь этим ребятам.

Основные задачи любителя – здоровье и красота, а именитые мастера привыкли вести чемпионов к рекордам. Цели занятий разные, методики тоже. Для сохранения здоровья позвоночника и суставов важно использовать безопасные варианты упражнений. Думаете, профи рассказывают об этом?

Соревновательная техника – священный канон. В погоне за рекордами тренеры часто забывают о здоровье атлетов. Главные задачи: пожать больше, пробежать быстрее, прыгнуть дальше... Травмировались – не повезло! Межпозвоночные грыжи? Так они у всех силовиков, ещё и по четыре штуки сразу! Профи рассуждают примерно так. Вы хотите заниматься у этих людей?

Даже заслуженные мастера часто не понимают правильного баланса в сочетании дисциплин, например, силовой атлетики и боевых искусств. Каждый тянет одеяло на себя. Эпоха смешанных единоборств немного выровняла ситуацию, но тренер по пауэрлифтингу точно не научит вас грамотно совмещать штангу с рингом, а на боксе просто порекомендуют не качаться.

Инструктор рукопашного боя Андрей Кочергин посещал тир после силовых занятий. Несмотря на сомнения тренеров, он выиграл ряд соревнований по стрельбе из пистолета Макарова, но признаётся в книге, что нормативов КМС по пауэрлифтингу так и не выполнил. Кочергин весит под сотку и выглядит крепким мужчиной, лет тридцать занимается карате и тайским боксом. Вот грамотное сочетание. Редкий наставник научит подобному. Я рассказал не всё. Мастер достиг успеха и в других дисциплинах. Побольше бы таких тренеров!

Кто лучше вас поймёт индивидуальные особенности организма? А кто оценит эмоциональное состояние? Если вам не нравятся приседания или становая тяга, зачем страдать? Замените тяжёлые движения жимом ногами и гиперэкстензиями. В профессиональном спорте так не делают. Отказ от соревновательных упражнений невозможен. Умникам тренер по инерции посоветует «не заниматься ерундой» или «валить из зала»!

Конечно, профи способен составить для любителя грамотный комплекс, но подобная удача – редкость. Мешает узость мышления. Учитесь. Читайте книги. Больше доверяйте своему телу. Совмещайте разные виды спорта. Хулигана в подворотне жимом не удивить! Боксируйте. Бегайте. Катайтесь на велосипеде.

Думайте о здоровье и получайте удовольствие. Планируйте не рекорды, а долгую активную жизнь. Как выстроить грамотные занятия? Если вы молоды и здоровы, то все рекомендации для первых лет уже я дал. Обладаете удачной генетикой – великолепно! Осталось рассказать несколько мелочей.

## **16. Основы тренировок любителей**

Начинающему силовнику я рекомендую освоить базовую четвёрку: жим лёжа и подтягивания – для верхней части тела, приседания и становую тягу – для нижней. Другие упражнения грозят потерей времени и убийством неокрепшего позвоночника. В первые три месяца тяжести поднимать нельзя. Большая часть движений из комплексов бодибилдинга вредна, особенно всё, что выполняют стоя и сидя. Опасно брать с пола даже две гантели по пятнадцать килограммов.

Для нахмурившихся профи поясню: молодой спортсмен в наклоне всегда скругляет спину. Это естественный рефлекс нетренированного человека со слабыми разгибателями. За пару занятий ничего страшного не случается, но через несколько месяцев разрушаются межпозвонковые диски поясничного отдела. Ваши грыжи начали формироваться ещё в первый год тренировок!

Грамотный подход поможет избежать неприятной болезни. Укрепляйте спину и сосредотачивайте усилия на разгибателях. Эти мышцы идут вдоль всего позвоночника и удерживают позвонки от лишнего смещения. Они развиваются от мостика и становой тяги. Упражнения дополняют, но не заменяют друг друга.

Соседние позвонки связывают крохотные мышцы. Малышей взбадривают скрутками из йоги. Главная проблема всех силовиков – межпозвонковые грыжи. Болезнь возникает от регулярного давления смещённых позвонков на хрящевые прослойки – диски. Часто причиной служит недостаток гибкости.

Развитие грыжи напоминает закачку файла. Процесс идёт постепенно, в течение нескольких лет. Начинается с незаметной микротравмы. Из-за постоянных тренировок поломка зажить не успевает. Дегенерация нарастает. В финале, когда «файл загрузился», возникает дикая боль в пояснице. Проблему решает только операция, но прежнюю крепость хирурги не восстанавливают. Диски остаются деформированными навсегда, а грыжи вылезают вновь...

На первых занятиях работайте с пустым олимпийским грифом (20 кг). Выполняйте четыре подхода по двадцать повторений. Оттачивайте правильную технику. Добавляйте на штангу по пять килограммов каждые две недели. В тяге и приседаниях сокращайте одно повторение (25 кг на 19 раз, 30×18, 35×17), в жиме два (25×18, 30×16, 35×14).

В первый месяц посещайте зал дважды в неделю, во второй – трижды. Переходите на четыре занятия, когда разнесёте базовые упражнения по разным дням. Напоминаю комплекс для начинающих: жим, становая тяга и упражнения для пресса – в одну тренировку; подтягивания, приседания и мостик – в другую. Через каждые два месяца обязательно отдыхайте 7–10 дней. Дайте организму исцелить микротравмы и восстановиться. Важна и душевная разгрузка.

Растущая штанга вынуждает сокращать число повторений. Полтинник вы пожмёте всего десять раз. Для тяги и приседаний порог на 20–30 килограммов дальше. Повышение нагрузки пойдёт медленнее. После перехода на новый вес работайте над увеличением количества повторений. Тренировки в жиме будут выглядеть примерно так:

1) 50×10,10,10,10.

2) 55×8,8,7,7.

3) 55×8,8,8,8.

4) 55×9,9,8,8.

5) 55×9,9,9,9.

6) 60×7,7,6,6.

7) 60×7,7,7,7.

8) 60×8,8,7,7.

9) 60×8,8,8,8.

В начале спортивного цикла облегчайте штангу до восьмидесяти процентов от прошлого рабочего пика. Проходите прежние веса быстрее и с бóльшим числом повторений. Например, вы сделаете 55×10 и 60×9. Если вы идёте в жиме через пять килограммов, для каждого освоенного веса в новом периоде отводите два занятия. Если шаг равен двум с половиной, то хватит и одного.

При рабочем весе 80–100 килограммов начинайте цикл для становой тяги и приседаний с двенадцати, а заканчивайте на восьми повторениях. Подтягивания и жим практикуйте от восьми до четырёх. Если решите не рвать пупок и работать со средним весом, схема подойдёт на годы. Опытные культуристы следуют правилу: ноги сильнее и выносливее рук, поэтому в базовых упражнениях работают в бóльшем количестве повторений.

После двух лет занятий попробуйте сходить на максимум. В финале удачного цикла выполните лифтерскую тройку с предельным весом. Оцените результат по таблице. Если вы самостоятельно дотянете до первого разряда, изучайте соревновательную технику. Проконсультируйтесь у настоящего тренера! В крупных городах проводят турниры по силовой атлетике. Кроме пауэрлифтинга, в программу включают набор дисциплин и для любителей.

Когда рабочий вес в жиме достигнет восьмидесяти, а в тяге и приседаниях сотни, поставьте базовые движения в разные тренировки. Определите специализацию: бодибилдинг или пауэрлифтинг. За 8–10 месяцев вы хорошо изучите организм. Тело подскажет правильное решение.

Споры, какой спорт круче, полная глупость! Выбирайте эмоционально приятный. Учитывайте график работы, увлечения и домашние обязанности. Бодибилдинг требует значительного объёма тренировок, грамотного питания и достаточного отдыха. Пауэрлифтинг удобно сочетать с другими дисциплинами и легче встроить в ритм жизни трудового семейного человека.

Функциональность мускулов у культуристов чуть выше. Эффект возникает от разнообразия упражнений и бóльшей интенсивности тренировок, но совмещать бодибилдинг с другим спортом трудно. Набору массы мешают аэробные нагрузки. Летом на пляже качок выглядит эффектнее пауэрлифтера, но у спортсменов-любителей разница невелика.

Каждую тренировку начинайте с пятиминутной разминки. Старайтесь вспотеть. В суставы поступает смазка – синовиальная жидкость. Разогретые мышцы приобретают эластичность. Возрастает силовой потенциал. Кровь приносит гормоны, глюкозу и кислород.

Во время занятий маленькими глотками пейте воду. Когда вы потеете, густеет кровь и растёт нагрузка на сердце. От потери жидкости стираются суставы. Но перебарщивать тоже вредно. Летом на всю тренировку хватает двух стаканов кипячёной воды. Не покупайте изотоники, это очередной коммерческий обман! Напитки создали для аэробных видов спорта и профессиональных занятий. Короткие программы любителей солевой баланс не нарушают.

На первом этапе разминочных подходов нет. Когда штанга достигнет шестидесяти, добавьте один подход с половиной рабочего веса. При жиме 90–100 практикуйте два: 60×8 и 80×4. В подтягиваниях делайте для разогрева пять повторений, когда соберётесь вешать на пояс пятнадцать килограммов.

В первые месяцы отдыхайте между подходами по три минуты. Отсидка на лавке приводит к искривлению позвоночника и остыванию мышц. Гуляйте по залу, но не отвлекайте других спортсменов пустой болтовнёй, лучше помогайте со страховкой. Когда штанга перевалит за шестьдесят килограммов, удлините отдых до пяти минут, а после сотки – до семи.

С опытом возрастает качество выполнения упражнений. В конце занятия накапливается усталость. На большом весе спортсмен не успевает физически и душевно отдохнуть за 3–5 минут. Длинные паузы характерны для пауэрлифтинга. В бодибилдинге ситуация иная. Атлеты проводят очень интенсивные тренировки. Половину упражнений выполняют с малым и средним весом. Количество подходов достигает двадцати. Отдых сокращают до двух минут.

Грамотные тренеры учат в конце занятия расслаблять мышцы. Процессы восстановления и роста начинаются только после спада напряжения. Релаксации достигают лёгкими растяжками. Подберите по три-четыре упражнения для верхней и нижней части тела. Некоторые растяжки приводит Фалеев, но они среднего качества. В этой области я не эксперт. Рекомендовать определённые комплексы не рискую. Если вы занимались карате или гимнастикой, используйте привычные упражнения, не практикуйте новые.

Предлагаю в финале тренировки постоять 5–10 минут на боксёрском мешке. Лёгкая аэробная нагрузка раскрепощает забитые железом мышцы. Покидайте руки вполсилы. Масса не уйдёт, а навыки помогут выжить на улице.

Для расслабления и выравнивания позвоночника висите на турнике. Болтайте прямыми ногами и скручивайте тело вокруг оси. Если ляжете спиной на коврик и закинете согнутые ноги на лавку, то через 5–7 минут напряжение спадёт. Здорово помогает и тёплый душ. Полезно полчаса отдохнуть в позе мертвеца. Эту методику практикуют в йоге и школах восточных единоборств.

Не забывайте использовать музыку, одну для возбуждения, другую для релаксации. Профессионалы считают, что расслабление даёт десятипроцентную прибавку в силе, по-моему, довесок приличный. Представьте, что вы пожалели сто тридцать пять килограммов. Другие спортсмены сдержанно кивнут, а при жиме ста пятидесяти уважительно скажут: «Молодец, красавчик!» Вот вам и десять процентов. На тяге и приседаниях разница ещё значительнее.

Конечно, дело не в похвале. Пройти на большом весе 15–20 килограммов очень трудно. Организм и так вкалывает на пределе. Любая хитрость полезна. Понимание таких мелочей и приносит звание мастера спорта. На вершину восходят не самые одарённые, а трудолюбивые и грамотные!

Для разных дисциплин отличается оптимальное время занятий. Тяжёлые упражнения пауэрлифтинга легче делать утром со свежими мышцами и ясной головой. Тренировку по культуризму лучше проводить вечером. Сгорает лишний сахар, адреналин и кортизол. Протеин, душ, ужин и в кровать – масса и пойдёт!

## **17. Ох уж эти травмы!**

Любой спорт неизбежно приносит травмы. Опасны даже спокойные шахматы. Берегитесь слона! Если во время партии вы случайно заснёте и клюнете носом, то рискуете потерять глаз. Повреждения вынуждают спортсменов прекращать тренировки. В силовых показателях закономерно происходит откат. Опытные парни, пережившие ряд неприятных поломок, стараются беречь здоровье, и главное в этом вопросе – профилактика.

Травмы качков происходят по нескольким причинам. Организм не готов к работе с большим весом: мышцы и суставы не получили разминки. Спортсмен нарушает безопасную технику или проводит подход без должной концентрации. Часто повреждения получают на непривычных упражнениях. Культурист увеличивает нагрузку, а тело ещё не приспособилось к новой траектории.

Беспечные ребята игнорируют в приседаниях и жиме страховку. Напрасно! Уже сотку катать по животу опасно. Пожалейте внутренние органы. Поочерёдное сбрасывание блинов «вертолётном» – решение не лучшее. Видел падения и на приседаниях – печальная картина... Дурачков обычно выгоняют из зала.

Силовая атлетика – дисциплина не игровая, движения плавные, спортсменов на тренировке не толкают и не бьют. Если соблюдать технику безопасности, беречь позвоночник, укреплять сухожилия и пресс, травматизм падает практически до нуля. Аккуратные парни десятилетиями занимаются без серьёзных поломок, чему я и пытаюсь вас научить. Хочу видеть на спортплощадках больше возрастных атлетов, но чаще встречаю пьяниц...

Даже при грамотном подходе у качков случаются микротравмы мышц и сухожилий. Повреждения помогает вылечить препарат «Финалгон». Втирайте вечером спичечную головку мази на площадь, равную ладони. Прогревание ускоряет восстановительные процессы в три-четыре раза. Также подходят мази «Золотая звезда» и «Апизартрон», но они менее эффективны.

При мышечных травмах полезно пить аминокислоты. Народное средство для укрепления костей и суставов – желатин. Разведите порошок в горячей воде. Дайте ему набухнуть. Перемешайте миксером с йогуртом. Поместите застывать в холодильник. Получится вкусный десерт. Если вы любите холодец или хаш, тоже здорово! Многие проблемы решает регулярное употребление орехов.

Серьёзные травмы – отдельный разговор. В половине случаев поломки вообще не вылечивают. Все штангисты-двоеборцы страдают от больных суставов и убитого позвоночника. Чемпионов утешают медали и слава, а ради чего рисковать любителю? Будьте умнее, оставьте рекорды профессионалам. Главные цели качка – здоровье и красота, или всё-таки инвалидная коляска? Не спешите в категорию льготников!

Если вы почувствуете, что травмировали мышцу или защемили позвонок, сразу заканчивайте тренировку. На повреждённое место в течение десяти минут воздействуйте холодом. Сужение сосудов уменьшает отёк. Время выздоровления значительно сокращается. Используйте лёд или специальные баллончики. Купите один, пусть поскучает в спортивной сумке. При случае окажете стройной девушке первую помощь...

Ещё раз объясняю меры профилактики. Читайте внимательно! Человеческому телу для занятий с железом нужна разминка. Разогретые мышцы приобретают эластичность. Возрастает силовой потенциал. Кровь приносит гормоны, кислород и глюкозу. В суставы поступает смазка – синовиальная жидкость. Занимают правильное положение позвонки. Возникает психическое возбуждение. Организм включает режим активности. Вы прогреваете машину перед поездкой? Готовьте и тело к тренировке!

Представьте две типичные ситуации. Один мужчина встал из-за компьютера заварить чашечку кофе, а другой пришёл с тяжёлыми сумками из магазина. Кому легче передвинуть шкаф? Конечно второму! Человек невольно прошёл разминку и попал в рабочий режим. А для первого, с холодными мышцами и кривым позвоночником, велика вероятность получения травмы.

В силовом спорте придумали разную технику базовых упражнений. Профессионалов интересуют рекорды. Атлетов ограничивают правила соревнований. А для любителей важна безопасность. Качки свободны в выборе техники. Это огромное преимущество, для сохранения здоровья – решающее!

Анализируйте все упражнения на травматизм и делите на две категории: опасные и безопасные. Выбирайте движения по естественным траекториям. Грамотная силовая работа напоминает повседневные действия, с той лишь

разницей, что на тренировке спортсмен соблюдает полную симметричность и держит позвоночник ровно.

Посмотрите на некоторые популярные упражнения. Подтягивания за голову – движение рискованное. В обычной жизни подобное не встретишь. Руки работают в непривычном положении. В жиме лёжа класть штангу выше сосков – опасно для плечевых суставов. Когда вы толкаете автомобиль, то не разводите локти в стороны, а опускаете. И при жиме сохраняйте похожую позицию!

Сравним родственные упражнения для дельтовидных мышц: жим гантелей, жим штанги из-за головы и армейский жим. Вспомните, когда человек поднимает ящик на борт грузовика, то выполняет все действия перед собой, поэтому армейский безопаснее жима из-за головы. Траектория движения рук вполне привычна, и плечевые суставы работают не в крайнем положении.

Использовать гантели – анатомически ещё удобнее. Спортсмен волен слегка сводить локти и разворачивать грифы на нужный угол. Атлет не отклоняет позвоночник вперёд или назад, как при жиме штанги. От понимания подобных мелочей и зависит здоровье любителя.

Пройдите по всем силовым упражнениям. Проанализируйте траектории. Прислушайтесь к реакции организма. Если движение доставляет вам дискомфорт, попробуйте улучшить технику или ищите альтернативу. Иногда проблема в недостаточной растяжке. Боль в суставах – сигнал к размышлению.

В книге я даю два типа упражнений. Первые – анатомически удобные и безопасные, таких большинство. Вторые – с низким уровнем травматизма, но нагружающие суставы или позвоночник. Эти движения важны для полноценного развития: отжимания на брусьях, приседания, становая тяга и армейский жим.

Рискованные упражнения в учебник не вошли. Рывок и толчок из тяжёлой атлетики я не рассматриваю. Каждая фаза устаревшего подбрасывания штанги разрушительна для организма. Сократил и многое из бодибилдинга. Если вы не нашли в комплексах какие-то упражнения, значит, я считаю их опасными или малоэффективными для «чистого» спортсмена.

Избегайте слишком узкого и широкого хвата. При крайних положениях рук связки не фиксируют суставы на сто процентов: одни выпадают из работы, а другие получают двойную нагрузку. Смещение баланса приводит к разрывам и растяжениям. Для лучшего развития мышцы прокачивают на всей траектории, от распрямления конечности до сгибания, а суставы способны работать без травм (с полной амплитудой) лишь в определённом диапазоне поворота.

Все болевые приёмы грузят суставы по неестественным траекториям, происходит выламывание или скручивание. Смысл борьбы в победе над соперником, травмы наносят намеренно, а бодибилдеры калечат себя по глупости. Знакомый тренер любит шутить, что качкам нужен только спинной мозг и глазное дно. Первый отвечает за отработку техники, а на втором отражается программа. Похоже, многие парни используют это правило всерьёз.

К новому силовому движению привыкайте постепенно. Срок адаптации не зависит от уровня физической подготовки и опыта. В первом цикле делайте упражнение с маленьким и средним весом, а во втором уже можно работать с серьёзной нагрузкой, менее десяти повторений за подход.

За два месяца организм выучит траекторию и подрастут мелкие мышцы, а суставы приспособятся к работе в определённой плоскости. Рост мускулов опережает развитие связок и сухожилий. Спортсмену кажется, что он готов использовать большой вес, а это не так! Не спешите вводить незнакомые упражнения и нагружать штангу.

В фитнесе и бодибилдинге постоянно меняют программы. Тренеры утверждают, что мускулы привыкают к однотипным движениям и перестают развиваться. Такой подход для любителей неприемлем. Если сидеть на малых весах, мышечная масса растёт только от стероидов. Если использовать в новых упражнениях большой вес, повышается травматизм, и атлет периодически выпадет из тренировок. Частая смена комплексов – серьёзная ошибка!

Иногда замечаю в зале разных хохотунов и любителей поболтать. Потеря контроля – верный путь к травме. Привыкайте настраиваться на каждый подход. Я видел в сети ролики с пожилым Дикулем. Он выполняет упражнения с очень высокой концентрацией. Возможно, артист и фальсифицировал рекорд в лифтерской тройке, но достижений молодости чудачества старика не отменяют.

И ещё раз про укрепление пресса и мостик. Упражнения на мышцы живота служат для профилактики. Вы видели стариков, использующих бандаж – специальный пояс при грыжах? Хотите себе такой? Даже двухсантиметровый разрыв пресса самостоятельно не зарастает. Когда повреждение зашивают, прежней крепости уже нет. Поперечные перемышки хирурги не восстанавливают. После операций вставляют сетку, раз в 10–15 лет её меняют под общим наркозом.

Гимнастический мостик предотвращает и лечит болезни позвоночника. Упражнение практикуют даже при остеохондрозе и межпозвонковых грыжах. Часть врачей оспорит столь смелый подход, мнения у докторов разные. Сгибания на пресс и мостик попадают в программу большинства видов спорта.

## **18. Грамотное питание**

Вы когда-нибудь задумывались о правильном питании или живёте по принципу «ем всё и надеюсь на чудо»? Здоровье человека напрямую зависит от качества пищи. Для роста мышц нужны продукты с высоким содержанием белка: яйца, мясо, курица, рыба, молочные изделия. Сложные углеводы лучше получать из круп, самые полезные – гречка и ячневая. Желательно добавлять в рацион овощи, фрукты, ягоды и зелень.

Орехи и мёд тяжеловаты для пустого желудка, но очень полезны, ешьте понемногу в конце трапезы. Зимой не повредит кусочек сала. Регулярно пейте кефир. Он содержит важные для пищеварения лактобактерии. Человек не только



млекопитающее, но и рыба. Жизнь вышла из океана. Поддерживать правильный состав внутренней среды организму помогают морепродукты.

Теперь набросаем краткий список пищевого мусора. Отмените фастфуд! В американских столовых корм пропитывают химикатами. Ограничьте мучное и сладкое. Домашняя выпечка для спортсмена вполне безопасна, а магазинная содержит кокосовый жир или маргарин, даже сушки, о тортах и пирожных уже молчу. Основная причина ожирения – сочетание пальмового масла и сахара.

Забудьте полуфабрикаты, консервы и продукцию мясокомбината. Заводские копчёности – смертельная отравка: канцерогены, усилители вкуса и соль. Картошка и шлифованный рис – пустая еда. Изделия из сои тоже бесполезны, да простят меня вегетарианцы-инвалиды. Магазинное сливочное масло даже не покупайте, оно подходит лишь на смазку форм для выпечки.

Сократите чай и кофе до двух чашек в сутки. Пейте морсы и кипячёную воду. Фильтруйте её от накипи через воронку с ваткой. У вас заметно улучшится состояние мочеполовой системы и всех суставов. Готовьте домашний квас. Алкоголь со спортом несовместим! Фабричные сыры опасны для здоровья, какой-то жёлтый пластилин. Вместо конфет ешьте сухофрукты. Многие десерты наполовину состоят из сахара: йогурты, сгущёнка, мороженое и магазинные соки. Не спешите пополнять армию диабетиков! Болезнь противная и спорту мешает.

Когда вы избавитесь от пищевого мусора, подумайте о отдельном питании. Рекомендую книгу Надежды Семёновой «Простые тайны естественного оздоровления организма». Пищеварительная система человека не способна одновременно перерабатывать белки и некоторые типы углеводов. Речь идёт о сахаре, крупах и картошке. Их нужно употреблять отдельно от белковой пищи с перерывом в два часа. Углеводы переваривает щелочной фермент, а белки – кислый. Проспавшим уроки химии объясняю: щёлочь и кислота вступают в реакцию и разрушаются.

Половина бездумно съеденной пищи просто не усваивается. Когда белки смешиваешь с углеводами, желудок работает со страшными перегрузками: вновь и вновь выделяет новые дозы ферментов, а они нейтрализуют друг друга. Дальше еда гниёт уже в кишечнике. Процесс заметен по характерной вони в туалете. Конечно, страшен не запах, если человек не в гостях. Продукты гниения каждый день отравляют тело, годами! Может ли в этой ситуации организм обладать приличным иммунитетом и растить мышцы?

Надежда Семёнова разбивает пищу на три группы: белки, углеводы, живые продукты (и жиры). Автор учитывает пищеварительные ферменты, необходимые для переработки каждого продукта. К белкам относит: мясо, рыбу, яйца, бульоны, орехи, семечки, бобовые, грибы и баклажаны.

К живым продуктам причисляет: фрукты, овощи, зелень, натуральные соки и ягоды. В эту же категорию попадают и различные жиры. Отдельные типы углеводов: хлеб, картофель, крупы, сахар и мёд. Жиры и живые продукты

совмещают как с белками, так и с углеводами, а вот белки с углеводами не смешивают. Повторяю, речь идёт только о некоторых видах углеводов.

Раздельное питание содержит ещё ряд правил. Бахчевые культуры употребляют как самостоятельное блюдо, по одному сорту за раз, то есть арбузы не заедают дынями. Овощи и фрукты тоже не смешивают. В желудок не пихают более четырёх продуктов. Он получает возможность определить состав пищи и выделить нужные ферменты. Для качества переработки важную роль играет однородность.

Система раздельного питания у разных авторов отличается по степени строгости. Споры идут о молочных продуктах. Насколько я знаю, проблема усвоения лактозы актуальна для азиатских народов. Славяне тысячи лет занимались животноводством. Для нас творог, сыр и сметана – традиционная еда, а кефир нужен каждому человеку, пару стаканов в неделю пейте обязательно.

Важно проводить и чистку организма, процесс не из приятных. Популяризаторы оздоровительных систем написали десятки книг. В нескольких абзацах всего не расскажешь. Напоминаю и рекомендацию тренеров по бодибилдингу: есть маленькими порциями шесть раз в день. Раздельное питание идеально подходит для диеты силовика, изучайте и думайте.

Употребляйте тот же набор продуктов (без пищевого мусора) и в прежнем количестве, но в грамотных сочетаниях. У «чистого» любителя это правило имеет решающее значение для роста мускулов. Усвоение пищи возрастает вдвое.

Следующий этап – сыроедение. Овощи перестают подвергать лишней термической обработке. Съедобное сырым употребляют в натуральном виде. Пшеницу проращивают, а потом запаривают кипятком. Гречку замачивают на пять-шесть часов, разогревают и едят. В турпоходах сэкономите газ и получите полезное блюдо. Цветная капуста в сыром виде идёт в салат.

Борщ тоже варят иначе. В готовый бульон с мясом кидают мелко нарезанные овощи. Доводят до кипения и выключают. Вместо картошки кладут фасоль. Зелень и чеснок добавляют в конце. В первый день борщ на вкус немного проигрывает традиционному, но в пользу значительно превосходит, а когда настоится, не отличить. Почитайте и про сыроедение. В маленькую спортивную методичку не вместить всю полезную информацию о здоровом образе жизни.

Многие сыроеды становятся вегетарианцами. При современных продуктах из гипермаркета решение сомнительное. Переход на растительную пищу – процесс сложный. Бездумное исключение из рациона животного белка приводит к истощению организма. Вегетарианцы часто похожи на инвалидов. Трудно представить доходяг с лопатой в руках, уже молчу о турнике и штанге. Разве так выглядят физически здоровые мужчины? Странная методика развития духовности: медленное самоубийство из любви к животным.

Человеческий организм действительно способен синтезировать всё необходимое для жизни. На перестройку биохимических процессов йоги тратят

десятки лет. Они потребляют энергию солнца, воды и воздуха. В питании аскетов участвует вся биосфера. Западные проповедники вегетарианства такого не умеют. Методики сектантов – прямая дорога на кладбище.

Спортивными добавками в первый год не балуйтесь. Приберегите козырь на момент застоя. Сначала нормализуйте питание. Если вы почувствуете, что для восстановления и роста мышц вашей диеты не хватает, попробуйте протеин, первый месяц – малыми дозами, лишнее всё равно уйдёт в унитаз.

Основной выбор возникает между сывороточным и казеиновым. Оба производят из молока, но из разных частей. Сывороточный протеин, растворённый в тёплой воде, желудок усваивает за 30–40 минут. Коктейль принимают после тренировки или вместо дневного перекуса. Казеиновый пьют на ночь, из-за особенностей пищеварения он подходит не всем.

Диетологи предполагают, что организм взрослого человека производит мало сычужного фермента, необходимого для переваривания казеина. Исключение составляют сельские жители, выросшие на молочных продуктах. Казеиновый протеин хорошо работает на набор массы, усваивается 6–7 часов.

По спортивным добавкам написали тысячи статей, но в интересах бизнеса авторы не рассказывают правды. Не доверяйте обзорам в сети! Отдельная категория протеинов – гейнеры, белок с сахаром. Я уже рассказывал про бестолковость подобной смеси. Не тратьте деньги зря и не мучьте желудок. Вы слышали о гастрите и язве? Там другие диеты, далёкие от спортивных.

За полтора часа качок не успевает израсходовать накопленную глюкозу. Заправляйтесь углеводами перед тренировкой, а белком после. Большинство добавок вредны. При грамотном подходе результаты растут и «на сухую», но медленно. А куда спешить, если планируешь долгую спортивную жизнь?

