

БИБЛИОТЕКА

Men's Health



БИБЛИЯ
БОДИБИЛДИНГА

Дмитрий Мурзин

БИБЛИОТЕКА **Men's Health**

Дмитрий Мурзин

БИБЛИЯ БОДИБИЛДИНГА



**ЭКМО
Москва
2011**

УДК 796.8
ББК 75.712
М 91

Фото

*Константина Мурзина, Константина Шевчика,
Рифата Галеева, Ильи Макарова*

Мурзин Д.

М 91 Библия бодибилдинга / Дмитрий Мурзин. — М. : Эксмо, 2011. — 256 с. : ил. — (Библиотека Men's Health).

ISBN 978-5-699-44109-9

Книга посвящена первым шагам на пути к собственному телесному совершенству и задает как правильное направление этого пути, так и скорость продвижения по нему. Однако автор не сводит суть вопроса лишь к физиологии и биомеханике: он вдохновляет и мотивирует читателя, азартно и эмоционально вовлекая его в постижение философии бодибилдинга и приводя многочисленные примеры из богатой собственной практики. А его интервью с самыми яркими звездами национального спорта XXI века делают книгу настоящей находкой для фанатов.

УДК 796.8
ББК 75.712

Научно-популярное издание

Мурзин Дмитрий

БИБЛИЯ БОДИБИЛДИНГА

Ответственный редактор *А. Завгородний*

Художественный редактор *Н. Никонова*

Технический редактор *М. Печковская*

Компьютерная верстка *И. Кондратюк*

Корректор *В. Чернявская*

ООО «Издательство «Эксмо»

127299, Москва, ул. Клары Цеткин, д. 18/5. Тел. 411-68-86, 956-39-21.

Home page: www.eksmo.ru E-mail: info@eksmo.ru

Оптовая торговля книгами «Эксмо»:

ООО «ТД «Эксмо». 142700, Московская обл., Ленинский р-н, г. Видное, Белокаменное ш., д. 1, многоканальный тел. 411-50-74.

E-mail: reception@eksmo-sale.ru

По вопросам приобретения книг «Эксмо» зарубежными оптовыми покупателями обращаться в отдел зарубежных продаж ТД «Эксмо»

E-mail: international@eksmo-sale.ru

International Sales: International wholesale customers should contact Foreign Sales Department of Trading House «Eksmo» for their orders.

international@eksmo-sale.ru

По вопросам заказа книг корпоративным клиентам, в том числе в специальном оформлении,

обращаться по тел. 411-68-59, доб. 2115, 2117, 2118.

E-mail: vipzakaz@eksmo.ru

Подписано в печать 15.11.2010. Формат 84x108^{1/16}.

Гарнитура «Myriad Pro». Печать офсетная. Бум. мел. Усл. печ. л. 26,88.

Тираж экз. Заказ .

ISBN 978-5-699-44109-9



9 785699 441099 >

ISBN 978-5-699-44109-9

© Мурзин Д.В., текст, 2011

© Оформление. «ООО «Издательство «Эксмо», 2011

*Любимой дочери Дарье,
впервые попавшей в тренажерный зал
в возрасте двух месяцев, посвящаю.*

*Даша, классное начало!
Теперь искренне желаю появляться
здесь как можно чаще!*

Содержание

Вместо предисловия	8
------------------------------	---

Часть первая

ДВЕРЬ В СЕБЯ

Материя плюс-минус метафизика	10
Точка сборки.	11
Тайна железного человека	11
Взгляды	11
Ложки нет!	12
Сон разума.	14
О комплексе неполноценности	14
«Навуходоносор».	16
Двадцатичетырехчасовая стройка	18
Спиритбилдинг	19
В этом мире возможно все!	20
Отрицательного опыта не бывает!	22
Интеллектуальная навигация	24
Метод Доминатора	25
Слома дыбом	27

Часть вторая

ЯЗЫК ТЕЛА

Образ цели.	30
У РА!	30
Конституция тренировки	33
Мышечная карта	35
Любовь и ненависть	39
Бедро.	40
Передняя группа.	40
Внутренняя группа	45
Задняя группа.	48
Ягодичная мышца	51
Больно? Поздравляю!.	59
Голень	63

Передняя группа.	63
Задняя группа.	64
Эволюция	70
Спина	73
Наследие Джиронды	87
Грудь	88
Средний участок.	89
Верхний участок	94
Нижний участок	97
«Ж-ж-ж»	101
Плечевой пояс	102
Передний участок дельты.	103
Средний участок дельты	106
Задний участок дельты.	113
Корона империи	116
Рука.	120
Передняя группа.	120
Задняя группа.	127
Предплечье	136
Передняя группа.	136
Задняя группа.	137
Сексуальная имитация	140
Живот	141
Шея	149
Пушистый вес	153
Разделяй и властвуй	154
Принципы Джо Вейдера.	158
Принцип прогрессивной нагрузки	158
Принцип подходов	158
Принцип разделения.	159
Принцип пирамиды.	159
Принцип приоритета	159
Принцип пикового сокращения . .	159

Принцип суперсетов	159
Принцип гигантских сетов	159
Принцип комбинированных сетов . .	159
Принцип форсированных повторений	159
Принцип шока	160
Антагония.	160
Скорость!	161
Садомазо	164

Часть третья

ПУТЬ К МЫШЦАМ КУЛЬТУРИСТА ЛЕЖИТ ЧЕРЕЗ ЖЕЛУДОК

Чем меньше веществ, тем проще обмен	166
Белки (протеины)	167
Углеводы (карбогидраты)	168
Жиры (липиды)	168
Витамины и минералы.	169
Вода	169
Беззвучный SOS	169
«Богемская рапсодия»	172
Жидкая пища	173
Гейнеры	174
Протеины.	174
Аминокислоты	175
Витамины и минералы.	175
Энергетики.	176
Липотропики	177
Бустеры оксида азота	178
На что потратить двадцать баксов? .	179
Альтернативное питание	180

Часть четвертая

НЕ ДУМАЙ — ЧУВСТВУЙ!

Красная линия	184
«Полет валькирий»	185
Метания по Вселенной.	186
Тишина снаружи — тишина внутри . .	187
Мой Брюс Ли	189
Путь дурака	191
«Можно это потрогать???».	192

Сурово, но правда.	193
Отклонение от нормы	194
Аэробика	195
Диета.	196
«Железо»	198
Восстановление	199
Четыре секрета.	199
О муравьях и драконах	201
Чувство голода	203
Дневной отдых	203
Устранение мышечных зажимов... .	203
Устранение лишних эмоций	203

Часть пятая

НАША ТУСОВКА

Владимир Дубинин	204
Евгений Колтун	209
Елена Давыдова	214
Дмитрий Поляков	216
Юлия Стефанович	217
Александр Вишневский	219
Екатерина Карабань.	221
Оксана Гартунг	225
Сергей Козин	231
Мария Стукова	235
Пятилетний мини-терминатор. . . .	236
Кое-что о здоровом страхе.	238
Крестик на спорте.	239
«Universe».	241
Эволюция или деградация	243
Три главных слова.	246
Сергей Шелестов.	247
И очень коротко...	249

Часть шестая

200 УДАРОВ В МИНУТУ

История, которая могла случиться. . .	251
Альтернативный финал	253
Вечная борьба с земным притяжением	253
ИИ (вместо послесловия)	255
P.S. Продолжение следует!	256

Вместо предисловия

Ваши возможности ограничены только вашим намерением.

Вадим Зеланд. ЯБЛОКИ ПАДАЮТ В НЕБО

Только что поймал себя на мысли о том, что «качаюсь» ровно 20 лет. Интересно как! Полжизни почти, если учесть, что паспортный возраст — 42.

Кстати, о возрасте... Два свежих примера.

Во время недавней подготовки к предыдущему чемпионату Восточной Европы в зале спросили, сколько мне лет.

— Ни фиги себе! Я думал, около тридцати, — удивился собеседник.

— Так случилось, — скромно признался я.

— Димка, ты сумасшедше классно выглядишь, — заметила бывшая однокурсница, не видевшая меня очень давно. — Таких даже близко нет!

— Да ну тебя! — был мой абсолютно искренний ответ. — Смотри, какой толстый! Уже неделю хаваю все, что не приколочено!

— Толстый?! — она просто расхохоталась. — Ты вокруг-то посмотри!

— Да уж, спорт задает стандарты...

А так ведь и есть. Мы дышим тем же воздухом, но совсем другими легкими. Мы мыслим похожими извилинами, но совсем иными категориями. Потому, что мы — другие. Мы — «качки», и этим все сказано.

«Качки» — потрясающе живучий языковой неологизм восьмидесятых. Наследие эпохи дурных мифов о культуризме, якобы вредном для морального и физического здоровья. На самом же деле просто являющемся предметом тупой зависти для тех, кому силу воли заменяет комплекс неполноценности.

В теле обычного человека сто тысяч километров кровеносных сосудов. У культуриста их намного больше, потому что день за днем и год за годом они разрастаются под диким артериальным и венозным давлением анаэробных нагрузок и осуществляют «логистику» все новых и новых мышечных объемов.

Да только ли сосудов! У культуриста ВСЕГО намного больше! Пределы его физической и моральной выносливости отодвинуты далеко за горизонт. А правила геронтологии здесь не работают, как и закон гравитации, напрочь отключающийся в тренажерном зале в момент очередной тре-

нировки. «Джим» — это вообще аномальная зона. Вход сюда — по паролю. (Какому — поймешь, если прочтешь книгу до конца.) Сама матушка-природа нерешительно топчется на его пороге и, так и не отважившись войти, машет рукой и в смущении удаляется прочь... А «качки» продолжают балдеть от своих железяк. И становиться все сильнее и моложе!

...Буквально только что провел очередную персональную тренировку и сказал своей клиентке перед финальным подходом такую вот мотивирующую фразу:

— Сконцентрируйтесь на себе! Истину не нужно искать снаружи. Она — внутри вас. Ее просто нужно ПОЧУВСТВОВАТЬ!

— А вы философ! — улыбнулась она.

Да не философ я. Я — культурист.

И — абсолютно счастливый человек! Классное приложение! ■

Часть первая

ДВЕРЬ В СЕБЯ

Материя плюс-минус метафизика

Мне всегда нравились аффирмации отца культизма Джо Вейдера.

«Качая «железо», вы укрепляете не только тело, но и характер. Вы учитесь ставить цель и ее добиваться. И это умение станет сопровождать вас всю жизнь, чем бы вы ни занимались: бизнесом, творчеством или наукой. Бодибилдинг сделает вас сильными в метафизическом, духовном плане. Ценность философии «железа» в том, что она не зовет в ирреальные миры в поисках такого же призрачного могущества. Культуристы твердо стоят на земле, но при этом обретают почти нематериальную силу. Способность распоряжаться собственной судьбой».

О том же самом, но лаконичнее сказал наш Георгий Тэнно.

«Когда Ваши мышцы нальются силой, когда они увеличатся в объеме и Вы развернете свои плечи, Вы почувствуете себя свободным человеком, свободным действовать и решать».

Как-то раз у меня случился жесткий спор с одним гламурным джентльменом по поводу роденовского «Мыслителя». Оппонент поджал губы:

— Здесь Роден отошел от реализма. Он взял накачанного мужика и посадил его в позу глубокой задумчивости. В жизни так не бывает. Ты развиваешь себя либо интеллектуально, либо физически!

— Огюст Роден никуда не отошел, — очень нежно ответил я унисексу. — Он был гениален, а «Мыслитель» — его лучшая скульптура! Посмотри, это же символ Человека! Воплощенный образ его совершенства и величия! Мышцы нам даны не для того, чтобы дойти до автомобиля или нажать кнопку на клавиатуре компьютера. Именно они стимулировали развитие мозга в условиях борьбы за выживание и в итоге превратили неандертальца в гомо сапиенс! А теперь, как я на тебя погляжу, пошел обратный процесс...

Знаешь, братан, что происходит при мышечном сокращении? Мозг посредством нервов посылает в мышцу сигнал, а она, сократившись, отвечает ему тем же. И чем мощнее сокращение, тем круче ответ. Эта обратная связь мозгу так же необходима, как глюкоза, без нее он деградирует. Не говоря уже о том, что развитое физически тело даст твоему интеллекту лишний шанс выжить в той самой борьбе, суть которой с первобытной эры ничуть не изменилась.

Кстати, соревнующиеся культуристы очень любят использовать позу роденовского «Мыслителя» в своих произвольных программах.

Вопрос на засыпку: почему?.. ■

Точка сборки

— Док, а как же пространственно-временной континуум?

— А я подумал: да черт с ним!

Роберт Земекис & Боб Гейл. НАЗАД В БУДУЩЕЕ

Реально то, что осознаешь.

Энди & Ларри Вачовски. МАТРИЦА

Тайна железного человека

Владимир Дубинин делает еще пару глотков черного кофе, откидывается на спинку широкого кресла и продолжает наш разговор:

— Бодибилдинг раньше называли культуризмом. И мне этот синоним больше нравится, потому что созвучен слову «культура». Причем речь не только о культуре тела, хотя именно по этому признаку культуристы выделяются из толпы. Вот, к примеру, идет по улице чемпион мира по боксу. Я уважаю боксеров, сам в юности был одним из них, — но согласись: если его в лицо не знают, то никому ведь и в голову не придет, что он чемпион мира. А теперь представь: идет по улице чемпион мира по бодибилдингу. Его ни с кем не спутают, будь уверен! Мы с вами всегда в эпицентре всеобщего внимания. И это внимание обязывает. Благодаря ему я всегда ощущал себя представителем особой породы людей. И отвечал за нее. Уже просто не имел права повести себя недостойно, небрежно одеться, дурное слово сказать.

— Что подтолкнуло вас к культуризму, Владимир Иванович?

Президент ФБФР и вице-президент EBFF в одном лице выдерживает трехсекундную паузу.

— Честно? Хотел избавиться от физического недостатка. С детства я заикался, и это очень напрягало. Чувствовать свою неполноценность — для молодого пацана хуже смерти. И бодибилдинг меня вылечил. Раз и навсегда. Только этим дело не закончилось: я так вошел во вкус, что стал многократным чемпионом Советского Союза. Поменял все: внешность, гардероб и мировоззрение. Изменилась моя суть: я превратился в железного человека, способного горы свернуть. Знаешь, как нужно сказать? Всем хорошим в моей жизни я обязан бодибилдингу. И теперь моя очередь ему послужить.

Взгляды

...Мою партнершу уже замучили постоянными расспросами о том, сколько она жмет лежа и что кушает. Меня — где и как часто тренируюсь. Ни один наш перформанс — ни днем на городском празднике, ни ночью в развлекательном клубе — не обходится без спонтанных фотосессий, — желающие выстраиваются в очередь!

Не говорю уже о тех взглядах, которыми сопровождают нас, когда мы вме-

сте, или меня, когда один, на улицах и в супермаркетах. Так было и во времена Дубинина, и так будет всегда. Накачанное тело никого не оставит равнодушным. А демонстративно отвернувшийся лишь зависть свою демонстрирует. Ему бы очень хотелось пройтись в таком же теле и с такой же девушкой, но «бы» мешает.

Что разделяет людей на тех, кто делает, и тех, кто украдкой смотрит? Что лежит в основе всех человеческих трансформаций и превращает статистов в героев? Что заставляет отречься от жалости к себе для достижения цели и почему одни это могут, а другие — нет?

Глобальный вопрос.

Хочу ответить на него на примере бодибилдинга. И с помощью двух моих любимых произведений: голливудского блокбастера «Матрица» Энди и Ларри Вачовски и эзотерической саги о доне Хуане Карлоса Кастанеды. Разными языками они говорят об одном и том же: свободе, которая выражается в праве на выбор, и потенции его совершить.

Ложки нет!

Кульминация философского содержания «Матрицы» — первая встреча Нео с Пифией. Всего таких встреч в трилогии три — по одной в каждой части. Но именно первую авторы зарядили по максимуму. Здесь что ни слово, то ядерная реакция. Аж мурашки по коже!

Информационная плотность этой сцены настолько велика, что блестящие стратеги Вачовски, чтобы у зри-

теля не вскипели мозги, разбавили ее гениальным на грани безумия монологом Пифии, тестирующей Нео на предмет избранности: «Открой рот, скажи «А»!» Такой откровенный стеб нужен еще по одной причине: чтобы контрастнее отбить философскую глубину эпизода.

За какие-то пять минут отцы фильма успевают здесь все. От фразы Морфеуса: «Но я могу лишь указать тебе дверь. Войти ты должен сам» до надписи «Познай себя» в комнате хозяйки квартиры. (Напомню, эта фраза в свое время была начертана на фронтоне храма Дельфийского оракула.)

Однако главные слова они вложили в уста младенца. Того самого бритого мальчика, что предложил Нео погнуть столовую ложку с помощью взгляда. Кто помнит?

— Не пытайся согнуть ложку. Это невозможно. Для начала нужно понять главное.

— Что главное?

— Ложки не существует.

— Не существует?

— Знаешь, это не ложка гнется. Все обман. Дело — в тебе.

Полная абракадабра, на первый взгляд. Но лишь на первый. Оракулы по жизни изъясняются загадками.

Он сказал о КАРТИНЕ МИРА, привычной для человека. Привычной настолько, что человек принимает ее за объективную реальность. Вместе с набором тех рамок, которыми она ограничена. В книгах Кастанеды эта картина названа «пузырем восприятия», подаренным нам нашими родителями.

Так вот: ложка — символ этой картины.

И прикол в том, что ее — нет.

И рамок — нет.

Есть только наша ВЕРА в их существование. Изменив которую, мы поменяем и себя, и мир. Сразу. Собственно, весь этот кинематографический шедевр стыка двух тысячелетий и посвящен разоблачению иллюзорности картины мира, внедренной в наше сознание.

Что говорит Нео перед тем, как выстрелить в трос лифта, когда они с Тринити решают спасти плененного агентами Морфеуса?

«Ложки нет!»

Он ВЫКЛЮЧАЕТ привычную картину мира, в которой их решение равнозначно самоубийству. И АКТИВИРУЕТ другую. А в ней — миссия ЯВЛЯЕТСЯ ВЫПОЛНИМОЙ.

И что происходит с Матрицей — то есть экстраполированным миром?

Мир «прогибается» под него. Нео побеждает.

Я навсегда запомнил свою первую в жизни тренировку в настоящей подвальной «качалке» рядом с настоящими действующими спортсменами.

Я неуверенно тыкал воздух олимпийским грифом, а они с шутками и прибаутками жали пятидесятикилограммовые гантели, как будто это были теннисные ракетки! От них валил пар, и пот по коже стекал, и огромные вены на бицепсах повылазили. И мне казалось, что я слышу, как у них трещат сухожилия.

Побывав на этой фабрике самоистязания, своими глазами увидев, какая цена мускулистого тела, я испытал жестокий шок. Меня чуть не стошни-

ло тогда. Покинул клуб почти бегом. И был уверен, что никогда и ни за что сюда больше не вернусь. Что ввязался не в свое дело. У меня другая генетика. У меня другие нервы. У меня все другое! И мне никогда и ни за что таким не стать!

— ...Что?

— Но ты ведь уже знаешь, что я скажу...

— Я не избранный.

— Очень жаль. Дар у тебя есть. Но, похоже, ты чего-то ждешь.

— Чего?

— Может быть, следующей жизни. Бывает и так.

Пифия ни в чем не убеждает салагу Нео. Она лишь посвящает его в возможность выбора, о котором он прежде даже не подозревал: «Забудь всю эту ерунду насчет фатума. Ты сам хозяин своей судьбы!» И открывает секрет трансформации: «Быть избранным — все равно что влюбиться. Кто знает, что ты влюблен? Только ты сам чувствуешь это всей кожей!»

Три дня после первой встречи с Пифией... то есть после первой тренировки, я боролся сам с собой. Жутко болели мышцы, но еще более было осознание себя слабаком, предателем собственной мечты.

Я ведь созрел для того, чтобы трансформироваться! Чтобы поменять свое хлипкое тело и неуверенность в себе на мощь и характер! Но не хватило мужества. Разум цеплялся за привычную «матрицу», страх не давал с ней расстаться.

Потом я сжал зубы и вызвал себя на дуэль: вернулся в зал.

И в тот же день мой страх бесследно исчез. Навсегда.

Сон разума

Миг, в который количество нашей воли переходит в качество нашей жизни, йоги называют тантрическим превращением. Кастанеда — СДВИГОМ ТОЧКИ СБОРКИ. На исследовании этого феномена построены все его двенадцать томов о доне Хуане.

Точка сборки — место соединения энергетических полей человека с энергетическими полями Вселенной. В этой точке совокупный поток энергии превращается в чувственные данные, которые истолковываются человеком как окружающий мир. Не правда ли, полная аналогия с «Матрицей»?

«Пузырь восприятия» дается нам априори, мы получаем его от родителей в первые же месяцы жизни. Еще не развились наши органы чувств, а картина мира уже создана! Поведенческие шаблоны запрограммированы!

«Вам приходилось восхищаться Матрицей? Ее гениальностью? — спрашивает Смит у Морфеуса с умиротворенным выражением лица. — Миллиарды людей живут полноценной жизнью... во сне!»

А ведь так оно и есть, дружище. Оглянись-ка вокруг.

Однако точку сборки МОЖНО СДВИНУТЬ. И даже небольшой ее сдвиг создаст новую личность, поскольку задей-

ствует новые энергетические волокна Вселенной и активирует НОВУЮ КАРТИНУ МИРА!

Однако, подчеркивает Кастанеда, человеку очень непросто избавиться от привычной картины мира. Привычку можно сломать только силой. А для этого понадобится несгибаемое намерение и способность нести ответственность за принятое решение.