Искусственные витамины – изомеры природных. Прогулявшим школьные уроки поясню: изомеры обладают одной химической формулой, но разным расположением атомов, а пространственная структура влияет на свойства. От искусственных добавок биохимические процессы идут иначе. Получайте витамины из овощей и фруктов. И не верьте нормативам диетологов по суточному потреблению. Цель обмана – продать вместо яблока таблетку!

Через три-четыре года занятий рассмотрите вопрос о приёме стероидов, но не раньше. Если вы исчерпали все натуральные методы наращивания массы и недовольны результатом, попробуйте рискнуть. Употребляйте химию в малых количествах. Делайте анализы. Консультируйтесь у профессиональных тренеров. Самодеятельность – прямая дорога к инвалидности! Опросите ветеранов силового спорта. Ориентируйтесь на атлетов, сохранивших здоровье.

Я против стероидов и любых добавок, кроме сывороточного протеина. Неизвестно, какой вред получит организм. Концентрированный белок актуален при интенсивных нагрузках. Зачем любителю чрезмерное напряжение? А сила великолепно растёт и без химии, путём статических упражнений. Работающий

семейный человек не в состоянии тягать железки пять раз в неделю. Даже с добавками и стероидами получается не спорт, а самоубийство!

## **19. Занятия с больным позвоночником**

Если вы уже успели заработать межпозвоноквые грыжи, штангу не трогайте, попробуйте вылечиться. Обычно проблему решают операцией. Вам больше подойдут йога и воркаут. Если трудности с позвоночником проще, обязательно тренируйтесь. Остеохондроз и сколиоз дверь в зал не закрывают, но в первый год делать приседания и становую тягу нельзя, а дальше – как повезёт.

Допустим, у вас лёгкое искривление позвоночника или изредка побаливает поясница. Когда вы работаете в наклоне, тяжело разогнуть спину. Пару раз в год заклинивает, но ненадолго. Участковый терапевт наверняка уже дал вам бесценный совет: не поднимать больше трёх килограммов. Продвинутые врачи рекомендуют распределять груз в два пакета и носить в обеих руках. Предписания «вредителей» подталкивают к образу жизни инвалида.

Ложь, свистёж и провокация! Люди с остеохондрозом, посмотрите на паралимпийцев. Конструкторы изобрели велосипеды даже для колясочников – лигерады. Спорт жизненно важен для каждого человека. Предлагаю простую силовую программу. Лишние нагрузки на позвоночник исключаем.

Перед тренировкой всегда разогревайте разгибатели спины «Финалгоном». Спичечную головку мази втирайте на поверхность, равную ладони. На весь позвоночник нужно три-четыре дозы. Лекарство серьёзное, печёт порядочно! В первый раз неприятно, но постепенно организм привыкает. Жжение перестает казаться сильным и даже начинает приносить удовольствие. Смывайте мазь прохладной водой и хозяйственным мылом. Я точно не знаю, что происходит при попадании в глаза. Вам брызгали в лицо из перцового баллончика?

«Финалгон» начинает действовать через 15–20 минут после втирания. Эффект длится около часа. Препарат работает волнами. Если его не смыть, в течение суток вы ещё дважды ощутите жжение, но уже не такое сильное. Когда вспотеете, снова запечёт. Часть мази попадает на одежду. Советую выделить для тренировок пару отдельных маек. Разогрев помогает на разминке выровнять позвоночник. Рассмотрим основную программу силовых занятий.

1. Подтягивания, 4 подхода по 8–10 повторений.
2. Жим лёжа, 3×8–10.
3. Отжимания на брусьях, 2×10–15.

На турнике и брусьях постепенно добавляйте вес, но не уменьшайте количество повторений. При желании первые упражнения комплекса переставляйте местами. Проводите тренировку дважды в неделю или раз в четыре дня. Поочерёдно добавляйте сгибания на пресс и мостик.

Для мышц живота попробуйте подъём ног в висе. Турник подравнивает позвоночник и укрепляет хват. Если работать на перекладине тяжело, подбирайте другое упражнение: скручивания или подъёмы тела из положения лёжа. Только

не используйте наклонную лавку. Она сильно нагружает поясницу, особенно если держать спину прямой, как учат многие фитнес-няни.

Вместо второй пары силовых тренировок проводите три-четыре занятия в неделю на восстановление позвоночника. Упражнения возьмите из книги Мирзакарима Норбекова «Опыт дурака, или ключ к прозрению. Как избавиться от очков». Автор приводит простые движения из йоги и школьной физкультуры. Улучшение осанки – часть оздоровительной системы. Методика эффективна при комплексном подходе. Попробуйте освоить.

После разминки Норбекова дважды в неделю работайте над растяжкой и один раз над укреплением мышц бёдер. Попробуйте приседания с ноги на ногу (глава 34) и «пистолет». Для голеней – подъём на носки. Ноги отлично нагружает пробежка или велопоездка.

При серьёзных стадиях остеохондроза делайте гимнастику для позвоночника в начале каждой тренировки. Силовую часть сокращайте до 6–7 подходов. Набор упражнений прежний. Компонуйте по личным предпочтениям. Рекомендую выполнять одно базовое и добавлять второстепенное: жим и брусья, подтягивания и пресс, приседания и мостик. Обязательно используйте «Финалгон». Занимайтесь через день.

Напоминаю о гравитационных ботинках. Насадки для голеней позволяют безопасно висеть на турнике вниз головой. Они помогают выравнять поясничный и грудной отделы позвоночника. Развлекайтесь после разминки или в финале тренировки, два подхода по 90–120 секунд. Выполняйте упражнение с помощью гимнастических колец, висящих на полметра ниже перекладины. Выбирайте ботинки внимательно. Падение головой в пол резко меняет планы на жизнь. Помните «Малышку на миллион»?

Программа развития плечевого пояса легко преобразуется под любого спортсмена. Допустим, вы стремитесь к росту силы. В конце первого года работаете в жиме с весом более восьмидесяти, а подтягиваниях – свыше пятнадцати килограммов. В течение недели делайте базовые упражнения по разу в тяжёлом (+) и лёгком (–) варианте. В финале занятий добавляйте статику.

Вторник.

1. Подтягивания, 4×8 (+).
2. Жим лёжа, 2×10 (–).
3. Отжимания на брусьях, 2×12.
4. Статический жим, 2×6.

Пятница.

1. Подтягивания, 2×10 (–).
2. Жим лёжа, 4×8 (+).
3. Отжимания на брусьях, 2×12.
4. Статический вис, 2–4×40 секунд.

По желанию меняйте местами первое и второе упражнения. С больной спиной перекладина полезнее в начале тренировки. На брусьях всегда работайте в тяжёлом варианте, два подхода по 10–15 повторений. К статическому жиму добавляйте любое родственное упражнение: удержание штанги или стойки на руках. Пресс и мостик переходят в дни занятий позвоночником. Модифицируем программу в стиле культуризма.

Вторник.

1. Подтягивания, 4×10.
2. Жим на наклонной скамье, 3×10.
3. Тяга к подбородку, 3×15.
4. Отжимания на брусьях, 2×15.

Пятница.

1. Жим лёжа, 4×10.
2. Тяга гантели в наклоне, 3×15.
3. Жим гантелей стоя, 3×15.
4. Подъём на бицепс на скамье Скотта, 2×15.

На каждом занятии набегает по двенадцать подходов. Тяжёлая работа идёт на базовых упражнениях и брусьях. Ряд движений нагружает поясницу. Будьте осторожны! Используйте маленький и средний вес. Независимо от специализации, меняйте программы плавно. Отслеживайте состояние позвоночника. Вводите в комплекс лишь одно новое упражнение за цикл. Выбирайте симметричные и синхронные движения.

Методики оздоровления позвоночника и суставов изучал и развивал Поль Брэгг. Натуропат советовал отказаться от соли и употреблять дистиллированную воду. При остеохондрозе и сколиозе минимизируйте соль и пейте кипячёную воду, профильтрованную от накипи через воронку с ваткой. Через год суставы обретут подвижность. Заёрзали при словах «через год»?

Полностью исключать из рациона соль – вредно! В малом количестве она нужна организму. Сокращайте потребление в четыре-пять раз. Жизнь вышла на сушу из океана. Ионный состав плазмы крови и морской воды похож. Общая концентрация солей в океане выше. Содержание кальция и натрия одинаково. Хлора и магния больше в морской воде, а калия в плазме.

Организм автоматически поддерживает постоянный солевой состав крови. Не пытайтесь мешать естественным биологическим процессам. Поль Брэгг вёл здоровый образ жизни, но умер из-за проблем с сердцем, возможно, от последствий бессолевой диеты. Ищите равновесие в любых начинаниях.

Состояние позвоночника улучшает грамотная йога, но не ждите быстрого результата. Процесс выздоровления, как и деградации, медленный. Главное условие успеха – упорство. Держите осанку. Старайтесь ровно ходить и сидеть. Забудьте о сумках через плечо. Используйте рюкзаки. Четыре часа за ночь спите на спине. Купите жёсткий матрас и маленькую подушку.

Через два года занятий попробуйте становую тягу и приседания. Начинайте с пустого грифа, три подхода по 15–20 повторений. Пройдёте шестьдесят килограммов без болей, поздравляю, спина восстановилась! Повышайте вес плавно и не ставьте на штангу больше сотни.

Позвоночник деградирует от неподвижности, например, при десятилетней отсидке в офисе. Питание дисков у взрослых людей происходит во время физических нагрузок. При пассивной работе периодически делайте разминку. Вспоминайте движения из школьного курса физкультуры. Пока все курят и дуют кофе, гуляйте по зданию или вокруг. Глядишь, геморрой и простатит тоже обойдут вас стороной.

Для больных остеохондрозом и офисных клерков обязательны аэробные тренировки. Советую велопоездки, плавание, бег трусцой и спортивные игры. Велосипед и бассейн дают щадящую нагрузку. Рискну рекомендовать их людям с грыжами. Не слушайте терапевтов из поликлиники! В вопросе оздоровления позвоночника всего два пути: хирургия и альтернативная медицина. А по уровню силовой нагрузки консультируйтесь у спортивных врачей.

Кроме Норбекова, советую прочесть ещё две работы: Игорь Борщенко «Большая книга упражнений для спины»; Иван Кузнецов, Феликс Варнас и Мария Тимофеева «Всё о здоровье позвоночника и системе лечения Дикуля, Поля Брэгга и Кацудзо Ниши». Пособия помогут понять строение позвоночника и механизмы основных заболеваний. Вы увидите разницу между традиционной медициной и альтернативными подходами.

Упражнения из этих книг менее эффективны, чем разминочный комплекс Норбекова, но советую некоторые включить в программу. Какие выбрать – решайте сами. Пробуйте. Проблемы с позвоночником похожи у разных людей, но имеют индивидуальный характер. Здоровье спины зависит от ряда факторов: подвижности позвонков, крепости разгибателей, физической активности и осанки. Важна и душевная работа. Ленивым усилия покажутся запредельными.

Вы видели стариков с ходунками? Знакомы с лежащими больными? Люди живут в памперсах и ходят под себя. Серьёзные заболевания часто начинаются с обычного остеохондроза. Наше мудрое государство не разрешает эвтаназию. Если не хотите заработать инвалидность – шевелитесь! У вас выбор ещё есть, у этих бедолаг – нет!

## **20. Осваиваем и дополняем гимнастику Норбекова**

Спортсмены избегают объёмных текстов, а я стараюсь не пересказывать чужие учебники. После некоторых сомнений привожу комплекс упражнений из книги Мирзакарима Норбекова «Опыт дурака, или ключ к прозрению. Как избавиться от очков». Это не плагиат, а скорее реклама, обязательно изучите оригинал. Работа с позвоночником только часть оздоровительной системы. Бездумное выполнение гимнастики проблему не решает!

Лечение серьёзных заболеваний подразумевает внутренние усилия. Вспомните древнюю мудрость: «Раны победителей заживают быстрее!» А почему? Солдаты находятся в приподнятом расположении духа. Они рады успеху и с надеждой смотрят в будущее. А проигравшие не спешат выздоравливать: в настоящем – позор, впереди – неизвестность...

Талантливые врачи и народные целители учат больных правильному настрою. Душевная работа, как и физическая, опирается на грамотные методики. Мирзакарим Норбеков – наследник и популяризатор древней системы оздоровления организма.

Чтобы вы быстрее освоили комплекс, добавляю свои комментарии. Два описания дают более полную картину. Не удивляйтесь лёгким расхождениям. Индивидуализация техники – важная особенность любых тренировок. Помните, спорт не заменяет физическую активность и здоровый образ жизни, а дополняет. Диван и компьютер зачёркивают все правильные усилия.

Перед началом занятий натирайте спину «Финалгоном», делайте гимнастику для глаз, массаж головы и ушей. Об этом читайте в книге Норбекова. На предварительную подготовку уходит двадцать минут. Потом проводите стандартную разминку с гантелями. На комплекс понадобится ещё полчаса.

Позвоночник разбивают на пять отделов: шейный, верхне-грудной, нижне-грудной, поясничный и крестцовый. Все, кроме последнего, подвижны. Нижний состоит из сросшихся частей и специальных упражнений не требует. Разминку начинают сверху. Шею сгибают вперёд, назад и в стороны, выполняют круговые движения и скручивания. После переходят к верхне-грудному отделу. Порядок работы аналогичный. Так последовательно разминают всю спину.

Основная позиция для выполнения гимнастики: стопы на ширине плеч, руки свободно свисают. Во время скручиваний носки сводят внутрь, ладони поднимают к груди, а локти направляют в стороны. Гните позвоночник плавно и нежно. Резкие движения недопустимы! Ставьте позвонки на место в расслабленном состоянии. Попробуйте закрыть глаза. Чрезмерное усилие иногда даёт обратный результат: проблемную зону заклинивает.

Возрастающая гибкость в первые полгода приводит к частым смещениям. Не расстраивайтесь, постепенно вы научитесь выравнивать спину лёгкими потягиваниями. Позвонки обретут подвижность и привыкнут к правильному положению. Важную роль играют ещё две вещи: работа над осанкой и укрепление разгибателей гимнастическим мостиком.

Насчёт восстановления толщины дисков я сомневаюсь. К сорока годам хрящи просто усыхают. Позвонки гуляют всю вторую половину жизни. С помощью гимнастики вы разработаете малоподвижные участки и научитесь выпрямлять позвоночник. Навык избавит от прострелов и заклинивания. Старайтесь не простужать спину. Закаливание и моржевание укрепляют иммунитет, но против сквозняка мокрая и разгорячённая поясница беззащитна.



Между упражнениями практикуйте паузы на два-три вдоха. Они помогают мышцам расслабиться. Во время гимнастики вы захотите сделать дополнительные потягивания. Слушайте тело и добавляйте любые движения. Эффект от комплекса возрастёт. Иногда позвонки щёлкнут не там, где вы гнёте. Не пугайтесь, это нормально. Кости скелета составляют единую конструкцию. Создать изолированное усилие невозможно. Между работой над разными участками отдыхайте в пределах минуты, гуляйте по залу и пейте воду.

Все упражнения, кроме вращений, малоамплитудные. Две-три секунды длится напряжение, потом лёгкое расслабление и небольшой откат. Силовая фаза всегда на выдохе. Ориентируйтесь на количество повторений, указанное в скобках, постепенно подберёте своё. Три-четыре движения покажутся непонятными. Для освоения правильной техники отталкивайтесь от смысла. Думайте, что и куда гнёте. Если сомневаетесь, ищите описание у Норбекова.

Шейный отдел.

1. Опустите подбородок на грудь. Мягко и настойчиво тяните его к животу. На две-три секунды нарастите усилие, потом ослабьте. Не поднимая головы, чередуйте напряжение с расслаблением (5).

2. Плавно тяните подбородок вверх и выгибайте шею назад (5). Слышите, как щёлкают позвонки?

3. Наклоните голову вбок. Старайтесь достать ухом плеча (1). После паузы тянитесь к другому плечу, но не поднимайте его навстречу.

4. Представьте, что через кончик носа и верхний позвонок проходит ось, в направлении прямого взгляда. Медленно крутите голову туда-сюда вокруг этой оси. Подбородок перемещается по дуге влево-вправо, а кончик носа остаётся на месте. Движения напоминают заигрывания щенка. Выполняйте упражнение в трёх вариантах: располагайте ось под тридцать градусов к полу, потом параллельно и под углом к потолку. Работайте по восемь раз в каждой позиции.

5. От поворотов вокруг носа без паузы переходите к вращениям головой (10). Вспоминайте уроки физкультуры.

6. Заключительное упражнение – скручивание вокруг оси позвоночника. Плавно поверните голову вбок, тяните её и покачивайте, попытайтесь заглянуть назад (10). При этом плечи должны быть неподвижны. Выполните скрутку в обе стороны. Отдышитесь и хлебните воды.

Верхне-грудной отдел.

1. Нагните голову к груди и сцепите опущенные руки в замок. Тяните ладони в пол, а заднюю поверхность шеи в потолок. Почувствуйте, как гнётся следующий отдел позвоночника (5).

2. Теперь движение в обратном направлении. Сцепите ладони в районе копчика и тяните их к пяткам, а грудью стремитесь вверх (5).

3. Согните руки в локтях. Поднимите одно плечо к уху и тяните его в потолок. При этом голову отклоните вбок, а второе плечо опустите (3). Сделайте упражнение и в другую сторону.

4. В основной стойке тяните руки в пол (5). Представьте, что держите гантели по тридцать килограммов. Почувствуйте напряжение между лопатками.

5. Противоположное усилие: поднимите плечи вверх, как при шрагах (5).

6. Выполните вращения плечевыми суставами без участия рук, сначала вперёд, потом назад (20). Покрутите в обе стороны в противофазе: когда одно плечо поднимается, другое опускается (10).

7. Сведите носки внутрь. Поднимите руки к груди. Поверните голову вбок, за ней плечи. Живот оставьте на месте. Скручивайтесь лёгкими пружинистыми движениями в районе лопаток и шеи. Постепенно увеличивайте угол поворота (20). Повторите упражнение в другом направлении. Выпейте пару глотков воды и пройдите по залу.

Нижне-грудной отдел.

1. Помните, как в силовом экстриме поднимают шарообразные камни? Представьте, что вы положили один такой на бёдра, сгорбили спину и держите его у живота. При этом локти смотрят вперёд. Плавно скругляйте позвоночник ещё, тяните среднюю часть в потолок (5). Подвигайте плечами и тазом (4).

2. Выгните спину луком. Отведите руки назад и вниз. Сдвиньте лопатки. Стремитесь животом и грудью вверх (5).

3. Поднимите одну ладонь за голову. Тяните локоть в потолок. Почувствуйте, как позвоночник гнётся вбок (5). Повторите другой рукой.

4. Вращайте плечевыми суставами вперёд с максимальной амплитудой. Участвует всё тело. Видели, как бойцы колышут два каната? Позвоночник движется подобной волной. Бёдра покачиваются вперёд и назад с лёгким приседанием. Прямые руки смотрят вниз. Их колебания напоминают ход тяги спаренных колёс паровоза (20). Покрутите и в обратном направлении.

5. Уприте кулаки в поясницу около почек. Плавно выгибайте спину и сводите локти (5).

6. Обратное движение: кулаки в живот, сдвигайте локти, а голову тяните к коленям (5).

7. Направьте носки внутрь. Поднимите руки к груди. Скручивайте плечевой пояс вокруг позвоночника. Начинайте с головы, потом поворачивайте плечи и живот. Бёдра остаются неподвижными. Старайтесь заглянуть за спину как можно дальше (30). Выполните скрутку и в противоположную сторону.

Поясничный отдел.

1. Выставьте руки вперёд параллельно полу. Сомкните ладони. Чуть согните ноги в коленях. Тянитесь лобком к голове. Амплитуда небольшая (20).

2. Позиция напоминает верхнюю треть становой тяги. Немного согните колени. Руки положите на бёдра. Тяните копчик к затылку, но не наоборот (20).

3. Поднимите руку и тяните основание ладони в потолок. Слегка отклонитесь в сторону. Усилие через весь позвоночник доходит до ноги (5). Возникает желание оторвать стопу от пола. Повторите второй рукой.

4. Поднимите правую руку вверх, левую уприте в пояс. Скручивая позвоночник, подайте правое бедро вперёд (5). Сделайте аналогичное упражнение в зеркальной позиции.

5. Повращайте тазом в обе стороны параллельно полу (20). По желанию добавьте танцевальную восьмёрку.

6. Поднимите руки вверх и сцепите вместе. Тянитесь в разных направлениях. Крутите сомкнутыми кистями параллельно потолку (20). В движении участвует всё тело. Усилие доходит до стоп.

7. Финальное упражнение комплекса – полное скручивание. Заверните носки внутрь. Поднимите ладони к груди. Поворачивайте голову, плечи и бёдра. С каждым новым покачиванием стремитесь скрутиться сильнее (50). Не травмируйте голеностопный сустав! Повторите движение в другую сторону.

Норбеков приводит ещё четыре скрутки для всего тела, но я их не практиковал и точно описать не могу. Надеюсь, вы поняли, что работа идёт по нескольким направлениям. Позвоночник сгибают вперёд, назад и в стороны, вращают и скручивают вокруг оси.

В комплексе нет движений на вытягивание. Такая работа требует дополнительного оборудования. Советую немного расширить программу. Пробуйте и добавляйте подходящие упражнения. Выбор зависит от пола, возраста, генетики и конкретных заболеваний. На турнике можете использовать утяжелители для лодыжек.

1. Вис на перекладине с ходьбой прямыми ногами.
2. В висе сомкните ноги и вращайте стопами параллельно полу.
3. В висе разведите ноги в стороны и скручивайтесь. Удобно работать параллельным хватом на рукоходе.
4. Вис в гравитационных ботинках, как раз на вытягивание.
5. Скручивания на гимнастическом диске «Грация».
6. Повороты с палкой на плечах, стоя или сидя.
7. Поза кобры из йоги Бхуджангасана.
8. Половинная поза бога рыб Ардха Матсиендрасана.
9. Поза повелителя рыб лёжа Супта Матсиендрасана.
10. Передние растяжки из гимнастики, сидя и стоя.

## **21. Сбрасываем лишний вес**

Даю рекомендации начинающим спортсменам с лишним весом. Крайние степени ожирения не рассматриваю. В сложных случаях вопрос не ко мне. Поговорим о людях, успевших накопить 15–20 ненужных килограммов.

Оценивайте состояние тела по медицинской таблице соотношения роста и веса. Для эндоморфов нормально находиться у верхней границы оптимального

интервала. Масса зависит не только от жира и мышц, но и от скелета. У полных людей обычно широкие тяжёлые кости.

На тренировках у толстяков две задачи: сгонка жира и рост мускулов. Этим целям достигают разными процессами, аэробным и анаэробным. Рассказываю буквально в нескольких словах. В обычном жизненном режиме организм использует в качестве топлива гликоген (сахар), который заранее вырабатывает из углеводов и запасает в тканях мышц и печени. Гликоген необходим организму, как бензин автомобилю.

Сгорание гликогена идёт при помощи кислорода. Этот процесс называют аэробным. Химическая реакция поставляет энергию для всех движений тела, но для занятий со штангой мощности аэробного процесса не хватает. Природа предусмотрела систему дополнительного энергообеспечения: расщепление аденозинтрифосфорной кислоты (АТФ) и креатинфосфата (КФ). Эти полезные вещества синтезируют и хранят мышечные клетки.

Помните, в фильме «Форсаж» машины ненадолго взбадривали закистью азота? При пиковых нагрузках организм на 10–12 секунд запускает механизм расщепления АТФ и КФ. Процесс называют анаэробным. Происходит подобие взрыва. Высвобождается энергия, достаточная для 8–10 силовых повторений в течение сорока секунд. У тренированных спортсменов запасы АТФ и КФ вдвое больше и обеспечивают до полутора минут интенсивной работы.

Потом наступает мышечный отказ. Организм переходит к привычному аэробному процессу. За тридцать секунд отдыха клетки восстанавливают уровень АТФ и КФ до семидесяти процентов, а за 3–5 минут полностью. При работе с большим весом атлеты практикуют паузы между подходами по 5–7 минут. С маленьким и средним весом для перезарядки хватает и 2–3 минут.

Запасы КФ и АТФ организм регулирует самостоятельно. Их количество зависит от уровня спортивной нагрузки, а не от приёма пищевых добавок. Синтез и распад КФ и АТФ – постоянный процесс, как дыхание. Похожая история и с гликогеном. Использовать КФ в таблетках бесполезно! Почитайте медицинскую литературу о биохимических реакциях в мышцах. Продажа КФ – обыкновенное мошенничество.

Аэробные занятия помогают спортсмену сжечь весь гликоген и начать расщепление жира. Анаэробные запускают рост белых мышечных волокон. Теория культуризма утверждает: если совмещать в одной тренировке два типа нагрузок, серьёзного увеличения мускулов не происходит. Вопрос спорный.

Разносите аэробную и силовую работу по разным дням. Используйте маленький и средний вес. Оттачивайте технику базовых упражнений. Заменяйте подтягивания вертикальной тягой блока к груди. Движение за голову опаснее и требует гибкости. Действуйте плавно, без рывков и читинга. Для полноценного развития мышц спины добавляйте тягу гантели в наклоне.

За три месяца тренажёр подготовит вас к перекладине. На первом этапе работайте с помощью кольцевой резины. Она снимает 15–20 килограммов. Когда перейдёте к обычным подтягиваниям, стремитесь к нормативу: четыре подхода по восемь раз. В жиме практикуйте по 8–10, а в становой тяге и приседаниях по 12–15 повторений. Нарацивайте мускулы после сгонки жира.

Во время потери 3–4 килограммов жира обязательно уходит килограмм мышц. Похожее правило действует и для набора массы. Даже при грамотных тренировках и строгой диете на каждые 2–3 килограмма мускулов неизбежно нарастает килограмм сала. Таковы свойства человеческого организма.

Для эндоморфов обязательны аэробные нагрузки. Рекомендую спортивные игры, туризм и подводную охоту. Энергозатраты там колоссальные! Потеряете лишний жир всего за сезон. Велопогулки и пробежки менее эффективны. Придётся основательно попотеть. Велотренажёр и беговая дорожка вообще не подходят. Не прячьтесь зимой в зале. Обычные лыжи приносят пользы намного больше, чем дорогие модные игрушки.

На беговой дорожке и велотренажёре спортсмен почти не тратит силы на удержание равновесия, отсутствуют препятствия, повороты и подъёмы. Энергозатраты меньше, чем при уличных тренировках. Для похудения педали крутят по три-четыре часа в день. Процесс мучительный и вредный для суставов.

В книге «Взрывная философия» Владимир Турчинский рассказывает, как сгонял вес и стёр на велотренажёре связки. Запомните, медленная потеря жира полезна для здоровья, а быстрая вредна. Сбрасывайте по два-три килограмма в месяц. Дружите со своим телом!

Перестаньте использовать лифт. Удлиняйте путь с работы. Выходите из автобуса за две остановки до дома и топайте пешком. Найдите повод чаще гулять: заведите собаку или займитесь фотографией. Нормализация веса – вопрос физической активности. Не пытайтесь движение заменить голоданием. Возникнут другие болезни. Прилипнут язва или гастрит.

Следить за питанием придётся всегда. У эндоморфов накопление жира – особенность организма. Не стремитесь к жутким диетам. В финале происходит срыв и человек наедает прежний вес. Точный подсчёт калорий – процедура лишняя. Ешьте вкусно и грамотно. Подходит стандартный рацион из восемнадцатой главы. Не запикивайте в желудок всё подряд!

Основной враг полных людей – смесь пальмового масла и сахара. Обычно её используют в кондитерских изделиях. Привыкайте к десерту из сухофруктов или несолёных орехов. Сократите мучное и молочный жир. Уберите из рациона сладкие магазинные соки и йогурты. Пару раз в неделю позвольте себе любимое блюдо, даже если оно против диеты. Иначе зачем тогда жить? Питайтесь, а не обжирайтесь! Надеюсь, разница понятна?

Научитесь тщательно пережёвывать пищу. Количество еды, необходимое для насыщения, сразу сократится на четверть. В борьбе с лишним весом – навык

решающий! Лучше старательно жевать, чем голодать от недоедания. Движение челюстей – рефлекс и требует сознательной наработки. Повесьте на кухне табличку с призывом: «Жуй дольше!» За пятнадцать минут до еды выпивайте стакан тёплой воды. Жидкость обманет желудок и притупит чувство голода.

У аэробных и силовых тренировок разные схемы питания. Перед походом в качалку ешьте фрукты: яблоки или бананы. После занятия заправляйтесь белком. Идеальное решение – куриные яйца. Они содержат всё необходимое для роста мышц и обладают высокой скоростью усвоения. Мясо желудок переваривает значительно дольше. Стейки и котлеты оставляйте на ужин. Курица, рыба и творог – вариант средний.

При аэробных нагрузках цель иная: избавление от жира. Большую часть занятия организм расходует накопленную глюкозу и только в финале начинает использовать жир. Продлевайте полезный процесс! Тренируйтесь натошак, а после два часа не ешьте. Потом принимайте белковую пищу. Жир продолжит потихоньку расщепляться.