К. К. уточняет: надо быть готовым умереть за него. По примеру Нео. Что многим из нас, прямо скажем, несвойственно. Поэтому превращение стеснительного заикающегося пацана Вовы Дубинина в легендарного культуриста Советского Союза для обывателей — стечение обстоятельств. А победа Нео над неуязвимыми церберами Матрицы — просто прикольная фантастика.

И их не переубедишь. Они не рискнут напрячься, чтобы проявить непроявленное. Им удобнее верить в то, что мир определен и статичен, хотя на самом деле он подвижен и текуч. И этим они отличаются от нас.

Мы же всегда ощущаем внутри нечто, не дающее покоя. То, что Кастанеда предельно ясно выразил словами дона Хуана: «Если твои родители не сделали тебя таким, каким ты мог бы быть, то переделай себя сам!»

Вот об этом и поговорим. ■

О комплексе неполноценности

Однажды я услышал следующую сентенцию: «Наверное, кто-то очень сильно обидел Арнольда Шварценеггера в детстве, раз он накачался до таких размеров».

Говоривший невольно попал в самую точку. В детстве Арнольд дей-

ствительно находился почти что в рабстве у недолюбливавшего его отца. Рядом со своим старшим братом Мейнардом он выглядел в то время невзрачным худосочным пацаном, и отец достаточно жестокими

методами пытался научить его уму-разуму.

И вот это отсутствие отцовской любви, в которой парень отчаянно нуждался, в конце концов привело к разрыву повзрослевшего Шварценеггера с семьей, а стремление его компенсировать и создало ту движущую силу, которая вознесла великого австрийца на вершину мирового бодибилдинга. Впрочем, он на этом не остановился, как ты знаешь. Наступила пора реализации в кинематографе и в политике. И началось все с обиды...

Парадокс? Нет. Мотивация. У каждого она своя. Но вот что характерно: очень многие знаменитые культуристы признавались, что первотолчком к началу занятий с тяжестями когда-то послужил для них собственный комплекс неполноценности. Стремление спрятать свою уязвимость за броней из мышц.

Да, это действительно так. Нельзя не согласиться с очевидным. Но тон вышеупомянутой сентенции мне не понравился. В нем прозвучало презрение. А вот этого культуристы совсем не заслужили. За уверенность дилетанта, который сам не нюхал «пороху» настоящей «качалки» и, не задумавшись, приравнял пласты мышц к слабости характера, гроша ломаного не дам. Все не столь однозначно.

Да, в залы многих позвала собственная уязвимость. Они хотели добиться, доказать, отомстить. Ложились и вставали с одной этой мыслью. Но проходило время — и железо переплавляло их.

Тот, кто оказывался способным выдерживать ад настоящих трениро-

вок — утрачивал свою беззащитность. Слюни и сопли сгорали в этой топке — и человек выходил из нее новым. Самодостаточным, безупречным и спокойным.

Бегство от жизни, загнавшее его когда-то в тренажерный зал, превращалось в ЛЮБОВЬ к этой жизни и во ВЛАСТЬ над ней!

Любовь и власть давала СИЛА. Не физическая. Внутренняя.

«Что не убьет тебя — сделает тебя сильным». Это ведь как раз о ней.

Ко мне твердое решение накачаться пришло в армии. Там я оказался с весом 50 килограммов. «Юношей бледным со взором горящим». Начиная студентом журфака в розовых очках и с привычкой к студенческому рациону из одной бутылки газировки в день.

Естественно, нашлось много желающих доказать мне на практике, что я в этой жизни ровным счетом ничего не стою. Я был с этим не согласен, противостоял как мог, но не имел веских аргументов.

Я педантично записывал адреса. Готовился к вендетте.

Закусив губу, похожий на персонаж из душещипательного индийского фильма, ушел на «дембель» и несколько лет подряд собирал себя из мышц, чтобы свершить акт возмездия...

В один прекрасный день я весил уже 100 килограммов. Можно было покупать билет на самолет. Но как раз в тот день я похлопал себя по всем карманам и с удивлением обнаружил, что прежней-то злости у меня и нет. Она вся куда-то подевалась, до последнего клочка. Что за дела?

Попробовал снова разозлиться, вспомнив рожи своих армейских «авторитетов», но... вместо этого вдруг ощутил жгучий прилив благодарности. Я подошел к зеркалу, осмотрел себя

удовлетворенно со всех сторон и сказал, поклонившись в пространство:

«Спасибо, мужики, за то, что человеком меня сделали!»

Такая вот смешная история. ■

«Навуходоносор»

— Ладно, приезжай завтра вечером, — сказал он мне по телефону. — Потренируемся.

— Отлично! — ответил я и заранее бросился собирать сумку. Завтра поменяю свою жизнь, как Нео, ступивший на «Навуходоносор». Быстрее бы наступил этот день!

Я был молод и зафаначен на бодибилдинге. И уже год «качался», как мне казалось, на износ. Но все дело в том, что за этот ГОД не прибавил НИ ГРАММА веса! Пытаясь понять, в чем же дело, я то злился на себя и доходил в зале до самоистязания, то отчаивался и делал вывод, что моя генетика — не для этого спорта.

И все это время неосознанно искал Учителя, потому что чувствовал: моих книжных знаний не хватает, самостоятельно из тупика не выбраться. И что нужен практик.

Я приставал с вопросами ко всем, кто считался корифеем в культуризме в моем ближайшем окружении. Корифеи выслушивали, смотрели за техникой, с важным видом говорили, что я должен поменять ширину хвата и побольше жрать.

Но все оставалось по-прежнему. Вес не рос! Мышцы не увеличивались! Сила стояла!

Потом я вспомнил про него. Мы с ним были знакомы еще по моей журналистской работе: я писал отчеты с нескольких

соревнований, на которых он выступал. Правда, это были турниры не по бодибилдингу, а по пауэрлифтингу. Он уже тогда стал «лифтером» международного уровня. Таскал жуткие веса. А по телосложению мог дать сто очков вперед многим культуристам. Не парень — картинка!

И, что еще привлекало — он не понтовался никогда. Понты — первый признак примитива. А этот — свой в доску. Балабол, прикольник, безбашенный пофигист — сил нет!

Но я с первой же встречи с ним почувствовал: это — Мастер. Что это — Морфеус!

В миру — Сергей Матвеев. Свердловским атлетам не нужно объяснять, кто это.

Нет, мы с ним не просиживали долгие вечера за атласом анатомии человека, не вели заумных бесед о биомеханике и диетологии, я даже не был его спарринг-партнером по тренировкам — я бы просто надорвался тогда.

Все было совсем не так.

В зале мы встретились только один раз.

Он наблюдал за мной лишь каких-то десять минут.

И сказал мне всего одно слово.

Но в последовавшие за этим днем ТРИ МЕСЯЦА я набрал почти 15 КИЛОГРАММОВ живого веса, одновременно увеличив результат в сумме трех базо-

вых упражнений пауэрлифтинга почти на 80!

Вот что такое Мастер.

...Нет, не улыбайся, слово было не «нандролон». Хотя я, если честно, ехал в его зал два часа с тремя пересадками в надежде, что Серега откроет свои «химические» секреты. И это мой единственный шанс одолеть свою генетику.

Напрямую спросить не успел: Морфеус угадал мой вопрос по глазам.

— Ты думаешь, если я такой здоровый, значит — горстями хаваю? — с обычной бесцеремонностью выдал он, смутив меня до багровых щек. — Ни фига. Забудь об этом, пока по-настоящему тренироваться не научишься. Давай, покажи, как ты жмешь.

А слово свое он сказал уже после того, как посмотрел на меня в деле.

И слово было «четыре».

Он даже показал мне эту цифру растопыренными пальцами для наглядности:

— Четыре, запомнил? Все базовые делай в четырех повторениях. С большим весом. И с партнером. Все! Больше я тебе не нужен.

Правда, затем он сказал еще несколько слов, имеющих уже не столь прямое отношение к тренировочной методике.

Так, моя двенадцатиповторная система, по которой я обычно занимался, была охарактеризована как «онанизм», а я был обозван «шлангом», который избегает серьезной работы. После чего Матвеев очень жестко посмотрел на меня:

— Если ты собрался стать спортсменом, ты должен научиться различать «не могу» и «не хочу». «Не могу» — это болезнь. А «не хочу» — это лень. За отмазку не канает!

— Сергей, — робко сказал я. — А ты как поступаешь, если тренировка запланирована, но чувствуешь «не могу»?

— Я тренируюсь, — без пауз ответил он. — Только вес скидываю. Скажем, запланировал полуседы 300, а делаю 250.

Есть одна верная примета: учитель появляется только тогда, когда ученик созрел.

Долго же я созревал-то, черт побери!

Уехал от Сереги с таким жарким вдохновением, что асфальт под ногами плавился. Заново заливать пришлось, факт!

Бросился тренироваться так остервенело, что теоретически это должно было с гарантией свести меня в могилу: НА КАЖДОЙ тренировке выставлял себе вес, который не мог ни разу одолеть самостоятельно, брал партнера и оглашал окрестности четырьмя дикими воплями. И — еще два точно таких же подхода!

Однако эмоциональный заряд, полученный от Морфеуса, оказался настолько мощным, а его методика — настолько точной, что, вместо того чтобы умереть, его скоропостижный ученик начал просто безудержно прогрессировать.

Но этого мало: Я ПОВЕРИЛ В СЕБЯ!

Когда через три месяца мы встретились на очередном турнире по троеборью, моя внешность уже стала настолько неузнаваемой, что Серега промчался мимо.

Окликнул его. Тогда он остановился, взгляделся и обалдел:

— Ни хрена себе! Это ты или нет?

Я подошел к нему, чтобы пожать руку:

— Уже нет. ■

Двадцатичетырехчасовая стройка

Кто сказал, что в бодибилдинге нет секретов?

Есть. И вот главные.

1. РЕГУЛЯРНОСТЬ.
2. ПОСТЕПЕННОСТЬ.
3. ЦИКЛИЧНОСТЬ.

В переводе это означает отсутствие внеплановых пропусков в занятиях, плавность повышения нагрузки и периодизацию тренировок (деление годовой тренировочной нагрузки на временные отрезки).

Давай заложим еще несколько базовых теоретических кирпичей в фундамент твоей осведомленности.

Человеческий организм под микроскопом представляет собой большую строительную площадку, на которой одна бригада беспрестанно рушит старые стены, а другая тут же возводит на этом месте новые. Это происходит двадцать четыре часа в сутки семь дней в неделю.

Очень красивое слово ГОМЕОСТАЗ означает внутреннее биохимическое равновесие организма, позволяющее ему поддерживать заданные генетикой размеры. Гомеостаз обеспечивают два противоположных процесса, которые протекают в организме одновременно и ежесекундно: КАТАБОЛИЗМ — разрушение старых тканей и АНАБОЛИЗМ — образование новых.

Периодически какая-то из бригад утомляется и начинает отставать от второй, и тогда гомеостаз сдвигается в ту или иную сторону. Но организм путем секреции определенных гормонов присылает на стройку «прорабов» и снова добивается выравнивания процессов, потому что всегда стремится к стабильности.

Если же представить, что «прорабы» исчезли и контроль над обоими процессами утерян, то это был бы неплохой сюжет для фильма ужасов. Мы с тобой или исчезли бы, или превратились в ожиревшие горы весом в тонну.

Закон единства и борьбы противоположностей в первозданном виде! Два разнонаправленных процесса создают гармонию. Из хаоса рождается порядок. Тебе предстоит научиться управлять и тем, и другим. Поскольку, не сдвинув гомеостаз в анаболическую сторону, ты как бодибилдер получишь нулевой результат. А грубо вмешавшись в него, рискуешь заработать катаболический сдвиг и отрицательный результат.

Твоя задача — аккуратно перевести организм в анаболический режим и, что намного важнее, постоянно в нем поддерживать.

Помни: оба процесса идут круглосуточно. Не подвезли кирпич, закончился раствор, заснул прораб — все, стройка встала. В этот момент бойкая бригада ликвидаторов обрушит все возведенные стены. Так что созидание нельзя прерывать. Мало того — вести его нужно грамотно. С учетом типа твоего сложения, который задан генетически.

Три классических типа — МЕЗОМОРФ, ЭНДОМОРФ, ЭКТОМОРФ.

Мезоморфу повезло больше всех. У него от природы пропорциональное сложение, узкая талия, широкие плечи, толстые кости, длинные брюшки мышц и прекрасная способность набирать мышечную массу. Он будет расти от любых упражнений и от любой методики (но правильным будет выбор 8 повторений в подходе с умеренным весом, средний хронометраж тренировки — 60 минут), да и в особой диете не нуждается.

Эндоморф склонен к ожирению, у него короткие конечности, округлое тело, талия и плечи по объему практически совпадают. Мышцы наращивает довольно хорошо, но обречен на постоянный жесткий контроль за количеством калорий и длительные высокообъемные тренировки (10—12 повторений в подходе с облегченным весом, продолжительность работы до 90 минут) в сочетании с ре-

гулярными изматывающими аэробными сессиями.

Эктоморф — наоборот, сух, как гербарий, обладает узкими длинными костями и невероятно трудно наращивает «мясо». Этому нужны очень высокая интенсивность (4—6 повторений с тяжелым весом) и гиперкороткий тренинг (30—40 минут). А вот аэробную активность, да и вообще всякую активность вне зала нужно ограничить до предела. Кушать на первых порах можно и нужно буквально все, чтобы заставить организм расти.

Стопроцентные представители всех трех типов в природе встречаются крайне редко. Как правило, каждый из нас представляет собой их «помесь». И тем важнее на первом же этапе занятий определить, какие гены тобой распоряжаются. И действовать соответственно этому. ■

Спиритбилдинг

— Скажите, а у меня мышцы не очень сильно вырастут? — обращается ко мне впервые попавшая в зал девушка, с опаской поглядывая на развешанные по стенам плакаты с огромными бодибилдерами. — Мне большие мышцы не нужны...

— Не стоит беспокоиться, — отвечаю. — Во-первых, за мышечный объем отвечает тестостерон — мужской половой гормон, которого в женском организме ничтожное количество, поэтому большие мышцы вам точно не грозят.

— А что во-вторых?

— Во-вторых, бояться, что после первой же тренировки на Ваше тело набросятся бицепсы и трицепсы, мо-

жет только тот, кто никогда не брался за штангу.

Чтобы это действительно произошло, нужно быть фанатом. Нужно десятилетиями режимить. Нужно часто, иногда по два-три раза в день, и очень жестко «бомбить» тело.

— Ой!

— А нормальному человеку штанга даст только классную фигуру и железное здоровье. И заниматься вам достаточно дважды в неделю с умеренными весами.

— Так мало?

— Максимум — три. Плюс аэробная работа. Это тоже потребует от вас усилий, но результат того стоит. Ре-

зультат приведет вас в восторг! Причем, знаете, те изменения, которые произойдут с вашим телом и которые для вас очень важны — не самое важное...

Я вижу ее очень круглые глаза.

Она говорит:

— Как не самое? Что же тогда?..

Улыбаюсь.

— Мышечная ткань изменяется очень медленно. Росту этой ткани всегда предшествует «период накопления», во время которого происходит перестройка организма. Очень глубокая перестройка! Все ваши органы и системы попадают под раздачу и должны адаптироваться к новым условиям жизни, в которые они ввергнуты с началом тренировок.

И вы меняетесь! Не преувеличение: занявшись любым серьезным спортом, и ОСОБЕННО бодибилдингом, вы день за днем, step by step, становитесь совершенно другим человеком. Физически! Частота пульса, крепость связок, скорость обмена веществ, гормональный фон, и как следствие этого — настроение и отношение к жизни — меняется ВСЕ! А этому процессу, в свою

очередь, предшествует перестройка Вашего духа.

Регулярные занятия с «железом» — не прогулка под луной, а испытание силы воли. Выдержавший получает пропуск в себя самого. Остальные отсеиваются.

Дух — первичен. SPIRIT BUILDING обязательно предшествует BODY BUILDING и всегда определяет его масштаб!

Но, преодолев первые трудности, вы испытаете и первую, самую сильную, радость. Это только звучит очень банально: «победа над собой». А ощущать ее — просто кайф! И я больше скажу: все следующие победы — сколько бы их ни набралось и как далеко бы вы ни зашли, — не сравнятся по силе этой радости с самой первой, самой простой вашей победой. Осознавать то, что вы пришли в зал, отбросили мнительность, вытерпели первую боль и — остались! Поверьте, это многого стоит!

Речь закончена. Перевожу дыхание. Наверное, я слишком разошелся...

Но моя собеседница решительно встряхивает челкой:

— Ясно! Сколько у вас весят самые легкие гантели? ■

В этом мире возможно все!

А теперь представь.

Твой физический тонус взлетает на облачные высоты.

Ты обретаешь феноменальную эмоциональную свежесть, о которой прежде и мечтать не мог.

Ты начинаешь работать, как паровая молотилка. Каждый день набит делами под завязку, — в два, в три раза круче прежнего, а усталости нет и в помине.

«Мало! Хочу еще!» — ошавев от собственной энергии, кричишь ты, снисходительно выслушиваешь жалобы коллег на мигрень и магнитные бури, а вечером, когда они,дохлые, как осенние мухи, плетутся домой, — скрежеща зубами от нетерпения, мчишься в зал на тренировку!

Короче, ты — СВЕРХчеловек!

Эмоции, которые ты испытываешь на тренировке и после нее — передать

словами невозможно. Их можно сравнить с оргазмом. Помнишь свой самый сильный оргазм? Умножай на три. Я не шучу. Все величайшие ощущения в своей жизни я получал именно в зале.

Бодибилдинг скучен? Бодибилдинг туп? Я заранее нарисую портрет того, кто это скажет. Сто фунтов веса, сигарета и очень маленькие мозги.

Сделай первый шаг к своей настоящей жизни! Все, кто чего-то добился, начинали с него.

Вообрази себе человека, который всю жизнь прожил на поляне между тремя соснами. Он исходил свою поляну вдоль и поперек миллионы раз, он знал, сколько иголок находится на каждой из трех его сосен, но не мог и вообразить, что на свете существует что-то еще. И ему было скучно.

«Как же примитивно устроен мир!» — уныло думал он, лежа на своей поляне и жуя одну из семи миллиардов своих травинок.

Но вот как-то раз он набрался смелости выйти за пределы своих владений, оглянуться вокруг, и — у него закружилась голова и подкосились ноги.

О чудо! Чудо! Вокруг, насколько хватает взгляда, расстилается огромный и могучий лес, подпирающий верхушками деревьев облака!

Слушай, однажды нужно набраться смелости и выйти за пределы. Это кажется абсолютно всего.

Пределов устоявшегося алгоритма твоей жизни.

Пределов твоих представлений о себе.

Пределов ортодоксальных тренировочных методов.

Потому что пределов не существует!

Бодибилдинг — это океаны фантазии и вулканы интеллекта, это обетованная земля для тех, кто может и хочет жить, а не существовать. Да — эта земля для Избранных. Но ими становятся по собственной воле.

Конечно, можно остаться на любимой поляне. Но тогда твоим миром будут три сосны.

Я провозглашаю: В ЭТОМ МИРЕ ВОЗМОЖНО ВСЕ!

Если найдешь свой собственный путь.

И очень здорово, если он пойдет перпендикулярно общепринятым. Колумб приплыл в Америку, потому что направил свой корабль перпендикулярно маршрутам всех прочих навигаторов. Иначе бы ее так и не появилось.

Дверь в мир открывается не наружу, а внутрь! Чем потенциальнее человек, тем сильнее его стремление к автономии. А в стаде можно стать только бараном.

В жизни — как в тренажерном зале: зайдешь настолько далеко, насколько позволит твоя фантазия.

Так что ни там и ни там не зацикливайся! Не тормози! Не впадай в стереотип! Беги от однообразия! Познакомившись с основными методологическими блоками — конструируй сам! Эмоциональная свежесть и кураж — самые верные критерии прогресса.

Меняй рисунок нагрузки. Меняй точку приложения силы. Ищи свое! Примеряй и жизнь, и бодибилдинг на себя.

И изменяй их в соответствии с собой! Круг твоего общения, степень амбициозности деловых целей в жизни, равно как и упражнения, веса, путь подъема от разминки к работе, время отдыха, очередность подходов, число повторений в зале — все пусть варьруется!

Ты делаешь вначале жим лежа, затем тягу к животу? Здорово. Но почему не попробовать вначале тягу, а потом жим? Или суперсерии на антагонистические группы: подход жима — подход тяги?

Ты разговариваешь с подчиненными в резкой и властной манере? О`кей. Теперь поэкспериментируй с мягкой и доверительной. Сам поразишься тому, какой эффект произведет в фирме эта метаморфоза.

Ты знаешь, как на мышцу подействуют 12 повторений? Хорошо! А 10?

Отлично! А 20? А 1? Нет? И что — не интересно узнать?

Ты пришел на собеседование, чтобы получить высокооплачиваемую работу, с заранее вызубренным текстом и собрался играть роль суперэрудита? Твое право. А что, если попробовать расслабиться и с чувством спеть работодателю песенку из репертуара Билли Айдола? Так попробуй!

Никогда не проводи и двух одинаковых тренировок и ни дня не живи по шаблону. Это же глупость в чистом виде! Эйнштейн дал классную формулу безумия: когда ты каждый день делаешь одно и то же в ожидании разного результата. Лучше никто не сказал!

И штанга, и жизнь любят творческих личностей.

Но эту любовь нужно заслужить. ■

Отрицательного опыта не бывает!

Сказать проще? Ты зря боишься. Ты зря боишься слова «неудача». Потому что любая «неудача» — на самом деле твое благо. Она ОБЯЗАТЕЛЬНО содержит зерна успеха. Их надо только увидеть.

«Неудача» ломает твой стереотип — меняет привычное тебе состояние на дискомфортное. И тем самым заставляет тебя упираться, напрягаться и... открывать новые возможности, новые пути, которые прежде были просто не видны.

Уважай свою «неудачу»!

Вокруг — тысяча других путей. Да, они могут быть абсурдными с точки зрения логики и здравого смысла. Ну и что? Ты застрял в матрице, Нео!

Ты увяз в стереотипе. Выскакивай отсюда! Попробуй пойти за белым кроликом! Может быть, истина именно здесь?

Она просто НЕПРИВЫЧНА.

Когда-то ведь люди на полном серьезе считали, что Земля плоская, и все такое...

Сейчас будет наглядный, жесткий пример. Травма.

Вот чего действительно боятся спортсмены. Без шуток. Проблемам профилактики и лечения травм посвящены тонны книг. Риск травмироваться заставляет снижать вес и сбрасывать скорость. Страх выйти из строя парализует волю. И тем не менее мало кто их избегает.

Арнольд как-то сказал, что культурист, который тренируется правильно, травм не получает... Да, это так: травмы — всегда глупые. Умными они не бывают. И тем не менее сам он травмировался достаточно в течение своей карьеры. У нас ведь в крови кураж и риск, мы ведь хотим прогрессировать не по дням — по часам. А за это платить надо.

НО что такое травма? Это та же самая «неудача», закрытый стереотип. И это так меняет осознание, дает такую пищу для ума, которую при нормальном течении событий человек никогда бы не получил. И в этих условиях он сможет совершить интеллектуальный прорыв вперед, что выведет его на качественно новый уровень развития.

Знаменитый в прошлом голландский профессиональный бодибилдер Берри де Мей, порвав на тренировке грудную мышцу, всерьез задумался над вариантами повышения интенсивности, исключаящими большие веса. В результате он разработал свою систему накачки, которая, по его отзыву, за два года дала ему больше, чем прежняя методика — за десять лет!

Чемпион Восточной Европы по версии IFBB Олег Невский, выполняя жим ногами с весом порядка 700 кг, нарушил технику и получил частичный отрыв квадрицепса. Что дальше? Олег «завязал» с бодибилдингом? Ну и шулки у тебя! Он защитил диссертацию по теме «Реабилитация после спортивных травм», стал кандидатом наук и резко поднял свой статус как персональный тренер и как спортсмен. Теперь тема биомеханической точности изучена им так досконально, что он работает

с еще большими весами и прекрасно прогрессирует!

Я думаю вот как: тренироваться нужно при любых обстоятельствах. И при любой травме. Естественно, с умом. Если травма серьезная — то поврежденная часть тела должна находиться в покое. Но ведь у тела есть другие части! Работай с ними! Развивай их! У тебя появилась отличная возможность уделить им максимум внимания. Если шевелится только мизинец — тренируй мизинец! Используй открывшиеся возможности!

Мало того: здоровая часть тела, активно тренируемая, обладает способностью ускорять процессы реабилитации поврежденной части. Это медицинский факт.

Эстет и кумир всех свердловских девчонок Леня Ронкин, призер региональных чемпионатов первой половины девяностых годов (само собой, по версии IFBB, в которую российские культуристы только-только вошли, других федераций тогда у нас просто не было), сломав себе кисть, вместо того, чтобы расслабляться у телевизора, лямками привязывал к загипсованной конечности штангу и качал плечи и трапецию. Прогресс был сумасшедший.

Хорошо помню, как сам я повредил поясницу и работал с бицепсами не стоя и даже не сидя, а лежа на скамье спиной, — и открыл для себя это фантастическое упражнение, о котором при прочих обстоятельствах даже не задумался бы.

Еще один показательный пример — «специализация поневоле» трехкратного чемпиона Дальнего Востока (IFBB) Якова Бриченка, как он сам ее называл. Вызванный травмой перерыв в тренинге ног пришлось «компенсировать»

усиленной работой над спиной. Всего за два месяца такого пристального внимания его до тех пор не слишком выразительная спина превратилась практически в лучшую часть тела.

А теперь еще одна фраза Шварценеггера, и она окончательно тебя взор-

вет. «Там, где есть цель, неудачам нет места!»

Никогда не сдавайся. Не смей жить со знаком «минус»! Оставь его бедным духом. В твоей жизни не может быть поражений.

Ты — победитель! ■

Интеллектуальная навигация

«Интеллект иногда определяют как способность личности приспособиться к внешним обстоятельствам или же приспособить внешние обстоятельства для своих нужд», — однажды записал в свой дневник Брюс Ли.

Тем, для кого культурист ассоциируется с «гориллой с мозгами таракана» (так ласково называл своих оппонентов Майк Ментцер, отстаивая перед ними преимущества знаменитой системы «Heavy Duty»), вряд ли помогут мои заметки. Но если этот контингент все-таки удосужится их почитать, то рискну его озадачить, а может быть, и посмешить: тараканьи мозги распределены по всему миру в равных пропорциях, и у нас их процент ничуть не больше. Скорее меньше.

— Ты говоришь так потому, что любишь бодибилдинг! — разоблачает меня мой старый знакомый, известный своим критическим отношением ко всему, чего коснется.

— Конечно! — разоблачаюсь я.

— Но... подождите, — стесняясь, медленно подбирает слова журналистка из серьезной газеты, — а как же быть с ними... Они же тем не менее существуют... Вы понимаете? Эти... как сказать...

— Тупоголовые качки? — помогаю я.

— Ну да! — краснеет она.

— Конечно! — соглашаюсь. — Но это не вид спорта виноват. Тупоголовые министры в природе тоже встречаются. И думаю, еще чаще.

— И все-таки, ты скажи: на фигу культуристу интеллект? — добывает вопросом начинающий фанат, вытирая мокрый лоб рукавом.

Он меня подкалывает. Но я вполне серьезен, хоть и люблю шутки.

— Что тебе нужно от бодибилдинга?

— Ну, как что? — удивляется он. — Здоровым быть, сильным, фигуру мужскую, чтобы бабы любили.

— А теперь скажи, что важнее: восстановительные процессы в мышце или восстановительные процессы в организме в целом?

— Ну, как? Организм важнее, понятно.

— Вот, скажем, ты упахался, мышцу пробил «в хлам» и организм свой загнал до полусмерти. Лежишь весьдохлый, пошевелиться сил нет. И второй вариант, противоположный: легкая тренировка, короткая, небольшие веса, домой пошел — от энергии аж распирает. При каком варианте мышца будет лучше отзываться на нагрузку?

Думает.

— Ну, как: «Нет боли — нет результата». Пробить надо, чтоб росла!

— Объем мышцы имеет значение только для твоего самолюбия! Для организма гораздо важнее сохранять гомеостаз, поддерживать работу всех внутренних органов. Короче — ему нужно выжить! Поэтому в случае серьезных перегрузок он первым делом начнет жечь мышцы, чтобы обеспечить свою жизнедеятельность. Он отдаст всю глюкозу, насосанную из расщепленных мышечных клеток, для ликвидации тренировочного стресса, который ты ему устроил. Катаболизм начнется страшный! Ты похудеешь, а не вырастешь.

Сюда же плюсуй амортизацию суставов, связок, сухожилий, перенапряжение нервной системы во время тренировки, истощение запасов гликогена и АТФ — все это требует залечивания, восстановления и сверхвосстановления.

Получается, второй вариант — предпочтительнее. Говорят же умные

люди: лучше недобрать, чем перебрать. А еще тебе нужно учесть нагрузку вне зала — и психическую, и физическую, питание, сон... И самостоятельно свести «дебет» с «кредитом» именно для себя и именно сегодня. Твоя задача заключается в том, чтобы вырастить мышцы, не угробив организм. Найти такой баланс «отдых — нагрузка», который позволит наращивать «мясо», не вторгаясь в жизненный НЗ.

У Лэрри Скотта в свое время был девиз: «Максимальная прокачка за счет минимума подходов и повторений». Здорово, правда? Вот тебе и пример интеллектуального бодибилдера.

Нужно заниматься самосовершенствованием всю жизнь и на протяжении всей жизни — прогрессировать! А не взойти и погаснуть за пару лет. Это уже совсем НЕ интеллектуальный бодибилдинг.

Впрочем, каждому — свое. Ведь вы боретесь всегда за собой. ■

Метод Доминатора

Много лет я стремился познакомиться с этим парнем. Ни с кем другим — с ним. Не для того, чтобы взять интервью — никогда не любил это дурацкое словосочетание. Нет. Пожать руку и выразить свое восхищение.

И наконец встреча состоялась.

Москва. Лужники. Этап Кубка мира по силовому экстриму. Он его выиграл «в одну калитку». Как и финал. Как и практически все соревнования, в которых до сих пор принимал старт. Кстати, его абсолютный рекорд, однозначно претендующий на Книгу Гиннеса, — три турнира подряд с паузой в одни сутки на перелет

в другой конец света. И три победы, естественно. На такое не способен больше никто: восстановление после каждого соревновательного стресса у «стронгов» обычно занимает две недели.

Мариуш Пудзяновски. Национальный герой Польши. Самый сильный человек планеты. С последним утверждением можно спорить, называя имя великого прибалта Жидрунаса Савицкаса, но на одной площадке они не перекрещивались пока ни разу, поскольку представляют разные федерации, так что позволь мне остаться при своем мнении.

Я ожидал стального рукопожатия, но оно оказалось подчеркнуто мягким. В общении Мариуш такой же: вежливый, корректный, добродушный. Но куда все это девается, стоит ему выйти на старт!

У спортсменов принято говорить: «разорвал своих соперников». Значит — не оставил им никаких шансов. Так вот это о нем. По жизни. Он — ДОМИНАТОР. Этот аналогичный «Терминатору» псевдоним даже вышит на его спортивных костюмах. Не потому, что он любит одноименный энергетический напиток. «Доминатор» — это о нем, потому что это от слова «доминировать».

Вызов, который он бросил миру: «Я — сильнейший!» И держит слово. На момент написания этих строк Доминатор стал уже пятикратным чемпионом мира по силовому многоборью.

Пудзяновски — миллионер, у него несколько успешных бизнесов в Европе. Так что спорт — не способ заработать. Но дух воина неисповедим. И в нем все дело.

Таких остервенелых фанатов планета еще не видела. Вернувшись домой после соревнований, Доминатор позволяет себе отдохнуть не больше двух дней и снова принимается за дело.

Он тренируется ДЕСЯТЬ (!!!) раз в неделю. По пять дней, утром и вечером. Первая сессия — бодибилдинг с упором на «базу», лифтерскими весами и обязательной изолированной работой на мелкие мышцы. Вторая — оборудо-

вание, то есть бревна, «утки», камни Атласа, круги Конана, прогулки фермера и прочая развлекуха. Тонн по шестьдесят ежедневно.

У него нет тайн: приглашает в спарринг-партнеры всех желающих. И даже бесплатно предоставляет им гостиницу, поскольку сам ее владелец. Но его бесчеловечной интенсивности не выдерживает никто. Супертитулованные спортсмены падают прямо в зале. А Доминатор еще и шутки отпускает после каждого подхода со своей 400-килограммовой штангой, которая гнется до земли, как коромысло.

«Я тренируюсь так тяжело, что на турнирах просто отдыхаю», — говорит Пудзяновски.

Увидев его, любой культурист обалдеет: 140 кило — и все кубы пресса как ножом вырезаны, и вены на 60-сантиметровых бицепсах — с палец толщиной! Зрелище не для слабонервных, короче. И это — не форма на подиуме, а его реальная жизнь. При совершенно ирреальной силе...

Я не знаю ярче примера, чтобы проиллюстрировать одну простую истину: если собираешься добиться чего-то серьезного — выпахайся до десятого пота, жестоко, беспощадно. Прекрати жалеть себя! Твои мышцы должны ВСЕГДА болеть после нагрузки, и болеть долго и отчетливо.

Все решает воля. Другого пути нет.

Однако воле не обойтись без помощи чувства и разума. И об этом — в следующей главе. ■

Слома дыбом

Моя семилетняя дочь Дарья недавно с выражением выдала следующий перл: «Кошка сломя дыбом мчится!»

Только дети способны так концентрировать мысль. Наша домашняя черная пантера Алиса неслась по квартире сломя голову, задрав дыбом хвост и позабыв обо всем на свете, кроме мухи, которую она в данный момент ловила. И Даша выразила это предельно лаконично.

Посмотрев на Алису, я увидел... самого себя. Много раз вот точно так же азартно, «сломя дыбом» летел к своей цели, совершенно не думая, чем это может обернуться.

За примером идти совсем близко. Эта картинка у меня всегда перед глазами. На всякий случай.

«Дима, ты еще не знаешь, что тебя ждет. Ты проклянешь тот день, когда первый раз пришел в этот зал!»

Саша Палкин, динозавр екатеринбургского бодибилдинга, призер региональных турниров, финалист «России» и такой же, как динозавр, огромный, сидит напротив и смотрит на меня спокойным отеческим взглядом.

Справа за тренерским столиком терзает лист бумаги шариковой ручкой Сергей Катков — силовик от Бога, на моих глазах отрывавший от пола 380 килограммов — вес, в пять раз больше его собственного! Помню, штанга была загружена «по самые помидоры» — даже замкам места не осталось, и, чтобы «блины» не рассыпались, мы перевязали концы втулок кистевыми ремнями.

Август девяносто второго. Тренерская комната легендарного екатеринбургского клуба «ХХ ДЮЙМОВ».

Мне рисуют первую в жизни восьми-недельную силовую программу. Перед мной, салагой, сидят матерые звери, для которых мои личные на тот момент рекорды в трех главных упражнениях — 110, 145 и 180 кг — веса, с которыми они легко справятся без разминки. И Палкин, конечно, знает, что говорит. Он поливал потом десятки таких вот бумажных листочков.

Но я злой и решительный. Просто подскакиваю на месте от желания побыстрее подхватить эстафету поколений. Эти графики на бумаге — карта острова сокровищ. Найду! Раскопаю!! Оглянуться не успеете!!!

Дома зубрю программу, как таблицу умножения, и ношу у сердца, как письмо от любимой. На тренировку мчусь со взором, прожигающим кирпичную кладку. Первый подход приседаний, третий, шестой! Штанга — пушинка, а во мне возмущение растет: че ж вы, ребята, прописали мне курс лечебной физкультуры?! Я такой слабый, по-вашему?!!

В общем, посылаю к черту все премудрые планы и на первой же тренировке в экзальтации увеличиваю рабочие веса сразу килограммов на 25!

Здесь будет длинная драматическая пауза, которая вполне могла бы стать минутой молчания.

На следующий день неверной дрожащей рукой записываю в тренировочный дневник буквально следующее: «Я понял одну очень важную вещь. Если устанешь уже на первом упражнении, после десятого тебя вынесут вперед ногами».

Стал мудрее. За одни сутки.

Тренировка продолжалась три с половиной часа. Все это время в зале шел бесплатный моноспектакль, и окружающие организованно собирались посмотреть, как я, стоя на четвереньках с выпученными глазами и открытым ртом, отдыхаю после очередного подхода.

Вспоминаю страшный рассказ приятеля по «качалке»: во время супертяжелого сета его глаза от напряжения в прямом смысле вылезли из орбит, и он их пальцами запихивал обратно. Я в тот день почти повторил его достижение. Если бы кто-то позвонил в психушку, меня, не сомневаюсь, увезли бы немедленно.

Программу Катков писал для нормальных людей. Не для маньяков. И в конце-то концов я выполнил ее всю. Но в тот эксклюзивный первый день сверхэнтузиазм чуть меня не угробил. До безумия хотелось пробежать дистанцию побыстрее. Но что будет со стайером, взявшим спринтерский старт?

Кое-как доковыливаю до дома. Дворовый знакомый чешет репу: «Никогда не видел тебя пьяным». Минуту целюсь в кнопку звонка. Падаю. Тело чугунное. Тошнит. Через час полной неподвижности меряю пульс — 100. Впадаю в полусон-полукому.

Очнувшись утром, долго пытаюсь встать и чуть не ору от боли. По ощущению, в поясницу забили килограмм гвоздей. Болит в любом положении! Жить можно только лежа. Но какого черта! Когда лежать? У меня снова тренировка по плану!

Подхожу к залу, как самоубийца к табуретке. Дверь зала сквозь туман в голове просматривается с трудом.

Но у меня еще вагон упрямства! Вытаскиваю программу. Вторник — становая тяга, легкий день.

Легкий?!! После первого же подхода почти ломаюсь пополам от боли. Слезы из глаз. Нет сил сдерживаться — ору на весь зал. Сдаюсь? Как бы не так! Продолжаю!!! И все же иду на маленький компромисс со своим телом: скидываю со штанги 10 килограммов. Оттягиваю самоубийство. Потом — еще 10. И еще.

Но каждый новый подход дается все тяжелее и тяжелее. Вместо поясницы — расплавленный свинец. Я уже ровным счетом ничего не чувствую, кроме того, как он заливается внутрь все глубже и глубже. Я слепой и глухой. Работаю на автопилоте. Отдыхаю снова на четвереньках. Язык свисает до пола. Плевать на все! Вставай! Хромай к штанге! Будь чемпионом, твою мать!!!

На третий день, уже просто не сумев распрямить скрюченную спину, лежу дома на боку, потому что больше не на чем. Потихоньку догоняю: так, парень, нужно или завязывать, или начинать дружить с головой. По плану каждая следующая неделя тяжелее предыдущей, а ты и сейчас уже труп.

Что решаем? От графика основных силовых дней больше ни на шаг, а вспомогательные упражнения можно покоцать, чтобы очухиваться быстрее. Самые объемные блоки — в понедельник и четверг — делю на утреннюю половину и вечернюю, иначе сдохну если не в зале, то по дороге домой. В конце каждой недели — два полных дня отдыха и обязательный самомассаж!

Осознаю все это, и даже поясница немного утихает.

Вот так я не стал самоубийцей, несмотря на все наличествующие предпосылки.

Этот факт и нужно считать основным итогом самого первого силового цикла. Можно заметить также, что личные рекорды через восемь недель подросли до 120, 160 и 200 кг соответственно. И я даже удостоился сдержанной похвалы самого Виктора Малыгина — екатеринбургской суперзвезды начала девяностых. Он первым из свердловчан стал призером Кубка России и съездил

с гостевым позированием на родину братьев Вейдеров...

Теперь мораль. Хрестоматийная фраза Ницше — эпитафия к «Конану-варвару» — известна всем, кто смотрел этот фильм. «Что не убьет тебя — то сделает тебя сильным». Красиво и жестко. Как и все у Мастера. Другими словами — ПОБЕДА ИЛИ СМЕРТЬ.

Но только не мы их выбираем. ОНИ нас. Победа — фанатиков, смерть — дураков. ■

Часть вторая

ЯЗЫК ТЕЛА

Образ цели

Знаешь, твой организм — не подарок судьбы с двумя инструкциями: сдувать пыль и любоваться. Это — вызов, брошенный тебе природой. И лучшее, что ты можешь сделать, — принять его.

В твоём распоряжении уникальный биологический конструктор, способный на потрясающие, фантастические творения. Однако среднестатистический человек использует свои возможности всего на полпроцента. Как интеллектуальные, так и физиологические. Не говоря уже о душевных. Так почему бы не попробовать увеличить эту цифру? Не воплотить свои фантазии и не выразить себя? И пусть статистика на тебе отдохнет!

ОБРАЗ ЦЕЛИ. Вот что теперь тебе понадобится. Абстрактные идеи и смутные желания не создадут нужной мотивации. А способность к визуализации — представлению о том, **КАКИМ ТЫ СТАНЕШЬ В БУДУЩЕМ** — пока не развита. Образ цели предоставит такую возможность. Он станет символом твоей мечты и будет питать твою волю на пути к ней.

У РА!

РА — так я называю **РЕАКЦИЮ АКТИВАЦИИ**. Это самый классный подарок, который ты только можешь себе преподнести.

Осталось его найти.

Для меня таким образом в своё время стал знаменитый культурист восьмидесятых москвич Олег Маслов. Первый бодибилдер, которого я увидел на черно-белом фото в каком-то из спортивных журналов эпохи «перестройки» (какое точное слово!). Понятия «бодибилдинг» тогда не существовало. Впервые сей странный неологизм острожно просочился в советской прессе через пару лет после публикации этого скромного маленького снимка.

Я испытал волнение, равного которому не знал всю жизнь, к тому моменту уложившемуся в неполных 19 лет. Я не мог поверить, что человек может стать **ТАКИМ!** И, ещё не отдавая себе отчёта в происходящем, ослепительно резко осознал, что вижу олицетворение своих подсознательных желаний, которые в один миг сложились в это фото, как пазлы в картинку.

В тот самый миг я превратился в культуриста. Оставалось только проявить это снаружи. ■

Да. Есть такое интересное понятие в медицине. Выражаясь её языком, реакция активации — это состояние, позволяющее добиться высокой резистент-

ности (устойчивости) по отношению ко всем без исключения повреждающим факторам среды обитания — как внешней, так и внутренней. По-русски говоря, организм становится непробиваемым для любых стрессоров: физических, психологических, химических, инфекционных. Классно, правда? А то!