Следите за количеством углеводов. Исключайте крупы, мучное, картошку и сахар. Делайте упор на белки. Не страшно и попадание жира. Овощи и фрукты употребляйте обязательно. Отказ от живых продуктов подрывает здоровье.

Пищеварение – сложный процесс. В школе дают слишком упрощённую модель: белки идут на строительство, углеводы выполняют роль топлива, а жиры человек складировает и расходует по ситуации. На самом деле организм сразу использует часть еды как топливо, не разбираясь в составе. Если сместить рацион в сторону жира и белка, желудок начинает расщеплять их лучше.

Углеводы жизненно необходимы. Когда уровень глюкозы падает ниже критического значения, человек умирает. Что происходит во время аэробных занятий при дефиците сахара? Организм синтезирует глюкозу по аварийной схеме. Он использует кусочки белка – аминокислоты и часть расщеплённого жира – глицерол. Процесс называют глюконеогенез.

Подобно военному складу, жировые отложения содержат запасы воды и многих полезных веществ. В тяжёлых условиях ради выживания организм извлекает часть резерва. Вот и весь секрет избавления от лишнего веса! Создавайте приятные экстремальные ситуации с аэробными нагрузками: турпоходы, велопрогулки или футбол с друзьями.

Для похудения хороша баня. Конечно, я говорю не о сауне с алкоголем и девочками! Некоторые умалишённые обматывают на пробежку тело пищевой плёнкой. Многие полные люди истязают себя упражнениями на мышцы живота. Напрасно! Талия не появится, а спорт начнёт вызывать отторжение. Вспомнил анекдот: «Третий день подряд качаю пресс, жир на брюхе невыносимо болит!»

Похудение идёт комплексно при аэробных нагрузках. Для тонуса сделайте два подхода по 30–40 повторений на пресс и косые мышцы живота. Любимое упражнение эндоморфов – скручивания. Лёжа на полу, закиньте согнутые ноги

на лавку. Руки сцепите за головой. Силой пресса верх тела плавно поднимайте и тяните к коленям. В течение всего подхода концентрируйтесь на животе.

Косые мышцы взбадривают наклонами в стороны с гантелью в руке. Вторую ладонь заводят за голову. Вспомните упражнение для талии из уроков физкультуры – вращение обруча. Помимо мускулов живота, получает разминку позвоночник, работают бёдра и ягодицы. Грамотные занятия состоят из простых движений и умеренной нагрузки. Если тренер заставляет вас делать по 150–200 сгибаний на пресс, избавляйтесь от садиста! Пусть пытается других.

Полным спортсменам я рекомендую заменить мостик лодочкой. Лёжа на животе, вытяните руки в сторону головы. Одновременно приподнимите ноги, руки и грудь, сделайте паузу, опустите. Амплитуда небольшая. Движения плавные. Соблюдайте правильную технику.

Лодочку практикуют в двух вариантах: динамическом (20–30 повторений) и статическом (30–40 секунд). При этом крепнут разные слои мышц. Опытные ребята сохраняют постоянное напряжение. В нижней точке ноги и руки не кладут на пол, а удерживают. Качество упражнения возрастает вдвое.

Программа для новичков выглядит так:

Понедельник.

1. Жим лёжа, 4×10.
2. Становая тяга, 4×15.
3. Жим гантелей стоя, 2×15.
4. Наклоны с гантелью в руке, 2×40.

Вторник.

Бег (2–3 километра) или велопоездка (40–60 минут).

Четверг.

1. Приседания, 4×15.
2. Вертикальная тяга блока к груди, 2×20.
3. Тяга гантели в наклоне, 2×20.
4. Лодочка, 2×30.
5. Скручивания на пресс, 2×30.

Суббота.

Футбол, баскетбол или однодневная туристическая прогулка.

Человеческий организм обладает интересным свойством: он помнит и старается восстановить прежние габариты. Речь идёт как о сгонке веса, так и о наборе мышечной массы. После похудения тело стремится вернуть потерянный жир примерно в течение года. Продержитесь – процесс заглохнет!

А новые мускулы закрепляют не менее пяти лет. Если делать в тренировках большие перерывы, масса уходит, но у атлетов со стажем медленнее, чем у новичков. За красивое тело культуристы сражаются по 30–40 лет. Фанаты силового спорта умирают со штангой в руках!

Составить заранее точную программу для второго года занятий сложно. Возникает ряд вопросов. Останутся ли у вас лишние килограммы? Получится ли подтягиваться на турнике и отжиматься на брусьях? Какую специализацию вы выберете? Накладывает ограничения возраст и состояние позвоночника.

Практикуйте аэробную тренировку по выходным и проводите в течение недели три силовых. Используйте многосуставные движения. При специализации на пауэрлифтинге выстраивайте комплекс вокруг базовых упражнений, разнесённых по отдельным дням. Ориентируйтесь на восемь рабочих подходов.

Если вам нравится культуризм, качайте в понедельник и пятницу плечевой пояс, а в среду ноги и разгибатели спины. Не превышайте двенадцати подходов. К тяжёлым приседаниям добавляйте лёгкую становую или румынскую тягу. Второй раз ноги поработают на аэробном занятии.

Для людей эндоморфной генетики стероиды – кратчайший путь к инвалидности! Я знал двух химиков с гормональным сбоем. В сорок лет они уже не ходили, а ползали. У бывших штангистов размер попы превышал ширину плеч. Фигуры приобрели форму груши. О тренировках речь не шла. Ослабленный иммунитет не справился с диабетом и раком. Отпраздновать пятьдесят бедолагам не удалось...

## **22. Женщины в тренажёрном зале**

Посмотрим правде в глаза. Силовая атлетика – дисциплина не женская, как бокс и метание молота. Работать с железками полезно и девушкам, но перебарщивать не стоит. Россия – северная страна. Зимой приятнее заниматься в тёплом помещении. Спортивных комплексов больше построили для мужчин. Когда возникает выбор между креслом и гантелями, идите в качалку!

Взрослые женщины иногда признаются, что ходят в тренажёрный зал с надеждой встретить настоящих мужчин. Звучит забавно, но логично. Не в спортбарах же искать счастье! Открываю тайну: парни и девушки занимаются фитнесом с одной целью – заполнить идеальное женское тело.

В качалке мужчины повально увлекаются развитием плечевого пояса, барышни традиционно улучшают нижнюю область. Для «верха» девушкам вполне хватает лёгкой работы с гантелями. Не стремитесь тягать лишнее! На мускулы ног и живота гимнасты придумали множество упражнений без железа.

Жир необходим для производства женских гормонов. Засушенные фитоняшки часто страдают бесплодием. Главная забота умного человека – здоровье, а уже потом стройное тело. Одна цель не противоречит другой, а современные стандарты красоты весьма сомнительны. В прошлые века воспевали пышных девушек. Возможно, истина в равновесии?!

Основные задачи женщины – приведение мышц в тонус и сгонка лишнего жира. Обычно враг прячется на бёдрах, ягодицах и животе. Лёгкие отложения гармонично распределяются по всему телу и фигуру не портят. Мужчин не



привлекают засушенные или накаченные девушки. Да и барышень пивные болельщики и химики-мутанты особо не возбуждают!

Даю рекомендации по занятиям в качалке. Для верхней части тела подходит программа разминки с гантелями из восьмой главы. Правильную технику покажет любой подкаченный парень. Запишите на телефон учебный ролик, а дома спокойно разберите все движения.

Комплекс выполняйте одним подходом. Упражнения делайте по тридцать повторений. Начинайте с четырнадцати и каждое занятие добавляйте по два. Используйте двухкилограммовые литые гантели, наборные не так удобны. По желанию дойдёте до пятёрки. Плечевой пояс получит вполне приличную нагрузку.

Работайте спокойно. Кроме шрагов и развонок, силовая фаза всегда на выдохе. Если тяжело, разбивайте комплекс на два подхода по четыре упражнения. Женщинам трудно выполнять тяги. Сокращайте или заменяйте сложные и неприятные движения.

В средней части тела качайте три группы: разгибатели спины, пресс и косые мышцы живота. Делайте гимнастический мостик из положения лёжа, два-три подхода по 40–60 секунд. На любом виде фитнеса это упражнение обязательное, исключение только для полных. В период стонки веса практикуйте лодочку.

На первых тренировках мостик вызывает отторжение. Для людей старше тридцати стойка тяжела, но через полгода она приводит к ряду положительных изменений. Улучшение осанки нормализует работу спинного мозга. Восстанавливается связь между головой и всеми частями тела. Пропадают боли во внутренних органах. Оздоровительный эффект вас обязательно порадует.

На пресс я рекомендую лёгкие школьные упражнения: подъём тела и ног из положения лёжа. Делайте каждое по 30–40 повторений. Работу выполняйте качественно. В нижней точке ноги не кладите на пол, а удерживайте в напряжении. Для полных больше подходят скручивания из бодибилдинга. Это упражнение требует правильного усилия, иначе пользы оно не приносит.

Для косых мышц живота делайте наклоны с гантелью в руке, один-два подхода из сорока повторений. Женской талии полезен обруч. Выбирайте лёгкий. Возможно, внутренние органы вам ещё понадобятся. Добавляйте в комплекс кручения на гимнастическом диске «Грация» или повороты с палкой на плечах. Для диска изобрели пятнадцать движений. Советую классические вращения. Держитесь руками за шведскую стенку на уровне груди. Скорость средняя. С палкой работают стоя или сидя, вопрос личных предпочтений.

Два десятка упражнений придумали для ног. Выбирайте самые приятные. Старайтесь понять, какие пучки мышц участвуют в разных движениях. Постепенно составляйте индивидуальный комплекс. Что можно взять из культуризма?

Для мышц голени я рекомендую подъём на носки – отличная профилактика травм голеностопа. Важны обе фазы движения. В нижней точке плавно растягивайте ахиллово сухожилие. Выполняйте два-три подъёма вверх, а потом тяните пятку в пол. Увеличивайте нагрузку с помощью блинчиков, подвешенных к поясу. К работе на одной ноге приступайте после года занятий. Подъём на носки делайте раз в неделю, один подход из 40–50 повторений. На другой тренировке прыгайте на скакалке.

Мышцы бёдер и ягодиц укрепляют приседания и выпады. Приседания со штангой – единственное тяжёлое упражнение, которое я предлагаю женщинам. Ставьте стопы на пятнадцать сантиметров шире плеч. Разворачивайте носки под шестьдесят градусов к оси грифа. Опускайтесь ниже того уровня, где бёдра параллельны полу.

Такая техника, помимо развития бёдер, увеличивает округлость ягодиц. Видели, какие у олимпийских тяжелоатлетов мощные попы? Двоеборцы приседают максимально глубоко. Не надевайте на штангу больше шестидесяти килограммов. Выполняйте 3–4 подхода по двадцать повторений.

Приседания с ноги на ногу – великолепное упражнение (глава 34), однозначно полезнее выпадов, где коленный сустав работает в отбив и получает нездоровую нагрузку. Если приседать медленно, эффективность движения возрастает в два раза. На динамичных выпадах снизить скорость невозможно. Плавные приседания безопаснее для суставов и прокачивают мышцы лучше.

Третье место в работе над бёдрами уверенно делят передние выпады и жим ногами. Выпады – базовое упражнение женского фитнеса: длинный шаг вперёд с приседанием и обратное движение. Помимо развития мускулов, выпады улучшают чувство равновесия. Они больше подходят худощавым девушкам. Если вы планируете сохранить здоровье суставов, не используйте отягощение.

Жим ногами – крайний вариант при остеохондрозе, грыжах и ожирении. В нижней части траектории слегка скругляет спину. Работа в отбив с большим весом часто приводит к смещению позвонков поясницы. Такие травмы переходят в разряд хронических. Делайте упражнение медленно и со средней нагрузкой.

Иногда девушки подражают культуристам и приседают со штангой на груди. В женском спорте это упражнение лишнее. Оно тяжёлое, опасное и требует высокой концентрации. Зачем истощать нервную систему и рисковать понапрасну? Такие приседания дают иное распределение нагрузки между пучками квадрицепсов. Растут мышцы прямо над коленями. При этом ноги теряют стройность.

Бицепсы бёдер культуристы дополнительно развивают тремя упражнениями: мёртвой тягой, наклонами со штангой на плечах и сгибаниями ног в тренажёре. Выбирайте любое, но не увлекайтесь. Первые два требуют серьёзной растяжки и перегружают поясницу. Последнее упражнение лёгкое и безопасное.

«Добивать» бицепсы бёдер и ягодицы женщинам не обязательно. Эти мышцы работают достаточно интенсивно, если вы качественно выполняете любой вид приседаний: глубоко, медленно, с паузами в нижней точке, в большом количестве повторений. Рекомендация получилась почти эротическая.

В шестой главе я советовал качкам не делать глубокий присед. В нижней части траектории позвоночник скругляется в поясничном отделе. Под тяжёлой штангой межпозвоночные диски постепенно деградируют. Возникают грыжи.

Глубокие приседания с малым весом вполне безопасны. Сильного давления хрящи не испытывают. Хотите сберечь здоровье, ставьте на гриф не больше шестидесяти килограммов. В приседаниях на одну ногу и выпадах позвоночник искривляется ещё сильнее, но без штанги на плечах диски не разрушаются. Природа предусмотрела для скелета умеренную несимметричную нагрузку.

Через два-три года вы наверняка захотите скорректировать форму бёдер или ягодиц. Подобрать пару дополнительных движений помогает книга Фредерика Делавье «Анатомия силовых упражнений для мужчин и женщин». В первые месяцы о подобных мелочах не думайте. Выжимайте всё из основной программы. Изучайте организм. Осваивайте методики тренировок. Правильная компоновка для сгонки веса примерно такая:

1. Лёгкая разминка.
2. Проработка плечевого пояса гантелями.
3. Мышцы ног: приседания, сгибания в тренажёре, подъём на носки.
4. Средняя часть тела: мостик, пресс, наклоны в стороны, обруч.
5. Бег.

Рассмотрим программу для начинающих.

1. Восемь упражнений с гантелями по 2–3 килограмма.
2. Приседания классические (без веса) или с ноги на ногу, 2×50.
3. Сгибание ног в тренажёре, 2×20.
4. Скручивания для пресса, 2×30.
5. Повороты с палкой на плечах или вращения на диске «Грация».
6. Лодочка, 2×30.
7. Бег, 1–2 километра.

На пробежке постарайтесь выложиться, силы не экономьте. Лишние килограммы радостно покинут вас и подождут дома, уютно устроившись в холодильнике! Бег и приседания не заменяют, а дополняют друг друга. Сочетание разных типов нагрузки как раз и создаёт идеальную форму ног, с учётом благодатной генетики.

Женские занятия носят аэробный характер. Упражнения укрепляют красные волокна, а не увеличивают объём белых. В отличие от мужчин-эндоморфов, девушкам не нужно деление силовых и аэробных нагрузок. Отдыхайте между подходами по две минуты. Тренировка получится довольно интенсивной и займёт час.

После нормализации веса сложность комплекса возрастёт. Выделите для бега специальный день. Поработайте над гибкостью.

1. Восемь упражнений с гантелями по 3–4 килограмма одним подходом.
2. Приседания со штангой на плечах (4×20) или передние выпады (4×40).
3. Подъём тела и ног из положения лёжа, по 40 повторений.
4. Вращение обруча (4–5 минут) или повороты с палкой на плечах.
5. Прыжки на скакалке (2–3 минуты) или подъём на носки с весом (40 раз).
6. Гимнастический мостик, 2×60 секунд.
7. Растяжки.

На тренировку уходит полтора часа. Для поддержания формы хватает двух занятий в неделю и пробежки. Не раздувайте программу. Если приятных упражнений набегает слишком много, составьте и чередуйте два комплекса. Забудьте про блочные тренажёры и сложные новомодные движения. Избавьтесь от личной фитнес-няни и выбросьте спортивные добавки.

Жим лёжа не увеличивает размер молочных желёз. От излишних занятий из организма уходит весь жир и нарушается выработка гормонов. Грудь неизбежно теряет объём и обвисает, а силикон – сомнительное решение, дорого и опасно. Рак выкосил десятки голливудских красоток. Становая тяга за сотку приводит к опущению матки. Оно вам надо?

Я постоянно вижу две крайности. Первый подход: «Как надоели эти диеты, салоны красоты и фитнес, быстрее бы замуж выйти!» И второй: «Заказала по баночке протеина и креатина, планирую подкачать дельты и бицепсы...» Физическое и душевное здоровье возрастает только от грамотных занятий, а удовольствие приносят умеренные тренировки. Когда девушка мечтает сбежать из зала или покупает добавки, нагрузка явно велика.

Используйте методику спортивных циклов. Подгоняйте их под репродуктивные. У любителей два варианта. Если фигура и так великолепна, занимайтесь без пропусков три недели и одну отдохните. При серьёзных задачах удлиняйте спортивный цикл до семи недель. Четвёртая выпадает неудобной для занятий. Спокойно убирайте одну тренировку и две проводите в облегчённом варианте. Последние три недели работайте с полной нагрузкой.

Иногда девушки хотят укрепить плечевой пояс. Не копируйте мужские программы. Изолированную работу из бодибилдинга оставьте парням, жимы для грудных и дельтовидных мышц тоже. Предлагаю простые комплексы, лёгкий и продвинутый. Чередуйте «верх» и «низ». Добавляйте любимые упражнения. Раз в неделю бегайте или катайтесь на велосипеде. Если вы совмещаете виды спорта, чередуйте аэробные нагрузки с силовыми. Два дня подряд не тренируйтесь.

Начальный уровень.

Первое занятие.

1. Вертикальная тяга блока к груди, 2×20.
2. Наклонные отжимания от скамьи, 2×30.

3. Тяга гантели в наклоне, 2×20.
4. Отжимания от лавки за спиной, 2×20.
5. Лодочка, 2×30.

Второе занятие.

1. Приседания с ноги на ногу, 2×50.
2. Сгибание ног в тренажёре, 2×20.
3. Скручивания на пресс, 2×30.
4. Наклоны с гантелью в руке, 2×40.
5. Повороты с палкой на плечах или вращения на диске «Грация».
6. Прыжки на скакалке, 2–3 минуты.

Продвинутый уровень.

Первое занятие.

1. Подтягивания двумя хватами, 4×10.
2. Отжимания от пола, 2×30.
3. Отжимания на брусьях, 2×20.
4. Гимнастический мостик, 2×60 секунд.

Второе занятие.

1. Приседания со штангой на плечах, 4×20.
2. Сгибание ног в тренажёре, 2×20.
3. Подъём тела и ног из положения лёжа, по 40 раз.
4. Вращение обруча, 4–5 минут.
5. Подъём на носки с весом на поясе, 40 повторений.

Для людей, далёких от спорта, подтягивания и отжимания в женской программе выглядят непривычно. Представители олимпийской гимнастики и стриптиза подтвердят, что работа со свободным весом эффективнее блочных тренажёров. А расположение мышц плечевого пояса у обоих полов одинаковое.

Нормативы я привожу для девушек до шестидесяти пяти килограммов. У меня шестилетняя дочка занимается дважды в неделю. Она подтягивается 4×10 и отжимается на кулаках 2×20. В конце занятия делает мостик, два подхода по минуте. У взрослых людей сила воли крепче.

Не хотел затрагивать болезную тему, но рискну. Милые женщины, в фитнес-центрах вас бессовестно обманывают, как детей. Работающие в залах люди – не спортсмены, а торговцы и мошенники. Кратко обрисую картину.

Спортклубу сложно выжить на продаже абонементов. Расценки зависят не от бухгалтерского расчёта, а от политики других залов. Единственный выход – заставить клиентов платить ещё. Для честного отъёма денег придумывают дополнительные услуги: продажу инвентаря и спортивного питания, индивидуальные тренировки и массаж. Важная статья доходов – стероиды.

Фитнес-няни нарочно удлиняют занятия и увеличивают количество тренировок. Человеческий организм не в состоянии пережить такую нагрузку без подпитки. Вначале девушке для восстановления мышц предлагают протеин.

Потом для повышения работоспособности рекомендуют креатин. Постепенно комплекс вырастает до стероидного.

Мужчину, употребляющего женские гормоны, называют трансвеститом, а девушку, сидящую на допинге, почему-то считают спортсменкой! Если при занятиях физкультурой возникает необходимость приёма спортивных добавок, комплекс явно раздули и человек превышает лимит естественной нагрузки.

Когда девушка употребляет стероиды, тренера правильнее считать барыгой. Место мошенника за решёткой, а спортсменке советую посетить психиатра. Женский бодибилдинг – уродливое детище больного общества. До какой степени ненавидят себя или обожают комиксы, чтобы творить такое?! Видеть мутантов грустно и противно. Интересно, как бы отреагировали художники эпохи Возрождения на красоток, подобных Наталье Кузнецовой?

Руководители клубов покупают для антуража кучу ненужных станков. Тренеры придумывают «оригинальные» программы и новые упражнения. Чтобы пустить пыль в глаза, используют необычный инвентарь: мячики, платформы, резинки. У клиента возникает впечатление, что процесс занятий исследовали необычайно глубоко. Открываю главную тайну современного фитнеса. После изобретения аэробики для женщин не создали ничего стоящего!

Вам не приходило в голову, что тренеры изучают техники активных продаж и посещают курсы по манипулированию людьми? Стероидное тело – рекламная картинка. Гнилое мясо маскирует организм инвалида. Химик не способен научить натурала грамотным занятиям, особенно женщину, а сбросить за год пару лишних... тысяч долларов поможет охотно!

Стройные девушки, на которых вам предлагают равняться, просто ещё очень молоды. Красавицы не рожали детей и не сидели по десять лет в офисе. С чего им выглядеть плохо, если природа наделила худощавым телосложением? Ладные фигурки не от «чудо-программ». Это обыкновенное сочетание юности, генетики и лёгкой физической активности.

Состояние тела в 30–40 лет зависит не от продвинутых спортивных методик, а от образа жизни. Если упорядочить водоворот работы и семейных дел, большинству женщин хватит простого комплекса упражнений, лёгкой диеты и бега. Основы гимнастики преподавали на уроках физкультуры, или счастье выпало лишь ученикам моей школы?

Проблемы женского спорта носят бытовой и душевный характер. Многие девушки откровенно ленивы. У замужних отсутствует мотивация. Жизнь идёт по накатанной. Следить за фигурой не требуется. Из-за домашних обязанностей банально нет времени. Работа и семья высасывают все силы. На спорт ресурсов не остаётся. Какой там фитнес?! Выспаться бы в субботу!

Поднимаю тему не случайно. Учебник пишу для мужчин. Все спортсмены очень придирчивы к женским фигурам. Каждый культурист желает видеть рядом

богиню красоты. Хочу спросить: «А вы создаёте жёнам благоприятные условия для занятий?» Покупка коврика и абонеента в зал вопрос не решает.

Возьмите на себя часть домашних обязанностей. Приготовьте ужин и сделайте уроки с детьми, раза три в неделю, стабильно. Включите стиральную машинку, помойте посуду, покатайте пылесос – мужественности не убудет! Дайте супруге дважды в месяц день полного отдыха. Отпустите погулять с подругами или побродить по магазинам. Глядишь, и преобразится Золушка в принцессу, но это уже из области женских фантазий...

А что делать тем, кому за сорок? Как обрести стройное тело и зажечь огонёк в глазах? Пересмотрите фильм «Москва слезам не верит». «В сорок лет жизнь только начинается...» А если серьёзно, думайте о здоровье. Садитесь на диету. Под угрозой воздержания тяните в зал мужа-танкиста. Плавание, танцы, йога – подбирайте приятный спорт. Ищите творческие занятия: рисуйте, вышивайте, пойте... и улыбайтесь чаще! Ловите положительную волну, оптимизм – важное условие счастья и долголетия.

### **23. Возрастные ограничения**

Оптимальный возраст для знакомства с железом – пятнадцать лет. Если ваш рост достиг 170 сантиметров, а вес 60 килограммов, качайтесь смело. Лучшее всего мышцы растут в промежутке от пятнадцати до двадцати пяти. Занятия в юном возрасте создают фундамент будущего спорта. За десять лет качок натуральным путём набирает до тридцати килограммов. При грамотном подходе худосочный эктоморф тяжелеет до девяноста.

Не все знают, что человеческий организм и после двадцати продолжает расти, но медленнее и не вверх, а вширь. Укрепление скелета и увеличение мышц происходит даже без силовых тренировок. Этот процесс хорошо заметен по фотографиям из семейных архивов. Посмотрите на отца в двадцать лет и в тридцать. Разница в весе составит 8–10 килограммов, и не за счёт жира, зачастую без штанги. С одного снимка смотрит мальчик, а с другого – крепкий мужчина. Ну, кому как повезло.

Когда к естественному росту добавляют грамотный спорт, мышечная масса прёт как от стероидов. Юношеский возраст – единственный шанс вырасти в огромного парня без химии и чрезмерных нагрузок. Важную роль играет ещё ряд факторов: молодой позвоночник, живые связки, бодрое сердце, отсутствие детей, слабая загруженность и оптимизм.

После двадцати пяти сокращайте объём и повышайте качество занятий. Если семья и работа не мешают соблюдать спортивный режим, то в промежутке 25–35 лет продолжайте плавно наращивать силу. Одни циклы вы протопчетесь на месте, а в других сделаете лишь маленький шаг вперёд. С годами жизнь всё чаще начнёт отбрасывать вас назад. Часть мускулов заменит жир, а показатели поползут вниз...

Последние рекорды устанавливаются в 35–40 лет. Средний возраст – предел для самой благодатной генетики. Процессы восстановления идут хуже. Травмы заживают дольше. Накапливаются ограничения по здоровью. Учитывайте износ организма и вовремя корректируйте программу. Сто пятьдесят на штанге после сорока – удел избранных. Берегите здоровье. Вы увидите, как спиваются и уходят из жизни соседи. Радуйтесь правильной дороге и о рекордах не думайте.

В промежутке 35–55 лет меняется система спортивного цикла. Качки уже не стремятся к постоянному увеличению нагрузки. В комплексе оставляют 6–8 упражнений. Выводят нормативы: 60–70 процентов от рекордных рабочих весов. В течение месяца достигают запланированного уровня и удерживают форму 3–4 недели. Потом 7–10 дней отдыхают и начинают новый цикл.

Половина атлетов заметно снижает обороты после двадцати пяти. У профессионалов уменьшение нагрузки происходит от износа организма и букета хронических травм, у любителей – от нехватки времени и сил, уходящих на семью и работу. Попробуйте не бросать спорт, а выбрать лёгкий режим.

Найдите всего час дважды в неделю. Выполняйте на тренировке по два базовых движения. Для поддержания формы хватает восьми рабочих подходов. Или проводите четыре занятия по сорок минут. Успеете сделать разминку и одно тяжёлое упражнение. Останетесь крепким мужчиной и в шестьдесят. Сейчас это редкость. Отложите импотенцию и рыбалку на финал.

Если вы пришли в зал после сорока впервые, не рассчитывайте на серьёзные силовые достижения. Тело в тонус вы приведёте, увеличите мышечную массу, улучшите физическую форму и самочувствие, а вот рекордов точно не установите. Не надевайте на гриф больше сотки. Проводите тщательную разминку. Растяжка в начале занятия снижает силовой потенциал на 10–15 процентов, но в десять раз уменьшает и риск получения травм. Пожмите вместо девяноста восемьдесят и радостно топайте домой без поломок.

Следите за состоянием сердца. Исключайте лишнюю нагрузку на позвоночник. Становую тягу и тяжёлые приседания заменяйте жимом ногами и лодочкой. Выбирайте лёгкие упражнения. Подъём ног в висе и «пистолет» оставьте молодым. Подобная работа в сорок лет истощает психику и вызывает отторжение культуризма.

Прийти к спорту никогда не поздно, но часто утекает полжизни, пока человек осознает важность физических нагрузок. Входите в режим тренировок плавно. Резкая смена привычного ритма – потрясение для тела и души. Если в сорок лет стремительно прыгнуть в водоворот спорта, то можно и утонуть. Начинать заниматься дважды в неделю. Чередуйте «верх» и «низ».

Вторник.

1. Вертикальная тяга блока к груди, 2×20.
2. Жим лёжа, 3×10.
3. Тяга гантели в наклоне, 3×15.



4. Жим гантелей стоя, 2×15.
5. Подъём на бицепс на скамье Скотта, 2×20.

Пятница.

1. Жим ногами, 4×20.
2. Сгибание ног в тренажёре, 2×20.
3. Лодочка, 2×30.
4. Скручивания на пресс, 2×30.
5. Подъём на носки, 2×30.

Не пытайтесь улучшить комплекс. Сохраняйте порядок упражнений и не спешите вводить новые. Через месяц переходите на три тренировки в неделю. В понедельник и пятницу работайте над плечевым поясом, а в среду качайте ноги, пресс и разгибатели спины. Через полгода вы заметно окрепнете. Если позволит здоровье, выходите на следующий уровень физподготовки. Главные изменения касаются проработки верхней части тела.

Понедельник.

1. Жим лёжа, 4×8.
2. Тяга гантели в наклоне, 2×15.
3. Жим гантелей стоя, 2×15.
4. Подъём на бицепс на скамье Скотта, 2×20.
5. Шраги со штангой, 2×20.

Среда.

1. Жим ногами, 4×20.
2. Сгибание ног в тренажёре, 2×20.
3. Мостик, 3×60 секунд.
4. Подъём тела и ног из положения лёжа, по 40 повторений.
5. Подъём на носки с дополнительным весом, 1×40.

Пятница.

1. Подтягивания с блинчиком на поясе, 4×8.
2. Жим на наклонной скамье, 3×10.
3. Тяга к подбородку, 3×15.
4. Отжимания на брусьях с отягощением, 2×15.

Шесть месяцев физкультуры выявляют состояние здоровья. Если нет заметных отклонений, на втором году переходите к программам культуризма из одиннадцатой главы. Работайте через день. Четвёртую тренировку переносите на следующую неделю. Не нагружайте сердце два дня подряд. В сорок лет лишние сутки отдыха полезнее дополнительного силового занятия. Лучше погуляйте по лесопарку. Если появятся регулярные боли в позвоночнике, используйте комплексы из девятнадцатой главы.

Тренировки пенсионеров – сложный вопрос, требует создания отдельной книги. Даю общие рекомендации. Если в условиях современной цивилизации вы отпраздновали шестьдесят и уверенно передвигаетесь на ногах, поздравляю! Вы

счастливым обладателем генетики долгожителей и попали на призовой уровень. Впереди двадцать лет очередей в поликлинике, увлекательные походы в ЖЭК и СОБЕС. Отремонтируйте лавочку перед подъездом. Начинайте наблюдать за соседями и учите правила игры в домино.

Как в зрелом возрасте грамотно подойти к спорту? На момент написания книги я ещё не состарился. Рассказываю о том, что подглядел у пенсионеров. Половина мужчин в России умирает в возрасте от сорока пяти до шестидесяти. В женский организм для вынашивания детей природа закладывает большой запас прочности. В шестьдесят соотношение выживших мужчин и женщин – один к двум, в семьдесят – один к пяти. Дедушек восьмидесяти лет я почти не встречаю. О тяжёлых силовых упражнениях на седьмом десятке забудьте.

Бодрые пенсионеры начинают утро с зарядки в парке или на пляже, в компании единомышленников. Пожилые люди каждый день, как йоги, впитывают энергию природы. Разминка длится 15–20 минут. Все движения из школьного курса физкультуры. Популярны глубокие наклоны, махи руками и вращения тазом. В конце делают четыре-пять лёгких упражнений. Приседают и отжимаются от скамейки. Терзают уличные тренажёры. Регулярно встречаю практикующих растяжки. Бывшие спортсмены бегают трусцой.

Продвинутые пенсионеры круглый год купаются в море. Зимой закаляются. Одеваться моржи не спешат. Обсыхают на ветру и принимают солнечные ванны. По моим прикидкам, температура воды около девяти градусов. Но главное занятие – продолжительные прогулки, традиционно вечером. Ходьба – лучшее упражнение в преклонном возрасте.

Иногда зима или непогода загоняют пожилого человека в зал. Предлагаю простую программу. Делайте разминку с гантелями и комплекс Норбекова, потом лёгкие растяжки. Силовых упражнений три: отжимания от лавочки, вертикальная тяга блока к груди и приседания. Добавляйте скручивания на пресс и лодочку. Тренируйтесь хоть каждый день, но без занятий на природе долго не протянете.

Энергия биосферы – ключевой фактор долгожительства. Человеку необходим свежий воздух и солнечный свет. Важна подпитка от леса и моря. Каждый уголок природы, наполненный растениями, служит естественным аккумулятором энергии. Живой организм заряжается от биосферы, как телефон от розетки. Деревенские люди живут лет на двадцать дольше городских.

Привожу ещё ряд факторов долгожительства: генетика, здоровое питание, качество и количество потребляемой жидкости. Организму идеально подходит мягкая природная вода. Пейте полтора литра в день, чай и кофе не в счёт. Изучение темы начните с книг Эмото Масару. Помните о физической активности. Сидячий стиль жизни неизбежно переходит в лежачий, а потом и в неподвижный. Рыбалка и грибная охота значительно полезнее телевизора.

Отдельно упоминаю эмоциональную сферу. Все долгожители – оптимисты. Естественное состояние здоровой психики – лёгкий позитив. Половина болезней

идёт с головы. Сергей Лазарев исцелял людей... беседой! Экстрасенс объяснял, что многие физические отклонения возникают от скрытой гордыни и зависти. Человека приводит в порядок не таблетка, а душевное равновесие.

Для продолжительной и счастливой жизни соблюдайте законы вселенной. К старости научитесь отличать добро от зла. Чувствуйте себя частью космоса. Приносите пользу окружающему миру. Излучайте любовь и свет, но старайтесь не попадать в религиозный обман. Я не материалист, но лукавые пузатые «представители» Создателя явно мошенники! Ребята обладают колоссальными ресурсами, а добрых и полезных дел совершают на копейку...

Для полноты картины перечисляю причины, резко сокращающие человеческую жизнь: городская вода, алкоголь, сигареты, пища из супермаркета, пассивность, излишний спорт, тяжёлый физический труд, стрессы, недостаток солнечной энергии и чистого воздуха, отсутствие регулярной подпитки от биосферы, беспроводной интернет, пессимизм, гордыня и зависть. Устраните половину списка и увидите правнуков!

Первые советские физиологи установили, что при правильной эксплуатации человеческий организм живёт 200–300 лет. По современным меркам цифра просто запредельная. В эпоху реформ Петра Первого истребили удивительных долгожителей. В религиозной литературе сохранились сведения о трёхсотлетних старцах-отшельниках. Генетика человека ухудшилась, но не настолько, чтобы люди массово умирали в пятьдесят. Дотянуть до восьмидесяти по силам каждому.

Из разговоров с бабушками-спортсменками я выяснил, что многие прозрели после знакомства с оздоровительными системами. Причём речь идёт не о лысом клоуне с клизмами, который годами мельтешит на экране зомби-ящика. Десяток адекватных авторов рассказывает о здоровом образе жизни. Список имён не привожу, поскольку на себе успел проверить лишь часть информации.

Все оздоровительные системы похожи и состоят из нескольких разделов: физические упражнения, закаливание, грамотное питание, очищение организма, лечение души, работа с эмоциональным состоянием, развитие образного мышления, массаж и дыхательные гимнастики. Отдельной темой идёт описание строения человека и вселенной.

Все оздоровительные системы – осколки древних знаний и произошли от одного корня, но каждая из них не полна, обычно из десятка разделов подробно рассказывает только о трёх-четырёх. Для всестороннего ухода за организмом и душой объединяйте методики разных авторов. Начните с Норбекова, а к его системе постепенно добавляйте недостающие кусочки.

Фанатичные зожники постоянно перебарщивают. Каждую методику доводят до абсурда и превращают во вредную привычку. Интересные книги по теме самоистязания написал Терентий Смирнов. Отсутствие меры убивает тело быстрее никотина и спирта.

Любите закаливание и моржевание – великолепно, а ходить зимой без шапки, как делают последователи Порфирия Иванова, глупость. Взбадриваете организм голоданием – молодцы, но не напрягайте пищеварительную систему слишком часто. Обязательно пейте воду. При сухом голодании разрушаются зубы. Практикуете чистку клизмами – прекрасно, но не увлекайтесь, привязанность «попахивает» патологией. Подходите к оздоровлению осмысленно. Честно оценивайте реакцию организма на все эксперименты.

## 24. Оборудуем детскую комнату

Каждому родителю понятно, что ребёнку для полноценного развития необходимо движение. И обычных прогулок городским детям мало. С компьютером лентяи проводят значительно больше времени, чем с мячиком. Выход на улицу часто перерастает в посиделки на лавочке, где каждый пялится в смартфон. Несмотря на сытость современной цивилизации, тела подростков недоразвиты. Напоминаю и о другой беде – ожирении.

Обе проблемы в юном возрасте легко и естественно решают подвижные игры, но западная поп-культура создаёт столько развлечений и соблазнов, что спорт отходит на задний план. Детям скучно играть в футбол. Виртуальный мир выглядит круче настоящей жизни. Нажимаешь кнопку – команда исполняется, чувствуешь себя Богом! Интернет-общение и компьютерные игры теснят позиции спорта. Многих обласканных чад балует недостаток и порабощает душевная лень.

Что же делать родителям? Как приучать ребёнка к активности? Проблему приходится решать самостоятельно, причём с раннего возраста. Подростки охотно занимаются спортом, только если привыкли к нему в детстве. Включайте тренировки в постоянный ритм жизни малыша. Через пять лет ребёнок начнёт воспринимать спорт, как вечерний душ и чистку зубов.

В моей юности стимулом служили подзатыльники от хулиганов, но в современном обществе это скорее исключение, чем правило. Закончилась brutальная эпоха девяностых. Уже не ходит молодёжь проверить силу богатырскую в боях с соседними районами. Остались в прошлом «товарищеские» поединки между школами. Дубинки, нунчаки, кастеты – романтика! Зачем подросткам тренироваться? А когда гопники отжимают старый телефон, тоже неплохо: появляется железный повод выпросить у предков новый.

Отец-культурист всегда служит в семье катализатором физической активности, но есть маленькая сложность. Человек глубоко понимает привычную дисциплину и пытается приобщить ребёнка к взрослому виду спорта, а это невозможно, если вы пауэрлифтер или бодибилдер. Начинать серьёзную работу со штангой безопасно с пятнадцати лет. А как тренировать младших?

Предлагаю вспомнить занятия в спортшколах. В каждой группе найдутся четыре-пять перспективных ребят. С элитой работают серьёзно. Остальные дети – балласт, массовка, должного внимания не получают. Тренер даже не ругает

отстающих, когда они халтурят. Незачем! Раз пришли, пусть делают хоть что-то. Не шатаются по улице – и ладно. Так происходит в каждой секции.

Вы хотите, чтобы ребёнок попал в категорию избранных? Или вас устроит место в массовке, занятия для галочки? Не ждите от тренера чуда. Главный фактор – не личное знакомство или деньги, а физическая подготовка. Придёт ребёнок на секцию сильным и выносливым – попадёт в число перспективных, а приведёте пельменя – окажется в роли балласта.

У меня четверо детей. Помимо спортшколы, постоянно тренирую их сам. Развивайте грудничка независимо от пола. С двухнедельного возраста берите его за ручки. Дайте малышу большие пальцы. Кроха рефлексивно сожмёт ладошки. Для страховки обхватите запястья. Плавно поднимите младенца и покачайте. Постепенно увеличивайте длительность виса. Следите за реакцией. Ребёнок подскажет и не даст переборщить.

Делайте гимнастику для рук и ног: мягко сгибайте и разгибайте, сводите и разводите в стороны, аккуратно вращайте в суставах. Годовалый ребёнок охотно висит головой вниз, когда родитель держит его за щиколотки или стопы. Эти пустяковые упражнения постепенно подготавливают к серьёзным нагрузкам.

К двум годам оборудуйте дома уголок для гимнастики, а лучше, превратите детскую в спортзал. Выделите самую большую комнату в квартире. Детям нужно пространство для движения, а уставшим на работе родителям хватает и дивана.

Малыши обожают разные лесенки, любят крутиться на трапеции и кольцах. Подвесьте через всё помещение на высоте двух метров горизонтальную лестницу-рукоход. Взрослый человек пройдёт свободно и не заденет лбом. С одного конца сделайте шведскую стенку, если получится, то с обеих. На рукоход закрепите кольца, трапецию и боксёрский мешок.

К потолку параллельно лестнице подвесьте качели. Спланируйте место для брусьев и турника. Спортивный уголок отлично срастается с двухэтажной кроватью. Расположение снарядов для каждой квартиры уникально. Поработайте головой. Избавьте детскую от лишней мебели. Хватит шкафа, стола и двух стульев. Оставьте малышам пространство для игр.

Даю рекомендации по размерам снарядов. Ширина детских брусьев – сорок пять, а подростковых – пятьдесят пять сантиметров между центрами труб. Советую купить навесные для шведской стенки. Стационарные расположите на балконе, иначе шалуны разобьют головы. Съёмные брусья устанавливайте для тренировки, а потом убирайте на верхние ступени лестницы.

Оптимальный диаметр турника для подростков – два с половиной сантиметра. Малышам сделайте тоньше: 16–20 миллиметров. Трапецию закрепите в одной точке. Дети любят раскачиваться и крутиться. Дверной проём с порогом – неудачный вариант расположения турника. Куда ребёнку прыгивать и падать? Лучше установите на шведскую стенку съёмный турник. Для страховки привяжите. По мере роста спортсмена передвигайте вверх.

Ширина рукохода – сорок, а шведской стенки – восемьдесят сантиметров. Сделайте конструкции из дерева. Диаметр перекладин – тридцать миллиметров. Используйте черенки для садовых инструментов. Боковины выпилите из толстой фанеры. Шаг между ступеньками на рукоходе – тридцать, а на шведской стенке – двадцать сантиметров.

Для панельных домов с тонкими перегородками придумали лестницы с упором в пол и потолок. Производители предлагают и навесное оборудование: турники, брусья, лавки для жима, стойки под штангу, крепления для мешка.

Купите две пары гимнастических колец. Повесьте в тридцати сантиметрах, но на разной высоте. В верхние кольца малыши засунут ноги и повиснут головой вниз. Трюк выглядит страшно, но мои шалуны не падали. Верёвочная лестница и канат – снаряды неудобные. Больше пригодится альпинистская десятка с узлами. Дети зажимают верёвку между пальцами ног и залезают на рукоход.

Скажу пару слов о первом боксёрском мешке. От маленького толку нет. Ориентируйтесь на размер 100×25 сантиметров и вес около пятнадцати килограммов. Производители всегда пишут про резиновую крошку, но чаще всего наполняют мешки опилками. Для комнаты вариант не лучший, мелкая пыль вылетает через шов и змейку.

Набейте мешок заново. Используйте старую одежду и одеяла. Трамбуйте палкой. Для утяжеления поместите в середину небольшую колбасу с песком. В нижнюю часть положите шерсть и синтепон, а в верхнюю – хлопковые ткани. Есть вариант проще. Вытрясите опилки и вставьте внутрь пакет для садового мусора, а после засыпьте обратно и целлофан завяжите. Все опилки назад не войдут, лишние выбросьте. Когда мешок утрясётся, уплотните верх тряпьем.

На свободной стене повесьте баскетбольное кольцо третьего размера. Не обязательно кидать тяжёлый мяч, подходит и тонкий прозрачный. Пожертвуйте одну дверь под дартс. Если опасаетесь травм, купите магнитный. В частном доме сделайте скалодром. Постелите пару толстых матов. У каждой семьи найдётся знакомый спасатель. Попросите его научить вас правильной страховке.

Организуйте дома простые спортивные игры. Натяните верёвку, надуйте шарик, пусть гоняют волейбол, весело и безопасно. Вместо твёрдого мяча для многих затей подходит плюшевый с холлофайбером или мешочек с рисом. Полезная вещь – метровый батут. Если открутить ножки, он легко прячется под кровать или за шкаф. Производят и полностью разборные.

Дети с удовольствием перебираются с одного снаряда на другой. Они не бегают по всему дому, а выпускают пар в спортивном уголке. Накапливается дополнительная физическая нагрузка. Малыши, попадающие ко мне в гости, приходят в восторг от домашнего зала, испытывают весь инвентарь и придумывают новые упражнения. Глаза горят даже у неповоротливых пончиков. Перед уходом гостей я слышу традиционную просьбу: «Мама, останемся ещё на полчаса? Ну пожалуйста!»

Застелите детскую комнату будо-матами. Оптимальная толщина – двадцать пять миллиметров. Обязательно покупайте российские. Китайские токсичны и за два-три года изнашиваются. Будо-маты производят метрового размера. На полу их собирают в единое покрытие. Края подрезают под конфигурацию мебели. В отличие от ковров, маты не набирают пыль. Помимо защиты от падений, работают как звуко- и теплоизоляция.

Производители разрешают выбрать текстуру и цвет. Обе поверхности лицевые. Через четыре-пять лет можно перевернуть коврики на свежую сторону. При производстве будо-маты покрывают веществом, похожим на воск. Помойте их средством для посуды или протрите спиртом, иначе смазка разнесётся по всей квартире. Тогда на ламинате и линолеуме вы начнёте скользить и падать.

Две-три пары маленьких гантелей пригодятся для разминки и боксёрских упражнений. Не пугайтесь обилия снарядов. Покупайте инвентарь постепенно. Лишнего не берите. О самом ценном и практичном я рассказал. Уже половина из перечисленного осчастливит малыша и его друзей. Ребёнок получит шанс вырасти спортсменом. Наше духовно больное общество не раз предложит подростку алкоголь, сигареты и наркотики. Покажите любимому чаду альтернативную дорогу!

## **25. Тренируем «потомков»**

Оборудование комнаты только первый шаг на длинном пути. С детьми нужно регулярно заниматься, составлять спортивные программы, изучать упражнения... Работа кропотливая, на годы. Формат книги не позволяет раскрыть тему подробно. Рассказываю главное. Остальное поймёте во время тренировок.

Малыши любят висеть на кольцах, крутиться на трапеции и лазить по лесенкам. Специальных занятий не проводите, всё по настроению и в игровой форме. Помните о страховке. Помогите ребёнку обойтись без травм, и крошка полюбит спорт. Руки сами потянутся к турнику и мячику. Стремление к физическим нагрузкам – инстинкт растущего организма.

К пяти годам дети осваивают передвижение по рукоходу и подтягивания. Они свободно висят на одной руке. На рукоходе обязательно страхуйте малыша. Помогайте и на турнике. В шесть лет добавляйте тележку: ребёнок идёт по полу руками, а вы держите его за лодыжки. Это отличное общеукрепляющее упражнение, но не перебарщивайте, относитесь к позвоночнику бережно.

В семь лет начните изучать отжимания. Запаситесь терпением, дело сложное. На постановку правильной техники уходит год. Сначала отработайте наклонные отжимания от бортика кровати, потом от пола и в финале на кулаках. Потихоньку осваивайте приседания и сгибания на пресс. Они даются легче.

С восьми лет переходите на брусья. Начните с отжиманий от боковины кровати за спиной. Потом усложните упражнение: поднимите пятки на стул. Через три-четыре занятия положите на бёдра маленький блинчик от штанги (1,25 кг). Когда доведёте вес до пяти килограммов, ставьте ребёнка на брусья.

Придерживайте юного спортсмена за талию и помогайте. Главная задача – избежать травмы плечевых суставов. Обычно её получают в нижнем положении из-за слабости связок или недостатка растяжки. С десяти лет на турнике и брусьях смело добавляйте вес. Используйте диски от наборных гантелей.

Тренировки проводите через день, ищите к детям подход, мотивируйте. Включайте мозги и терпение в усиленный режим. На каждом занятии следите за техникой упражнений. Объяснять и показывать её придётся десятки раз, и не потому, что вам попались самые тупые дети. Такова особенность работы подсознания. Инстинкт выживания заставляет экономить силы и халтурить.

Используйте методику спортивных циклов. В периоды отдыха обратите внимание на интересную вещь. Пять дней без тренировок заставляют малыша беситься и скакать по дому. Я называю этот феномен спортивной ломкой. Биохимические процессы напоминают жажду наркоманов. Организм требует гормонов удовольствия. Радуйтесь, ребёнок «подсел» на регулярные занятия. Во взрослой жизни привязанность к физическим нагрузкам спасает от многих вредных развлечений, сохраняет здоровье и свободу.

В начале цикла обязательно снижайте обороты. Не пытайтесь выжимать из ребёнка рекорды. Тщательно заполняйте журнал. В тренировке ориентируйтесь на 10–12 рабочих подходов. Паузы делайте длинные, по 5–7 минут. Во время отдыха включайте мультфильмы. Кинематограф – великолепная мотивация! А лучше, показывайте документальные фильмы о природе. Одновременно подтянете детей и по естественным наукам.

Привожу комплексы для разного возраста. Даю усреднённые цифры. Нормативы способен выполнить любой здоровый ребёнок без ожирения. Физически развитый сделает на двадцать процентов больше. Соблюдайте порядок упражнений. Не торопитесь совершенствовать программы. Будьте внимательны к жалобам. При травмах возникают несимметричные боли в мышцах и суставах. Лечите их прогреванием и отдыхом.

Программа для малышей шести лет.

1. Подтягивания двумя хватами, 4 подхода по 5–8 раз.
2. Рукоход, 2×2–4 круга, по лестнице с 10–12 ступенями.
3. Тележка, 2×4–8 кругов. Передвигайтесь из одной комнаты в другую.
4. Приседания классические, 2×20–30.
5. Подъём тела из положения лёжа, 20–30 повторений.
6. Подъём ног из положения лёжа, 20–30.

Программа для восьмилетних.

1. Подтягивания, 4×8–10.
2. Отжимания на кулаках, 2×20–30.
3. Отжимания от лавки за спиной, 2×15–20, с блинчиком 5 кг.
4. Приседания с ноги на ногу, 2×30–40.
5. Подъём тела из положения лёжа, 20–30.



6. Подъём ног из положения лёжа, 20–30.

Программа для детей десяти лет.

1. Подтягивания, 4×6–10, с грузом до 5 кг.

2. Отжимания на кулаках, 2×30–40.

3. Отжимания на брусьях, 2×10–15, с весом до 7,5 кг.

4. Приседания с ноги на ногу, 2×40–50.

5. Подъём на носки (40–50) или упражнения на пресс (2×40), чередуйте.

Программа для подростков двенадцати лет.

1. Жим лёжа, 3×8–10, оттачивайте технику!

2. Подтягивания, 4×6–10, с грузом до 7,5 кг.

3. Отжимания на брусьях, 2×10–15, с весом до 10 кг.

4. Приседания с ноги на ногу, 2×50–70, боксёрский блок с гантелями.

5. Подъём на носки (подход до отказа) или упражнения на пресс (2×40).

В любом возрасте по желанию добавляйте: выпрыгивания из глубокого приседа, скакалку, ходьбу по лестнице с рюкзаком, мостик, висы и стойки на руках. Вспоминайте уроки физкультуры. Советую мамам учить дочек прыжкам через резинку. Во времена моего детства все девочки прыгали и ноги у них вырастали стройные! Проблемы с весом у подростков возникали редко.

Если ребёнок посещает спортшколу, ориентируйтесь на четыре занятия в неделю: три на секции и одно дома в выходные. Если вы занимаетесь только дома, чередуйте силовые тренировки с работой на мешке или играми, так легче для психики. Разнообразие физических нагрузок для общего развития полезнее.

В возрасте 12–13 лет случается силовой провал. Полгода назад парень подтягивался с пятёркой, а теперь едва делает восемь повторений без веса. Не пугайтесь. Потеря показателей происходит из-за стремительного развития скелета. Подросток за год набирает 8–10 килограммов и вырастает на 10–12 сантиметров. Он теряет ловкость и становится неуклюжим. После такого скачка нервная система привыкает к новым габаритам 5–7 месяцев. Срок адаптации зависит от спортивных игр. Рекомендую футбол и баскетбол.

У мышц, внутренних органов и скелета разная скорость роста. В какие-то моменты их развитие не соответствует друг другу. Помните об этом и вовремя корректируйте нагрузку. Для укрепления молодых костей используйте продукты, богатые кальцием: творог, орехи, кунжут, желатиновые десерты, рыбу и яйца. После наложения гипса травматологи прописывают именно такую диету, но без помоек жить приятнее.

Не спешите отдавать маленьких детей на секции боевых искусств. Я говорю о восточных единоборствах. Настоящие результаты от увлечения карате получают через десять лет тренировок, а от айкидо – через двадцать. В возрасте от шести до девяти большую пользу приносят игровые виды спорта и плавание.

Период с десяти до четырнадцати лет потратьте на ударные дисциплины. Подумайте о боксе. Детские тренировки не похожи на профессиональные бои,

здоровье не забирают, а добавляют. Для успешной обороны от хулиганов хватает 4–5 лет занятий. С пятнадцати начинайте серьёзную работу с железом.

Если вы опасаетесь испортить подростку позвоночник, используйте упражнения из воркаута (глава 35). «Пистолет» и гимнастический мостик хорошо укрепляют ноги и спину. Становую тягу и приседания в первые 10–12 месяцев делают с маленьким весом. В культуризме и пауэрлифтинге позвоночник серьёзно нагружают только со второго года тренировок.

Детские занятия заслуживают создания отдельного учебника, но достойных пособий я не встречал. Если вы желаете ребёнку добра, больше думайте головой. Не пытайтесь растить чемпионов. Многие подростки в суровом режиме тренировок получают кучу травм и бросают спорт навсегда.

Олимпийского золота достигают единицы. Девяносто процентов «счастливчиков» к сорока годам переходят в лигу инвалидов. Вы хотите своим детям такую судьбу? Стоят ли медали загубленного здоровья? Имена многих чемпионов вы помните? Слава мимолётна, а спортивные титулы не решают дальнейших жизненных проблем.

## **26. Оптимизируем занятия эктоморфов**

В современном фитнесе я вижу два злободневных вопроса: сгонка лишнего веса у женщин и набор массы у эктоморфов. Тренеры написали сотни книг и статей, а по улицам продолжают бродить толпы бочкотелых тёток и пареньков-кощеев. Так в чём же сложность? Главные причины – человеческая лень и обман в индустрии спорта. С душевной слабостью боритесь самостоятельно. Для женщин и толстяков я методики уже изложил. Поговорим об эктоморфах.

Худощавое телосложение для силовой атлетики не подходит, особенно при солидном росте, но большинство молодых парней, попадающих в качалку, тощие. У крупных ребят и так всё прекрасно. Зачем напрягаться? А заморыши мечтают привлекать девчонок могучим мужским торсом. Уважаю благородный порыв, но задача очень сложна и требует запредельных усилий.

Образ жизни и тренировки эктоморфа близки к профессиональным. Если вы планируете развивать мускулы без стероидов, соблюдайте буквально все правила грамотного спорта. Кратко разберём условия успеха. Помимо возраста и генетики, рост мышц зависит от трёх факторов: занятий, еды и отдыха.

Питайтесь маленькими порциями пять-шесть раз в день, но не перегружайте пищеварительную систему. Состав важнее количества. Особенно полезны деревенские продукты. Забудьте про алкоголь. Законный наркотик сильно тормозит развитие мускулов. Попробуйте чередовать приём белков и углеводов. Вдвое вырастет процент усвоения. Сократите термическую обработку круп, а для овощей отмените. Качество еды улучшится в три-четыре раза.

Пейте протеин: днём сывороточный, на ночь казеиновый. Насчёт других видов я сильно сомневаюсь. Соевый – крайний вариант для строгих

вегетарианцев, усваивается он плохо, мясоедам вообще бесполезен. К тому же соя снижает мозговую активность. Качки рискуют единственной извилиной!

Комплексный протеин состоит из нескольких типов белка и требует разных ферментов, для пищеварительной системы тяжеловат. Куриные яйца вкусны и дешевле мяса. Зачем переплачивать и есть порошок? Употребляйте их в натуральном виде, а жир из желтка эктоморфному атлету не вредит.

Оставьте на работе ведёрко протеина для дневной подпитки. Запасите по банке грецких орехов и сухофруктов. В каждой столовой готовят котлеты и салат. Чередуйте их с борщом и гречкой. Ешьте одно блюдо за раз. Так по крупицам и наберётся достаточное количество полезной пищи. Если вы планируете перекусывать в Макдональдсе, забудьте о железе. Изучайте расписание врачей районной поликлиники и копите деньги на лекарства. Впереди увлекательное приключение – гастроскопия!

Попробуйте есть точно по графику и соблюдать состав пищи. К примеру, углеводы вы получите в 7:00 (сладкая каша), 13:00 (овощной салат) и 18:00 (фруктовый десерт), а белки в 10:00 (сывороточный протеин), 15:00 (варёные яйца, творог) и 20:00 (мясо, рыба, курица). В таком режиме организм привыкает выделять нужные типы ферментов в определённое время суток. У «чистых» спортсменов подобные рефлексии играют решающую роль.

Поговорим об отдыхе. Главное правило – высыпайтесь. Ночной сон вдвое продуктивнее дневного. Самое полезное время – с десяти вечера до четырёх утра. Суточные дежурства истощают организм. Старайтесь покемарить часик-полтора после обеда. Важна и эмоциональная разгрузка. При нервной работе и проблемах в семье набрать мышечную массу невозможно. Организм эктоморфа необычайно вынослив и привыкает к любому жизненному ритму, но мускулы растёт только в благоприятных условиях.

Тормозят развитие и лишние сексуальные подвиги. Энергия, необходимая для продуктивных тренировок и роста, утекает через «краник». Полное воздержание тоже вредно и грозит другими проблемами. В зависимости от возраста ориентируйтесь на три-четыре раза в неделю.

Качайтесь мало, но качественно. Первые 10–12 месяцев занимайтесь по программе для новичков. При переходе на циклы выберите специализацию. Концентрируйтесь на базовой четвёрке. Подтягивания и жим делайте на 5–8, а приседания и становую тягу на 8–12 повторений. Среднее количество в равной степени растит силу и массу. Вместо изолированных упражнений практикуйте статические. Для работы с тяжёлой штангой понадобятся мощные сухожилия.