Состояние РА характеризуется усилением и тканевого, и антибактериального иммунитета, повышением уровня анаболических гормонов тестостерона (тестикулы, надпочечники) и соматотропина (гипофиз), увеличением секреции тироидов (щитовидная железа) при одновременном снижении производства катаболических гормонов глюкокортикоидов (надпочечники). Что результирует в мощный подъем жизненных сил, повышение умственной и физической работоспособности, быстроты реакции, скорости мышления и великолепнейшее настроение. И самое интересное: средняя продолжительность жизни в состоянии РА автоматически увеличивается на 30 процентов!

Унылые среднестатистические 60 лет превращаются в уверенные боевые 90! Да какого черта! Округлим до 100! Вот она, нужная красивая цифра! И именно БОЕВЫЕ: организм дееспособен до глубокой старости... Хм! Старость! А что это такое? Надо у Ожегова посмотреть. Я такого слова в принципе не знаю и свою любимую женщину в этом возрасте собираюсь — ну, пусть не по десять раз, как сейчас, но уж по разу-то в день доводить до оргазма по-любому!

Для получения таких бонусов необходимо, как говорят медики, возмущающее воздействие средней силы. Причем регулярное.

И лучший вариант — физические нагрузки! Аэробные в сочетании с анаэробными. Объем и интенсивность которых прямо пропорциональны уровню тренированности всех систем организма: нервной, эндокринной, кардиореспираторной, опорно-двигательной и так далее.

О РА я не в пыльных книжках вычитал: это мое привычное состояние. Правда, пока научился «ловить» его, пережил массу познавательных приключений: и «мотор» себе «сажал», и иммунитет терял, и пищеварительную систему вгонял в ступор. Зато теперь организм оснащен хай-тек навигационной системой и можно даже не следить за дорогой. У меня сон и аппетит здорового младенца. Как ни стараюсь, не могу вспомнить, когда болел или хандрил. Скорее всего в прошлой жизни. В Средние века. Тогда бодибилдинг еще не изобрели.

А теперь задай вопрос, как достичь этого.

Юн ты или зрел, есть у тебя физкультурно-спортивный опыт или же ты не передвигал ничего тяжелее компьютерной клавиатуры и ускорялся, лишь перебегая улицу на красный свет, — начни с одного: увеличения мощности сердца, сосудов и легких. С аэробики. То есть циклической нагрузки малой интенсивности, при которой мышечная работа осуществляется с участием кислорода.

Стартуй с двух-трех аэробных сессий в неделю по 15—20 минут, затем доведи объем занятий до 30—40 минут и их количество до 3—4. Это может быть любой кардиотренажер, бег, плавание или обычная ходьба. Равномерно. Без остановок. Идеально творить это утром, но подойдет и любое другое время суток. Лучше делать аэробику глубокой ночью,

чем не делать ее совсем. Отвечаю за свои слова! Сам, как правило, бегаю после 00 часов. В другое время не срастается. Темп — медленный. Прогулочный.

Через три-четыре месяца эффект будет достигнут. Останется поддерживать его. То есть — продолжать в том же духе. Аэробная работа — это фундамент режима активации.

Следующий этап — переход к анаэробным упражнениям. Тем, что требуют кратковременных интенсивных усилий. Энергообеспечение здесь происходит без участия кислорода. Можно браться за штангу, короче говоря. Но — только если у тебя уже есть мало-мальский стаж в любом виде спорта. Иначе — понадобится еще два-три месяца переходного периода для укрепления нетренированных мышц, связок, сухожилий и суставов. «Курс молодого бойца» от бодибилдинга. Его суть — «свободные упражнения», которые выполняются исключительно с весом собственного тела.

Здесь отлично подойдет турник: подъем переворотом, выход в упор, отжимание и подтягивание с разными вариантами хвата — сколько есть фантазии! Затем — классическое, а также — «узкое» и «широкое» отжимание от пола. Приседание — на обеих ногах и на одной. И жесткая работа на брюшной пресс.

Раздели имеющийся арсенал упражнений на два комплекса для всего тела и выполняй их по очереди через день. Например:

КОМПЛЕКС 1. Понедельник, пятница, вторник и т. д.

1. Разминка (30-минутный бег трусцой, прыжки на месте, растягивающие упражнения).

2. Приседание. 2×20 .

3. Подъем переворотом. $1 \times 6—10$. И сразу отжимание от турника в упоре. $1 \times 8—10$.

4. Классическое подтягивание. $2 \times 8—10$.

5. Отжимание от пола с широкой постановкой кистей. $2 \times 10—15$.

6. Подтягивание узким супинированным хватом. $1 \times 8—10$. (Супинированный хват — снизу, к себе, пронированный — сверху, от себя.)

7. Подъем согнутых в коленях ног в висе на турнике. 1×15 .

8. Подъем на носок, стоя на одной ноге, попеременно. 2×30 .

9. Скручивание, лежа на спине с согнутыми в коленях ногами. 2×20 .

КОМПЛЕКС 2. Среда, воскресенье, четверг и т. д.

1. Разминка (30-минутный бег трусцой, боксерский «бой с тенью», растягивающие упражнения).

2. Приседание на одной ноге. $2 \times \text{макс}$.

3. Подтягивание «из-под стола» (возьмись с боков за столешницу, повисни на вытянутых руках, держа тело под столом, пятки упи в пол). 2×15 .

4. Классическое отжимание от пола. 2×12 .

5. Выпады в стороны с широко расставленными ногами. 2×15 .

6. Подъем на носки. 2×40 .

7. Подъем прямых ног до прямого угла в тазобедренном суставе, лежа на полу. 2×12 .

8. Скручивание, лежа на полу, ноги согнуты в коленях, голени опираются на табурет. 2×20 .

9. Сжатие кистевого эспандера жесткостью 20—30 кг, каждой кистью максимальное количество раз. Как

вариант — вис на турнике до отказа кистей.

На любой комплекс пусть уходит по 60 минут.

Интенсивность (мощность) тренировок должна нарастать постепенно. Добивайся нужного ответа организма на нагрузку. Он может быть двояким: АДАПТАЦИЯ и НЕАДАПТАЦИЯ.

В первом случае это приятная боль в мышцах (которая, впрочем, может и вообще не проявиться), подъем самочувствия и настроения и активизация всех функций органов и систем. Во втором — глубокая мышечная боль, болезненность и апатия. Неадаптация означает, что нагрузка была неадекватной восстановительным возмож-

ностям организма. Снижай ее! Слишком рано придавил педаль! Начни с самого малого и медленно продвигайся вперед. Терпение и труд... всех порвут! Знакомая правильная пословица.

Адаптируясь к меняющимся условиям жизнедеятельности, организм начнет с каждым сутками наращивать... нет, пока не мышцы — до них еще далеко, — свои функциональные способности. Не тормози. Продолжай процесс не менее двух месяцев.

Этого вполне достаточно, чтобы создать первичную базу для предстоящего посвящения в железные рыцари.

Поздравляю. Ты уже почти у РА!

Тихо, тихо! Все только начинается...



Конституция тренировки

А теперь слушай меня очень внимательно.

Оглашаю Конституцию (Основной Закон) тренировки начинающего култура.

1. Входя в зал, оставь свое эго за дверью. Ты пришел не ради свершения подвигов и взрыва чьего-то воображения, в том числе своего собственного. А для того, чтобы сделать тело и дух совершеннее. Имеет значение не вес, с которым работаешь, а правильная техника и степень мышечного включения.

2. Начинаешь занятие — очисти голову от мыслей, не относящихся к тренингу. Добейся максимальной ментальной концентрации на ЗДЕСЬ и СЕЙЧАС. Только тогда эффект будет максимальным.

3. Прежде всего — тщательная разминка. Она нужна как для разогрева мышц и связок, так и для возбуждения так называемой симпатико-адреналовой системы, мобилизующей все ресурсы организма, в том числе энергетические запасы мышечных клеток. Это обязательное условие проведения полноценного тренинга.

4. Если тебе еще не исполнилось 18 лет, исключи из программы все упражнения, нагружающие позвоночник: приседания со штангой, тяги со штангой, подъемы на носки с весом в положении стоя. Вместе с ними исключишь и риск затормозить собственный рост.

5. Держи ритм дыхания: в каждом упражнении вдох делай при растяже-

нии рабочей мышцы, выдох — при ее сжатии (как принято говорить, «на усилии»). Рот должен быть свободен от жвачки и прочих благ цивилизации.

6. Соблюдай правило равновесия: надей и снимай диски поочередно с каждой стороны грифа. Не дай бог убрать их только с одного конца: тому, чья голова окажется на пути летящей втулки, даже реанимация не понадобится.

7. Твоя задача — не переместитьотягощение, а **НАПРЯЧЬ МЫШЦУ!** Ты не тяжелоатлет и не пауэрлифтер, поэтому работаешь не с весом, а с мышечной тканью. Понимай разницу. Отсюда вырастают следующие три положения.

8. Рабочий вес должен быть таким, чтобы ты смог контролировать его от начала до конца подхода и при необходимости задержать в любой точке траектории без титанических усилий. Скорость движения — низкая и средняя, ни в коем случае не высокая!

9. Резкие движения, рывки и отбивы — вне закона. Мышечному развитию такая «техника» не способствует нисколько, а связки и суставы получают огромную травмирующую нагрузку.

10. Фаза опускания веса важнее фазы подъема: здесь мышцы включаются наиболее мощно и способны на гораздо большее усилие. Поэтому ее стоит акцентировать (замедлить).

11. Между подходами сохраняй тепло в теле и сердечный ритм: двигайся.

Отдыхай недолго: паузы нужны лишь для того, чтобы восстановить дыхание. (Примечание: в будущем, когда ты начнешь делить свой год на периоды, продолжительность пауз придется варьировать: работа на силу предполагает отдых до 5—10 минут, на массу — до 1—2 минут, на рельеф — до 30 секунд. Но пока такого разграничения не требуется.)

12. При первом же намеке на боль немедленно прекращай упражнение.

13. Тренируйся не дольше 90 минут.

14. Завершай тренинг свободным весом на перекладине для растягивания позвоночника в качестве профилактики остеохондроза и его малоприятных последствий.

Законы работают не только на первом этапе тренировок. Они абсолютны. С каждым новым шагом вверх их важность будет возрастать. И от умения следовать им будет зависеть то, насколько высоко ты поднимешься.

Один из величайших бодибилдеров всех времен и народов Дориан Ятс признавался:

«Я не считаю, что обладал выдающейся генетикой. Зато я пунктуально следовал методике. Мало кто может этим похвастать. Люди обычно отрицаются от прописных тренировочных истин. Между тем банальные истины всегда правы. Как, впрочем, и в жизни. Ложись спать вовремя, уважай родителей, получи образование... Вот он, простой рецепт успеха, который всегда под рукой и никогда тебя не подведет». ■

Мышечная карта

В организме 650 мышц.

Одни очень массивны — например, квадрицепс. Другие — малы, как мышца гордецов, сокращение которой образует вертикальные складки кожи над переносицей. Одни залегли глубоко внутри на костях скелета, другие расположены на поверхности и при должном развитии поражают воображение.

Наша с тобой задача — изучить наружные мышечные группы. Строение, функции и главные упражнения для их развития. Уяснить особенности биомеханики и правила техники безопасности.

Приступим!

Мышцы являются органами движения человеческого тела. Они состоят из тысяч волокон, связанных в пучки прослойками соединительной ткани. Внутри каждого волокна из одного конца в другой тянутся нити МИОФИБРИЛЛ. Тонкие представляют собой белковое образование АКТИН, толстые — белковое образование МИОЗИН. Это и есть сократительные элементы волокна, тот самый мышечный белок, за который сражаются миллионы адептов «железной игры».

Однако мышечный объем задают не только они. Свой вклад в его формирование вносят САРКОПЛАЗМА — внутриклеточная жидкость, и САРКОЛЕМА — оболочка волокна, а также то количество воды, которое находится внутри и между клетками в конкретный момент времени. А снаружи мышца покрыта оболочкой из соединительной ткани — ФАСЦИЕЙ.

Каждая мышца подразделяется на многое множество так называемых ДВИГАТЕЛЬНЫХ ЕДИНИЦ.

В них объединены группы волокон, иннервируемые одним МОТОНЕЙРОНОМ (так называется ответственная за данные волокна нервная клетка), и сам этот мотонейрон. Сокращение мышцы — рефлекс, возникающий в ответ на возбуждение, которое создает в ней импульс центральной нервной системы, переданный посредством мотонейрона.

По скорости сокращения своих волокон двигательные единицы подразделяются на МЕДЛЕННЫЕ (время одиночного сокращения порядка 120 микросекунд) и БЫСТРЫЕ (соответственно порядка 60 микросекунд). Они различаются по типу энергообмена: в медленных происходят окислительные процессы, в быстрых — анаэробные. От количественного соотношения в мышце медленных и быстрых единиц зависят ее скоростные качества.

Мышцы имеют активную среднюю часть — БРЮШКО — и СУХОЖИЛЬНЫЕ КОНЦЫ, которыми прикрепляются к костям и приводят их в движение. Работа осуществляется в двух режимах. Первый — ИЗОМЕТРИЧЕСКИЙ, или СТАТИЧЕСКИЙ: здесь длина мышцы не изменяется. Второй — ДИНАМИЧЕСКИЙ: в ПОЗИТИВНОЙ фазе она укорачивается в результате сокращения, в НЕГАТИВНОЙ растягивается под действием внешней силы.

Любое движение тела осуществляет не отдельно взятая мышца, но целый их комплекс. В этом комплексе различаются СИНЕРГИСТЫ, АНТАГОНИСТЫ и СТАБИЛИЗАТОРЫ. Синергисты, сокращаясь, перемещают части тела в одном направ-

Схема 1

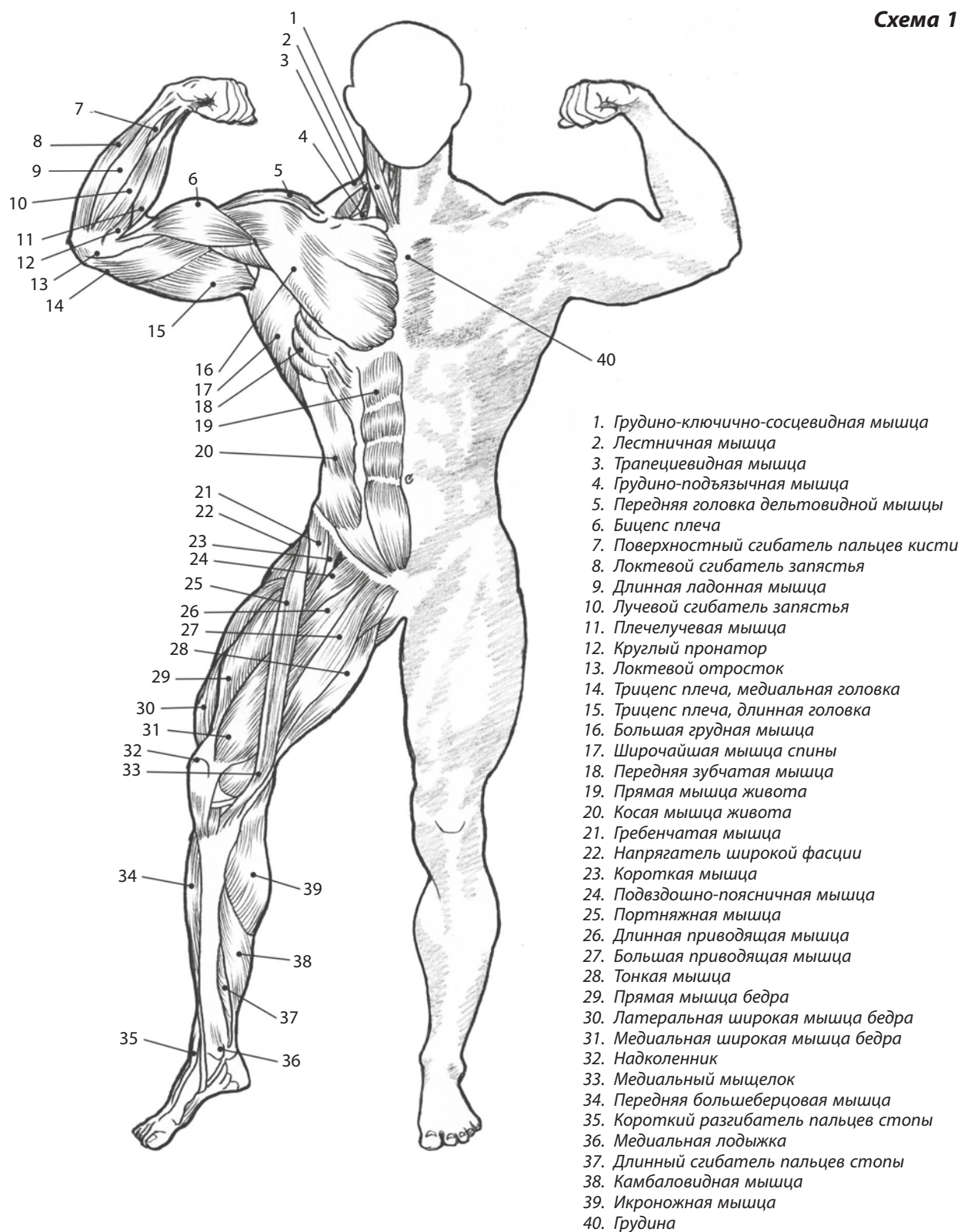


Схема 2

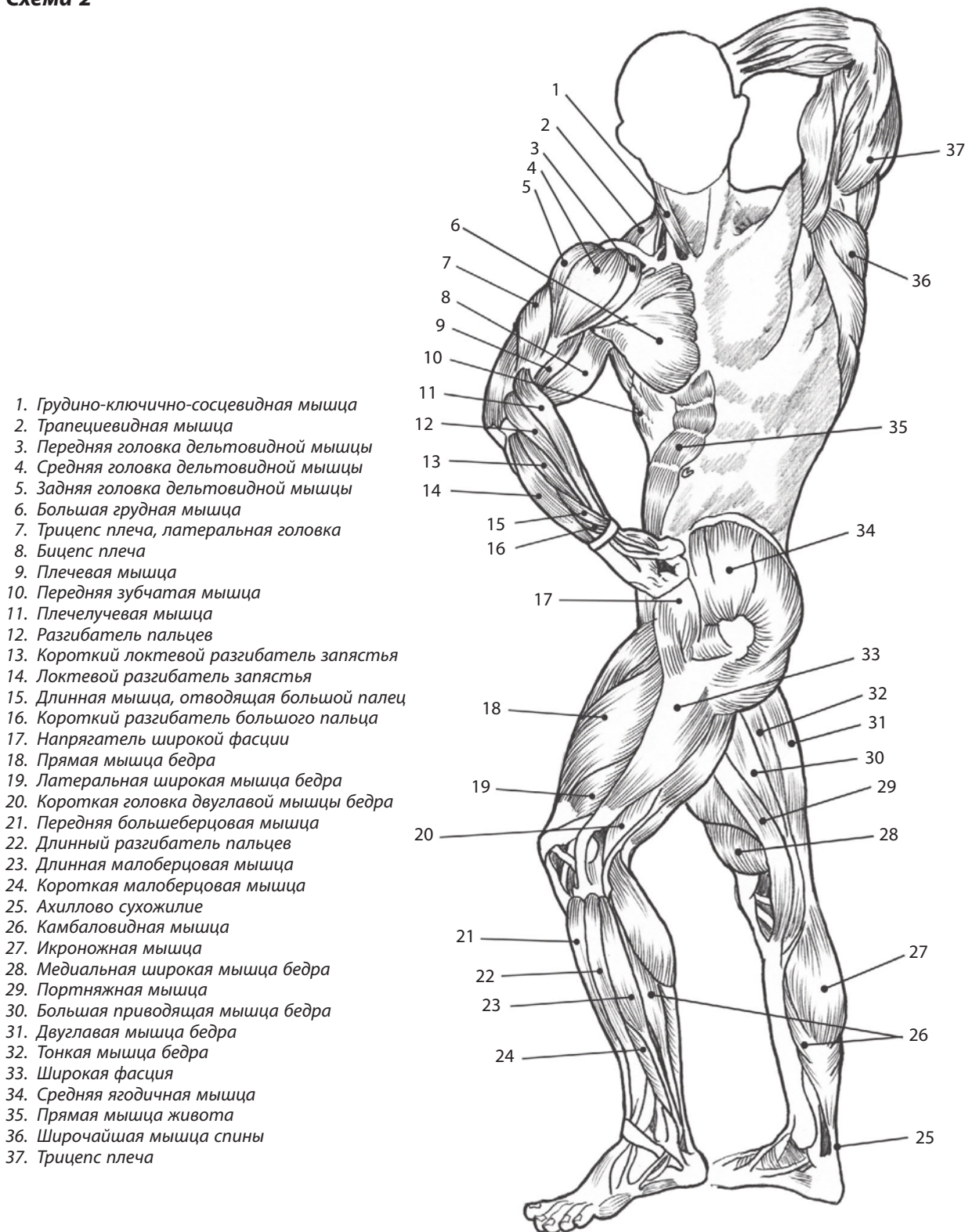
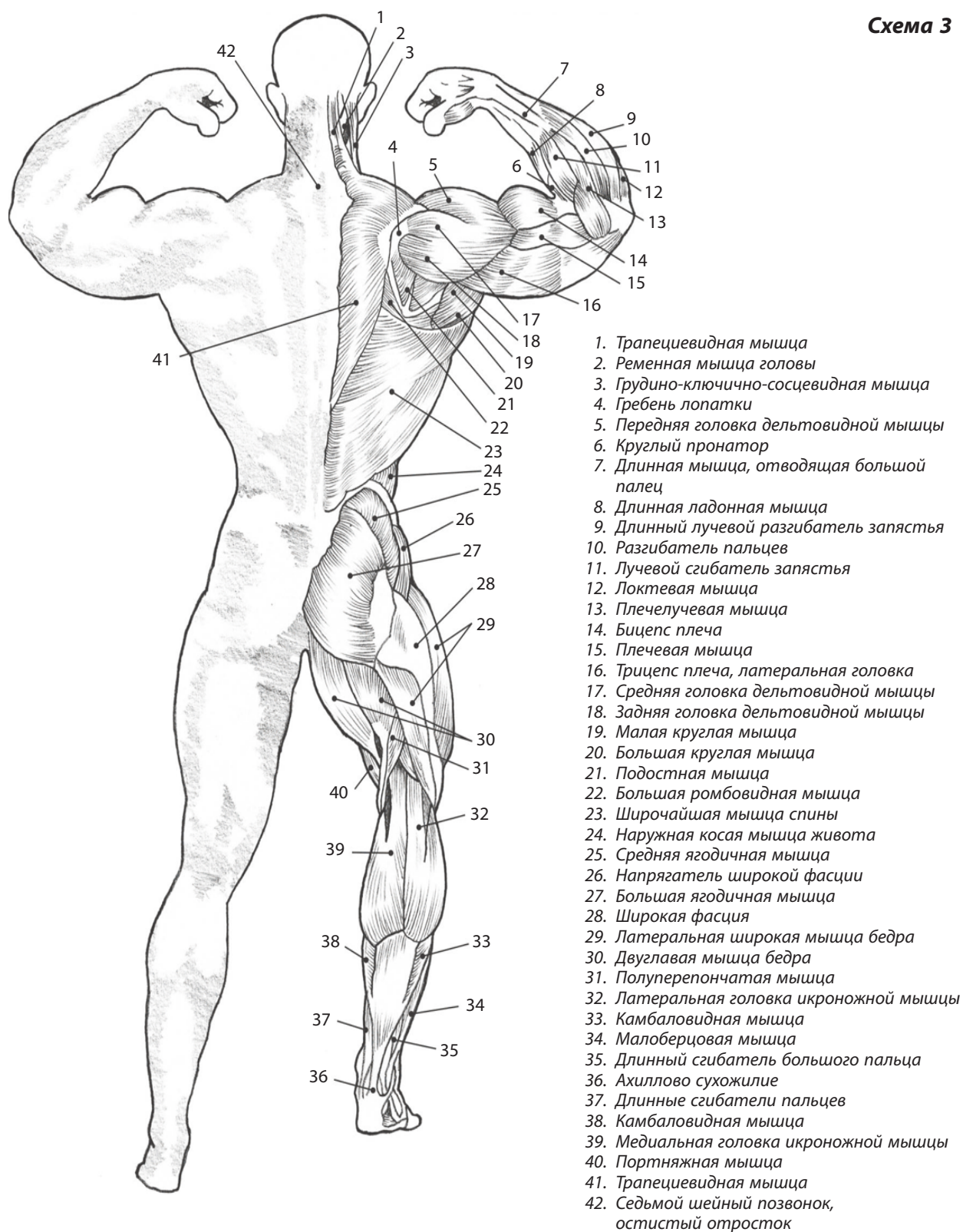


Схема 3



лении. Антагонисты, имеющие противоположное по биомеханике действие, растягиваясь, обеспечивают плавность и точность производимого движения. Стабилизаторы, работая в статике, поддерживают тело в равновесии.

Например, сгибание руки в локтевом суставе обеспечивает команда синергистов в составе двуглавой мышцы

плеча (бицепса), плечевой и плечелучевой мышцы и круглого пронатора. Трехглавая мышца плеча (трицепс) в то же самое время растягивается. Дельтовидные, большая грудная, широчайшая и надостная мышцы в изометрическом режиме сохраняют заданное положение плечевой кости. Все заняты делом.

Перейдем к конкретным группам. ■

Любовь и ненависть

Чувство, которое предшествует тренировке ног, Дориан Ятс определил как «странную смесь любви и ненависти». И этому человеку можно верить.

Работа над бедрами — предельно жесткое испытание для твоего характера. Это — самые тяжелые веса и самые мокрые футболки. Вполне логично: 70 процентов твоей мышечной массы расположено как раз на ногах! Чтобы «пробить» их по-хорошему, придется не по-детски разогнать пульс. Мои 220 ударов фиксируются только здесь: все остальные мышечные группы требуют от сердца куда меньшего напряжения.

Для современного соревновательного спорта бедра — это все. Первый взгляд судей нацелен именно туда, и, если у тебя «нет» ног, «ловить» нечего даже в классическом бодибилдинге, не говоря уже об экстремальном.

Если взять физкультурный уровень, то и здесь снисходительное отношение к бедрам не прокатит: представь, как нелепо смотрится накачанный торс на цыплячьих лапках. Таких «телевизоров» за жизнь я перевидал предостаточно, отношение к ним однозначное, и слово это непечатное. Меня как спортсмена воспитывали «лифтеры» старой

закалки, а значит, первым упражнением в любой сплит-программе всегда значился ПРИСЕД.

О, приседание! О нем одном можно написать целую книгу. Причем, если собрать все мнения тренеров и спортсменов, весьма противоречивую. Многие знаменитости — и наши, и зарубежные — сегодня исключили это упражнение из своих программ, однако имеют потрясающее развитие квадрицепсов. Александр Яшанькин, Крис Кормье, например.

Мое же мнение осталось непреклонным: приседание — азбука, по которой нужно учиться серьезному бодибилдингу. Разумеется, если нет противопоказаний в виде проблем с коленями или позвоночником. Освоив эту азбуку, дальше ты будешь экспериментировать и импровизировать, сколько душе угодно. Но путевой силовой базы без тяжелых приседаний не заложить. А значит, и адекватного мышечного роста не будет.

Кроме того, «сед» как никакое другое упражнение мобилизует эндокринную систему и таким образом стимулирует рост миофибрилл по всему телу. В этом отношении он просто уникален.

Точно знаю: самые тяжелые спортсмены России — Сергей Шелестов, Сергей Козин, Олегас Журас — приседают регулярно. Для Шелестова это вообще единственное упражнение на квадрицепс. Вес штанги у него при этом стремится к 400 кг. Козин работает в диапазоне 260—300. Журас мо-

жет выставить всего 140—150, зато использует особую технику, которая даже с таким смешным для него весом обеспечивает ему просто нереальные объемы. Как всегда, все индивидуально.

Замотивировал? Отлично!

Поехали учиться! ■

Бедро

Передняя группа

Передняя группа мышц бедра состоит из четырехглавой и портняжной.

ЧЕТЫРЕХГЛАВАЯ (квадрицепс) — самая крупная мышца твоего тела, занимающая всю переднюю и часть боковой поверхности бедра. Состоит, как явствует из названия, из четырех относительно обособленных головок: **ПЕРЕДНЕЙ** (начинается от передне-нижней ости подвздошной кости), **ЛАТЕРАЛЬНОЙ ШИРОКОЙ** (начинается от большого вертела, шероховатой линии бедренной кости и латеральной межмышечной перегородки), **МЕДИАЛЬНОЙ ШИРОКОЙ** (стартует от шероховатой линии бедра ниже межвертельной линии и от медиальной межмышечной перегородки) и **ПРОМЕЖУТОЧНОЙ ШИРОКОЙ** (стартует от передней и наружной поверхностей бедренной кости).

Все четыре головки соединяются в одно общее сухожилие, охватывающее с боков надколенник и крепящееся к бугристости большеберцовой кости. Квадрицепс разгибает ногу в коленном суставе. Помимо того, прямая мышца, действуя сама по себе, сгибает ее в тазобедренном суставе до угла 90 градусов.

ПОРТНЯЖНАЯ мышца начинается от передневерхней ости подвздошной кости и цепляется к бугристости большеберцовой кости. Сгибает ногу в тазобедренном и коленном суставах плюс вращает бедро наружу. Кстати, это самая длинная мышца человеческого тела: почти полметра.

УПРАЖНЕНИЯ

1. ПРИСЕДАНИЕ СО ШТАНГОЙ НА ПЛЕЧАХ

Установи гриф на уровне на несколько сантиметров ниже плеч. Это нужно для того, чтобы по завершении подхода суметь водворить штангу на место с минимальными усилиями.

Симметрично возмись за гриф обеими руками. Ширина хвата зависит от длины рук, тем не менее старайся братья поуже, чтобы руки подпирали корпус и обеспечивали ему дополнительную жесткость.

Нырни под гриф точно посередине и помести его на верхней части трапециевидных мышц. Одна нога при этом расположена чуть сзади, другая — чуть спереди для устойчивости.



Мягконими штангу со стоек и плавно отступи на шаг. Установи стопы на ширине плеч. Носки и колени слегка развернуты в стороны. Колени чуть согнуты и напружинены, таз отведен назад. Выгни спину, разверни плечи, высоко подними голову.

Медленно и подконтрольно присядь до положения, в котором бедра окажутся параллельными полу. Спину держи прямой! Садись не на носок, а на пятку. Следи, чтобы колени не выступили за линию стоп — иначе коленных суставов тебе хватит ненадолго.

Нелишне напомнить: негативная фаза упражнения — в данном случае движение вниз — осуществляется на вдохе. Позитивная — в данном случае движение вверх — на выдохе. Вторую фазу можно пройти чуть быстрее.

И еще два важных правила.

Ни в коем случае не меняй направление движения РЕЗКО. Опустившись, притормози. И только потом поднимайся.

Встав из приседа, НЕ РАССЛАБЛЯЙСЯ. Сохраняй в теле напряжение. И до конца не распрямляй колени. Сразу начинай следующее повторение.

Завершив подход, осторожно шагни вперед, верни гриф на стойки и ОБЯЗАТЕЛЬНО УБЕДИСЬ в том, что он зафиксирован с обеих сторон.

Когда захочешь правило нарушить — заранее захвати с собой набор запасных связок и пластиковый позвоночник.

Заведомо тяжелые приседы нужно выполнять ТОЛЬКО С ПАРТНЕРОМ!

Весь массив квадрицепса (прямая мышца бедра, медиальная мышца бедра, латеральная мышца бедра и промежуточная мышца бедра) мощно включается с начала и работает до конца подхода, если, конечно, не расслабляться между повторениями. Не расслабляйся! Выполни подход как одно непрерывное повторение!

Чем ниже ты опускаешься, тем сильнее напрягаются мышцы-синергисты: большая приводящая, большая ягодичная и в несколько меньшей степени — средняя ягодичная.

Антагонистами выступают портняжная мышца, а также мышцы задней группы бедра, принимающие на себя секундарную (вторичную) нагрузку и включающиеся в негативном режиме: длинная и короткая приводящие,

бицепс бедра, полусухожильная и полуперепончатая, и мышцы брюшного пресса.

В статическом режиме активно работают стабилизаторы: мышцы спины и голени.

Строго говоря, все остальные мышцы тела тоже можно смело причислить к стабилизаторам. Таковы особенности трех главных базовых упражнений: приседания со штангой на плечах, жима штанги лежа и становой тяги: они задействуют тело целиком.

2. ПРИСЕДАНИЕ СО ШТАНГОЙ НА ГРУДИ

Очень похоже на классическое, но здесь гриф расположен под подбородком, на верхней части грудных и передних дельтовидных. Согнутые в локтях руки подними вперед-



вверх, перекрести предплечья и ладонями прижми гриф к груди, которую нужно хорошенько выпятить. Для оптимизации процесса хорошо подложить под пятки маленькие «блины». Спину держи исключительно прямо!

Упражнение прицельно «бомбит» квадрицепс, особенно его медиальную часть. Вес штанги здесь нужно уменьшить на 20—30 процентов.

3. НАКЛОННЫЙ ЖИМ НОГАМИ

Помести себя в тренажер, плотно прижав таз к опоре. Поставь стопы на платформу по образу и подобию приседаний. Плавным усилием выжми платформу вверх, сними блокировку, плотно возьмись руками за держатели.

Опусти платформу до прямого угла между бедром и голенью. Притормози и выжми ее вверх, но колени до конца не разгибай. Иначе нагрузка уйдет с мышц и переместится на коленный сустав, что чревато травмой. Еще более серьезной травмой грозит отрыв таза от скамьи — здесь уже пострадает поясничный отдел позвоночника. Не старайся опустить как можно ниже. Старайся как можно медленнее.

В верхней точке сделай небольшую паузу, прочувствуй статическое напряжение.

В конце подхода восстанови блокировку платформы и аккуратно опусти вес до стыковки с держателями.

Упражнение глубоко «пробивает» квадрицепс, одновременно выключая из работы мышцы спины. Здесь не нуж-



но, как в случае с приседом, тратить силы на поддержание тела в равновесии, поэтому рабочие веса в жиме ногами, как правило, на 100—150 килограммов больше. Но имей в виду: чем выше разместишь стопы на платформе, тем активнее станут забирать нагрузку мышцы задней группы бедра и ягодичные и тем выше риск оторвать таз от опоры.



4. ГАК-ПРИСЕДАНИЕ

Этот вариант проработки четырехглавой мышцы придумал легендарный русский силач конца XIX — начала XX века Георг Гаккеншмидт, отсюда и название. Правда, у автора был простой способ: он приседал со штангой, удерживаемой в опущенных за спиной руках. Одноименные тренажеры появились гораздо позже.

Приседание осуществляется под углом приблизительно в пятьдесят градусов, спина при этом фиксируется на передвигающейся на роликах каретке и, хоть и стабилизирует движение, но работает не в пример меньше, чем в приседаниях со штангой.

Упражнение прекрасно строит весь квадрицепс и акцентирует его медиальную головку.

Запомни следующие правила. Всегда держать спину плотно прижатой к поверхности каретки для сохранения в неприкосновенности позвоночного столба. Выставлять стопы на подставке достаточно далеко вперед и опускаться лишь до прямого угла в коленном суставе, чтобы колени не вышли за линию стоп. Коленный сустав хоть и прочен, не стоит подвергать его чрезмерному давлению. По этой же причине и слишком большой вес здесь не нужен.

5. РАЗГИБАНИЕ НОГ

Сядь на тренажер и помести стопы под валик. Носки и колени направь строго вперед. Откинься на спинку и возьми за рукоятки. Разогни ноги и задержи на секунду в верхней точке. Медленно опусти вес в исходное положение.



Отличное упражнение для относительной (абсолютной степени достичь невозможно) изоляции медиальных головок квадрицепса. Хорошо как для разминки (с малым весом в большом количестве повторений) перед основной работой, так и в качестве завершающего упражнения сессии, «прожигающего» уже прокачанные мышцы.

Внимание! Серьезный вес можно устанавливать на этот тренажер только после тщательного разогрева коленей! Иначе травма будет рада с тобой встретиться. ■

Внутренняя группа

Внутренняя, или медиальная, группа мышц бедра состоит из гребешковой и стройной, а также длинной, короткой и большой приводящих.

ГРЕБЕШКОВАЯ мышца начинается от лонного гребня и крепится к верхней части медиальной губы шероховатой линии бедра. Она сгибает ногу в тазобедренном суставе, приводит ее и вращает наружу.

СТРОЙНАЯ начинается от нижней ветви лонной кости вблизи лонного симфиза, крепится вместе с портняжной к бугристости большеберцовой кости. Мышца приводит ногу и сгибает ее в коленном суставе.

ДЛИННАЯ, КОРОТКАЯ И БОЛЬШАЯ ПРИВОДЯЩИЕ мышцы начинаются от лонной, а большая — еще и от седалищной кости. Прикрепляются к шероховатой линии бедра. Приводят бедро и вращают его наружу, помимо этого длинная и короткая сгибают бедро, а большая разгибает его.



УПРАЖНЕНИЯ

1. ШИРОКОЕ ПРИСЕДАНИЕ СО ШТАНГОЙ

Это модификация классического приседания, при которой ноги устанавливаются подчеркнуто шире плеч. Стопы и колени направлены в стороны. Вес штанги нужно уменьшить на 30—50 процентов.

Упражнение прорабатывает всю внутреннюю группу бедра целиком, и тем сильнее, чем ниже ты опустишься. Если гриф расположен на груди, то акцент достается еще и медиальным мышцам. Синергистами работают квадрицепсы и ягодичные. Антагонистами и стабилизаторами — те же группы, что и в классическом приседе.

2. ШИРОКИЙ НАКЛОННЫЙ ЖИМ НОГАМИ

Та же, что и в предыдущем упражнении, постановка стоп, но уже на платформе для наклонного жима ногами. Дальше — все по правилам классического наклонного жима. Но будь особенно внимателен в нижней фазе движения: старайся не ниже опустить платформу, а шире развести колени. И, само собой, выставляй гораздо меньший вес, чем в «классике».

Эффект аналогичен.

3. СВЕДЕНИЕ НОГ СИДЯ

Для него тебе понадобится специальный тренажер. Исходное положение — сидя, ноги широко разведены и зафиксированы на направляющих. Плавно сведи ноги вместе и на долю



секунды задержи, после чего медленно верни их обратно. Не расслабляйся — сразу же начинай новое повторение. И пожалуйста, не увлекайся увеличением рабочих весов. Лучше добавь повторений.

Упражнение можно назвать изолирующим, так как помимо мышц внутренней группы все остальные практически выключены из процесса. Это дает возможность прочувствовать их, как нигде больше.

4. ПРИВЕДЕНИЕ ОДНОЙ НОГИ СТОЯ

Еще одно изолирующее упражнение на приводящие мышцы, замечательное тем, что в нем задействована лишь одна нога. Амплитуда движения при этом максимальна, но как раз по этой

причине необходимо использовать еще меньший вес, чем в предыдущем упражнении.

Встань правым боком рядом с нижним блоком и закрепи его манжету на лодыжке правой ноги. Теперь отступи на несколько шагов влево, чтобы обеспечить достаточно широкий диапазон движения. Встань на левую ногу, а правую вытяни к блоку, давая весу растянуть внутреннюю поверхность правого бедра. Плавно приведи правую ногу, а еще лучше — заведи ее за левую, добиваясь максимального напряжения в тренируемых мышцах. По завершении подхода поменяй ноги.

Идеальное и абсолютно безопасное (при условии использования небольшого веса) упражнение для укрепления внутренней поверхности бедра. ■



Задняя группа

Задняя группа мышц бедра представлена полусухожильной, полуперепончатой и двуглавой мышцами. В бодибилдинге весь этот комплекс принято именовать бицепсом бедра. Все три мышцы начинаются от седалищного бугра, где они покрыты большой ягодичной.

ПОЛУСУХОЖИЛЬНАЯ мышца крепится к бугристости большеберцовой кости вместе с сухожилиями портняжной и стройной мышц.

ПОЛУПЕРЕПОНЧАТАЯ крепится к медиальному мыщелку большеберцовой кости.

ДВУГЛАВАЯ мышца своей длинной головкой берет начало от седалищного бугра, а короткой — от шероховатой линии бедренной кости. Крепится с помощью общего сухожилия к головке малоберцовой кости.

Задняя группа мышц бедра разгибает ногу в тазобедренном суставе и сгибает в коленном. При зафиксированных бедрах вместе с большой ягодичной разгибает туловище в тазобедренном суставе. При согнутом колене двуглавая мышца вращает голень наружу, а ее сестры — внутрь.

УПРАЖНЕНИЯ

1. СТАНОВАЯ ТЯГА С ПРЯМЫМИ НОГАМИ

Встань по центру грифа лежащей на полу штанги. Поставь ноги на ширину плеч. В приседе симметрично возмись за гриф шире стоп и, прогнув спину, встань со штангой в прямую стойку. Это исходное положение.

Держа ноги практически прямыми, согни туловище в пояснич-

но-крестцовом и тазобедренном суставах и, медленно наклонившись вперед, опусти штангу отвесно вниз, одновременно отведя таз назад. Продолжай движение вниз до тех пор, пока позволяет твоя гибкость. Затем плавно вернись в исходное положение.

Активно работают все мышцы задней поверхности бедра в синергии с мышцами внутренней поверхности бедра, большими ягодичными и разгибателями позвоночника. Антагонисты: мышцы передней части бедра. Стабилизаторы: прямая и косые мышцы живота, мышцы голени и плечевого пояса.

2. ПОДЪЕМЫ ТОРСА («ГУД МОРНИНГЗ»)

Сними штангу со стоек, как для выполнения приседания. Отступи на два шага назад.

Техника аналогична предыдущему упражнению, с той лишь разницей, что здесь штанга находится не в вытянутых спереди руках, а на плечах. Лучше опустить гриф ближе к середине трапециевидной мышцы и крепко его держать, чтобы во время выполнения наклона вперед он не скатился на шею.

И совсем не обязательно после каждого повторения вслух повторять: «Good morning!» — так это упражнение именуется на «качковском» сленге, поскольку имитирует вежливый поклон при утреннем приветствии. Просто кланяйся со штангой. Отрабатывай правила хорошего тона молча.





3. СГИБАНИЕ НОГ ЛЕЖА

Выполняется в специальном тренажере.

Ложись на живот, цепляй щиколотками валик и, контролируя прогиб в поясничном отделе позвоночника, сгибай ноги в коленных суставах. Стремись к тому, чтобы достать пятками ягодицы. В верхней точке задержишься на секунду и медленно опусти валик обратно.

Здесь задействованы все мышцы задней группы бедра. В традиционном исполнении максимум нагрузки приходится на нижнюю часть

группы. Если же в конце движения разогнуть ноги в тазобедренном суставе и приподнять бедра на скамье, нагрузка переместится на верхнюю часть. Таким образом можно задействовать весь массив мышц одновременно.