Во время набора веса исключите аэробные виды спорта. Даже короткие пробежки заметно тормозят развитие мышц. Такова особенность эктоморфного организма. Четыре тренировки по сорок пять минут эффективнее двух по семьдесят. Занимайтесь через день. В периоды сильной загруженности отдых удлиняйте. Во второй год используйте разделение на «верх» и «низ».

Микроцикл эктоморфа при четырёхдневном комплексе достигает двенадцати суток. Если вы чувствуете, что не восстановились, смело берите дополнительный выходной. Мышцы растут во время отдыха. Не ходите в зал по пять раз в неделю и не раздувайте программу. Лишняя работа – главная ошибка всех выносливых людей. Привыкайте сдерживать спортивные порывы.

При специализации на пауэрлифтинге планируйте одно базовое упражнение в день. К плечевому поясу добавляйте статику. Мостик делайте с приседаниями, а пресс вместе с тягой. Если вы хотите выполнять два базовых движения, одно проводите в лёгком варианте. Сбережёте силы для моста и прессы. Составляйте комплексы из 8–10 подходов. Два тяжёлых упражнения с полной нагрузкой – предел натуральной тренировки.

Инструкторы бодибилдинга советуют эктоморфам постоянно менять программы. Базовая четвёрка – основа комплекса. Главные движения трогать нельзя. Имеет смысл в разных циклах варьировать количество повторений, чередовать набор силы и массы. Как методика выглядит в числах?

Упражнения	Развитие силы	Рост массы
Приседания	10–6	15–10
Становая тяга	10–6	15–10
Подтягивания	6–4	10–6
Жим лёжа	Первая половина цикла: 4×6. Вторая половина – пирамида: 6, 4, 2, 1.	10–6

Базовые упражнения выполняйте в четырёх подходах. Статику практикуйте в силовых периодах. Работу на 1–5 повторений в приседаниях и становой тяге я не рекомендую. Через год тренировок ещё рано, а дальше – покажет здоровье. Велик риск разрушить позвоночник и убить связки коленных суставов. Оставьте рекорды профессионалам. Однократные пиковые подходы пауэрлифтеры используют в период подготовки к соревнованиям. Нагружайте на штангу сто пятьдесят после двух лет занятий.

У эктоморфного скелета узкий канал для спинного мозга. Диаметр межпозвоночных дисков меньше, чем у других типов телосложения. Предел прочности ниже. В 40–50 лет небольшие смещения приводят к регулярному заклиниванию. Проблемы с позвоночником чаще возникают у худощавых людей, а суставы ног стираются у полных.

Если вы специализируетесь на культуризме, варьируйте второстепенные упражнения. Работайте с маленьким и средним весом. Составьте две программы и чередуйте по неделям. При таком подходе опасность получения травм минимальна. Организм не успевает забыть технику, и в нагрузках есть разнообразие. Сокращайте комплексы одиннадцатой главы до десяти подходов.

Не торопитесь практиковать сплиты. В первые три года разделение мышечных групп приносит любителю скорее вред, чем пользу. Акцент уходит с базовых упражнений на изолированные. Вырастает объём работы. При улучшении рельефа рост мышечной массы останавливается. Бодибилдеры используют четырёх- и пятидневные сплиты вместе со стероидами.

Чтобы оптимизировать программу, разберитесь с эффектом суперкомпенсации. Рассказываю упрощённо. Подробнее читайте в книгах по биохимическим процессам. На тренировке мышцы тратят запасы энергии и получают микротравмы. В течение 3–5 суток идёт процесс восстановления. Потом на 2–3 дня мускулы переходят в усиленный режим.

Этот промежуток называют фазой суперкомпенсации. После организм возвращается к прежнему состоянию. Успешное увеличение нагрузки возможно только в период высокого мышечного потенциала. Тогда силовые показатели постепенно возрастают, а следом и масса.

У разных типов волокон суперкомпенсация отличается. Красные восстанавливаются быстрее белых. Профессиональные футболисты тренируются 5–6 дней в неделю, а штангисты – не больше трёх. Период регенерации белых волокон у **мышц[m2]** ног вдвое длиннее, чем у плечевого пояса. Когда я рекомендую работать через день и чередовать «верх» с «низом», то использую усреднённый вариант отдыха.

Время наступления суперкомпенсации зависит от генетики, возраста и уровня нагрузки. Для белых волокон плечевого пояса лежит в промежутке 3–5 суток после проведения тренировки, а для бёдер попадает в период 7–9 дней. В первый год приседания делают в большом количестве повторений. Работают красные волокна. Мышцы восстанавливаются быстро. Периодичность занятий для рук и ног совпадает и равна четырём дням.

Если вы работаете со средним весом (8–12 повторений), тренируйте ноги раз в неделю. В понедельник и пятницу качайте верхнюю часть тела (разными упражнениями), а в среду – бёдра и разгибатели спины. Проблема трёхдневных сплитов в расположении становой тяги. Делать с полной нагрузкой тягу и приседания в один день невозможно, а если разносить упражнения по отдельным занятиям, то ноги работают дважды.

В бодибилдинге становую тягу исключают из числа базовых движений и выполняют с малым весом. Для развития бицепсов бёдер используют вариант с прямыми ногами. В пауэрлифтинге тягу и приседания делают в разные дни. Советую любителям объединённое упражнение с трэп-грифом (глава 33). Привожу программу третьего года занятий с упором на культуризм.

Понедельник.

1. Жим лёжа, 4×8.
2. Тяга гантели в наклоне, 3×15.
3. Армейский жим, 3×10. Или тяга к подбородку, 3×15.

Среда.

1. Основное упражнение: тяга трэп-грифа или приседания, 4×12.
2. Дополнительное: мостик (2×90), любой вариант становой с маленьким весом (классика, мёртвая, румынская, но не «сумо») или жим ногами, 2×20. Ваша задача – подгрузить базовым движением квадрицепсы, бицепсы бёдер или разгибатели спины. Выберите одно упражнение!
3. Любое сгибание на пресс, 2×30.
4. Подъём на носки с весом, 2×30.

Пятница.

1. Подтягивания, 4×8.
2. Жим на наклонной скамье, 3×10.
3. Отжимания на брусьях с блинчиком, 3×10.

Не бойтесь коротких программ. Штанга постепенно тяжелеет. Энергозатраты растут. Распределяйте силы равномерно. Тридцати подходов в неделю вполне достаточно. Объёмные комплексы перегружают мышцы. При общей загруженности удлиняйте микроцикл до девяти дней. Базовые и многосуставные упражнения – лучший вариант. При сильном желании добавляйте в понедельник пару подходов на бицепсы, а в пятницу шраги, но существенной роли они не окажут.

В силовом спорте важна регулярность. Когда вы устали или «заела тоска», проводите лёгкую тренировку. Оттачивайте технику. Во время подобных занятий мышцы всё равно получают полезную нагрузку. У эктоморфов интересные особенности набора и потери массы. Нарастают мускулы неохотно. Повезёт, если в первый год вы прибавите четыре-пять килограммов. Потом темпы падают. А уходит мясо мгновенно. Если вы бросите качаться, через полгода превратитесь в обычного парня.

Когда эктоморф соблюдает все условия грамотных тренировок, он получает шанс потяжелеть до 85–90 килограммов. Необходимо пять лет интенсивных занятий. Единственный вариант для дальнейшего развития – химия. Другого пути для худых не придумали. Не верьте в байки про «секретные техники» и «чудо-программы». На рост влияют ещё два фактора: жизнь в сельской местности и натуральные продукты. Но в деревне человека ждёт тяжёлая работа. На штангу ресурсов не хватит.

Постоянный приём стероидов – удел душевнобольных. Проведите на химии три-четыре спортивных цикла и забудьте о ней навсегда. Силовые показатели упадут, а мышцы потеряют объём, но вы останетесь при весе 95–100 килограммов. Закрепляйте массу регулярными тренировками, а силу наращивайте развитием сухожилий.

Не соревнуйтесь с короткорукими. Помните о разности рычагов. Для рослого эктоморфа перешагнуть в жиме полтора своих веса уже счастье. Таблицы нормативов пауэрлифтинга составили для мезоморфов среднего роста с

крепкими сухожилиями. Для объективной оценки результатов делайте поправку на телосложение, возраст и технику упражнений.

Когда спортсмен слезает с курса «химиотерапии», силовые показатели резко снижаются и уходит мышечный объём. Пережить откат трудно. Качок впадает в уныние. Ещё вчера парень жал сто восемьдесят и заветные двести уже маячили на горизонте, а без стероидов опять вернулся на сто пятьдесят. Возникает желание бросить тренировки и уйти в запой.

Давит на психику и разница в усилиях. Химия облегчает работу в десять раз. Вспомните эффект от любых психоактивных веществ. В отличие от других развлечений, наркотики поставляют удовольствие прямо в мозг. Стероиды помогают скоростному достижению результатов. Один допинговый цикл равен году «чистых» занятий. Слабые люди не выдерживают и, подобно торчкам, подсаживаются на химию навсегда, до полного разрушения организма.

Будьте осторожны. Укрепляйте сначала дух, а потом тело! Вдруг завтра война? А если попадёте в тюрьму? Какой толк от огромных мышц, когда внутри нет стального стержня? Вас сожрут тощие туберкулёзники или сломает сама Зона. Есть ли смысл в таком спорте?!

Почитайте биографию Максима Марцинкевича. Мужчина боролся с педофилами и барыгами. Энтузиаста закрыли. На свободу он так и не вышел. Как человек провёл последние годы короткой жизни? Не знаю... Надеюсь, стероидному качку с грозным прозвищем Тесак хватило силы духа!

## **27. Рекомендации «грудничкам»**

Едким прозвищем «груднички» знакомый тренер окрестил любителей плечевого пояса. Парни на каждом занятии качают сиськи и бицепсы, а ноги и спину упорно игнорируют. Кабанчики обладают мезоморфным телосложением и весят под сотку. Бестолковыми движениями они приводят в порядок «фасад».

«Груднички» приходят в зал весной и пропадают летом. Занимаются спортом к пляжному сезону. В холодное время года мутируют в футбольных фанатов или впадают в спячку. Точно не знаю. Забавные ребята. Генетика чемпионов в союзе с душевной ленью породили кастрированный бодибилдинг.

Не хотите развивать всё тело – печально! Попробуйте внести в программу разнообразие. Помните о слабой спине. Чтобы не разрушать позвоночник, исключите тяжёлые упражнения стоя. Тренируйте плечевой пояс дважды в неделю. Быстрее мышцы не восстанавливаются. Предлагаю простой комплекс.

Понедельник.

1. Жим лёжа, 3×10.
2. Тяга гантели в наклоне, 3×15.
3. Жим гантелей стоя, 2×15.
4. Подъём на бицепс на скамье Скотта, 2×20.
5. Шраги со штангой, 2×20.
6. Скручивания на пресс, 2×30.

Четверг.

1. Вертикальная тяга блока к груди, 3×15.
2. Жим на наклонной лавке, 3×10.
3. Тяга к подбородку, 2×15.
4. Отжимания на брусьях с блинчиком, 2×15.
5. Молотковый подъём на бицепс, 2×20.
6. Гиперэкстензии или лодочка, 2×30.

Занятия на шестьдесят процентов состоят из многосуставных упражнений, но тяжёлых всего три. Плечевой пояс получает солидную нагрузку. Обратите внимание на чередование жимов и тяг. Получается интенсивная тренировка в стиле культуризма. Прекратите бесконечным количеством подходов терзать руки и грудь. Забудьте о разводках и французских жимах. Комплекс превращает рыхлого мезоморфа в пляжного мачо.

Сохраняйте объём программы. Лишняя работа замедляет рост мышц. Два месяца упорных занятий – и вы на коне, в смысле ковбой. А продержитесь четыре – сможете эффектно раздеваться на свадебных конкурсах. Подберите десяток убойных анекдотов, и все девочки ваши! Дважды в неделю полезно побегать и поиграть на мешке в Брюса Ли. Вдруг на той же свадьбе возникнет ситуация «пойдём – выйдем». Но для «грудничков» частые тренировки – шахтёрский труд, а полгода в зале – подвиг.

Почему я завёл разговор о пляжных нарциссах? Таких парней много в каждой качалке. Здоровые способные лбы. Открываю ребятам секрет: настоящий спорт требует серьёзных усилий. Тяжёлая работа с железом закаляет дух. Стальной стержень важнее ухоженного фасада. Я постоянно рекомендую любителям урезать бодибилдинг и использовать сокращённые программы, но тренировать всё тело.

Развитие мускулов только часть вопроса. Эффектные бицепсы, густая борода и грозные татуировки не делают человека мужчиной! Умиляют и любители поиграть в «сынов анархии» с драконами и волками на майках. Часто за медвежьей внешностью скрываются тушканчики.

Парни не пахали на тренировках, не терпели боль в спаррингах и не окрепли духом. Среди «грудничков» зайцы-бруталы – обычное дело. Вы узнаете героев по куче инвентаря для самообороны: ножам, шокерам, газовым баллончикам и травматическим пистолетам.

Опасайтесь незаметно скатиться до уровня пляжного стриптизёра. Отмена приседаний и становой тяги – критическая черта. Без базовых упражнений качок выпадает из лиги полноценных спортсменов. И ладно, когда давит возраст: болит позвоночник или связки не держат суставы. А если человек смолоду лентяй и привык халтурить? И что за манера пропадать зимой? Алексей Киреев правильно советует любителям спортивного онанизма не говорить, что они качаются, и не позорить идею!



Стероидные профи и «груднички» – две крайности бодибилдинга. Первые превращаются в мутантов, вторые шлифуют оболочку. Здравомыслящему человеку понятно, что истина посередине. Получайте от тренировок удовольствие. Развивайте все группы мышц. Используйте базовую четвёрку. Подбирайте умеренную нагрузку и думайте о здоровье.

## **28. «Секреты техники» и «чудо-программы»**

Тренеры в интернете рассказывают о «чудо-программах» и «секретах техники». Они обещают последователям «килограммы мышц» и силовые рекорды. Не верьте вранью! Хитрецы умалчивают о главном условии – допинге! Все способы натурального атлетического развития открыли ещё в двадцатом веке. Не пытайтесь практиковать суперсеты, трисеты, пампинг и прочую ерунду. Эти методики создали для профессионального стероидного спорта.

Энциклопедия Арнольда Шварценеггера – книжка красивая, но для любителей бесполезная. Комплексы упражнений из работ Алексея Киреева и Владимира Турчинского тоже не подходят для натуральных тренировок. Читаю и удивляюсь. Стероидные качки дружно пишут, что химия не обязательна. При всём уважении возникает вопрос: а что авторы знают о «чистых» занятиях? Натуральный и стероидный – разные виды спорта!

Вероятно, Владимир Турчинский и умер на сорок седьмом году жизни от последствий употребления химии. Советую задуматься молодым парням. Я уважаю актёра и опечален уходом богатыря, но подойдём к вопросу честно. Стероидные спортсмены не владеют методиками натуральных тренировок. Как вы считаете, способен ли инструктор пулевой стрельбы вырастить лучника-чемпиона, а мастер дзюдо – подготовить к соревнованиям вольного борца? Речь идёт о родственных, но разных дисциплинах!

Натуральный спорт далёк от стероидного. Совпадают базовые движения и место проведения занятий. Задачи, объём работы и методики отличаются. «Чистый» культурист не способен делать по двадцать тяжёлых подходов четыре раза в неделю. Лимит нагрузки «на сухую» заканчивается на пятидесяти подходах за восемь дней (4×12), и часть из них выполняют в лёгком варианте.

Минимальное время восстановления мышц без добавок – сорок восемь часов. Спортивный цикл сокращают до 8–10 недель. Изолированная работа в первые два года – пустая трата сил. Помимо тройки пауэрлифтинга, для любителя набегает всего десяток полезных упражнений.

Пособия по бодибилдингу и фитнесу огорчают. Известные спортсмены и классики культуризма дают совершенно безумные советы. По «звёздным» методикам вы не накачаетесь, только потратите время и подорвёте здоровье. Ситуация похожа на заговор. Учебники содержат ложь уже в названии. Авторы обещают скоростной набор массы и великолепное тело без серьёзных усилий.

На обложке книги Александр Невский для «идеальной фигуры» предлагает девушкам заниматься по пятнадцать минут в день. И ведь не стыдно вешать

лапшу! Товарищ Курицын советует делать жимы и разводки для груди на полу, а упражнения для пресса – на табуретке. Понимаю, комплекс для дома, но почему на следующих страницах ноги качают уже на тренажёрах? И зачем женщинам в таком количестве изолированные движения бодибилдинга?

Александр, вы слышали про аэробику и гимнастику? И что за бредовая классификация типов телосложения: трубочка, яблоко и груша? Бесплезная книга! И на туалетную бумагу не подходит. Через каждые две страницы фотографии голливудских звёзд рядом с автором. Стыдно комкать любимых актёров. Подобные портфолио делают на Черноморском побережье официанты-гастарбайтеры.

Заглянем в книгу Майка Ментцера «Супертренинг». Это классика бодибилдинга. Автор советует делать разминку, вести журнал, работать на 6–10 повторений, использовать статику и негативные движения. Согласен, грамотные рекомендации, но девяносто процентов учебника – безумие!

Ментцер предлагает на любую группу мышц выполнять всего один подход, но до отказа. Он убеждает читателей, что второй и третий подходы не только бесполезны, но и вредны. Программы состоят из трёх интенсивных подходов за тренировку. Отдых ровно такой, чтобы восстановить дыхание.

Упражнения выполняют суперсетом, причём сначала изолированное, а уже потом базовое. Например, сведение рук в тренажёре «Бабочка» (для предварительного утомления груди) и без отдыха жим лёжа. На брусьях Майк советует использовать отягощение, приводящее к мышечному отказу на 3–5 повторении, а в жиме на наклонной скамье ещё раньше!

Ментцер придумывает четырёхдневные сплиты из трёх подходов. Базовые упражнения занимают меньше половины ущербного комплекса. Часть работы идёт на тренажёрах. Первые три месяца «мастер» предлагает отдыхать между занятиями по четыре дня, а через полгода переходить на семь.

Тренер утверждает, что его ученики стабильно набирают по 4–9 килограммов в месяц, без химии, на волшебном креатине. Двадцати минут в неделю хватает для построения могучего тела. Складывается впечатление, что книгу писал душевнобольной человек. Википедия рассказывает о гибели Майка Ментцера в сорок девять лет от морфина. Странный финал для культуриста.

Обратимся к учебнику Брукса Кубика «Тренинг динозавров. Забытые секреты силы и развития тела». Автор советует использовать базовые движения и короткие программы. Рекомендует тяжёлые подходы, предельную концентрацию и дополнительные дни отдыха. Предлагает делать тягу и приседания в большом количестве повторений. Знает о существовании трэп-грифа и силовой рамы. Выступает против стероидов. Всё верно! Но на этом грамотные советы заканчиваются.

Для штанги Кубик использует толстые грифы, 5–8 сантиметров в диаметре. «Водопроводные трубы» развивают хват. Неудобно? Привыкните! Дополнить

инвентарь рекомендует бочками, мешками с песком и железными чемоданами. Как применяют диковинное оборудование? Брукс открывает широкие возможности для мазохизма и саморазрушения.

Лифтерскую тройку парень превращает в увлекательное испытание. Подходы в жиме состоят из однократных движений с предельным весом. Приседания и становую тягу автор предлагает выполнять до потери сознания или тошноты, в прямом смысле! Как будто штанга всегда падает рядом с атлетом, а рвота и обморок – первые признаки качественной работы.

Ещё одно открытие: циклы придумали для слабаков! «Динозавры» стремятся на каждой тренировке увеличивать вес. Становую тягу они делают двумя пальцами или одной рукой, при этом штангу располагают между ног. Бочку для усложнения до половины наполняют водой, сторбив спину, поднимают и жмут. Подход обязательно идёт до нокдауна, как в старых правилах бокса. Мешки с песком используют аналогично. С чемоданами по восемьдесят килограммов выполняют прогулку фермера из силового экстрима.

Автор настойчиво советует поднимать тяжёлые неудобные предметы. Он рекомендует начинать приседания со штангой из нижней точки. Даже неопытному спортсмену понятно, что подобная работа истощает психику и разрушает тело. Велика вероятность получения серьёзных травм. Крепкий и волевой Кубик к среднему возрасту достиг цели: убил суставы и позвоночник.

Пару слов о великом Стюарте Макроберте. Я решил не критиковать пылкую книгу молодости «Думай». Обратимся к поздней работе матёрого мастера «Думай 2». Автор напоминает о вреде стероидов. Советует многосуставные движения и короткие комплексы. Предлагает использовать спортивные циклы и вести журнал тренировок. Учит заботиться о здоровье. Рекомендует разминку и растяжку. Из полезного – всё!

К базовым упражнениям Стюарт почему-то причисляет шраги, пуловер и тяги блоков. Советует чаще использовать тренажёры. Программы наполовину состоят из изолированных движений. Без работы над шеей, предплечьями и голеньями никак не обойтись. Приседания и становая тяга всё время попадают в один день, с полной нагрузкой!

В учебнике я встретил упоминание о пауэрлифтинге. Почему Макроберт не догадался выстраивать комплексы вокруг базовой тройки, разнесённой по разным дням? Знаю, парень – фанат культуризма, поэтому он рекомендует заниматься... дважды в неделю! Макроберт утверждает, что и после сорока лет люди добиваются по этим программам «выдающихся результатов».

Книга забавная. Особенно веселят циклы. За двадцать лет Стюарт методику так и не освоил! Как маэстро тренирует людей? Начнём со снижения нагрузки в начале спортивного периода всего на 10–15 процентов. Без блинов по 250 граммов в зал не суйтесь – запасайте набор аптечных гирек. Поскольку рабочий вес растёт медленно, автор продлевает цикл до 15–26 недель. Интересно

посмотреть! Макроберт перемножает маленькую прибавку на полгода и получает невероятный прогресс. А вы не знали, что так можно?

Гениальное открытие – «двойной цикл». В одних упражнениях атлет подходит к серьёзному весу, а для других цикл только начинается. В следующей главе автора осеняет революционная идея – «продвинутый подход». Для каждого упражнения – отдельный цикл, не совпадающий с другими!

Академические выкладки Стюарт разбавляет рекомендациями попроще. Отдыхайте между подходами по минуте. Продолжайте работать с помощью партнёра после отказа. Выполняйте жим с ограничителей и расслабляйте мышцы в нижней точке. Через пять лет тренировок вы оцените юмор.

У Брукса Кубика и Стюарта Макроберта одна проблема: на десяток приличных советов приходится двадцать бестолковых. Заниматься по таким книгам опасно. Чтобы отфильтровать заповеди от бреда, необходим солидный спортивный опыт. Грамотные тренеры понимают ситуацию, но создавать альтернативные пособия не спешат. Одним лень, другие боятся критики.

Я титулов и спонсоров не потеряю, поэтому обнажаю правду. Учебник выпускаю под настоящим именем. Каждый мужчина обязан отвечать за сказанное. Зачем Алексей Киреев подписал вполне достойную книгу псевдонимом Доктор Любер? Кого стеснялся? Это пособие уровня Вейдера, но для химиков.

Неожиданно обрадовала работа Макроберта «Всестороннее руководство по технике выполнения упражнений с отягощениями». На фоне остального хлама – удивительное прозрение! Парень ненадолго забыл про маленькие блины и длинные циклы и создал удачный учебник для любителей. Подозреваю, Стюарту основательно помог культурист Константинос Деметриус. Атлет выступил в роли модели и фактически оказался соавтором. Макроберт выразил в тексте благодарность, но имя на обложке не поставил.

Сначала я планировал сделать подробный обзор литературы по бодибилдингу, но потом решил не рекламировать мусор. Упаси вас Геракл «на сухую» копировать стероидные комплексы! Замученные мышцы перестают расти. В тексте десяток ссылок на честные книги по любительскому спорту. Для ознакомления с культуризмом советую «Систему строительства тела» Джо Вейдера. Программы для мутантов, но методики подходят и натуралам.

Отдельный пласт литературы – книги по биохимическим процессам: Борькин «Бодибилдинг для ленивых», Протасенко «Думай! Или «Супертренинг» без заблуждений», Петер Янсен «ЧСС, лактат и тренировки на выносливость», Кулиненков «Фармакологическая помощь спортсмену». Попробуйте выйти на другой уровень рассмотрения атлетических вопросов.

Авторы рассказывают об устройстве мышечных волокон. Анализируют факторы восстановления и роста. Предлагают научные методики преодоления застоя. Но для глубокого постижения материала нужны две вещи: развитый

интеллект и медицинское образование. Моих извилин не хватает. Я едва усвоил четверть информации.

В противовес «секретам техники» и «чудо-программам» даю ряд полезных и простых советов. Избегайте читинга – использования инерции и подключения лишних мышц. Помощники крадут нагрузку у основной группы, которую вы стараетесь прокачать.

Вспомните традиционный подъём на бицепс. Атлет подкидывает штангу рывком бёдер, а потом подталкивает локтями. С такой техникой делает четыре-пять дополнительных повторений. Возникает иллюзия работы, а бицепсы нагрузки не получают. Человек пыхтит и потеет. Мускулы устают, но не те.

Переходим к жиму лёжа. На солидном весе новички бросают штангу на грудь и резко толкают на отскоке. Чтобы подключить широчайшие мышцы спины, отрывают от лавки ягодичи. Выполняют упражнение криво-косо и с театральными стопами. Сил тратят немерено, а грудь не работает и не растёт.

А приседания в отбив? Настоящее убийство связок! Через два года спортсмен начинает обматывать колени бинтами. Если у вас не получается плавное движение с паузой, облегчайте штангу. Мышцы ног развивают подходы по 10–20 повторений. Однократный присед в двести килограммов разрушает суставы и для роста мускулов бесполезен.

Читинг портит любой грамотный комплекс и тормозит набор массы. Стабильно обеспечивает человека травмами. Приводит к эмоциональной и физической усталости. Начинаящий культурист полагает, что пашет на пределе возможностей, а бестолковость работы невдомёк.

Профессиональные тренеры учат жать штангу взрывным усилием. Методика пришла из тяжёлой атлетики. Не вздумайте так делать! Однажды вы напрочь порвёте мышцу или вывихните руку из сустава. Эти травмы очень болезненные и без операции не заживают. Реабилитация длится два-три года. Подобные неприятности произошли со многими легкомысленными парнями. Работайте плавно и разогретыми мускулами.

Бойцы дополнительно развивают мощностное усилие. Используйте отжимания с хлопком, выпрыгивания из глубокого приседа, работу с резиной и медболами, но не делайте резких движений со штангой! Инерция тяжёлого твёрдого предмета разрушает скелет. Специальные упражнения приводят авторы пособий по единоборствам. Полистайте и выберите подходящие.

Силовую нагрузку давайте только по запланированной программе. Начинаящие энтузиасты на каждой тренировке проверяют максимум. Подобная глупость приводит к истощению и травмам. Пика формы спортсмен достигает в конце цикла, а рекорды ставит на соревнованиях. Там особая атмосфера, другой настрой и высокая мотивация. И ещё важные мелочи: судейский контроль, грамотная страховка и бригада скорой помощи.

Не стремитесь постоянно вкалывать как грузчик, а потом на заплетающихся ногах ползти домой. Учитесь экономить физические и душевные силы. Тогда вы сможете качественно отработать всю дистанцию. Когда человек перегружается в первой половине цикла, энергии на финал не хватает, а заключительные тренировки самые тяжёлые.

Важное правило – регулярность. У любого качка выпадают дни усталости и апатии. Сокращайте, но не отменяйте занятия. Выполняйте пару упражнений с хорошей техникой и средней нагрузкой. Секрет профессионалов в упорстве. Атлеты не пропускают тренировки от упадка настроения, запрещают организму болеть, игнорируют пьянки. Результаты растут от режима.

Для фанатичных спортсменов поясняю: обязательно отменяйте железо при сильной физической или эмоциональной усталости. Если вы вернулись из турпохода, три дня в зале делать нечего. Дайте организму отдохнуть. Вспомните биографию Брюса Ли. Постоянными нагрузками мастер измучил сердце и умер молодым, а мог бы, как Джеки Чан, жить долго и плодотворно.

Если у вас сессия или развод, временно переходите на спортивные игры. Аэробные занятия поддерживают физическую форму и сжигают гормоны стресса: адреналин и кортизол. Отдыхает голова. Уходит нервозность. Улучшается сон. Возвращайтесь к железу после решения глобальных проблем.

С ростом опыта вы начнёте, исходя из самочувствия, отклоняться от запланированной работы. В одни тренировки добавите больше веса, а в другие уменьшите нагрузку. Два-три раза в месяц возьмёте дополнительный день отдыха. Подобный подход называют интуитивным тренингом. Глубокое понимание силового спорта появляется где-то через десять лет занятий.

## **29. Ещё немного о бодибилдинге**

Серьёзные занятия бодибилдингом невозможны без стероидов, даже для обладателей мезоморфной генетики. Если качок планирует развивать мускулы по принятым стандартам, без химии не обойтись. Объясняю на примере набора массы и рельефа. Ориентируемся на рост около ста восьмидесяти сантиметров.