Одна особенность: если при сгибании стопы расположены носками внутрь, акцент падает на полусухожильную и полуперепончатую мышцы, а если носками наружу — то короткую и длинную головки бицепса бедра.

Синергистами выступают икроножные, антагонистами — мышцы передней группы бедра, стабилизаторами — мышцы внутренней группы бедра, ягодичные, разгибатели позвоночника и мышцы рук.

Чтобы максимально напрячь икроножные мышцы, нужно во время выполнения упражнения согнуть стопы.

4. СГИБАНИЕ НОГ СИДЯ

То же, только сидя в специальном тренажере. Здесь наибольшее напряжение будет испытывать верхняя часть тренируемой группы в конечной точке движения.

5. СГИБАНИЕ ОДНОЙ НОГИ СТОЯ

То же, но стоя и одной ногой. Акцентирует нагрузку на мышцы каждой ноги. Старайся разогнуть рабочую ногу в конце движения, задержаться в верхней точке на несколько секунд и добиться пикового сокращения. Здесь же мощно включится и большая ягодичная мышца. ■

Ягодичная мышца

Ягодичная мышца подразделяется на большую ягодичную, среднюю ягодичную, малую ягодичную и так называемый напрягатель широкой фасции.

БОЛЬШАЯ ЯГОДИЧНАЯ берет начало от наружной поверхности подвздошной кости, задней поверхности крестца и копчика и от крестцово-бугровой связки. Верхние мышечные пучки оканчиваются в широкой фасции бедра, нижние крепятся к ягодичной шероховатости бедренной кости. Мышца разгибает ногу в тазобедренном суставе, а при зафиксированных бедрах — разгибает туловище.

СРЕДНЯЯ ЯГОДИЧНАЯ стартует от наружной поверхности крыла подвздошной кости и протекает под большой ягодичной мышцей, выходя наружу только в передне-верхней части, где она покрыта плотной фасцией. Крепится средняя ягодичная к большому вертелу бедренной кости.

МАЛАЯ ЯГОДИЧНАЯ, начинающаяся от наружной поверхности крыла подвздошной кости, целиком залегает под средней ягодичной и снаружи не просматривается. Крепится также к большому вертелу бедренной кости.

Средняя и малая ягодичные мышцы отводят бедро в тазобедренном суставе. Сокращением передних волокон вращают бедро внутрь, сокращением задних — наружу. При зафиксированных бедрах они отводят таз.

Обособившуюся часть средней ягодичной мышцы принято называть **НАПРЯГАТЕЛЕМ ШИРОКОЙ ФАСЦИИ**. Она начинается от передневерхней ости подвздошной кости и лежит между

пластинами широкой фасции, покрывающей все мышцы бедра. Напрягатель широкой фасции спускается вдоль латеральной поверхности бедра перед большим вертелом и цепляется к латеральному надмыщелку большеберцовой кости. Эта мышца сгибает и пронирует бедро.

Большая ягодичная, средняя ягодичная и напрягатель широкой фасции по своему расположению и по своим функциям очень напоминают три пучка дельтовидной мышцы: задний, средний и передний. Их, кстати, так и называют: ягодичный дельтоид. Кроме шуток.

Очевидно: большая ягодичная мышца активно работает практически во всех упражнениях на переднюю и заднюю поверхности бедра — как в качестве синергиста, так и в качестве стабилизатора. Честно говоря, нет ничего лучше для ее формирования, чем тяжелое глубокое приседание, становая тяга и тяга с прямыми ногами. Но есть упражнения, прицельно действующие и на большую ягодичную, и на ее сестер по ягодичному дельтоиду, без таких экстремальных вариантов.

Вот они.

УПРАЖНЕНИЯ

1. ВЫПАДЫ СО ШТАНГОЙ НА ПЛЕЧАХ

Исходное положение: прямая стойка со штангой на плечах, как перед приседанием, но вот вес здесь нужен в три-четыре раза меньший. Сделай



широкий шаг вперед правой ногой и, перенеся на нее вес тела, опустись до положения, когда правое бедро окажется параллельным полу. Следи, чтобы колено не выходило за уровень стопы. Зафиксируй эту позу на секунду, затем плавно разогни рабочую ногу в колене до угла приблизительно в 70 градусов.

Это было одно повторение. Рекомендую вначале сделать все запланированные повторы для правой ноги, а затем перейти к левой. Это нужно для того, чтобы в течение всего подхода целевая мышца не расслаблялась.

Прицельно работает большая ягодичная. Синергистами выступают передняя и внутренняя группы бедра, антагонистом — задняя группа бедра, стабилизируют работу напрягатель широкой фасции, мышцы голени и разгибатели позвоночника.

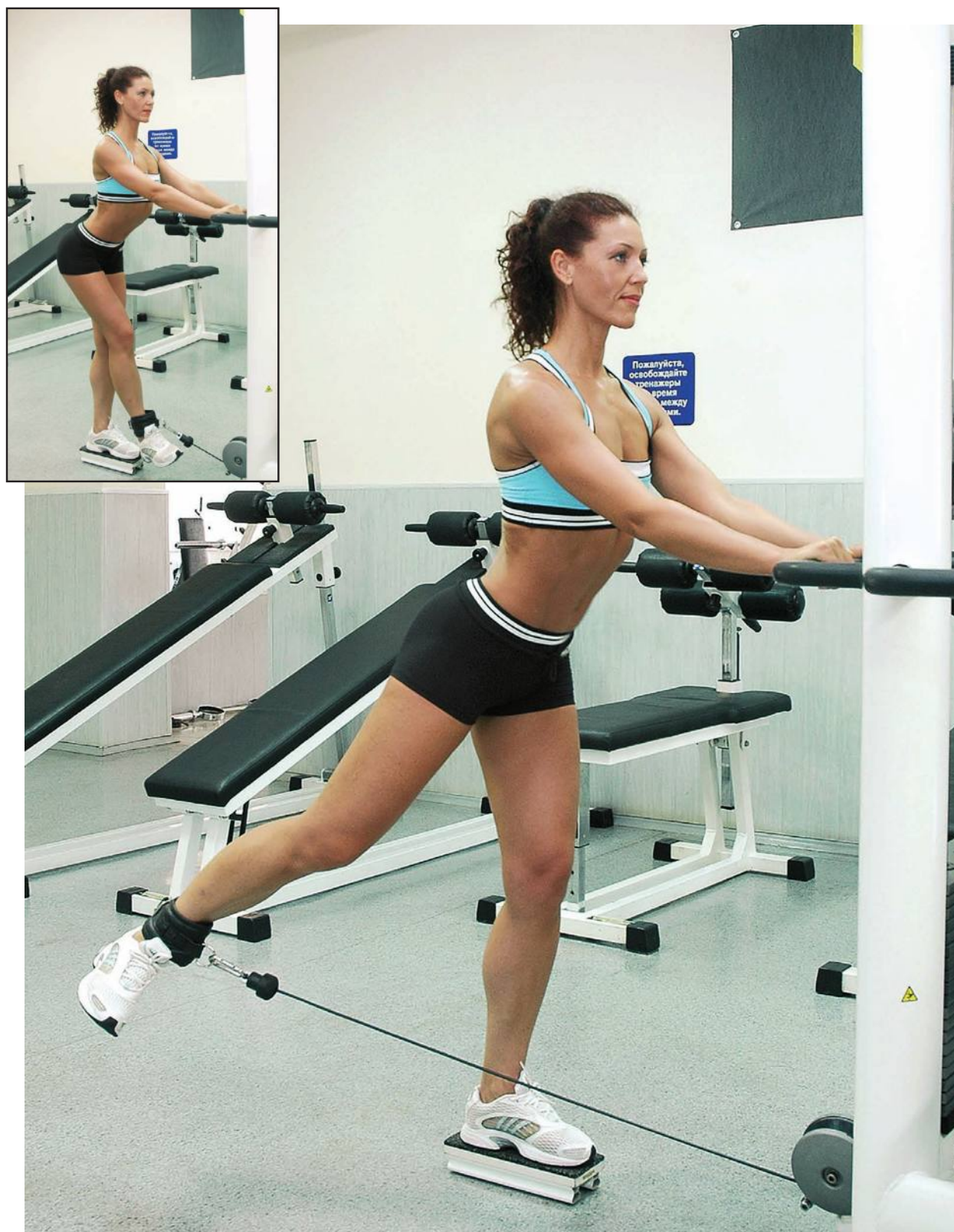
2. ВЫПАДЫ С ГАНТЕЛЯМИ

Аналогичное упражнение, с гантелями в опущенных по бокам руках.

3. МАХИ НОГОЙ НАЗАД НА НИЖНЕМ БЛОКЕ

Встань лицом к штоку нижнего блока. Туловище слегка наклони вперед, возмись руками за поручни. Перенеси вес тела на опорную ногу, а рабочую, на щиколотке которой закреплена манжета блока, отведи назад усилием ягодичной мышцы. Задержи пиковое сокращение на несколько секунд. Вернись в исходное положение, но не расслабляй мышцу: сразу меняй направление движения





с негативного на позитивное и продолжай работу.

Сделав запланированное количество раз, поменяй ноги.

Прямая нагрузка направлена на большую ягодичную мышцу. Синергисты: задняя и внутренняя группы бедра. Антагонист: передняя группа бедра. Стабилизаторы: напрягатель широкой фасции, мышцы голени и разгибатели позвоночника.

4. МАХИ НОГОЙ НАЗАД НА ТРЕНАЖЕРЕ

Если в распоряжении имеется соответствующий тренажер, упражнение можно выполнять и на нем. В этом

случае опорная нога находится на подставке, а голень рабочей помещается за валик тренажера.

5. «МОСТ»

Ложись на спину. Выпрями руки и свободно положи их по бокам. Согни ноги в коленных суставах. Кисти и стопы пусть упрутся в пол.

Оторви таз и подними его вверх. Напряги ягодичные мышцы и задержись в этом положении. Опустись в исходное положение. Многократно повтори.

Целевая мышца: большая ягодичная. Синергисты: мышцы задней и внутренней групп бедра. Антагонисты: мышцы передней группы бедра.





Стабилизаторы: напрягатель широкой фасции, мышцы голени и разгибатели позвоночника. Вся компания в сборе.

6. МАХИ НОГОЙ В СТОРОНУ НА НИЖНЕМ БЛОКЕ

Встань правым боком к штоку нижнего блока. Прямая стойка. Правая рука держит поручень, к щиколотке левой прикреплена манжета блока. Отведи левую ногу в сторону-вверх как можно выше, притормози и плавно верни обратно. Многократно повтори и поменяй ноги.

Здесь активно работают средняя и малая ягодичные. Синергистом выступает напрягатель широкой фасции.

Антагонистом — внутренняя группа бедра. Стабилизаторами — передняя и задняя группы бедра, мышцы голени и разгибатели позвоночника.

7. МАХИ НОГОЙ В СТОРОНУ НА ТРЕНАЖЕРЕ

То же движение можно проделать и на соответствующем тренажере, если он есть в наличии.

8. МАХИ НОГОЙ В СТОРОНУ ЛЕЖА НА ПОЛУ

Этот вариант не требует ничего, кроме желания подкачать ягодичцы. Его название говорит само за себя.





Лежа на боку, отводи верхнюю ногу до угла в 70 градусов. Для большего эффекта можно надеть на щиколотку утяжелитель и поэкспериментировать с частичными повторениями на любом отрезке траектории. Целевые мышцы «загорятся» так, что мало не покажется.

Меняй зону нагрузки: поднимая ногу четко вертикально, задействуешь среднюю ягодичную мышцу. Вертикально-назад — акцентируешь часть средней плюс часть большой. Вертикально-вперед — часть средней плюс напрягатель широкой фасции. Три в одном!

9. РАЗВЕДЕНИЕ НОГ В ТЕНАЖЕРЕ

Сядь в тренажер для разведения ног. Откинься на спинку и разведи ноги в максимально возможной амплитуде. У тебя включилась средняя ягодичная мышца.

Теперь вернись в исходное положение и повтори то же самое, но уже в легком наклоне туловища вперед. Заработал верхний отдел большой ягодичной.

Теперь ты можешь прицельно тренировать каждый конкретный участок, посвящая ему подход целиком, или же совмещать их в одном сете. Твори!

Большая, средняя и малая ягодичные получают проработку в разных модификациях этого хитрого упражнения. Синергист: напрягатель широкой фасции. Антагонистом является внутренняя группа мышц бедра. Стабилизаторами трудятся передняя и задняя группы, мышцы голени и разгибатели позвоночника. ■

Больно? Поздравляю!

«Голени — подлые негодяи. Те из вас, кто бомбил их нещадно, знают это. Голени просто не желают расти, как любая другая мышца!» Цитирую статью Джеффа Эверсона об укрощении «подлых негодяев», на которую наткнулся в раритетном «Muscle & fitness» конца восьмидесятых.

Главный изюм этого материала — в описании, мягко говоря, зверской методики вице-чемпиона США 1986 года Джеймса де Мело, который, как пишет Эверсон, «недавно признался: «Джефф, я боюсь, что, если дам себе волю, икры увеличатся до 25 дюймов».

62,5 сантиметра! Вот это цифра! Покажи мне, у кого сегодня такие икры! И методика тоже! Ничего подобного нигде больше не встречал. Даже читать страшно, не то что повторить. Но прежде отдадим дань уважения этим мышцам как таковым и поставим их в нашем боевом арсенале на достойное место.

«Упрямые мышцы» — клеймо, которое испокон первых тренировок первых культуристов носят голени вместе с предплечьями. Смысл таков: и те, и другие слишком много трудятся в повседневной жизни и настолько привыкли к постоянным нагрузкам, что им стало все пофиг. Удивить их чем-то новым дико сложно, а значит, сложно увеличить в размере.

Особенно весело как раз с голеньями, потому что на предплечьях мы с тобой, по крайней мере, не ходим. Голени же — причем каждая из них по отдельности! — принимают на себя

вес всего тела во время ходьбы, бега, подъема и спуска по лестнице и тому подобных повседневных «упражнений». Самое сложное из них — конечно, бег: в этом случае, учитывая все физические законы, вес тела приходится умножать на 2, а то и на 3. Вот и прикидывай.

Голень — самая эксплуатируемая мышечная группа человеческого организма. А значит — самая выносливая. В этом уникальность. В этом же — «упрямство».

Ну, а если к природному «упрямству» прилипает еще и плохая генетика — это когда брюшко у мышцы короткое, имеющее ограниченную способность к увеличению в поперечнике (так называемая «высокая голень») — культуристу просто обеспечены проблемы. Все остальное у него может быть супер, но чем больше он становится, тем заметнее «дыры» ниже колен. А мощное тело на цыплячьих голеньях смотрится как нелепая карикатура.

Но хуже всего то, что, наткнувшись на ожесточенное сопротивление собственных икр, человек просто готов послать их подальше и вообще перестать качать: все равно бесполезно. Это и есть САМАЯ БОЛЬШАЯ ОШИБКА.

Зачем мы занялись бодибилдингом? Чтобы ПРЕОДОЛЕТЬ свою генетику? Так не глупо ли жаловаться на нее? Проблемы не констатировать надо — решать!

Легко называть себя воином, лежа в кровати. На поле боя все ясно и без слов.

«Плохая генетика» — это и есть наш главный козырь и самый яростный вызов! И благодари Бога за нее, потому что это лучший шанс на деле испытать мощь духа и разума и силу желания.

Голень требует к себе как минимум такого же уважения, как все прочие мышцы нашего тела. А очень часто — гораздо большего. И это — по праву. Голень — не пляжный бицепс, который всегда на виду. Ее можно спрятать от всех, кроме себя. Поэтому она — показатель твоей серьезности. Как она выглядит, так ты и относишься к бодибилдингу.

Теперь ближе к делу. Сейчас будет самое главное: информация к размышлению о том, КАК именно «долбить» голень.

Из-за уникальности она требует к себе особого подхода. Обычные методы не работают. Правда, Арнольд на пике своей карьеры говорил, что относится к икрам, как к любым другим мышцам, а значит, дает им 6—12 повторений. Но: а) в то время «Дуб» уже имел классную массу икроножных, накачанную, замечу, самыми мазохистскими способами, а строить мышцы и поддерживать их — совсем не одно и то же; и б) пусть это и были 6—12 повторов, но уж никак не с тем же весом, с которым он работал над предплечьем, бицепсом, грудью и даже бедрами!

Из обусловленной природой невероятной выносливости голени логически следует ее ни с чем не сравнимая способность к работе. Как однажды признался питерец Михаил Коваленко, лично для него подье-

мы на носки стоя с весом меньше 300 кг — пустая трата времени. В то время сам он в соревновательной форме весил 80!

У меня тоже имеется кое-какой опыт в укрощении строптивой.

В начале девяностых, когда гербовидный я впервые переступил порог атлетического зала, сантиметровая лента вокруг моей голени сдыхала уже на отметке 34. Сейчас, если ее горячую «на массе» измерить, будет под 50. И веса моя любимая требует все больше и больше.

Как-то раз я разогнался до 10 подъемов на носки стоя с 800 кг. Давление на плечи было таким, что не выдержала связка правой трапеции, и я на практике проверил тот научный факт, что растяжение зарастает через шесть недель полного отдыха. Докладываю: так оно и есть на самом деле. А сволочи голени после той тренировки хоть бы ради приличия поболели!

Тогда я и сделал печальный вывод: слишком большие веса тоже не нужны. Они не дают мышце достаточной нагрузки, перенаправляют ее — на кости, суставы и связки. Заставляют тело принимать неестественное положение, при котором нет даже слабого намека на изоляцию рабочей мышцы.

Большие веса — это для самолюбия. Для тела нужны — ОПТИМАЛЬНЫЕ. Те, которые позволяют чувствовать мышцу. И работать обязательно в полной амплитуде.

Упражнений для голени мало. Можно сказать — одно: подъем на носки. Только в разных вариациях: стоя, сидя и в наклоне с партнером на спине (так называемый «осел»). К списку можно

добавить разгибание голени лежа в тренажере для наклонного жима ногами (в этом случае стопы установлены на краю платформы), что, собственно, тоже «ремикс» подъема, но вверх ногами.

Но именно в этих вариациях, а также в способах их комбинирования и заключена формула роста, определить для себя которую тебе предстоит самостоятельно. Твори, выдумывай, пробуй!

В конце восьмидесятых годов в знаменитом екатеринбургском клубе «ХХ ДЮЙМОВ» вошла в моду следующая практика: спортсмен вешал на плечи рюкзак с 25-килограммовым «блином» и поднимался с ним до крыши ближайшей шестнадцатэтажки, акцентируя голень на каждой ступеньке. Эта нетрадиционная методика, придуманная крестным отцом среднеуральского атлетизма Владимиром Корепановым, требовала катастрофической силы воли и давала такой же эффект.

Если вдруг ожидаемого эффекта не возникало, крестный прописывал уже ДВА ПОДРЯД подъема на 16-й этаж и отправлялся лично контролировать процесс, чтобы пресечь любую «халяву». Как правило, после такой прогулки спортсмен уже не мог вернуться в зал без посторонней помощи. Зато как работало!

Что делать, если голень **ВООБЩЕ** не растет?

Тренировать ежедневно? Есть такие клинические случаи. Один из мегафанатов как-то пожаловался мне: слушай, я эту гадину долблю без выходных, семь дней в неделю, и она теперь постоянно уже болит, даже в покое: но-

чью сплю — болит! И все равно, зараза, не растет!

Что тут скажешь? Мне очень жаль. Так ведь можно насовсем мышцу убить. Нарушить в ней кровообращение и в итоге вместо подиума отправиться в инвалидную коляску. Стремясь к титулу «Самая мертвая голень в мире», обязательно используй эту тактику.

Тренировать голень нужно редко, да метко. И лучше всего — сразу после работы над бедрами: икроножная активно включается и в приседе, и в жиме ногами, и в тяге, и особенно — во всех станках для бицепса бедра, и поэтому отлично разогревается. Можно смело давать ей хороший вес без особой разминки. Правда, здесь-то и наступает настоящая проверка на «вшивость», если у тебя нет блочного тренажера: натаскать на станок полтонны, когда ноги и поясница уже в полной отключке, реально только при монументальной мотивации. Ох, как я это помню!

И тренировать — как можно быстрее! Не в спешке, конечно, но с минимумом отдыха, а лучше — вообще без него, подход за подходом! Интенсивнее интенсивного! И в каждом подходе старайся не только дойти до боли, но и как можно дольше продержаться после ее наступления. **ПОЛЮБИ БОЛЬ!** Помни, что голень — гипервыносливая мышца, и для того, чтобы ее «достать», нужно над ней буквально издеваться! (Само собой, не с самых первых тренировок, иначе потом из дома несколько суток не выйдешь.)

Из дополнительных приемов — разная постановка стоп: параллельно; носки вместе — пятки врозь; носки врозь — пятки вместе, чтобы

проработать все пучки под разными углами. Частичные повторения: снизу до середины амплитуды, с середины до верха. И, конечно, изометрия: статическое удержание веса в разных точках амплитуды, особо важно — в крайних.

И — растягивание, растягивание и еще раз растягивание! До звериного рычания, одури и фиолетового тумана в глазах. В случае с голенью это особенно важно!

Есть и секрет. Он называется «комбинированные суперсеты».

На передней поверхности большеберцовой кости имеется группа мышц, выступающая по отношению к остальным мышцам голени классическим антагонистом: если они сгибают стопу, то она разгибает ее. Без отдыха чередуя подход на переднюю группу с подходом на заднюю, можно добиться еще более глубокой прокачки (когда антагонисты работают попеременно, каждый из них способен на большее и более продолжительное усилие, чем при тренинге каждой мышцы отдельно). Кроме того, увеличившаяся передняя группа тоже добавит голени и объема, и формы.