Эктоморф натуральным путём едва доползает до девяноста килограммов. Мезоморф вырастает до ста десяти, а эндоморф кабанеет до ста тридцати, но после сотни парни набирают больше жира, чем мяса. Присмотритесь к фотографиям «чистых» атлетов первой половины двадцатого века. Независимо от телосложения и веса, бицепсов за пятьдесят вы не найдёте.

Генетика человека предполагает определённые размеры. Руки в сорок пять сантиметров – предел для девяноста процентов мужчин. По требованиям современного бодибилдинга объём недостаточный. Вспомним и о рельефе. Сухощавые эктоморфы откровенно проигрывают по массе, а мощные представители других типов выглядят тучными. При натуральных тренировках баланса между мышцами и жиром достигают редкие культуристы, но и эти счастливицы до искусственных стандартов недотягивают.

Задумайтесь о сомнительной идее увеличения всех мышц. Во время обычной физической активности повышенную нагрузку получает лишь часть мышц. Рабочую группу организм и развивает. Остальные функционируют в умеренном режиме, крепнут, но в объёме не растут.

Природа не предусмотрела разнообразие атлетических упражнений бодибилдинга. Привожу шесть естественных силовых движений тела: подтягивания, армейский жим, приседания, отжимания от пола, тяга к поясу и становая. Многообразие малых мышц обеспечивает сложные действия. Постоянную тяжёлую работу по сорока траекториям природа не планировала.

Отдельно упоминаю о скруглении спины в наклоне и подъёме грузов. Анатомическое устройство позвоночника обеспечивает гибкость во всех направлениях, но без штанги. Хребет выдерживает серьёзное давление на диски только в ровном положении. Для регулярного перемещения тяжестей скелет человека не годится. Естественная работа тела носит аэробный характер.

С помощью базовых упражнений организм растит основные группы мышц. Остальные укрепляет по необходимости, выборочно, в зависимости от нагрузок. Одновременное увеличение всех мышц противоречит генетической программе человека. Натуральное энергообеспечение и ремонт огромной массы биологически невозможны.

Помимо объёма, важную роль в бодибилдинге играет и форма. Надуманные стандарты красоты увеличивают комплексы втрое. Рассмотрим работу над грудными мышцами. В них выделяют три участка: верхний, средний и нижний. Для полноценного развития прокачивают все. Основную массу набирают жимами на прямой и наклонной лавках. Двух упражнений любителю хватает на всю спортивную карьеру, а профи выбирают иную дорогу.

Базовые жимы дают «сырую» форму. Грудь не выглядит как на картинке в журнале. Для проработки используют ещё 6–8 движений. На верхний и средний пучки – жимы и разводки с гантелями. Это четыре упражнения. Придумали два варианта пуловера. Движение попутно развивает и другие мышцы. Вспомним о культовом тренажёре «Бабочка».

Нижний пучок «добивают» на скамье с обратным наклоном или брусками. Иногда используют специальные V-образные. Прокачивают и участок в районе грудины. Жмут узким хватом с разведёнными локтями. Извините, если что-то забыл. Подобной ерундой не занимаюсь, вспоминаю для примера.

Бодибилдеры не практикуют все упражнения в течение одной недели, но успевают выполнить около половины. Постоянно варьируют нагрузку и чередуют комплексы. Каждую крупную группу мышц качают за микроцикл дважды. Грудные составляют не более десяти процентов от общей массы. И сколько с ними возни!

Не все мышцы требуют подобного разнообразия. Обычно хватает двух упражнений. Но дельтовидные тоже состоят из трёх пучков. И каждый двигает

плечо по разным траекториям. Представьте объём работы, необходимый для развития мышц всего тела. Бодибилдеры в микроцикле выполняют по 30–40 упражнений. Для «чистого» культуриста нагрузка запредельная.

Что происходит с любителем, использующим стероидные программы? Способен ли атлет наращивать мышечную массу? Конечно нет! Организм бедняги борется за выживание. Такой спорт аналогичен тяжёлому физическому труду. Много вы видели накаченных грузчиков и строителей? Все работяги тощие и жилистые. Для роста важен правильный баланс отдыха и тренировок, плюс грамотное питание.

Чтобы преодолеть нормальную реакцию на перегрузки, профи используют стероиды – искусственные гормоны. Химия заставляет организм работать в усиленном режиме, как гоночный автомобиль. Занимаясь бодибилдингом, вы фактически воюете против своего тела. Как вы думаете, чем кончится это противостояние?

У машины постепенно меняют изношенные детали, а восстановление человека происходит во время отдыха. Длительность зависит от размера повреждений, а скорость определяет генетика. От частых интенсивных тренировок профессиональный бодибилдер получает к сорокалетию изношенное сердце и больные суставы.

Химики убивают и пищеварительную систему. Крупные мышцы требуют питания. Вовремя не поел – объёмы падают. Желудок способен перерабатывать лишь определённое количество пищи. Для содержания огромных мускулов аминокислот не хватает. Спортсмены принимают препараты для усвоения чрезмерного количества белка. Таблетки бьют по почкам и печени. Для спасения внутренних органов употребляют другие лекарства. Безумная гонка!

Человеческое тело сопротивляется лишней мышечной массе. У огромных парней каждое нарушение режима приводит к падению объёмов. Если повкалывать недельку на даче, съездить в отпуск или переболеть гриппом, сразу уходит десять килограммов. Для поддержания красоты бодибилдер пашет и объедается как животное. А когда человеку жить и зачем?

Стероиды отучают организм производить некоторые гормоны. Происходит сбой управления. Возникают проблемы с потенцией. Страдает сердечно-сосудистая система. Угасает один орган за другим. Подкрадывается инвалидность. Большинство профессионалов умирает в возрасте 45–50 лет. Это печальные последствия мутации культуризма в бодибилдинг.

Посмотрите на фотографии Георга Гаккеншмидта и Евгения Сандова. Это атлеты из эпохи «чистого» спорта, красавцы! Великолепно выглядел и худощавый Александр Засс. Богатыри тех лет не употребляли стероиды. Основатель бодибилдинга Джо Вейдер на химика тоже не похож. За долгую плодотворную жизнь тренер вырастил несколько поколений культуристов и дотянул до девяносто трёх лет.



Качайтесь умеренно. Не теряйте разум. Если ваши руки достигли сорока пяти сантиметров, а вес перевалил за сотку, остановитесь! Вы попали в один процент счастливых обладателей ухоженного тела. Окружающие люди и так в восторге: мужчины завидуют, а женщины вождедеют. Хватит, как поросёнок, набирать массу. Проводите одну тренировку в неделю с боксёрами. В России это нужнее!

### **30. Если приспичило накачать бицепсы**

Обращаюсь к больной теме. Эффектные бицепсы – мечта половины новичков. Доходяги гоняют штангу на скамье Скотта до изнеможения, годами, но не набирают в объёме и трёх сантиметров. Как думаете, почему? «Качаются не на тех качелях?!» А ведь развитию двуглавых посвятили не одну сотню статей. Создали десятки разных программ. Попробуйте их все, руки не вырастут!

Веселят и поклонники французского жима. Парни жаждут накачать трицепсы, тоже безуспешно! Модные комплексы предполагают использование стероидов и мезоморфную генетику. На примере простого вопроса видна бесполезность литературы по бодибилдингу. Что делать спортсмену-натуралу?

Для тех, кого мамка в детстве уронила головой об пол, повторяю: размер рук увеличивается с общей мышечной массой. Больше половины мускулов находится ниже пупка. Делайте приседания и становую тягу. Руки и подрастут! Для увеличения объёма на пять сантиметров набирайте 15–20 килограммов.

Потом добавляйте изолированные упражнения. Практикуйте французские жимы и сгибания на бицепсы после достижения сорока сантиметров в окружности руки. Счастье наступает при весе около девяноста килограммов. Точный показатель зависит от роста и типа телосложения.

Напоминаю важный принцип натуральных занятий: делайте мало, но качественно. Замученные мускулы перестают расти и начинают бороться за выживание. Правило действует как для всего организма, так и для отдельных мышц. Когда молодые энтузиасты раздувают тренировку до двух часов, то быстро попадают в застой.

Форма бицепсов, как и всех остальных мускулов, зависит от генетики. Объём руки складывается из трёх пучков трицепса, двух пучков бицепса и мышцы под названием брахиалис. Она прячется в передней части плеча, участвует в молотковых сгибаниях и тягах к поясу.

Задумайтесь о результативности трёх традиционных упражнений. Напоминаю типичную технику подъёма гантелей на бицепс. На нижнем отрезке траектории двуглавые мышцы нагрузки почти не испытывают. Гантели легко набирают скорость. Средний проходят по инерции. В заключительной фазе спортсмены дорабатывают локтем вперёд.

Вспомните скамью Скотта. Внизу штанга идёт тяжело. Потом разгон. Середину проходит легче. В финале движется параллельно полу практически без усилий. Получают бицепсы полезное напряжение? Конечно нет!

Обратимся к французскому жиму лёжа. У лба тяжело, потом легче, а в конце локти совершают незаметное движение навстречу. Нагрузка опять теряется. Спортсмен больше сил тратит на удержание, чем на прокачку мышц. А ещё штангу часто кладут на лавочку за голову. От подобной ерунды тысячи парней заработали травмы. Трицепсы испытывают серьёзное напряжение в базовых упражнениях. «Добивайте» трёхглавые брусьями. Французский жим в коротких нестероидных комплексах бесполезен.

На изолированных движениях все спортсмены читингуют. В мускулах возникает боль, а роста не происходит. Присмотритесь к любителям бомбить верхние конечности. Редкие весят свыше девяноста. И руки у парней не толще сорока сантиметров. Такими они останутся и через год, и через пять...

Траектория движения в подъёмах на бицепс и французских жимах полукруглая. Она совпадает с направлением силы тяжести лишь на коротком отрезке. Вдобавок полезную нагрузку крадёт инерция и гуляние локтей. На разводках ситуация похожа. В базовой четвёрке подобных проблем нет.

Предлагаю освоить методику Петра Филаретова. Атлет написал десяток книг. Читать устанете. Интересна «Философия силы». Спортсмен прославился в девяностые годы цирковыми трюками. Он рвал сковородки «Тефаль» и телефонные справочники, надувал до разрыва грелки и заплетал косички из двухсотых гвоздей. Выступлениями зарабатывал на жизнь.

В молодости рослый эктоморф безуспешно пытался нарастить мышечную массу. Лет пятнадцать искал подходящую методику и, видимо, нашёл. На фотографиях выглядит солидно. Набрал до ста тридцати. Вены не торчат. Скулы не выросли. Думаю, стероиды в организм попали, но на химию мужчина не подсел. Культурист агитирует за «чистый» спорт. В допинге не признаётся. На снимках видно, что живёт в сельской местности. Я уже рассказывал о волшебной энергии биосферы и пользе деревенских продуктов.

Главный способ накачки мускулов Филаретов называет методом ступенчатых амплитуд. Чтобы исключить инерцию, он разбивает траекторию упражнения на три отрезка. Каждый прорабатывает в отдельных подходах. Для повышения эффективности на разных участках слегка преобразует основное движение. Например, меняет угол наклона плеча до совпадения траектории движения гантели с вертикалью. Мышцы получают полезную нагрузку на всей амплитуде, от растяжения до сокращения.

Рассмотрим применение схемы для развития бицепсов. Прокачивайте нижнюю треть траектории на скамье Скотта. Для средней подходят подъёмы штанги стоя или гантели сидя (с опорой о внутреннюю часть бедра). Чтобы проработать верхний отрезок амплитуды, наклонитесь вперёд и расположите плечи под сорок пять градусов к полу. Старайтесь удерживать локти в одной точке или подберите другие варианты упражнения. Неподвижность обеспечивает и стойка спиной к стене. Анатомически удобен изогнутый гриф.

Без читинга мускулы получают хорошую нагрузку на всех трёх участках траектории. Филаретов использует не классические упражнения, а свои. Сгибания напоминают работу на нижнем блоке с упором локтя, но вместо тренажёра свободный вес. Подробно не описываю. Старайтесь понять принцип.

Метод ступенчатых амплитуд подходит и для базовых движений. Используйте схему для улучшения техники или в день «лёгкого варианта». Прорабатывайте трудный участок жима или подтягиваний. Филаретов рекомендует делать ощутимые паузы в крайних точках. Возрастает статическая нагрузка. Важен и контроль штанги. Число повторений около восьми. Для разных отрезков количество подходов отличается.

Главный недостаток методики – рост объёма тренировки. При делении упражнения на три части этого не избежать. Используйте систему выборочно, для проработки проблемных групп. Грузите мышцы правильно, не замучивайте. Если вы мечтаете о банках в сорок пять сантиметров, набирайте массу до сотки!

### **31. Развиваем дельты и трапеции**

Приступайте к серьёзной работе над дельтовидными мышцами, когда достигнете приличных результатов в базовых упражнениях. Ориентируйтесь на конец второго года занятий, когда рабочий вес (5–8 повторений) в жиме превысит 100, в приседаниях 120, а в тяге 140 килограммов.

Молодые мезоморфы среднего роста выполняют нормативы через 12–14 месяцев. Худошавым атлетам советую не спешить. Сначала наберите массу. При натуральных тренировках я вижу определённый порядок развития мышечных групп. Двигайтесь от крупных в центре к малым на окраинах.

Первыми качайте квадрицепсы, разгибатели спины, пресс, грудные и широчайшие. Потом переходите к укреплению сухожилий рук, далее к дельтам, трапециям, бицепсам, трицепсам, голеням и сгибателям бёдер. В финальной фазе построения крепкого тела уделите внимание предплечьям, шее, косым мышцам живота, зубчатым и прочим второстепенным группам.

Дельтовидные состоят из трёх пучков. Каждый развивается от разных упражнений. Передний активно работает в жиме лёжа и на брусках. Задний – при подтягиваниях и тяге в наклоне. Средний участвует во всех многосуставных движениях верхней половины тела. Для достижения эффективного объёма дельтам дают дополнительную нагрузку.

Основное упражнение бодибилдинга – жим штанги из-за головы. Его выполняют стоя или сидя. Выбор зависит от здоровья и крепости спины. Лавка помогает исключить читинг, ногами снаряд уже не толкнёшь. Ширина хвата приблизительно как при жиме лёжа. В нижней точке предплечья параллельны.

Про глубину амплитуды есть два мнения. Качки опускают гриф до середины ушей. Это удобно и безопасно. Классическая техника любительского культуризма. Профессиональные бодибилдеры для полной проработки доводят

штангу до лопаток, но используют малый вес и делают по пятнадцать повторений в подходе. Это движение перегружает плечевые суставы и требует растяжки.

Второе упражнение – армейский жим. Он похож на повседневную работу рук и поэтому безопаснее. Траектория напоминает подтягивания, но силовая фаза в противоположном направлении. Такие пары упражнений здорово продвигают друг друга. Для жима лёжа антагонистом служит тяга в наклоне. Запоминайте! Эти четыре движения – основа развития плечевого пояса.

Хват в армейском на пять сантиметров уже, чем при жиме из-за головы. Штангу опускают до кадыка. Амплитуда заметно больше. Баланс распределения нагрузки смещается в сторону передних пучков дельтовидных мышц. При слабой спине или объёмных комплексах жмут на наклонной лавке, расположенной под семьдесят пять градусов к полу.

Не копируйте технику тяжелоатлетов! Парни кладут гриф на грудь и выдвигают локти вперёд. Если вы планируете сохранить здоровье суставов, в нижнем положении держите предплечья перпендикулярно полу. В обоих жимах над головой используйте средний вес. Выполняйте три подхода по 8–12 повторений. Культуристы опираются на силовой норматив: 2/3 от жима лёжа.

Третье упражнение – жим гантелей. Амплитуда максимальна, до сгибания рук. Полностью разводить локти в стороны не обязательно. Лучше слегка повернуть их к груди. Упражнение делают с малым весом, по 15–20 повторений. Допустима индивидуализация техники: сведение гантелей в верхней точке или разворот, как с гирями. Для любителя особой разницы нет.

Движение с гантелями безопасное и анатомически удобное. Отличный вариант для подростков и пенсионеров. Жим из-за головы помогает качественно прокачать средние дельты и ряд мелких мышц. Больше подходит культуристам. Армейский – пауэрлифтерам. Он хорошо дополняет базовую четвёрку. Крепкая спина позволяет ставить на штангу приличный вес. Выбирайте одно упражнение!

Дельтовидные мышцы работают вместе с трапециями. Для «добивания» обеих групп пробуйте тягу к подбородку узким хватом. Удобнее использовать изогнутый гриф. Это движение включайте в комплекс при специализации на культуризме. Выполняйте медленно, 2–3 подхода по пятнадцать повторений. На длинной траектории нагрузку крадёт читинг. Рывок зачёркивает все усилия.

Основной рост трапеций происходит от становой тяги. Приличную нагрузку даёт и тяга в наклоне. Верхний пучок развивают шрагами. Поднимайте плечи медленно, с паузами, без вращения. Малая амплитуда повышает требования к технике. Выполняйте упражнение в конце тренировки, два подхода по двадцать повторений, лучше со штангой, чем с гантелями. Для средней части трапеций бодибилдеры практикуют шраги на наклонной лавке. Это упражнение охватывает даже большую область.

Дотошные чайники обязательно напомнят о разводках. В каждом зале куча нарциссов учится летать перед зеркалами. Придумали аж три варианта: перед

собой, в стороны и в наклоне. Помните, я рассказывал о потере нагрузки во время работы над бицепсами? Подобное происходит и на дельтах.

Если вы решите добавить в программу подъём рук в стороны, ставьте это упражнение в конец занятия. Делайте 2×20 с частичной амплитудой. Я говорю о верхней половине. Подкидывать гантели абсолютно бессмысленно! Разводки – элемент стероидных комплексов. Для «чистых» спортсменов бесполезны. Если вы хотите развить дельты, жмите штангу.

В трёх упражнениях главы удобнее дышать в противофазе: делать вдох в силовой части. Случай редкий и служит исключением из общего правила. Не злоупотребляйте! Я говорю о шрагах, тяге к подбородку и разводках на дельты.

### **32. Укрепляем шею и предплечья**

Вы видели шапочку для развития шейных мышц? Смешная вещица. Качки, посмотрите на борцов. У бычков головы плавно вырастают в плечи, без сужения. Эта полезная мутация происходит от борцовского мостика. Упражнение опасное, но эффективное. Его выполняют в двух вариантах: головой двигают вперёд-назад и вправо-влево. Первые месяцы упирайтесь в пол руками.

Я не знаю, какое количество парней погибло от перелома основания черепа. Точной статистики нет. Надеюсь, вам повезёт. Будьте внимательны! На рискованных движениях потеря концентрации недопустима. Травма спинного мозга в районе шеи превращает человека в растение.

Периодически замечаю в зале, как очередной качок делает сгибание ладоней со штангой, при этом руки лежат на лавке. Видели? Какой тренер посоветовал подобную глупость? Утешаю себя, что «виноват» Джо Вейдер. Это упражнение из эпохи культуризма шестидесятых.

Сила предплечий растёт от турника и становой тяги. Сто пятьдесят без ремешков уже создают мужское рукопожатие. Набрать дополнительный объём помогает нехитрое приспособление. Отпилите полметра от старого черенка лопаты. Просверлите в середине отверстие. Привяжите к палке прочную верёвку. С помощью карабина закрепите блинчик.

Станьте на возвышение. Расположите ноги на ширине плеч. Возьмитесь за концы палки прямым хватом. Попеременным усилием кистей накручивайте верёвку на черенок, сначала в одну сторону, потом в другую. В древних качалках иногда скучают тренажёры похожей конструкции. Поищите в дальнем углу.

А как вам любители эспандеров? Мнут резинки бесконечно, как младенцы сиську. Процесс даже выглядит неприлично. Ещё хуже боксёры. На прогулке ребята произвольно кидают руки: «Берегитесь, идёт спортсмен!» Вспомнил бородатый анекдот. Мужик на остановке спрашивает бьющего по воздуху парня: «Браток, что с тобой?» Молодой с понтом отвечает: «Я бокс люблю, не получается остановиться!» Дядька не растерялся: «А я баб чпокать обожаю, что мне теперь на улице попой подёргивать?!»

Попросите фаната эспандера сделать десяток отжиманий на кончиках пальцев или подтянуться вместо восьми на четырёх. А слабо сплести косичку из двухсотых гвоздей? Это стандартный цирковой трюк. Его показывают многие артисты. Чуете, к чему я клоню? Силу ладоней и предплечий развивают другим путём. Любите эспандер – хорошо. Хватит двух динамических и статических подходов. От резинки руки стальными не станут.

Лучше возьмите кусок сосновой доски толщиной двадцать миллиметров. Выпилите брусок 12×15 сантиметров. С одного края вырежьте выемку под основание большого пальца, а противоположную часть сделайте выпуклым полукругом. Получится эспандер из дерева.

Выглядит он странно, но рукопожатие укрепляет. Попробуйте! Обрабатывать гладко не советую. Шкурку не применяйте. В руке удобнее сидит шершавый предмет. Обстрогайте ножом или стамеской под размер ладони. С первой заготовкой вы наверняка промахнётесь, а вторая выйдет идеальной.

Укрепляйте пальцы стойками в упоре лёжа. Через месяц убирайте по одному-два на каждой ладони. Поднимайте ноги на стул. Для плавного увеличения нагрузки удобна шведская стенка. Похожая методика и на турнике. Висите попеременно на четырёх пальцах.

Читайте пособия по армрестлингу. Обогащать комплекс поможет книга «Армспорт. Специализированные тренировочные программы» Кондрашкина и Ларина. Авторы приводят около двадцати упражнений для развития предплечий. Изучайте принципы, а потом адаптируйте движения под себя. Меня впечатлила работа с гантельным грифом. Блинчики надевают на один хвостик. Получают маленькую кувалду. Со снарядом выполняют покачивания и повороты. Удобна регулировка веса. Второй конец обматывают куском кожи.

### **33. А не купить ли штангу домой?**

После приобретения первого абонеента в зал каждому новичку приходит в голову гениальная мысль: «Сколько же я потратил! За такие деньги умные люди покупают железо и занимаются дома бесплатно!» Иногда тяга к спорту и жадность помогают осуществить замысел. В квартире появляется штанга. Парень с энтузиазмом проводит 10–15 тренировок и закатывает снаряд за диван, где бережно хранит десятилетиями.

Во время очередной пьянки с друзьями физкультурник радостно вспоминает: «Пацаны, зацените штуковину!» Пыльную штангу выкатывают из-за дивана и начинают по очереди качать «бицуху». Половина гостей сразу задумывается о покупке такой же милой игрушки. На просьбу одолжить железку для поправки здоровья владелец гордо отвечает: «Нет, я сам тренируюсь!» И говорит искренне. В алкогольном угаре оптимист надеется продолжить спортивную карьеру уже с понедельника.

Если серьёзно, ситуация обстоит так: первые два-три года занимайтесь в зале, копите опыт и втягивайтесь в процесс. Когда вы поймёте, что способны

качаться самостоятельно, а компания только мешает, оборудуйте спортивный уголок дома, но помните, самый крутой тренажёр в квартире часто превращается в вешалку!

Выделите для зала застеклённый балкон. Минимальное оборудование: турник, лавка, стойки и штанга 125 килограммов. Именно в таком весе продавали советские олимпийки. Комплект парных блинов: 20, 15, 10 и 5. Плюс замки и гриф. Для тонкой любительской штанги советую другой набор дисков: 20; 5; 2,5 и 1,25 килограмма. По четыре штуки. Маленькие подходят и для гантелей.

Дополните инвентарь брусьями. Найдите место для ростового мешка. Не стремитесь собрать все снаряды в одной части квартиры. При специализации на пауэрлифтинге тщательно обдумайте покупку изогнутого и гантельных грифов. Наборные двадцатки в «олимпийской» России стоят дороже ящика Столичной!

Приобретение штанги и лавочки в спортивном магазине наверняка подорвёт семейный бюджет. Посмотрите объявления о продаже подержанных. Не спешите, за полгода обязательно найдёте приличное оборудование. Железо не стареет. Потёртые блины покрасьте молотковой эмалью. Резиновые не покупайте, они токсичны и пахнут покрышками.

Скамью для жима выбирайте широкую и высокую. На узкой невозможно крепко упереть лопатки, на низкой – ноги. При необходимости старую лавочку перетяните. Используйте на подкладку три слоя туристического коврика или плотный вторичный поролон. Для обивки подходит дерматин.

Российские производители продают стойки с регулируемой страховкой по цене 80–100 долларов. Если хотите сэкономить, сварите самостоятельно или закажите в мастерской. Для комнаты удобны раскладные стойки на несущей стене. Конструкция похожа на дверки шкафа. Переднюю часть сделайте с лёгким наклоном и штырьками. Крепите на пятидесятый уголок с помощью оконных навесов. В раскрытом положении жёстко фиксируйте болтами.

Рассмотрите и другой вариант. Прикрутите к стене два полуметровых куска П-образного профиля. Просверлите в задней части металлических «дверок» по 6–8 отверстий для регулировки высоты. Вставьте в швеллер и закрепите болтами насквозь. После тренировки разберите. Если немного поработаете головой и руками, в пределах пятисот долларов оборудуете отличный зал дома.

Полезная для любителя вещь – трэп-гриф. Широкую известность железка получила после книг Макроберта. Благодарю парня от всех качков! Речь идёт о шестиугольной раме с ручками внутри. Снаружи на двух концах торчат хвостики штанги. Снаряд позволяет объединить приседания и становую тягу.

В культуризме прошлого века эту идею пытались воплотить в трёх упражнениях: приседаниях с гантелями, гак-приседах и тяге на тумбах в стиле «сумо». Гантели постоянно задевают бёдра. В способе Гаккеншмидта штанга давит на ягодицы. В тяге вертикальный гриф удерживают между ног за

маленькую ручку. Узкий хват неприятен для грудной клетки и мешает правильной осанке. Работать с трэп-грифом значительно удобнее!

Техника упражнения усреднённая. Наклон и глубина как в приседаниях, но стопы располагают уже. Спортсмен стоит внутри рамы и удерживает снаряд за параллельные ручки, расположенные на ширине шестидесяти сантиметров. Плечевой пояс и спина работают как в тяге, но атлет не обводит грифом колени и не делает сильного наклона. Самая опасная фаза отсутствует!

Опытные качки к трэп-грифу приваривают ножки – надевать блины легче. Пауэрлифтерам объединённое упражнение не подходит. Движение далеко от соревновательной техники. А любители уверенно работают с предельным весом. При таком наклоне позвоночник выдерживает критические нагрузки.

В интернет-магазинах цена трэп-грифов от двухсот долларов. Дешевле изготовить снаряд кустарно. Найдите чертёж в сети и закажите раму сварщику. Чтобы улучшить анатомию упражнения, увеличьте расстояние между ручками до семидесяти сантиметров. Тогда стопы займут привычную для приседаний позицию, чуть шире плеч.

### **34. Когда нет возможности добраться до железа**

В жизни каждого атлета выпадают периоды, когда в окрестности нет зала или банально не хватает денег. Едва не пустил слезу! Регулярно слышу от разных халтурщиков и лентяек, что они всей душой тяготеют к спорту, но не имеют возможности тренироваться. Добрый волшебник не успел построить фитнес-центр в тридцати метрах от дома.

Удержать мышечную массу и сохранить силовые показатели без железа не получится, но бросать занятия – решение не для спортсмена. За полгода уходит восемьдесят процентов физической формы. Качок постепенно превращается в футбольного болельщика. Даже лёгкие аэробные тренировки заметно тормозят деградацию. После них возвращаться к железу легче. За два-три цикла организм достигает прежнего пика.

Проблему решают брусья и турник. Для верхней части тела делайте различные подтягивания и отжимания. Добавляйте стойки и висы на полусогнутых руках. Не спешите разучивать гимнастические упражнения: выход силой и подъём переворотом. Осваивайте перекладину постепенно. Суставы не могут за неделю переключиться на новые траектории. Трюки спортивной гимнастики опасны для связок. Будьте осторожны!

Наборные гантели-двадцатки помогают средневесу выполнять половину движений из бодибилдинга. Для дельтовидных мышц: жим и три вида разводок. На бицепсы: подъём с разворотом, молоток, сгибание руки с опорой о бедро. Не забываем о жиме гантели из-за головы и упражнениях армрестлинга. С блинчиками на поясе растут результаты на перекладине и брусьях. Прямая лавка расширяет арсенал: пуловер, тяга гантели в наклоне, разводки и жимы для груди, разгибания на трицепсы. Регулируемая скамья ещё лучше!



Если под слоем одежды вы обнаружите дома шведскую стенку, попробуйте другой вариант. Закрепите на потолке в метре от лестницы гимнастические кольца. Обеспечьте регулировку высоты. Используйте двухметровые цепи с карабинами. В интернете я видел ленты с замками, как на грузовых машинах. Предлагаю простую методику преобразования движений культуризма. Кратко рассмотрим три примера: тягу блока к поясу, разводки на грудь и пуловер.