Как ее задействовать? Подсмотрел у динозавров. Молодые поколения бодибилдеров не знают этого упражнения. Стоя на полу, положи на стопу край обрезиненного «блина» и поднимай его усилием передней поверхности голени. Можно воспользоваться станком для Т-тяги: надеть на шток 10—20 кг и подцепить его снизу пальцами стопы.

А теперь убирайся из зала! Дождись, когда мышцы перестанут болеть, и лишь тогда принимайся за них снова.

После сверхинтенсивной нагрузки голени, как и всем в этом мире, нужно сверхвосстановление.

Если же боли не будет — навряд ли тебе стоит считать себя бодибилдером.

Сейчас — обещанная тренировка Де Мело. Все, что было сказано выше, — игра в фантики по сравнению с ней. «Если вы проведете его тренировку икр — будете готовым кандидатом в сумасшедший дом, — пишет Джефф Эверсон. — По крайней мере неделю ходить не сможете!»

Новичкам не советую, сразу говорю. А для продвинутых это — попадание в «десятку». Но вот почитать и приобрести к методике динозавров полезно будет всем.

Ты готов?!

Первое упражнение — «осел». Три подхода по ШЕСТЬДЕСЯТ (выделено мной. — Д. М.) повторений. Сажаю на плечи трех партнеров, опускаюсь до конца вниз, поднимаюсь до конца вверх — и все очень медленно.

Делаю вначале 16 повторений с носками вперед. В этот момент ощущаю начало жжения в мышцах. Продолжаю до 20 повторений. Затем две секунды трясую одной ногой, две секунды — другой ногой. Это уменьшает боль настолько, что выполняю еще 5—6 повторений. Боль возвращается. Снова трясую ногами. Делаю еще 5—6 повторений с носками внутрь. Наступает ужасная боль. Снова трясую ногами и делаю 5—6 повторений с носками наружу. Снова трясую ногами. Заканчиваю 10 частичными повторениями: 5 сверху, 5 снизу.

Иногда в этот момент один из партнеров прыгает на пол и тянет меня за пятки в фазе подъема вверх, и я делаю 10 отрицательных повторений. ЭТО — ОДИН ПОДХОД (выделено мной — Д. М.). Сразу после него я встаю на доску и делаю 20—30 глубоких растягиваний без веса, очень медленно, концентрируясь на нижней фазе.

Затем следует второй подход из 60 таких же повторений.

Потом снова растягивание — и снова 60 повторений. Голени разрываются от бешеной боли, но для меня это лишь знак того, что я прав.

Сразу иду к станку на голень стоя и делаю 3 подхода по 20 повторений. Заканчиваю на станке сидя: там 3 по 25, и 10 из них — частичные. И после каждого подхода — растягивание, растягивание и растягивание.

Неплохо?

Великолепно! ■

Голень

Передняя группа

Передняя группа мышц голени сложена из передней большеберцовой, длинного разгибателя пальцев и длинного разгибателя большого пальца.

ПЕРЕДНЯЯ БОЛЬШЕБЕРЦОВАЯ начинается от латерального мыщелка и диафиза большеберцовой кости, спускается вдоль нее к стопе и крепится к первой клиновидной и первой плюсневой костям. Мышца разгибает стопу в голеностопном суставе и супинирует ее.

ДЛИННЫЙ РАЗГИБАТЕЛЬ ПАЛЬЦЕВ стартует от верхней трети большеберцовой кости, малоберцовой кости и межкостной перегородки. Разделившись на четыре сухожилия, он выходит на стопу и крепится к сухожильному растяжению на тыле второго-пятого пальцев. Мышца разгибает пальцы и пронирует стопу.

ДЛИННЫЙ РАЗГИБАТЕЛЬ БОЛЬШОГО ПАЛЬЦА берет начало от двух нижних третей малоберцовой кости

и соответствующей части межкостной перепонки. Его сухожилие цепляется к основанию ногтевой фаланги большого пальца. Мышца разгибает как большой палец, так и стопу и супинирует ее.

УПРАЖНЕНИЯ

1. КОРОТКОЕ РАЗГИБАНИЕ ГОЛЕНИ ОДНОЙ НОГИ СТОЯ

Итак, прошу тишины! Архив динозавров.

Положи на стопу рабочей ноги край обрезиненного (чтобы ей было мягче) диска от штанги. Держа пятку плотно прижатой к полу, подними стопу вверх до максимального напряжения мышц передней группы голени. Задержишься в верхней точке и опустишь в исходное положение. Выполнив нужное количество раз, поменяй ногу.

Вся передняя группа голени работает предельно активно. Антагонистами являются мышцы ее задней поверхности. Стабилизаторами — мышцы бедра.



2. ДЛИННОЕ РАЗГИБАНИЕ ГОЛЕНИ ОДНОЙ НОГИ СТОЯ

То же, но в усложненном варианте: под пятку рабочей ноги кладутся один или два диска для двукратного увеличения амплитуды движения. Получается намного эффективнее. ■

Задняя группа

Задняя и наиболее мощная группа мышц голени состоит из двух слоев. В поверхностном слое разберем трех-

главую мышцу (ее называют трицепс голени), в глубоком — заднюю большеберцовую мышцу, длинный сгибатель пальцев и длинный сгибатель большого пальца.

Кроме того, здесь же уместно рассмотреть длинную и короткую малоберцовые мышцы: хотя анатомически они и относятся к латеральной группе голени, выполняют функции, аналогичные мышцам задней группы, и тренируются теми же движениями.

ТРЕХГЛАВАЯ МЫШЦА, в соответствии с названием, имеет две поверхностные и одну глубокую головки. Поверхностные образуют **ИКРОНОЖНУЮ** мышцу, начинающуюся от надмыщелков бедренной кости. Внизу мышца переходит в ахиллово сухожилие, прикрепляющееся к пяточному бугру.

Глубокая головка трехглавой образует **КАМБАЛОВИДНУЮ** мышцу, которая шире, чем икроножная, и полностью ею не закрывается. Она стартует от головки и верхней трети тела малоберцовой и от диафиза большеберцовой костей и также переходит в ахиллово сухожилие.

Трехглавая мышца сгибает стопу. Икроножная в придачу еще и сгибает ногу в коленном суставе.

ЗАДНЯЯ БОЛЬШЕБЕРЦОВАЯ мышца начинается от межкостной перепонки и поверхностей большеберцовой и малоберцовой костей. Ее сухожилие выходит на подошву, крепится к ладьевидной кости, трем клиновидным и основаниям второй-четвертой плюсневых костей. Мышца сгибает и супинирует стопу, при стоянии и особенно при подъеме на носки прижимает пальцы к полу.

ДЛИННЫЙ СГИБАТЕЛЬ ПАЛЬЦЕВ стартует от средней трети большеберцовой кости. Его сухожилие выходит на подошву и, разделяясь на четыре пучка, крепится к основаниям четырех ногтевых фаланг. Мышца сгибает пальцы и стопу.

ДЛИННЫЙ СГИБАТЕЛЬ БОЛЬШОГО ПАЛЬЦА начинается от малоберцовой кости, межкостной перепонки и глубокого листка фасции голени. Его сухожилие крепится к основанию ногтевой фаланги большого пальца. Мышца сгибает большой палец, сгибает и супинирует стопу.

ДЛИННАЯ МАЛОБЕРЦОВАЯ мышца начинается от головки малоберцовой кости и ее латеральной поверхности, ее сухожилие проходит позади лодыжки к подошве, пересекает ее наискось и крепится к основаниям первой плюсневой и первой клиновидной костей. Мышца пронирует и сгибает стопу.

КОРОТКАЯ МАЛОБЕРЦОВАЯ мышца стартует от дистальной половины тела малоберцовой кости и межмышечковых перегородок, цепляется к бугристости пятой плюсневой кости. Пронирует, сгибает и отводит стопу.

УПРАЖНЕНИЯ

1. ПОДЪЕМ НА НОСКИ СТОЯ В ТРЕНАЖЕРЕ

Тренажер для подъема на носки в положении стоя, как и стойка для жима штанги лежа в отрицательном наклоне (о нем мы поговорим в главе «ГРУДЬ»), незаслуженно исчез из многих клубов по причине якобы повышенной травмоопасности. Например, я не могу его отыскать уже года два с половиной.



А ищу потому, что именно это упражнение всегда приносило мне наибольшую пользу.

Пришлось заменить его подъемами на носки стоя в машине Смита, используя в качестве упора для стоп степ-платформу или лежащие «блины». То же можно сделать и в Гак-тренажере. Эффект будет сопоставимым.

В чем потенциальная опасность упражнения? В давлении на позвоночник. Да, оно, конечно, присутствует. Но позволю себе заметить, что в приседании это давление намного больше, особенно если учесть, что при его выполнении приходится удерживать позвоночный столб в наклоне, тогда как в тренажере для голени позвоночник вытянут четко вертикально. А в таком анатомическом положении он способен выдержать давление в несколько тонн!

Так что слухи о риске травмироваться здесь очень сильно преувеличены.

*Нет опасных упражнений.
Есть неправильная
техника.*

Но к делу. Встань носками стоп на подставку тренажера так, чтобы обеспечить пяткам полную свободу. Плечи помести под валики, выпрями спину и возмись за рукоятки тренажера. Колени держи напряженными.

Сними вес усилием бедер, опусти его вниз, согнув голени, удержишься в

нижней точке на одну-две секунды и разогни голени, стараясь подняться на носки как можно выше. В верхней точке тоже предстоит задержаться на одну-две секунды.

Ноги держи выпрямленными в коленных суставах, чтобы акцентировать работу икроножной мышцы: при сгибании в коленях нагрузка перемещается на камбаловидную. Продолжай до появления жжения.

Прокачивается весь трицепс голени. Особенно мощно — икроножная мышца. При выпрямленных ногах камбаловидная помогает ей как синергист, при чуть согнутых — начинает включаться прямую.

В позиции «носки внутрь» акцент перемещается на латеральную головку икроножной, в позиции «носки наружу» — на медиальную. Антагонист: передняя группа голени. Стабилизаторы: мышцы бедра и разгибатели позвоночника.

2. ПОДЪЕМ НА НОСОК ОДНОЙ НОГИ СТОЯ

Облегченный вариант предыдущего упражнения, выполняемый уже не в тренажере, а на свободе, но одной ногой, что позволяет сконцентрировать физическое и ментальное усилия на одном конкретном мышечном участке.

Носок стопы правой ноги помести на подставку для обеспечения максимальной амплитуды движения, левую ногу согни в колене, чтобы не мешала работать.левой рукой возмись за опору, а в опущенной правой руке удерживай гантель. Затем поменяй стороны.





3. ПОДЪЕМ НА НОСКИ В НАКЛОНЕ («ОСЕЛ»)

Не слишком благозвучное название, но оно совершенно не намекает на уровень твоих умственных способностей, а всего лишь имитирует движения этого милого животного.

Особенность в том, что здесь подъемы на носки осуществляются в наклоне вперед. Позвоночный столб при этом полностью разгружается. Отягощение располагается на крестце: это может быть или упор специального тренажера, или сидящий на тебе партнер. А еще лучше партнерша. Работать с двумя девушками на спине — что можно придумать замечательнее? Уже за одно это наш «осел» заслуживает особой благодарности!

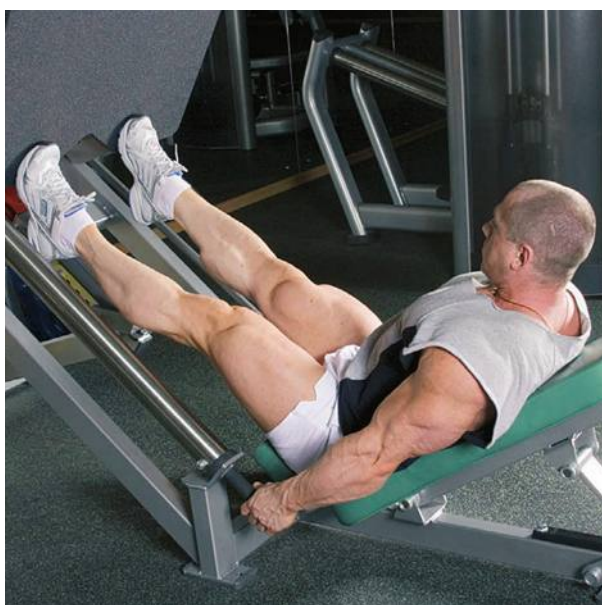
4. СГИБАНИЕ ГОЛЕНЕЙ В ТРЕНАЖЕРЕ ДЛЯ НАКЛОННОГО ЖИМА НОГАМИ

Вариация на тему «осла», только вверх ногами. Поставь носки стоп на край платформы тренажера для наклонного жима ногами, сними платформу и, держа ее на весу силой мышц голени, опускай и выжимай по полной амплитуде. Будь осторожен: следи за тем, чтобы носки не соскользнули. Ноги держи выпрямленными в коленных суставах.



5. СГИБАНИЕ ГОЛЕНЕЙ СИДЯ

Помести себя в тренажер. Носки стоп расположи на подставке, бедра упри в валик. Сними вес силой мышц голени, разблокируй тренажер и плавно опусти отягощение до упора. Теперь выполни



подъем на носки в максимально возможной амплитуде. Фиксируй вес и в нижней, и в верхней точке.

Здесь уже на полную катушку работает камбаловидная мышца. Посильную

синергическую помощь ей оказывает икроножная. Антагонистом выступает передняя группа голени, стабилизируют движение мышцы бедра и разгибатели позвоночника. ■

Эволюция

Все помню в микроскопических деталях.

Тюмень середины девяностых. Новый турнир по бодибилдингу, который я как начинающий фанат не мог пропустить. Само собой, не зрительный зал. Жлобство — в зале сидеть. Главного оттуда не увидишь. Нет. Пространство за сценой. Полутемное закулисье. Страна оживших мифов.

ОН стоял ко мне спиной. Кто это был — меня в первую минуту даже не заинтересовало. Меня поразила ОНА — его СПИНА, и поразила настолько, что все остальное в мире тут же померкло. Гигантские мышечные валуны, отшлифованные до мельчайших деталей, перекачивались под бронзовой кожей, словно подхваченные течением бурной реки. А необъятная ширина этого фантастического творения настолько резко контрастировала с нереально узкой талией, что я вошел в транс.

Дышал ли в те минуты? Конечно, нет. Просто смотрел во все глаза, открыв их пошире, чтобы вместить побольше. Выстрели из пушки над ухом — не услышал бы. Однозначно.

От электрошока оправился лишь, когда бог медленно повернулся ко мне лицом, будто танк дулом.

Да, нужно было сразу догадаться. Вова Денисов. Пермь. Это имя в России начала девяностых годов произносили с дрожью в голосе. Сто семьдесят пять —

рост, сто десять — вес и бицепс в жесткой сушке — 53! Для того времени сумасшедшие цифры. В лучшей форме он в одну калитку выносил всех, включая абсолютного чемпиона страны питерца Андрея Пугачева. Да, это к нему американцы специально гоняли в Пермь, чтобы сфотографировать для «Флекса». Если кто-то еще из наших и устаивался подобной чести, то мне сие неизвестно.

Мы ни словом с ним не перемолвились — Вова всегда говорил не больше, чем Арнольд в первой части «Терминатора», — но отлично помню, с каким настроением я вернулся домой, как быстро побежал в клуб и сколько дисков загнал на штангу. Моя крыша взяла билет в один конец.

Мир перевернулся! Я был шокирован той фантастической, космической спиной, на которую вылетел в тюменских кулуарах. Она только что ночами мне не снилась. Собственный стаж занятий к тому времени насчитывал уже года три-четыре, но как раз спине я уделял самый остаток внимания, считая ее не особо важной частью тела. Не модно было.

«Сложно заботиться о тех мышцах, которых не видишь», — в свое время заметил замечательный американский телостроитель Ренель Ханвиер.

История профессионального культуризма — красноречивая иллюстрация. Первые двадцать лет на спину особо не упирались. Козырной картой сорев-

новательного бодибилдинга она стала далеко не сразу. Даже Шварценеггер в зените славы имел вполне посредственный «тыл», в сравнении с просто «ядерным» «фасадом». Пересмотри «Pumping Iron», чтобы убедиться.

Моду на новый дизайн спины ввел чернокожий красавец Ли Хейни, а Дориан Ятс уже отработал эту тему до отметки «TOO HIGH». Явление его народу на «Олимпиаде» 1993 года стало поворотным пунктом истории и жестко скорректировало список мышечных приоритетов.

Добрую традицию продолжил Рон Колмэн. «Едва он повернется спиной — соперникам лучше сразу уходить со сцены», — и здесь репортеры нисколько не преувеличивали.

Что касается Джея Катлера, его «бэк» четко соответствовал стилю, наработанному коллегами по цеху — иначе не стать бы ему «Мистером Олимпия» даже по великому божественному промыслу, сделавшему из него Последнюю белую надежду Америки...

Ну, а вклинившийся между ними Мистер Олимпия Декстер Джексон — что, исключение из правила? Отнюдь. Как раз благодаря тому, что он легче и пропорциональнее двух предыдущих небожителей, спина, особенно на фоне тончайшей талии, смотрится просто-таки охренительно! Как то и должно быть.

Мне повезло. Кроме такого харизматичного примера для подражания, как Денисов, провидение выделило в помощь и потрясающего напарника. Обучал меня технике тренинга спины не кто-нибудь, а сам Маршал — рестлер номер один бывшего СССР Олег Суворов. В то время в Союзе он был так же популярен, как теперь Скала (Дуэйн Джонсон) в США.

Классической «мертвой» тягой мы не увлекались: конечно, она «пробивает» весь «тыл» на сто процентов, но легко может наградить широкой талией и толстой задницей. «Тебе оно надо?» Тем более что на тот момент я уже свободно тянул «двушку» (200 килограммов) при собственном весе чуть за 80. Дальше наращивать результат в «дедлифте» было ни к чему. Главным упражнением стала тяга штанги к животу.

«Держи ее, родную, как можно крепче, — объяснял Олег, показывая процесс на себе. — Ноги примерно на ширине плеч, хват шире. Стоишь в наклоне. Поясница всегда под контролем, как на таможне. Берешь и тянешь к яйцам. Не руками. Спиной! Это надо чувствовать. Руки только прицепляют штангу к спине, запомни! Выше колен поднял — с дэцел разогнись в поясе и в коленях тоже. В конце движения спина сократилась, лопатки вместе сошлись. Хоп! Кайф поймал и обратно опускаешь, опять же спиной. К коленям гриф подвел — чуть согнулся в коленях и в поясе, чтобы получше «крылья» растянуть. Амплитуда — максимальная. И плавно, плавно! Не рывками!»

Образно и доходчиво.

До сих пор здесь работаю «посуворовски» и никаких чудес не выдумываю, кроме увеличения веса. Мой рабочий рекорд — 160 кг на 4 раза при полностью «натуральном» тренинге — не слишком скверный результат. Да и сама спина — ничего. Конечно, находятся желающие указать на нарушение классической модели, предписывающей наклонять корпус едва ли не параллельно полу. Отвечаю так: Ятс тянул в наклоне 60—70 градусов, и при этом его спина стала лучшей в мире. Аргумент убеждает.

Второе и третье упражнения, преподанные мне Маршалом, — тяга верхнего блока узким и широким хватом к груди и за голову. Олег обязал меня включать их в комплекс на каждой тренировке спины. Как выяснилось намного позже, у этих разновидностей тяги есть один приятный побочный эффект. Если ты не старше двадцати пяти, есть изумительный шанс увеличить ширину плеч. Не мышечную, а именно суставную «ширость», совершенно необходимую для приобретения шкафоподобия.

Я уложился в требуемый возраст и констатирую: все правда. Вплоть до 22 лет — до бодибилдинга то есть, — жил просто карикатурно узким. Меня даже сложно было хлопнуть по плечу по причине его отсутствия. А теперь вот приходится подстругивать дверные косяки.

Следующий рывок в прогрессе спины состоялся в той самой Перми, представителю которой я обязан своей мотивацией.

Пермь теперь для меня — вообще особый город: отсюда родом моя замечательная партнерша Лиза Вшивкова. Именно здесь мы провели нашу первую тренировку, когда готовили пару на Кубок Восточной Европы. С тех пор приезжаю сюда регулярно. Но не погулять, а плотно поработать с Елизаветой и ее тренером, благодаря которому состоялась и она сама (вице-чемпионка Восточной Европы по бодибилдингу по версии IFBB, чемпионка России по фитнесу WABBA/WFF и вице-чемпионка мира по фитнесу WFF), и наш теперь уже достаточно известный спортивный дуэт.

Яков Бриченкок. Трехкратный чемпион Дальнего Востока по версии IFBB, абсолютный победитель супертурнира «Тихоокеанский Аполлон» (IFBB), вице-

чемпион России по бодибилдингу по версиям WFF и NAC. Стокилограммовая машина, постоянно занятая переработкой тренировок и пищи в мышцы, а теории — в практику. Тренер столь же беспощадный, сколь и талантливый. Опять мне повезло!

Спину мы с ним делали тридцать минут. Я повторил всю его программу, включая рабочие веса. Набралось шесть упражнений, по два-три подхода каждое. Но привычной для меня тяги к животу не было.

«Она тебе не нужна, — высказался Яша. — Объем уже хороший, теперь требуется детализировка. Надо «вытащить» из спины все мелкие подробности. А значит, берем тренажеры и блоки. Ты что, считаешь, что эта работа легкая? Значит, еще не тренировался по-настоящему!»