Повесьте кольца в метре от пола. Возьмитесь руками. Поставьте ноги на вторую ступеньку лестницы. Расположите прямое тело почти параллельно потолку, животом вверх. Подтягивайтесь. Ориентируйтесь на траекторию жима лёжа, но силовая часть в обратном направлении. В похожем положении, но лицом вниз, делайте отжимания, разводки и пуловер, первый месяц с неполной амплитудой или стоя на полу. Увеличивайте нагрузку постепенно.

Регулируемые кольца вместе со шведской стенкой позволяют прокачать все группы мышц плечевого пояса. Посмотрите ролики в интернете. Энтузиасты придумали десятки движений разной степени сложности. Финансовые вложения минимальны. Для молодого и физически здорового человека вопрос использования колец лежит в эмоциональной сфере. Приятна подобная работа – тренируйтесь, вызывает отторжение – забудьте! В любительском спорте удовольствие – важнейшее условие.

Упражнения в виси сложнее, чем с гантелями. Кольца требуют опыта силовых занятий. Воспитывают волю и улучшают координацию. Помимо развития мышц, укрепляют связки и сухожилия. Мягко воздействуют на пресс и разгибатели спины. В отличие от движений со штангой, при работе на кольцах не сдавливаются межпозвонковые диски. Гимнасты получают более функциональные тела, чем качки, но рискуют травмировать суставы рук.

Подумайте о закупке инвентаря. Обязательны турник и брусья. Нет места в квартире – повесьте в общем коридоре. Человек не всегда обладает возможностью попасть в зал. Помните карантин в пандемию? В северной стране зимой и на спортплощадку не выйдешь. У занятых людей хронически не хватает времени. Свободного часа для поездки в качалку недостаточно. Удобнее заниматься дома. Рядом душ и холодильник.

Много оборудования в квартире не разместишь. Предлагаю пять способов дополнить брусья и перекладину. Выбирайте один! Учитывайте тип телосложения, возраст и специализацию. Помните о ритме жизни.

Первый: стойки, скамья и штанга. Лучший вариант! Советую каждому атлету. Второй: лавочка и наборные гантели. Бюджетное решение для мезо- и эндоморфов. Третий: шведская стенка и кольца. Подходит эктоморфам и любителям воркаута. Для лестницы производят и навесное оборудование. Четвёртый: трэп-гриф с комплектом блинов. Рекомендую борцам и боксёрам. Три упражнения нагружают восемьдесят процентов мышц тела: подтягивания, отжимания на брусьях и трэп-тяги.

Поклонникам пауэрлифтинга предлагаю другое решение: силовая рама, олимпийская штанга и лавка. Выйдет дороже, но занятия в одиночестве станут безопасными. Выделите шесть квадратных метров и развлекайтесь. Жмите и приседайте без ограничений. Рама расширяет и набор статических упражнений.

Продолжаю о тренировках без железа. Для бёдер и ягодиц традиционно рекомендую приседания. За 6–8 занятий вспомните обычные. Потом переходите к работе с ноги на ногу. Пропустившим с липовой справкой уроки физкультуры напоминаю технику.

Поставьте стопы широко. В зависимости от роста расстояние между пятками 90–110 сантиметров. Расположите носки под сорок пять градусов. Запомните общее правило для приседаний: чем шире стойка, тем больше разворот ступней. Руки держите в любой удобной позиции: за головой, на груди или в боксёрской защите, но не упирайте их в колени.

Медленно присядьте на одну ногу до полного сгибания. Вторую оставьте прямой. Тяните внутреннюю часть бедра. После секундной паузы плавно встаньте. Потом опуститесь на другую ногу. Старайтесь не работать в отбив! Бойцам советую держать гантели и прятать голову за блоком.

Когда уверенно выполните  $2 \times 100$ , приступайте к приседаниям на одной ноге. В народе упражнение называют «пистолет». Для равновесия используйте шведскую стенку или дверную ручку со стороны опорной ноги. Требования к технике прежние. Через месяц попробуйте работать без поддержки. Вытягивайте руки перед собой. Временно увеличьте количество подходов. На первой тренировке получится сделать  $4 \times 10$ . Упражнение тяжёлое. Не пытайтесь усложнять. Привожу норматив мастеров воркаута:  $2 \times 50$  для каждой ноги.

Зимой гуляйте с рюкзаком по лестнице многоэтажного дома. Шагайте вверх через ступеньку. Добавляйте запрыгивания на бетонный блок. Во многих дворах они перекрывают сквозной проезд. Не забывайте про пресс и мостик. В период занятий без железа актуален подъём ног в висе.

Гимнастические движения выполняйте плавно, с паузами в крайних точках, без читинга. Для качка работа с собственным весом похожа на переход в другой вид спорта. Освоить упражнения – легко, а делать качественно – целая наука. На постановку правильной техники уходит полгода.

Почитайте учебник Пола Уэйда «Тренировочная зона». Автор двадцать лет провёл за решёткой. И в тюрьме люди находят возможность поддерживать физическую форму. Занимайтесь спортом и не ищите отговорок. Владимир Турчинский тоже рассказывает в книге, что временами тренировался дома. Он делал четыре упражнения по сто повторений, без учёта подходов: приседания, подтягивания, отжимания и подъём тела из положения лёжа.

Интересна работа братьев Кавадло «Городской воркаут». Парни занимаются на открытых площадках. Мускулы у атлетов не огромные, но функциональные. В упражнениях много статики, крепнут сухожилия. Воркаут и

олимпийская гимнастика формируют похожие фигуры, но травматизма на улице меньше. Новый спорт придумали любители. Воркаут – закономерный этап развития гимнастики!

### **35. Особенности воркаута**

В конце книги выходим на новый уровень понимания силовых тренировок. Воркаут – молодой вид спорта. Методики занятий, набор упражнений и правила соревнований ещё не устоялись. Книжки, статьи и мастер-классы в сети разнятся. У каждого уличного гимнаста индивидуальная система!

Мне близка позиция Пола Уэйда. Тренер не раскрывает тему полностью, но про начальные уровни рассказывает подробно и грамотно. Освоение упражнений он разбивает на десять этапов. Дойти до последнего нелегко, но молодость и упорство приносят невероятные результаты.

В интернете сотни роликов с эффектными трюками. Показательные выступления – вершина мастерства. Разговор о воркауте мы начнём с базы. Основных движений первого уровня шесть: подтягивания разными хватами, подъём ног в висе, приседания, мостик, отжимания от пола и на брусьях.

Любой качок усмехнётся: «Как этими упражнениями нарастить солидные мышцы?» Если использовать традиционную технику, результаты не впечатлят, но любители воркаута выглядят вполне достойно. В чём же секрет? Или парни тайно посещают тренажёрный зал и всем морочат голову?

Проанализируем подтягивания. Как работает культурист? Он выполняет 8–10 повторений с блинчиком на поясе. На старте лёгкий рывок. Турник доводит только до подбородка. Паузы наверху не делает. Обратное движение быстрое. В нижней точке расслабляет мышцы и отдыхает. С увеличением веса качество техники падает. На четырёх повторениях качок буквально запрыгивает на перекладину. По меркам гимнастов – халтура!

Как улучшить упражнение методиками воркаута? Дотягивайте турник до груди. Траектория вырастет на пятнадцать сантиметров. Солидный кусок! Наверху делайте ощутимую паузу. Сухожилия получают дополнительную нагрузку. Негативная фаза тоже рабочая. Опускайтесь медленно, в течение пяти секунд. Между повторениями мускулы не расслабляйте. Непрерывное напряжение – одна из ключевых находок воркаута.

В нижнем положении практикуйте лёгкий изгиб локтей. Теряется два сантиметра траектории, но руки остаются в работе. Не позволяйте плечевым суставам смещаться вверх. Для фиксации используйте усилие, противоположное шрагам. Амплитуда сокращается ещё на три сантиметра, но мышцы спины сохраняют напряжение. Из обычных подтягиваний получается упражнение иного качества, тяжёлое и эффективное!

Теория бодибилдинга против высокого числа повторений. Спортсмены стараются развивать белые волокна и делают по 8–12 силовых движений в подходе. Культуристы считают, что красные волокна в объёме не растут. О

смешанном типе часто забывают. Посмотрите на гребцов и лыжников. Парни довольно мощные. Думаете, благодаря увеличению белых мышц, при аэробных нагрузках?

Мастера воркаута доводят количество повторений в базовых упражнениях до фантастических цифр. Я слышал о нормативах в пятьдесят подтягиваний и семьдесят пять отжиманий на брусках. Происходит невероятное для качков развитие красных и розовых волокон. Под воздействием аэробных нагрузок часть белых волокон превращается в красные. Об этом теория культуризма умалчивает. Функциональность таких мышц высочайшая.

Воркаут создаёт крепких и великолепно сложенных парней, но работа требует серьёзных душевных усилий и спортивного опыта. Пляжным «грудничкам» уличная гимнастика не покоряется. Я видел мезоморфных медведей с банками под полтинник, неспособных чисто подтянуться на перекладине восемь раз. Надутые изолированными движениями мускулы больше годятся для стриптиза.

Постепенно атлеты переходят к упражнениям на одной руке. Пол Уэйд приводит поэтапные методики. Схемы гибкие и подлежат модификации. Усложнение плавное. Связки и сухожилия крепнут медленнее, чем мышцы. Красные и розовые волокна растут не так быстро, как белые. По сравнению с культуризмом увеличение нагрузки идёт маленькими шагами.

Качки, что вы скажете про пятнадцать подтягиваний на одной руке? Фантастика?! Очередной уровень воркаута и далеко не последний! Спортсмены преобразуют традиционную работу на перекладине в ряд эффектных упражнений: лучник, печатная машинка, походка бога. Смотрите в сети.

А как совершенствуют отжимания от пола? Напоминаю привычные усложнения: опора на кулаки или пальцы, изменение ширины постановки рук, хлопок ладонями, поднятие ног на лавку, перекаты на кулаках, глубокие отжимания на брусках, когда тело параллельно земле.

Какие улучшения техники предлагает воркаут? В верхней точке оставляйте лёгкий изгиб локтевых суставов, в нижней – делайте паузу. Во время подхода мускулы не расслабляйте, а наоборот, напрягайте больше, чем требует упражнение. Общая нагрузка возрастает от сопротивления мышц-антагонистов. Избыточное усилие – ещё одно открытие уличных гимнастов. Методика сложная. Будьте осторожны! Лопнет сосудик в голове, и привет...

Количество повторений парни доводят до сотни. Потом идут по двум направлениям: поднимают ноги на шведскую стенку и осваивают работу на одной руке. Отжимания выполняют не боком, а в обычной стойке, но ладонь располагают ближе к центру груди. Вишенка на торте – использование только двух точек опоры, стопы и ладошки. Вторая нога не лежит на первой, а висит в воздухе. Но и это не финальная стадия, а лишь очередной этап. Разные усложнения встречаются в трюковых упражнениях.

К чему приводит подъём ног на лестницу? Спортсмены постепенно увеличивают угол наклона тела и приходят к вертикальным отжиманиям в стойке на руках. В домашних условиях пятками опираются о стену. Чтобы они лучше скользили, приклеивают кусок целлофана. Движение похоже на жимы над головой, но значительно сложнее. Опытные гимнасты работают на брусках.

В одном фильме это упражнение уже в зрелом возрасте делает Джеки Чан, интересно, с тросом или без? Пол Уэйд утверждает, что человек способен к вертикальным отжиманиям на одной руке. Я сильно сомневаюсь. Это единственное место в книге, где автора явно занесло, но в воркауте, как и в цирке, регулярно происходят чудеса.

Как усложнить подъём ног в виси? Для качков и так тяжёлый! Работайте на шведской стенке. Исключайте инерцию. В крайних положениях практикуйте секундные паузы. От пола до перекладины – сто восемьдесят градусов. Используйте средние девяносто. Не опускайте ноги до конца, а удерживайте под углом. В верхней точке поднимайте до уровня глаз. Вспомните и классическое упражнение гимнастики – ножницы.

Спортсмены совмещают уголок с подтягиваниями, солдаты – с подъёмом по канату. Подобное соединение не случайно и подводит к трудным движениям. Параллельно с усложнением базовых упражнений уличные атлеты осваивают и традиционные элементы: подъём переворотом, выход силой, склёпку... Постепенно созревают и до трюков: ласточки, флага, горизонта...

В непростых стойках мастера добавляют подтягивания и отжимания, имитируют ходьбу по лестнице, совершают интересные переходы из одного упражнения в другое. На каждой площадке умельцы преобразуют старые фокусы и придумывают новые. Любительский спорт развивается. Пауэрлифтинг отодвинул на второй план тяжёлую атлетику, а воркаут постепенно вытесняет олимпийскую гимнастику.

К сожалению, все силовые дисциплины обладают недостатками и ограничениями. Достичь на улице высокого уровня мастерства способны только эктоморфы. Ярко выраженные мезоморфы тяжеловаты. Об эндоморфах молчу. Предел веса около восьмидесяти пяти килограммов. Я вижу на турниках парней и под сотку, но дальше армейских упражнений крупные ребята не продвигаются.

Россия – северная страна. Полгода на улице холодно. В зале для полноценных занятий воркаутом оборудования не хватает, а в квартире атлета ограничивает высота потолка. На спортплощадках в мороз неуютно. Борода обрастает инеем. Язык прилипает к металлу. Удовольствие – важное условие любительского спорта. Когда на гимнасте два слоя одежды, а мышцы горят от «Финалгона», тренировка отдаёт мазохизмом. Ради укрепления духа иногда помучиться полезно, но не всю зиму!

Воркаут привлекает меня плавностью и статикой. Методы усложнения техники великолепно развивают мышцы и сухожилия, а упражнения с

выворачиванием суставов однозначно вредны для связок. Сомнительны и движения на одной руке. Несимметричная нагрузка с большим весом – прямой путь к травме. На турнике и брусьях лучше использовать отягощение. Когда вы уверенно подтянетесь 5–7 раз с сорока килограммами и отождметесь с пятьюдесятью, появится база для безопасной работы одной рукой, но не раньше!

Блины на поясе штангиста для многих упражнений воркаута не подходят. Добавьте в арсенал утяжелённый жилет. Игрушка в двадцать килограммов тянет на сотню долларов. Небогатого человека выручит швейная машинка и банка старых грузиков с шиномонтажки. Если отлить из них пластины, получится регулировка веса. Свинец токсичен. Чтобы исключить контакт с кожей, обмотайте плашки скотчем или зашейте в чехлы из тентовой ткани.

Когда атлет наращивает массу благодаря розовым и красным волокнам, то обретает высокую функциональность. Плотные выносливые мышцы пригодятся при физической работе, в спортивных играх и боевых искусствах. Чтобы улучшить качество техники упражнений, нужна железная сила воли и предельная концентрация. Редкие парни способны на такой подвиг.

Часто представители воркаута нарочно не набирают массу. Эктomorphic гимнасты по меркам качков выглядят кощеями. Иногда ребята весят по шестьдесят килограммов. Для мужчины это не серьёзно! Знакомый спортсмен любит шутить, что к человеку легче девяноста в обществе не прислушиваются.

Несмотря на ряд недостатков, уличная гимнастика входит в тройку лучших видов силовой атлетики, наравне с бодибилдингом и пауэрлифтингом. Берите из каждого спорта удачные упражнения и ценные методики. Если в базовой шестёрке движений воркаута заменить отжимания от пола жимом лёжа, а приседания трэп-тягой, получится почти идеальный комплекс!

Упражнения komponуйте по классическому сплиту Вейдера: грудь, дельты, трицепсы и пресс – в одну тренировку (жим, брусья и подъём ног в висте); бёдра, бицепсы и спина – в другую (подтягивания, трэп-тяга и мостик). Массивные культуристы захотят заменить брусья армейским жимом, а на пресс выполнять скручивания. Дело вкуса. Чтобы привести к общему знаменателю три вида спорта, понадобилась целая книга.

Желающим прокачать за одну тренировку все группы мышц предлагаю другой вариант: подтягивания широким параллельным хватом (3×10), жим лёжа (3×10), трэп-тяга (3×20), скручивания на пресс (40) и мостик (2×90 секунд). Всего двенадцать подходов, но каких! Напоминаю и программу для начинающих: жим, становая тяга и любые сгибания на пресс – в одну тренировку; подтягивания, приседания и мостик – в другую. Все три комплекса одинаково хороши.

Не гонитесь за обилием упражнений. При двух атлетических тренировках в неделю у вас останутся ресурсы на второй вид спорта. Советую классический или тайский бокс. Убирайте из боевых занятий силовую работу. Сокращайте бег на разминке до километра. На поединок со шпаной дыхания хватит.

Обратите внимание ещё на две дисциплины: ножевой бой и фехтование катаной или полуторным мечом. Искусство работы с коротким клинком преподают инструкторы спецподразделений, а с длинным – мастера в клубах исторической реконструкции. На улице любая крепкая палка обеспечивает преимущество над десятком хулиганов.

Постепенно осваивайте методики улучшения техники. Для культуриста подтягивания и жим в усложнённом варианте удобны на 6–8 раз. На брусках получается делать по 10–12 повторений. Тренируйтесь по циклам. А работу одной рукой и трюковые упражнения оставьте генетически одарённым парням!

### **36. Распределяем нагрузку в годичном цикле**

Грамотные атлеты варьируют интенсивность нагрузки не только в спортивных, но и в годичных циклах. Рассмотрим два варианта: занятия культуризмом и совмещение разных дисциплин. Лето для качков – межсезонье. Жара. Возрастает нагрузка на сердце. Наступает пора отпусков. Нарушается привычный ритм жизни. Тренировки по зимней программе невозможны, и организм не способен в течение всего года работать как трактор.

Сокращайте нагрузку на тридцать процентов. Оставляйте в комплексе базовые упражнения, сгибания на пресс и мостик. Возвращайтесь к программе для новичков. Работайте со средним весом, по 8–12 повторений в подходе. Используйте лето для улучшения техники. Тяжёлые тренировки в жару вредны. Не бойтесь ослабнуть. Для дальнейшего прогресса позвольте организму передохнуть и залечить микротравмы.

В начале сентября переходите к серьёзным занятиям. Если вы опытный спортсмен и достигли высоких силовых показателей, за первый цикл полностью восстановить форму не получится. Вы доберётесь до прежнего пика только к концу второго цикла, в районе Нового года. Проведите финальную тренировку 31 декабря и отъедайтесь. Праздники помогут отдохнуть и набрать массу.

С 10 января по конец мая сосредоточьтесь на железе. Работайте интенсивно. Передвиньте спорт на первую позицию в списке житейских дел. Приоритеты объясните окружающим. Исключите алкоголь. Сократите аэробные занятия. Проведите два тяжёлых цикла. Укрепите сухожилия и добавьте на гриф блинчиков. Если обстоятельства сложатся удачно, вы дважды достигните пика формы и превзойдёте прежний уровень.

Потом опять придёт лето: жара, отпуск, дача... Уменьшайте на штанге вес и отдыхайте. Это единственно правильный режим распределения нагрузки. В промежутке 25–35 лет опытный качок способен к ежегодной силовой прибавке в 5–7 процентов, к сожалению, не за цикл, а за сезон. Рабочие веса серьёзные, а возраст уже не юношеский... Речь идёт о любительском нестероидном спорте семейных людей. Химики и мажоры не в счёт. Книга не для них!

Профессионалы в годичном цикле ориентируются на график соревнований. Штангистов подгоняет уходящий возраст. Пропустил Олимпиаду – на другую

уже не попадёшь! Чрезмерные нагрузки приводят к быстрому износу организма. В тридцать лет тяжелоатлеты перестают выступать, а после сорока переходят в разряд инвалидов: измученное сердце, порванные связки, межпозвонковые грыжи, сломленный дух...

Как больно вчерашнему чемпиону видеть угасание силы в некогда великолепном теле! Обидно прихрамывать с палочкой. Деньги и слава помогают выжить, но не решают проблем здоровья. Вершин достигают единицы. Медали получают немногие. Остальные калечатся напрасно. Мясорубка профессионального спорта уверенно перемалывает золотой генофонд.

Планируйте десятки лет успешных занятий. Пусть весенняя прибавка в жиме составляет пять, а в тяге и приседаниях – десять килограммов. Куда спешить? Впереди длинная жизнь. Распределяйте силы на всю дистанцию. Берегите здоровье. Тренируйтесь грамотно. Используйте спортивные циклы. Вносите сезонные поправки. Выбирайте безопасные упражнения. Работайте с умеренной нагрузкой. Создавайте организму возможности для восстановления.

Поговорим о совмещении разных видов спорта. Зимой больше занимайтесь в зале. Направляйте усилия на постижение боевых искусств или йоги. Не забывайте о лыжах. Весной и осенью бегайте в лесопарках. Летом плавайте и катайтесь на велосипеде. Не обязательно весь год делать одно и то же. Монотонность утомляет. Чередуйте второстепенные дисциплины.

Выбирайтесь в турпоходы или на рыбалку, но только не превращайте выезд на природу в пьянку! Летом нет серьёзных нагрузок. Добавляйте спортивные игры. Из всех дисциплин лучший оздоровительный эффект дают футбол и баскетбол. Они развивают выносливость и реакцию, важные для единоборств, укрепляют сердце и проветривают голову. Футбол и баскетбол обладают низким уровнем травматизма. С потом из человека выходит глупость.

Гонять мячик намного круче, чем наблюдать за соревнованиями по зомби-ящику. Почему-то все ребята, знающие как правильно играть в футбол, сидят на трибунах. Открываю тайну: спорт как секс, порядочные люди им занимаются, а не смотрят! Подглядывание вместо участия – извращение.

Если болельщиков разбить на команды и заставить побегать, у них резко возрастёт уровень культуры. После тяжёлой тренировки переворачивать и жечь машины парни не захотят. Пинать встречающих прохожих окажется не интересно. Трезвые мускулистые люди найдут другое применение творческой энергии.

Если совмещать культуризм с единоборствами, получить максимальный эффект по обоим направлениям невозможно. Для профи методика не подходит. Силовые упражнения у бойцов лишь дополняют главный вид спорта. Ударники работают с малым весом и к рекордам на железе не стремятся. Движения со штангой занимают 5–10 процентов тренировки. У любителей ситуация иная. Серьёзные мужские профессии требуют разнообразной подготовки.



Ряд моих знакомых успешно совмещает бокс и качалку. Такой подход актуален для представителей силовых структур и охраны. Парни выглядят внушительно и готовы воевать. Омоновское снаряжение при весе семьдесят килограммов не потаскаешь. Прогулки с боекомплект по горам тоже требуют мышц, пусть не огромных, но функциональных. Сотку на штангу ребята надевают обязательно и массу набирают за девяносто.

Самое удобное распределение 50×50. Просто чередуйте атлетические тренировки с боевыми. Применяйте маленькую хитрость. Во время тяжёлых занятий с железом снижайте нагрузку в боксе. Работайте по сорок пять минут. А в первой половине цикла проводите аэробные тренировки по полтора часа.

Профессиональные бойцы используют иной подход. Силовые упражнения встраивают в общую физподготовку, а перед соревнованиями совсем отменяют. Возрастает резкость удара и скорость передвижения. Перед выходом на ринг полезно сбавлять обороты. Тело и голова получают дополнительный отдых. Вспомним и о сгонке веса. Работу со штангой в конце цикла вытесняет бег.

Многие любители используют другое процентное соотношение: 80×20. Для второй дисциплины не выделяют отдельную тренировку, а сокращают основную. Боксёры выполняют в конце занятия одно базовое упражнение, а качки работают 10–15 минут на мешке. Это любимая методика братков и охраны. Расставьте приоритеты и выберите подходящий вариант.

### **37. Психология**

Человеческим телом управляет мозг. Рекордные достижения наполовину зависят от душевной организации. Вы слышали про «спортивный дух» и «настрой на победу»? Для профессионалов создали целую отрасль по психологической подготовке, а любители выживают самостоятельно. Силовикам и бойцам не обязательно вникать в научные теории. Рекомендую освоить четыре-пять простых методик. Рассказываю без специальных терминов.

Вы когда-нибудь участвовали в соревнованиях? Помните ощущение нервозности? Эмоциональные люди сразу теряют половину спортивных навыков. Опытные тренеры всегда предупреждают молодых парней: на ринге получается реализовать всего десять процентов от наработок в зале.

Иногда из-за мандража боец проигрывает более слабому сопернику. Психологически неустойчивые перегорают ещё в раздевалке. Давит ответственность за команду или честь страны. Человек не раскрывается и выступает плохо. Что же делать? Как преодолеть напряжение?

Рассказываю поучительную историю. Окунёмся в далёкий 1976 год. Идут Олимпийские игры в Канаде. Впервые в программе соревнований женский баскетбол. В финале сошлись команды СССР и США. Между странами бушует холодная война. Нервозность в обоих коллективах запредельная. На девушек бессовестно давят журналисты и политики. Негодяи превращают дружеский поединок в состязание идеологий. Играть в таких условиях трудно и неприятно.

Американцы – лидеры, баскетбол их национальный вид спорта. В каждом дворе площадка с кольцом. Дети рождаются с мячиком в руках. Как противостоять лучшей команде планеты? Важно выступить достойно! Завтра о матче напишут газеты всего мира, и неизвестно, какая награда ждёт советскую сборную на родине: Государственная премия СССР или лишение всех званий.

Русский тренер принимает нестандартное решение. Перед выходом на площадку он наливает баскетболистам по сто грамм вина и даёт примерно такое напутствие: «В финале вы сражаетесь с сильнейшей командой мира. Я не требую победы. Большинство спортсменов участвует в Олимпиаде всего один раз. Сегодня ваш праздник. Наслаждайтесь игрой!» Трогательная и мудрая речь успокаивает девушек, и на кураже они обыгрывают американскую сборную!

Я не призываю бухать на соревнованиях. В силовом спорте алкоголь не поможет, а на ринге загонит в могилу. Учитесь перебарывать волнение. Профессионалы до самого старта слушают любимую музыку. Елена Исинбаева накрывает перед прыжком голову полотенцем. Чемпионка отключает давление стадиона и настраивается на удачную попытку.

У бойцов мандраж проходит примерно через десяток выступлений. Это вопрос привыкания. Если вы любитель и тренируетесь «для себя», после завершения цикла участвуйте в жёстких спаррингах. Получить пару синяков мужчине полезно. Лёгкие повреждения заживут во время недели отдыха.

В «Бойцовском клубе» парни перебарщивали. Такие поединки приносят серьёзные травмы и выбивают из тренировок. Задача любителя – не получение инвалидности, а укрепление духа. Жизнь человека зависит от скорости оказания медицинской помощи. Договаривайтесь с врачами заранее, иначе пока проигравший поедет отдыхать на кладбище, победителя пропишут на Зоне.

Избегать полного контакта тоже неправильно. Без боли человек размякает. Бытовые конфликты начинают создавать стрессовое состояние. Неожиданно гавкнувшая собака приводит к скачку адреналина. Троица маргинальных хулиганов вызывает нервозность. Руки дрожат. Тело словно чужое. Дыхания не хватает. Спортсмен теряет концентрацию. Улица подобных ошибок не прощает и забирает у неопытного человека здоровье или свободу.

Однажды я наблюдал, как боксёр воевал на остановке с пьяницей. Последнего заметно штормило. Получался произвольный маятник. Серия ударов от волнения ушла мимо. Мужик случайно упал от толчка. А представьте на месте безобидного алкаша наркомана с ножом. Промазал парень на сильном адреналине и получил железку в живот. Мирный человек занимается спортом не ради драки с соседом, а для самообороны от шпаны. Учитесь противостоять негодьям. Дружеских спаррингов для этого недостаточно.

Для закалки духа полезны методики Андрея Кочергина. На тренировках он периодически создаёт ученикам сильные стрессы. Преодоление нервозности и страха смерти готовит человека к настоящему бою. После этого бытовые

разборки уже не вызывают выброса адреналина. Тело остаётся послушным. Планка не падает. Боец рассчитывает силу удара и лишних повреждений не наносит. Случайные убийства часто происходят из-за слабого самоконтроля. Посмотрите в сети семинары Кочергина или почитайте книги: «Введение в школу боевого карате», «Как закалялась сталь 2 и 1/2», «Мужик с топором».

Удачным пособием по самообороне я считаю «Боевую машину» Анатолия Тараса. После выхода книги тысячи хулиганов получили достойный отпор. Не всё в учебнике правильно, но общее направление мыслей верно. Много внимания автор уделяет психологической подготовке. Кочергин и Тарас тренировали бойцов спецподразделений. Рекомендую прислушаться к их советам.

В традиции боевых искусств есть две противоположные точки зрения на эмоциональный настрой. Последователи систем самообороны стараются входить в состояние агрессии, выкатываться за привычные рамки и «рвать» противника. Похожую дикость практиковали берсерки. Викинги выпивали отвар из мухоморов и превращались в демонов. Десяток воинов служил катализатором для разжигания боевого духа всего отряда.

Профессионалы зарабатывают спокойствие. Состояние спортсменов на ринге напоминает сосредоточение хищников на охоте. Парни выжидают удобный момент и работают по привычной схеме: уклон или блок, контратака и добивание. На Востоке практикуют отрешённость от поединка. Мастера искореняют страх и учат принятию смерти. Уходит и лишняя злоба. Агрессия разрушает, а внутренняя гармония приносит здоровье. Думайте и выбирайте.

Силовикам я советую мысленно программировать успешный подход. Присядьте на лавку. Закройте глаза. Представьте в деталях, как через минуту вы чётко и уверенно выполните упражнение. Встаньте и идите к штанге. В голове вес покорился – телу решить задачу легче! Чем сильнее разовьёте воображение, тем эффективнее подействует методика. Тренируйте мозг. Не стесняйтесь. Если не проболтаетесь, никто не узнает.

На пути к штанге учащайте сердцебиение и дыхание. Используйте быстрый шаг, прыжки или махи руками. В течение подхода отождествляйте себя с любимым супергероем, который легко одолеет подобную железку. Моему поколению нравился Арнольд в образе Терминатора.

Во время рекордного жима представляйте, что голень закусил свирепый питбуль. Выполняя тягу, мысленно поднимайте автомобиль, придавивший незнакомого ребёнка. Не улыбайтесь, я говорю серьёзно! Человек в минуты опасности выдаёт невероятный силовой результат. Спасаясь от хищников, люди запрыгивают на скользкие скалы и взбегают на деревья. Чтобы вытащить пострадавших после землетрясения, в горячке передвигают бетонные плиты. Мужчины регулярно переворачивают легковые машины.

Загляните в «Большую энциклопедию выживания» Андрея Ильина. Возможности человека в экстремальных ситуациях резко возрастают. Учитесь

запускать этот полезный механизм на соревнованиях и в пиковых подходах. Мышечное усилие идёт с головы, а возбуждает нервную систему воображение.

Психику будоражит красный цвет. Для подсознания он ассоциируется с опасностью и кровью. Посмотрите перед подходом десять секунд на ярко-алую тряпку, как бык на корриде. Ощутите напряжение хищника перед прыжком. Боритесь со штангой именно в таком состоянии!

Правильный настрой создаёт музыка. Оптимален классический тяжёлый рок. Я не фанат, но для тренировок рекомендую. После занятий меняйте волну, иначе напряжённые мускулы продолжают сжигать энергию. Слушайте медитативные композиции. Покой в голове приводит к расслаблению мышц. Начинаются процессы восстановления.

Под любые спортивные и оздоровительные задачи подходит аутотренинг. Проводите самогипноз в сонном состоянии, в периоды засыпания и пробуждения. Придумайте десяток мотивирующих фраз: «Я становлюсь огромным и сильным!», «Мои мышцы растут!», «Я чувствую, как превращаюсь в Терминатора!». Формулируйте мысли в настоящем времени.

Создавайте положительные утверждения. Это важнейшее правило. Если вы попытаетесь использовать отрицательную форму или частицу «не», то получите противоположный эффект. Такова особенность работы подсознания. Представляйте, как ваше тело становится здоровым и красивым. Для аутогенной тренировки хватает пяти минут в день. Не брезгуйте мелочами.

Мозг человека – сложный инструмент. Порой самые простые методики дают больший эффект, чем хитрые программы от чемпионов. Формат книги не позволяет углубиться в тонкости работы сознания. Пробуйте, и всё получится. Если вы хотите глубже понять нюансы, поговорите с любым психологом. Подходит и вчерашний студент. Книги по теме не советую. Без базовых знаний по психологии заумная литература пользы не приносит.

Многие качки стонут, что голову утомляет однообразие, нападает тоска и ноги не идут в зал. Ситуация – обычная для любителей. У профессионалов закалка крепче. Спорт для парней – способ добывания денег и средство выживания в обществе. Сначала тренировки, потом другие дела. Так и достигают рекордов. Поймаете правильный ритм – пойдут заветные килограммы, дадите слабину – останетесь топтаться в районе сотки.

Обязательно тренируйтесь по циклам. Регулярное снижение нагрузки помогает избежать физической и душевной усталости. Совмещайте и чередуйте разные виды спорта. Занимайтесь летом воркаутом. Улица, турники, свежий воздух... Голова отдыхает от штанги. Крепнут сухожилия. Выступает эффектный рельеф. Постоянный набор массы хорош только для поросят.

Снимите, наконец, летом майку! Дайте телу вдохнуть энергию природы. На улицу и девочки выходят побегать. Многие барышни одеваются очень кокетливо. Стройные – обязательно в облегчающей форме. Как думаете, для чего? Не

стесняйтесь знакомиться. Семейные дамы растят ляжки дома. Зимой в качалке женщин мало. Если и в тёплый сезон прятаться в зале, жизнь пройдёт мимо. Зачем нужен такой спорт?!

Открываю секрет: во время уличных тренировок организм черпает энергию из биосферы. Смело увеличивайте объём работы! Пятнадцать подходов в стиле воркаута потянет любой атлет. Подобные занятия в качалке невозможны. В тренажёрном зале культуристы и пауэрлифтеры летом снижают нагрузку. Ребята на турниках находятся в более выгодном положении.

Используйте систему положительных подкреплений, как при дрессировке животных. В нашей качалке один серьёзный парень в конце занятия всегда уплетал йогуртовый творожок. Процесс выглядел забавно. Стокилограммовая туша с аппетитом поглощала детское питание. Смысл я уловил лет через десять, когда повзрослел. Выберите маленький, но приятный десерт. Считайте его наградой за проделанную работу. Для усиления эффекта наслаждайтесь вкусняшкой только после тренировки.

Учитесь получать удовольствие от мышечной усталости. Почувствуйте радость от обычного душа. Через год занятий боль в мускулах становится приятной. Если вы отработали на сто процентов, в конце цикла наградите себя подарком. Купите заветную удочку или булатный клинок. Подобные хитрости меняют отношение к спорту.

Зимой представляйте, как разденетесь летом на пляже, а вокруг тюлени! Сейчас многих девчонок деньги возбуждают сильнее, чем мускулистое тело, но нужны ли вам такие подруги? А все знакомства случаются по первому визуальному впечатлению. Выглядеть мужчиной всегда полезно. Крепкого человека и хулиганы обходят, и на работу берут охотнее.

Красивым людям окружающие втайне завидуют, но тянутся, независимо от пола. Кого приятнее встретить в офисе: стройную секретаршу или тучную тётку-бухгалтера? Ответ очевиден. Ухоженные женщины и в пятьдесят выглядят великолепно. Возраст отступает перед спортом и оптимизмом.

Девушкам тоже радостнее в компании подкаченных ребят. Стройные молодые красотки не воспринимают чахлах айтишников как мужчин. Рекомендую парням компьютерное рукоблудие чередовать с физическими упражнениями. Глядишь, и личная жизнь наладится. Ищите положительную мотивацию и тренируйтесь!

### **38. Оздоровительный бег**

Бег и силовые упражнения используют для физической подготовки во всех видах спорта. Я живу в южном городе и круглый год встречаю разных легкоатлетов. Порой кажется, что половина из них умалишённые. Чудаки бегают вдоль главной автомобильной дороги, а в пятистах метрах море и удобная набережная. Мечтая растопить жир, полные люди обматывают тело пищевой плёнкой: кожа не дышит, клетки умирают.

Для кислородного голодания бойцы натягивают респираторы. У половины физкультурников неподходящая обувь, а бегают по бетону и брусчатке. Люди, одумайтесь! Зачем гробить здоровье? Перестаньте путать увлечение спортом и занятия хренью. Привожу простые правила оздоровительного бега.

Купите фирменные кроссовки в сеточку, на толстой подошве и с гелем в пятке. Главная задача обуви – ослабление удара стопы о твёрдую поверхность, иначе энергия шага идёт в позвоночник, суставы ног и внутренние органы. У женщин страдает репродуктивная система. Сотрясения доходят и до мозга.

Кроссовок ведущих производителей хватает на пять лет. Быстрый износ происходит только при лишнем весе, но для полных людей амортизация ещё важнее. Старайтесь бегать по грунту или траве. Резиновое покрытие спортплощадок жестковато, но мягче бетона и асфальта.

Бронежилет для фитнеса оставьте дома. Дополнительный вес разрушает хрящевые ткани суставов и межпозвонковых дисков. Увеличивайте нагрузку с помощью утяжелителей на лодыжках. Бойцам полезно зажимать в ладонях килограммовые гантели. Избегайте площадок с кругом менее двухсот метров. Суставы на левой ноге перегружаются. Не удивляйтесь, когда они заболят. Возможно, проблему решает чередование направлений.

Выбирайте экологически чистые места: лесопарки или набережные. При беге учащается дыхание. Автомобильные выхлопы втрое сильнее отравляют организм, чем при ходьбе. Та же проблема у велопоездки. Гоняйте по дорогам ночью. Город пустой. Воздух свежий. Ехать по гладкому асфальту приятнее, чем трястись по тротуару. Машины и пешеходы не мешают. Собаки спят.

Пробежки и велопоездки – альтернативные занятия. Бег лучше развивает дыхание и укрепляет сердце, но даёт бóльшую нагрузку на суставы и позвоночник, чем велосипед. Бег больше подходит худощавым спортсменам. Парням тяжелее сотки и девушкам от восьмидесяти полезнее крутить педали. На колёсах иные нормативы. Смело умножайте расстояние в пять раз. Три километра трусцой равны пятнадцати на железном коне. Если измерять дистанцию временем, то соотношение примерно один к трём.

Перед пробежкой или велопрогулкой проведите лёгкую разминку. Повращайте голеностопами. Сделайте двадцать приседаний. Покрутите прямыми руками и тазом. Выполните подъём на носки. Потянитесь в разных направлениях сцепленными ладонями. Вспомните уроки физкультуры.

Советую бегать вечером. У городских людей утром организм спит, поэтому физические нагрузки часто приводят к травмам. Если насильно взбадривать себя пробежкой, возникает ощущение, что ничего ужаснее сегодня уже не произойдёт, а после тренировки неведомая сила тянет обратно в кровать.

Во время вечернего забега атлет сжигает лишние гормоны стресса и съеденный за день сахар. В конце трудового дня дополнительное утомление

улучшает сон. Организм получает возможность отдохнуть сразу после занятия. В любительском спорте это очень важный для восстановления фактор.

Утренняя пробежка хороша для сгонки веса. После тренировки два часа не ешьте, а потом употребляйте белковую пищу. Недостаток углеводов запускает расщепление жира. Выходите из дома через час после пробуждения. Если вы фанатичный зожник, выпивайте утром вместо чая стакан кипятка. Горячая вода помогает взбодрить организм и очистить кишечник. Перед тренировкой полезно. Разминайтесь 8–10 минут. Не ленитесь махать гантелями.

Оздоровительный вариант – бег трусцой в медленном или среднем темпе. Чрезмерное напряжение вредно. Оставьте беговые упражнения футболистам. В любительском спорте я рекомендую двигаться максимально расслабленно. Представьте, что вы устали или пьяны. Дышите носом. Синхронизируйте работу лёгких и ног. Разбивайте каждый вдох и выдох на две фазы, но без паузы. За два шага делайте два коротких вдоха, дальше – два выдоха. Полный цикл газообмена занимает четыре шага. Это методика для начинающих.

Примерно за месяц окрепнут мышцы диафрагмы. Переходите на три фазы вдоха и выдоха за шесть шагов, потом – на четыре за восемь. Если вы планируете бегать весь год, нарабатывайте плавный длинный вдох на 6–8 шагов и такой же выдох. На любой стадии развития дыхания мысленно считайте и держите ритм.

Через полгода организм откроет новые возможности. Профессионалы используют термин «второе дыхание». Человек чувствует способность бежать бесконечно. Подобное состояние практиковали древние чукчи. Мужчина два-три дня гнал дикого оленя. Зверь падал от усталости. Охотник убивал сохатого ножом. Смысл заключался не в добыче мяса, а в наработке душевного настроя, применимого ко многим делам.

Сильный брюшной пресс затрудняет медленное и глубокое дыхание. Сложности возникают при занятиях бегом, йогой и во время сна. Советую делать для мышц живота всего четыре подхода в неделю, по 30–40 повторений. Смысл упражнения не в красивых кубиках, а в профилактике грыж.

Любительская пробежка – спорт индивидуальный. Не таскайте с собой друзей. У каждого человека определённая скорость, и незачем её усреднять. Начнёте болтать – собьёте дыхание. Соревноваться, кто пробежит быстрее или дальше, глупо. Нагрузку определяют по состоянию здоровья и времени цикла.

Оптимальная дистанция лежит в промежутке от двух до четырёх километров. Не истощайте организм. У качка лишние аэробные нагрузки тормозят рост мышечной массы. В дополнение к основным дисциплинам бегайте дважды в неделю. Альтернатива – спортивные игры. При занятиях боевыми искусствами пробежка заменяет разминку. Совмещайте.

На дистанции более пяти километров обязательно пейте воду. Из-за потоотделения густеет кровь и сердце работает в усиленном режиме. Суставы теряют жидкость и начинают стираться. Берите маленькую бутылку и делайте

иногда пару глотков. После пробежки не повредит пол-литра тёплой воды. Примите душ и полежите полчаса на спине. Бегать по 5–10 километров полезно лишь раз в неделю. Здоровье возрастает от умеренных нагрузок.

Между летними циклами испытайте характер и возможности организма на серьёзной дистанции. Двадцать километров осилит каждый здоровый мужчина сорока лет, но не в полуденное пекло! В жаркий сезон полумарафон удобнее проводить утром. Обязательно поешьте до и после тренировки сладкое, вечером для мышц – белок, а для суставов – желатиновый десерт или холодец.

Важное условие длинных забегов – смена пейзажа. На дистанции свыше трёх километров стадион утомляет, психика бунтует, и спорт начинает вызывать отторжение. Приятнее пробежаться по лесопарку или вдоль реки. Там организм впитывает энергию биосферы. Тренировка пролетает незаметно. Занятия на природе приносят больше пользы, чем работа в спортзале или на стадионе.

### **39. Настоящий тренер**

Какому наставнику доверить любимое тело и как выбрать место занятий? Я побывал в двух типах залов. Первый вариант – качалка девяностых. Компания сугубо мужская. Оборудование скромное: старые олимпийские штанги, самодельные стойки, сварные гантели, турник и брусья. В углу скучает боксёрский мешок. Набор для серьёзной работы! Коллектив состоит из 30–40 человек. Отношения дружеские. Светло-синих не пускают.

Подвальную качалку обычно держит взрослый мужчина. Он собирает деньги, ремонтирует оборудование и следит за порядком. Тренерскими обязанностями не заморачивается. Опытные ребята показывают новичкам технику базовых упражнений. Дальше молодёжь занимается самостоятельно. Начинающие культуристы постигают науку без глупых советов.

В маленьком зале царят уважение и солидарность. Когда салага страдает откровенной ерундой, его вежливо поправляют. Человеку обязательно показывают правильную дорогу. На каждой штанге одновременно работают два-три спортсмена. Опыт старших молодые перенимают быстро и ненавязчиво.

В юности я спросил тренера: «Почему Лёня занимается с пустяковым весом, а выглядит великолепно?» Ответ помню дословно: «Даже не смотри в ту сторону! Знаешь, сколько химии он съел?!» В два предложения уместилась вся философия натурального спорта. Дима, благодарю! Двадцать лет я шагаю честным путём и планирую встретить старость с грифом в руках.

В крупных городах маленькие качалки вымерли. Современный атлет хочет просторного помещения и приличного душа. Манит и разнообразный инвентарь. В поиске подходящего зала спортсмен попадает в фитнес-центр.

Администратор настойчиво предлагает услуги индивидуального тренера. Роль наставника играет молодой химик-мезоморф с американской улыбкой. «Доктор Ливси» весит под сотку и обладает приличным рельефом. Новички



мгновенно клюют на внешность: если парень развил столь мощное тело, то и других людей непременно превратит в Аполлонов.

К сожалению, это не так! Эффектные фигуры фитнес-нянь держатся на пяти составляющих: стероиды, мезоморфное телосложение, молодость, спортивные добавки и постоянная жизнь в зале. Чуете, к чему я клоню? А сколько благоприятных условий сходятся у вас?

Ребята плотно сидят на допинге, как наркоманы, десятилетиями! А про методики «чистого» спорта и не слышали. Стероиды позволяют заниматься по любой программе. Главная задача – грузить мышцы. Для роста массы подходит и комплекс «грудничков». Мезоморфам в базовых упражнениях достаточно ста двадцати килограммов. Но какова цена за быстрый и лёгкий результат?

Ресурсов организма хватает на 10–15 лет: силовые рекорды, эффектные мускулы, стройные девочки, мимолётное счастье... Постепенно возникают боли в сердце, разваливается печень, отказывают почки, происходит гормональный сбой. Из-за отсутствия собственного тестостерона красавцы-атлеты превращаются в импотентов. Сорокалетним бодибилдерам колоть стероиды приходится уже для секса. Не спешите пополнять ряды безумцев!

Что знает молодой химик-мезоморф о силовом спорте? Генетически одарённый счастливчик достиг результата короткой дорогой, недоступной для других. У худощавых и полных людей путь в десятки раз длиннее. При благоприятных условиях за пять лет упорных занятий эктоморфы набирают до девяноста. Это предел! Эндоморфы постоянно борются с процессом отложения жира. Фигуры парней никогда не сравниваются с «Доктором Ливси»!

Тренировки женщин и сорокалетних мужчин обладают рядом особенностей. Специальных знаний требуют люди с ограничениями по здоровью. Отдельная тема – дети и подростки. В институтах физической культуры дают общие знания, а настоящий опыт приходит только с возрастом.

Не все молодые наставники владеют методикой построения циклов. Ребята занимаются до очередной травмы и тогда отдыхают. Помните о главном: натуральный и стероидный – разные виды спорта! Доверять фитнес-няням опасно. Вы потратите время и деньги, возможно, лишитесь здоровья, а с тренера никакого спроса. Деградация межпозвоночных дисков и гормональной системы происходит постепенно. Для суда факт недоказуемый.

Закон разрешает безнаказанно калечить людей. У парней нет спортивного образования и серьёзного опыта. Химики не ползут к вершине, как альпинисты, а прилетают на вертолёте, подобно мажорам. Потом представляются инструкторами и ведут группы доверчивых дурачков на восхождение...

В залах обитает и другой тип тренеров – престарелые штангисты. Ветераны двоеборья презирают пауэрлифтинг. Настоящие упражнения – рывок и толчок. Взметнуть снаряд над головой и бросить на помост, так чтобы гриф лопнул, вот счастье! Но к сорока годам атлеты превращаются в инвалидов. Аккуратно

поспрашивайте: почему мужчины не занимаются? Разлюбили силовой спорт? Пропала мотивация?

Бывшим чемпионам мешают больные суставы и межпозвонковые грыжи. Растяжения и разрывы связок не позволяют надевать на гриф и восемьдесят. У тяжелоатлетов возникают гормональные проблемы: вырастает огромная попа, а фигура приобретает форму груши. Как такое возможно в «чистом» олимпийском спорте? Куда приведут начинающего поклонника железа советы штангистов? Не торопитесь в категорию льготников!

Разрушительную для здоровья тяжёлую атлетику постепенно вытесняет пауэрлифтинг. Этот спорт близок трудовому человеку, но тоже обладает рядом недостатков: высокий мост в жиме, широкая постановка ног в приседаниях, разнохват и стиль «сумо» в тяге, малое количество повторений. Надевать на штангу двести и сохранить здоровье позвоночника способны лишь единицы. Не все тренеры это понимают. Ребята тоже страдают от межпозвонковых грыж.

Если сделать небольшие корректировки, программы пауэрлифтинга вполне годятся для натуральных занятий. Упражнения значительно безопаснее рывка и толчка, позволяют качаться и в пятьдесят. Движения плавные. Суставы работают по естественным траекториям. Умеренный спорт не разрушает позвоночник. Для «чистых» парней вывели отдельные нормативы. Устанавливать рекорды никто не заставляет, а выбор техники – дело добровольное.

Нестероидные тренеры – порядочные люди. Если атлет избегает соблазна употреблять допинг, то он и вас поведёт правильной дорогой. Как неопытному человеку отличить мускулистого мезоморфа от химика? На прямой вопрос вы не услышите правды. У стероидных качков укоренился обычай врать. Большие мальчики такие стеснительные, но признаки фармакологии явно видны.

Вздутые вены. Выступающие скулы. Крупные хронические прыщи на теле. Сильный рельеф при массе за сотку. Переразвитые дельтовидные мышцы. Руки толще пятидесяти сантиметров. Солидные мускулы на эктоморфном скелете. Эти приметы выдают мутантов. Если хотите выжить и понянчить внуков, доверяйте «чистым» и возрастным спортсменам.

Как выглядит настоящий тренер? Это ветеран, сохранивший здоровье! Культурист наслаждается железом и после пятидесяти. Он продолжает делать базовые упражнения. Пусть штанга в этом возрасте не превышает ста килограммов. Грамотный наставник не предложит вам стероиды. Он может не работать в зале, а приходиться заниматься. Знакомьтесь и перенимайте опыт.

#### **40. Заключение**

Вот мы и подошли к финалу книги. Кратко напоминаю важные моменты. Любительский и профессиональный спорт внешне похожи, но обладают рядом отличий. Понимание разницы и позволяет организовать грамотные тренировки. Человек получает возможность окрепнуть и улучшить состояние здоровья.

Спорт для профи – способ заработка. Занятия поглощают значительную часть времени и сил. Главные цели – деньги и медали. Атлет постоянно живёт в режиме перегрузок. Чтобы поддерживать форму, он употребляет десятки лекарств и добавок, но фармакология не спасает организм от быстрого износа. Профессионал жертвует здоровьем и после сорока выпадает из спорта. Вторая половина жизни проходит печально: операции, таблетки, лечебная физкультура...

Тренировки любителя – другой жанр. Уставший от работы и семейных обязанностей человек не способен пахать в зале с высокой отдачей. Он не думает о рекордах и славе. Спорт приносит другие дивиденды: здоровье и наслаждение. А упражнения с железом – силу и красоту.

Атлетические занятия любителей лежат где-то на стыке бодибилдинга, пауэрлифтинга и воркаута. Профессионального силовика ограничивают правила соревнований, а качок свободен в выборе упражнений и технике их выполнения. Он регулирует интенсивность нагрузки самостоятельно. При грамотном подходе пропадает необходимость разрушать организм химией.

Алкоголь и сигареты убивают быстрее стероидов. Умеренный допинг лучше морального и физического разложения перед компьютером. Многие соратники Арнольда Шварценеггера дожили до старости. Бодибилдеры вовремя соскочили с фармацевтической иглы и сохранили здоровье. Сейчас препараты опаснее. Будьте осторожны на скользкой дороге химического спорта!

Если глубоко проанализировать ситуацию, понимаешь парадоксальную вещь. Любитель с пятью часами занятий в неделю находится в более выгодном положении, чем профессиональные штангисты, бодибилдеры и пауэрлифтеры. Чтобы прожить длинную спортивную жизнь, качок должен соблюдать всего десяток заповедей. Повторяю правила «железной игры».

1. Проводите регулярные тренировки.
2. Базовые упражнения – основа комплекса.
3. Укрепляйте сухожилия, пресс и разгибатели спины.
4. Разминка и безопасная техника снижают травматизм почти до нуля.
5. Ведите журнал, планируйте спортивные и годовые циклы.
6. Умеренная работа и достаточный отдых – важные факторы роста мышц.
7. Раздельное питание маленькими порциями – лучшая диета.
8. Совмещайте и чередуйте разные виды спорта.
9. Оборудуйте домашний зал.
10. Ведите здоровый образ жизни: оптимизм, трезвость, закаливание.

Добавляйте к силовым тренировкам бокс. Преступность и беспредел укоренились в нашей стране прочно. Количество негодяев растёт. Блатная паразитическая философия покоряет умы молодёжи. Из феодальных республик на заработки приезжают настоящие дикари. Увеличивается число наркоманов.

Каждому мужчине периодически выпадет «счастье» за кого-то вступиться. Огромных мышц для этого недостаточно. Без бойцовских навыков качок

превращается в тот самый шкаф, который громко падает. Жёсткие спарринги укрепляют внутреннюю силу и воспитывают характер. Железный стержень помогает выжить в тюрьме и справиться с любыми стрессами на свободе.

Бокс и пауэрлифтинг – лучшее сочетание. Оба вида спорта обладают высоким коэффициентом полезного действия. Три удара по двум уровням значительно эффективнее японской экзотики. Четыре-пять лет на любительском ринге воспитывают серьёзного бойца. За это время лифтерская тройка превращает дохлого компьютерщика в атлета, а чередование силовых тренировок с ударными вырабатывает настоящего мужчину.

Культуристам полезно в конце занятия поработать десять минут на мешке, пусть даже в колхозном стиле. Считайте это заминкой. Масса не пострадает. К любой борьбе добавляйте жонглирование гири. Жилистые представители воркаута преуспеют в тайском боксе. Сочетайте приятные и практичные дисциплины. Удовольствие – важное условие любительского спорта.

Пацифистам советую добавить в программу футбол или баскетбол. Не застревайте на железках. Опытного бегуна и боксёр не одолеет. Не догонит! Аэробные занятия лучше укрепляют здоровье, чем силовые.

Все боевые искусства обладают серьёзным недостатком. Энергия от ударов по мешку идёт обратно в мозг. Частые попадания по голове здоровья тоже не добавляют. Качков поражают межпозвонковые грыжи, а бойцов выкашивает болезнь Паркинсона. Единственный выход – умеренные нагрузки.

Баланс между спортом и отдыхом – задача сложная. Рекомендую заниматься через день и прислушиваться к состоянию организма. До сорока лет ориентируйтесь на четыре тренировки в восьмидневном микроцикле: две атлетические (по часу) и две боксёрские (по 70–80 минут).

Приятно встречать девушек в тренажёрном зале, но силовая атлетика – мужской спорт. Чтобы создать стройную фигуру, придумали десяток великолепных занятий. Первое место занимают аэробика и похожие виды гимнастики. На второй позиции танцы и йога. Обратите внимание на Зумбу. Не забывайте о беге и велопоездках. Пробуйте силы в бассейне. Красота и здоровье женщины больше зависят от аэробных тренировок, чем от силовых.

Возможно, я допустил в учебнике ряд ошибок. Предчувствую критику. Опыт одного человека не охватывает процесс тренировок полностью. Извините, если какие-то вещи я объяснил непонятно. Старался всё разжевать буквально на пальцах. Избегал лишних терминов. Важную информацию намеренно повторил пять-шесть раз. Чтобы облегчить текст, добавил немного юмора.

Критикам я предлагаю написать более полезные книги. Я обрадуюсь, а силовой спорт только выиграет. Мечтаю увидеть подробные пособия по воркауту и домашней работе на кольцах. Тренеры снимают интересные ролики, но учебники выпускать не спешат. На методичку я потратил год. Надеюсь, не зря!

Черновик набросал за два месяца. Остальное время ушло на создание художественного текста и самостоятельную проверку грамотности.

Качки избегают объёмных книг. Во время редактирования я выжал почти всю воду. Учебник получился концентрированным. Удалось запихнуть лавину информации. При первом чтении мозг усваивает только двадцать процентов. Такова особенность человеческого сознания. Советую через полгода просмотреть методичку повторно. Вы обнаружите много нового, но половина сведений опять вылетит из головы.

Важные моменты изучайте дополнительно, сомнительные – проверяйте. Подробно осветить каждый вопрос невозможно. Я не старался объять всё, а дал необходимую базу на первые годы. Растущий опыт подскажет молодому спортсмену правильный путь. Многие темы заслуживают отдельных учебников. Грамотные тренеры написали для любителей десятков достойных пособий. Из уважения к авторам я не пересказывал удачные работы, а оставлял ссылки. Каждому качку полезно прочитать пять книг:

1. Алексей Фалеев «Анти-Макроберт: Думай! по-русски. Как тренироваться по циклам».

2. Стюарт Макроберт «Всестороннее руководство по технике выполнения упражнений с отягощениями».

3. Пол Уэйд «Тренировочная зона».

4. Фредерик Делаваье «Анатомия силовых упражнений для мужчин и женщин».

5. Джо Вейдер «Система строительства тела».

Укрепляйте сухожилия по методике Александра Засса. Добавляйте в арсенал хитрости воркаута. Через пять лет регулярных занятий ваши знания о силовой атлетике превысят уровень любого фитнес-инструктора. Делитесь опытом. Помогайте друзьям выходить на правильную дорогу. Спасайте молодых культуристов от разрушительных схем профессионалов. Отпразднуйте шестьдесят со штангой в руках.

Наслаждайтесь спортом и будьте здоровы! А теперь – скорее в зал!

После первого издания я провёл стилистическую и грамматическую правку, но все цифры и методики полностью совпадают с печатным вариантом. Разрешаю размещать книгу «Красота и здоровье без стероидов, силовые тренировки любителей» на бесплатных электронных ресурсах, коммерческое использование и выпуск печатных изданий только по договору с автором.

Мои координаты:

VK (id747472789); [mixail.sidelnikov.82@mail.ru](mailto:mixail.sidelnikov.82@mail.ru)

Художник и дизайнер обложки Дмитрий Сиваков:

VK (id5286809); [jd-sid@yandex.ru](mailto:jd-sid@yandex.ru)