Да, я действительно так и считал. До той самой тренировки. Но потом... моя спина болела ровно НЕДЕЛЮ! И не просто болела — я лежать на ней не мог! И это после семнадцати лет тренинга!

Я взял на вооружение Яшин стиль и сразу применил его на собственных сессиях.

Работал остервенело, собираясь снова вызвать не меньшую боль — это будет значить, что мышцы «пробиты» так же глубоко, как это мы сделали в Перми. Получилось! И уже после ДВУХ тренировок спина фантастически изменилась: из нее «полезли» те самые детали, которых мне прежде так не хватало.

Бодибилдинг — не механическое передвижение веса. А самое интеллектуальное занятие из известных мне. Постоянный анализ эффективности применяемой методики с учетом собственной генетики и прицельное «бомбометание»

с применением определенного угла атаки и веса «снаряда». Ежеминутная пища для ума! «Голову нужно включать!» — любимая Яшина фраза.

Сколько именно делать упражнений на спину? Важно не это. Стратегия заключается в том, чтобы равномерно цеплять и ширину, и толщину этой богатой мышечной группы, плавно распределять удар по низу, середине и верху, внутренним и внешним областям. Все перечисленное можно вбухать в одну отдельно взятую тренировку, а можно разбить на несколько, приняв во внимание тот факт, что низ спины получает гигантскую секундарную (вторичную) нагрузку при тяжелом тренинге бедер, а верх неплохо включается при интенсивной проработке груди и плеч.

Осознав сие, бери максимально возможный для тебя вес, позволяющий не нарушать техники движения, используй самую длинную амплитуду, на которую только способен — от полного растяжения до полного сокращения, — и постоянно меняй ширину хвата: от суперузкого до экстремально широкого.

И еще.

Есть только один способ увидеть мышцы собственной спины: заставить окружающих говорить о них.

Ты готов к работе? Кто бы сомневался! ■

Спина

На туловище и шее нужно различать две разновидности мышц: собственные (глубокие) и пришельцы (поверхностные). Первые находятся на костях скелета и приводят его в движение. Вторые руководят работой верхних конечностей.

Важнейшее значение в обеспечении движений позвоночника и поддержании осанки имеют глубокие мышцы спины (разгибатели позвоночника). Они делятся на несколько трактов, которые состоят из выпрямителя позвоночника, подвздошно-реберной, длиннейшей и остистой, а также поперечно-остистой, межпоперечных и межостистых мышц.

Массивная группа поверхностных мышц спины состоит из трапециевидной, широчайшей, ромбовидной мышц и мышцы, поднимающей лопатку.

ВЫПРЯМИТЕЛЬ ПОЗВОНОЧНИКА начинается от грудо-поясничной фасции. Он разгибает позвоночник и обеспечивает его вертикальное положение. Ниже двенадцатого ребра разделяется на подвздошно-реберную, длиннейшую и остистую мышцы.

ПОДВЗДОШНО-РЕБЕРНАЯ крепится к ребрам и поперечным отросткам нижних шейных позвонков.

ДЛИННЕЙШАЯ мышца прикрепляется к поперечным отросткам всех грудных и шейных позвонков и заканчивается на сосцевидном отростке височной кости. **ОСТИСТАЯ** мышца крепится к остистым отросткам грудных и шейных позвонков.

ПОПЕРЕЧНО-ОСТИСТАЯ мышца тянется от крестца до затылочной кости, разгибает, наклоняет и вращает позвоночник. **МЕЖПОПЕРЕЧНЫЕ** мышцы находятся между поперечными отростками соседних позвонков и отводят позвоночник в стороны, **МЕЖОСТИСТЫЕ** — между остистыми отростками соседних позвонков; они участвуют в разгибании позвоночника.

ТРАПЕЦИЕВИДНАЯ мышца стартует от верхней выйной линии затылочной

кости, выйной связки и остистых отростков всех грудных позвонков. Крепится к наружному концу ключицы, к ости и акромиальному отростку лопатки. Нижние пучки опускают плечевой пояс, средние тянут его к позвоночнику, верхние — поднимают. При зафиксированном плечевом поясе «трапеция», как называют ее культуристы, тянет голову назад.

ШИРОЧАЙШАЯ мышца начинается от грудо-поясничной фасции, от остистых отростков четвертого-шестого грудных и всех поясничных позвонков, четырех нижних ребер и гребня подвздошной кости. С помощью плоского сухожилия мышца крепится к гребню малого бугорка плечевой кости. Приводит и пронирует руку, а также тянет ее назад.

РОМБОВИДНАЯ начинается от остистых отростков нижних шейных позвонков и верхних грудных, крепится к медиальному краю лопатки и тянет ее медиально и вверх.

МЫШЦА, ПОДНИМАЮЩАЯ ЛОПАТКУ, стартует от поперечных отростков верхних шейных позвонков и цепляется к верхнему углу лопатки. Тянет его вверх, одновременно опуская латеральный угол лопатки.

УПРАЖНЕНИЯ

1. МЕРТВАЯ ТЯГА (ДЕДЛИФТ)

Предельно красноречивое название. А главное, честное: никогда в своей жизни я не чувствовал себя таким «мертвым», как после хорошей тренировки с главным базовым упражнением. Однако к этому чувству обязательно примешивалось еще и огромное

удовлетворение, которое всегда наступает после по-настоящему тяжелой работы, сделанной на совесть.

Дедлифт — королевское упражнение пауэрлифтинга и бодибилдинга: единственное, прорабатывающее **ВСЕ ТЕЛО ЦЕЛИКОМ!** Даже у приседа нет такого эффекта: плечевой пояс и верхние конечности там задействованы весьма условно. А здесь тебе придется «впахивать» всем, что только у тебя есть, от голени до предплечья! Соответственно и эффект этого упражнения, — в развитии как силы, так и массы, — неповторим.

В общем, мертвая тяга — одно из лучших изобретений в истории человечества. И Архимед, восклицая «Эврика!», и Ньютон, открывая свой очередной закон, и Менделеев, видя во сне таблицу элементов периодической системы, и герой культовой фантастики «Назад в будущее» Эммет Браун, падая с унитаза и озаряясь идеей поточного конденсатора, открывающего возможность перемещения во времени, не сделали для нашего прогресса так много, как тот, кто придумал тягу.

Но ближе к телу.

Встань по центру грифа лежащей на полу штанги. Ноги поставь вплотную к грифу, на ширине плеч. Присядь и симметрично возмись за гриф достаточно широким хватом — чтобы кисти рук находились снаружи коленных суставов. Внимание! Не используй так называемый разнохват, при котором одна кисть пронируется, а другая супинируется. Хотя он и обеспечивает повышенную надежность, но имеет два существенных недостатка: а) создает «крутящий момент» в поясничном отделе позвоночника; б) подвергает травмирую-

щей нагрузке бицепс супинированной руки. Обеспечь надежность хвата другим способом: натри ладони магнезией или обычным мелом, надень тренировочные перчатки или возьми кистевые ремни.

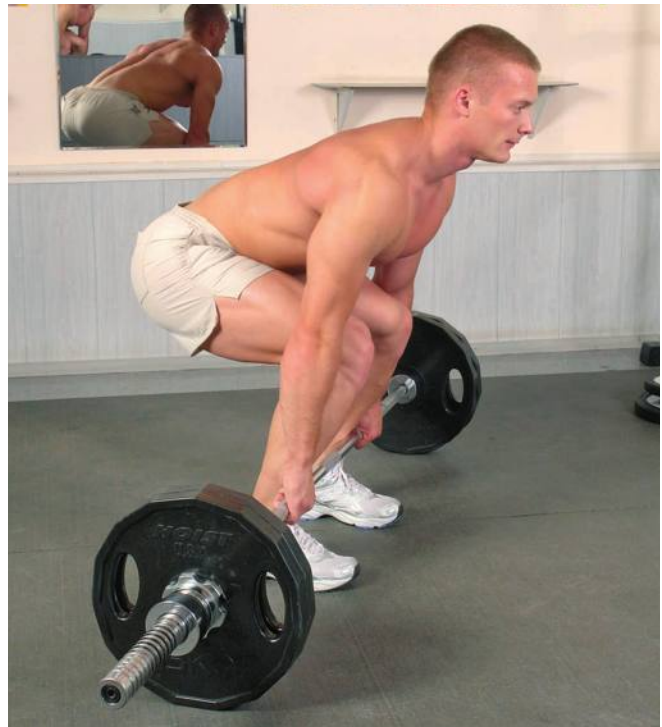
Выпяти грудь. Напряги мышцы пресса. Прогни и напружинь поясницу. Теперь мощно, но плавно встань со штангой в руках.

Начинай движение исключительно бедрами, и только когда гриф минует уровень коленей, разогни позвоночник. Выпрямляйся до полной вертикали: назад прогибаться не нужно, если нет желания сплющить межпозвоночные диски поясничного отдела. В верхней точке зафиксируй вес на пару секунд. Колени при этом до конца не разгибаются, чтобы весь вес штанги не приняли на себя коленные суставы. Им это совершенно ни к чему.

Теперь по той же траектории, тщательно контролируя прогиб в пояснице, опусти штангу на пол и постарайся не проломить его. Не нужно бросать вес!

Все. Это — одно повторение.

В первой фазе движения базовую нагрузку принимают на себя квадрицепсы, ягодичные мышцы и разгибатели позвоночника, затем к ним подключаются синергисты — трапециевидные и широчайшие мышцы спины, а также задние пучки дельт. Антагонистами работают мышцы задней группы бедра и брюшной пресс, стабилизаторами — мышцы голеней, весь массив спины и верхних конечностей. Достаточно сильно включается грудь. Одним словом, как я уже говорил — нет такой мышцы, которая бы здесь не задействовалась.





2. ПОДТЯГИВАНИЕ СРЕДНИМ СУПИНИРОВАННЫМ ХВАТОМ К ПОДБОРОДКУ

Исходное положение: вис на перекладине, супинированный хват на ширине плеч, руки слегка согнуты в локтевых суставах. Выпяти грудь и подтянитесь до подбородка, стараясь свести лопатки в верхней точке, после чего медленно вернитесь обратно.

Упражнение атакует верхние и средние пучки широчайшей мышцы спины (что формирует ее толщину), средние и нижние части трапецевидной, ромбовидную и большую круглую мышцу, анатомически относящуюся к группе плечевого пояса. В роли синергистов здесь — задние пучки дельтовидной, бицепс и предплечье. В роли антагониста — мышцы груди. Стабилизаторами движения являются все мышцы живота и разгибатели позвоночника.



3. ПОДТЯГИВАНИЕ ШИРОКИМ ПРОНИРОВАННЫМ ХВАТОМ К ПОДБОРОДКУ

Иной вариант хвата: пронированный широкий. Руки слегка согнуты в локтевых суставах. Подтянитесь до подбородка и плавно опуститесь в исходное положение.

Великолепная Екатерина Карабань в период подготовки к своему лучшему сезону, когда она с разницей в две недели стала абсолютной чемпионкой Европы и выиграла чемпионат мира по фитнесу NABBA, легко выполняла это упражнение в четырех подходах по двенадцать раз. В качестве разминки перед основной работой на спине. Я живой свидетель.





Внимание! Есть два варианта техники. В первом локти подводятся к телу и в движении участвуют главным образом внешние пучки широчайшей мышцы спины. (Кстати, в этом случае можно подтягиваться до касания перекладины затылком.) Этот вариант увеличивает ширину спины.

Во втором выпячивается вперед грудь, а локти отводятся назад. При этом востребуются верхние и средние пучки широчайшей и большой круглой мышц. Этот вариант работает на толщину спины.

Кроме того, в работу активно вовлекаются ромбовидная и средние и нижние участки трапециевидной мышц. Синергистами выступают задняя часть

дельты, бицепс, брахиалис и брахиорадиалис. Стабилизаторами — большая грудная, брюшной пресс и разгибатели позвоночника.

Таким образом, мы только что разведали миф о том, что акцентирование ширины или толщины спины зависит от ширины хвата. Нет, оно зависит главным образом от положения локтевых суставов.

4. ТЯГА ВЕРХНЕГО БЛОКА ШИРОКИМ ПРОНИРОВАННЫМ ХВАТОМ К ГРУДИ

Техника движения схожая, только здесь ты тянешь не себя к перекладине, а перекладину к себе. Главная установ-

ка: на сто процентов раскрывай спину в верхней точке и на сто десять сокращай ее в нижней, максимально сводя лопатки! Чем больший диапазон задействует твоя амплитуда, тем дальше тебя продвинет эта тренировка.

Упражнение работает на увеличение толщины спины и акцентирует среднюю часть широчайшей.

5. ТЯГА ВЕРХНЕГО БЛОКА ШИРОКИМ ПРОНИРОВАННЫМ ХВАТОМ К ЗАТЫЛКУ

Теперь к разговору о ширине... В этой модификации акцентируются внешние, верхние и нижние пучки широчайшей



мышцы и большая круглая мышца. Если будешь подводить локти ближе к телу. Только прошу: не опускай перекладину ниже уровня затылка: плечевые суставы будут предъявлять жалобы и ноты протеста.

6. ТЯГА ВЕРХНЕГО БЛОКА УЗКИМ НЕЙТРАЛЬНЫМ ХВАТОМ

Зафиксируй тело в тренажере для тяги верхнего блока. Возьмись за рукоятку узким нейтральным хватом (ладони смотрят друг на друга). Раскрой спину, как бабочка раскрывает крылья. Выпяти грудь и, чуть отклонившись назад, тяни рукоятку вниз к пупку. Нуж-





но опустить ее ниже грудной клетки чтобы задействовать самый низ широчайшей. Сведи лопатки до ощущения, чтобы они вплотную прижались друг к другу, как сложенные крылья бабочки. Задержись на секунду в нижней точке и вернись в исходное положение.

Мощно работает широчайшая мышца спины, особенно ее нижние участки. Отлично прорабатывается большая круглая. При сведении лопаток прекрасно задействуются ромбовидная, низ трапеции и задние пучки дельт. Синергистами выступают бицепс, брахиалис и брахиорадиалис. Стабилизаторы — большая грудная, брюшной пресс, разгибатели позвоночника и бедренные мышцы.

7. ПУЛЛ-ОВЕР НА ВЕРХНЕМ БЛОКЕ

Встань лицом к штоку верхнего блока, возмись средним пронирированным хватом за прямую рукоять и, отступив на шаг назад, поставь ноги на ширину плеч для устойчивости. Зафиксируй туловище, разверни спину. Сгибая руки только в плечевом суставе, опускай рукоять до тех пор, пока она не коснется бедер. Одновременно отводи назад плечи и своди лопатки. Задержись в нижней позиции на секунду и медленно вернись в исходное положение.

Отлично прорабатывается широчайшая мышца спины, особенно ее внешние участки, а также большая круглая мышца. Синергистами выступают задняя часть дельтовидной, большая грудная мышца и трицепс. Стабилизаторами — брюшной пресс, разгибатели позвоночника и мышцы бедра.

8. ТЯГА НИЖНЕГО БЛОКА

Узким нейтральным хватом возмись за рукоять нижнего блока, сядь на скамью лицом к штоку. Поставь ступни на опоры, ноги слегка согни в коленных суставах. Разверни спину, дай весу потянуть ее вперед. Но поясничный отдел всегда фиксируй жестко.

Потяни рукоять к себе. Работай не руками, а спиной! Обязательно подводи локти к телу, чтобы взять от упражнения все возможное. В конце дви-

жения сведи вместе лопатки. В этот момент рукоять должна коснуться нижней части грудной клетки. Продли пиковое напряжение на секунду и медленно верни рукоять в исходное положение.

Цель упражнения — формирование толщины спины. Заняты широчайшая и большая круглая мышцы. В момент сведения лопаток включаются ромбовидная и трапециевидная мышцы. Антагонистом выступает большая грудная мышца. Синергистами трудятся задние пучки дельтовидной, разгибатели по-



звоночника, бицепс, брахиалис и брахиорадиалис. Стабилизируют движение мышцы бедер и голеней.

9. ТЯГА ШТАНГИ К ЖИВОТУ

Возьми гриф пронированным хватом немного шире плеч. Ноги поставь на ширину плеч и немного согни в коленных суставах. Наклони туловище вперед под углом 45—50 градусов, прогни поясницу. Напряги мышцы пресса. Отводя плечевые суставы назад, тяни штангу к животу. При этом можно увеличить угол наклона туловища до 55—60 градусов. Коснувшись грифом туловища, сведи лопатки и плавно начинай возвратное движение.



Упражнение формирует толщину спины. Задействуются те же мышцы, что и в предыдущем упражнении. Но трапециевидные и ромбовидные подключаются здесь намного активнее.

10. ТЯГА ГАНТЕЛИ ОДНОЙ РУКОЙ

По сути, то же упражнение, но выполняемое каждой «половиной» спины индивидуально.

Возьми гантель правой рукой нейтральным хватом и опусти ее рядом с горизонтальной скамьей. Обопрись на скамью левой рукой и левой ногой, согнутой в колене. Правую ногу поставь на пол так, чтобы она не мешала движению.







Разверни правую часть спины, позволяй весу потянуть ее к полу. Подконтрольно, естественно! Теперь тяни гантель силой мышц спины вверх, к нижней части живота. Как можно дальше отведи назад правое плечо и максимально сократи мышцы спины. Задержишься на секунду и возвращайся. Сделай запланированное число повторов и поменяй сторону.

11. ТЯГА Т-ГРИФА

«Т-гриф» — тренажер с грифом, один конец которого закреплен, а второй имеет вертикальную степень свободы. Снабженный дисками на свободной втулке, гриф напоминает букву «Т» и поэтому заработал такое название.

Предложу три варианта.

Первый — работа с реальным грифом олимпийской штанги (его длина 220 сантиметров, диаметр втулок 5 сантиметров, вес без замков 20 килограммов) — при этом нужно упереть один конец в пол и зафиксировать, — например, между двумя лежащими дисками, — а в качестве рукоятки позаимствовать изогнутую блочную, которую и надеть на свободный конец.

Второй — классический тренажер для Т-тяги без упора.

Третий — тренажер для Т-тяги с упором для туловища. У него есть одно достоинство: разгибатели позвоночника и мышцы бедер выключены из работы по поддержанию тела в равновесии. И один недостаток: при использовании больших весов слишком сильное давление испытывает грудная клетка.

Тем не менее любой из вариантов уместен.

Суть движения та же: притягивание веса к животу. И задача аналогичная: увеличение толщины спины. Но распределение нагрузки несколько иное. В работу активно включается подостная мышца, а в момент сведения лопаток наибольший акцент получают средние участки трапеции.

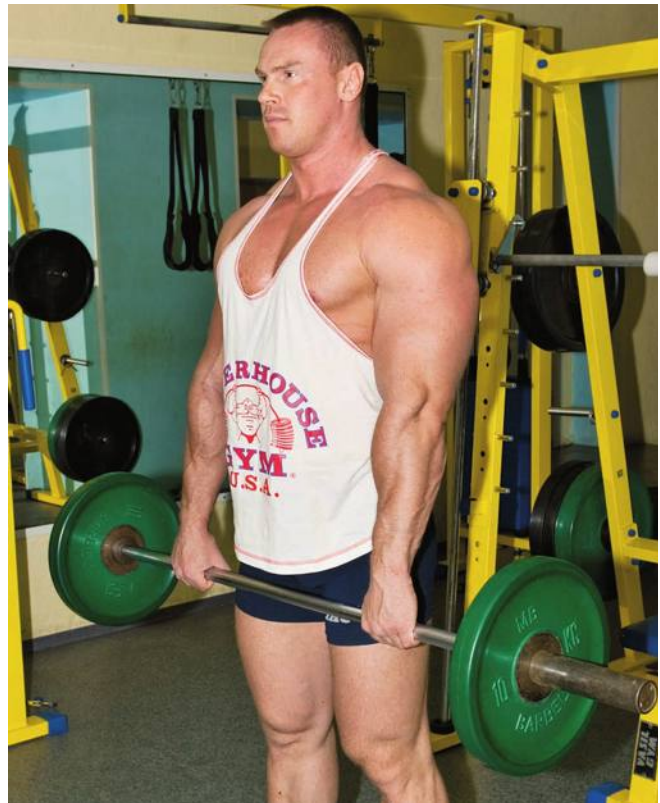
Применив очень популярный супинированный хват, ты перенесешь акцент со средней на верхнюю часть трапеции. И очень мощно задействуешь бицепс: из синергиста он превратится в мышцу, получающую прямую нагрузку. Честно скажу: не вижу в этом никакого смысла. А вот риск травмы здесь очень велик. Дориан порвал свой бицепс именно таким образом. И не он один.

12. ШРАГИ СО ШТАНГОЙ

Упражнение для верхней части трапеции. На «качковском» сленге оно именуется «I DON'T KNOW» — «Я НЕ ЗНАЮ», потому что имитирует пожимание плечами при произнесении этой сакраментальной фразы.

Встань в прямую стойку со штангой в опущенных руках. Хват — пронированный, шире плеч. Прогни поясницу и напряги мышцы живота. Мощным, но плавным движением подними плечи вверх. Почувствуй сокращение трапеции и медленно опусти вес. Почувствуй растяжение трапеции и ни в коем случае не расслабляйся. Сразу продолжай!

Предупреждение: никаких вращательных движений плечами! Незачем без толку мучить суставы. Мышцам же пользы от этих извращений нет никакой.



Прямая работа: верхний отдел трапеции. Синергисты: мышцы шеи. Стабилизаторы: брюшной пресс, разгибатели позвоночника.

13. ШРАГИ

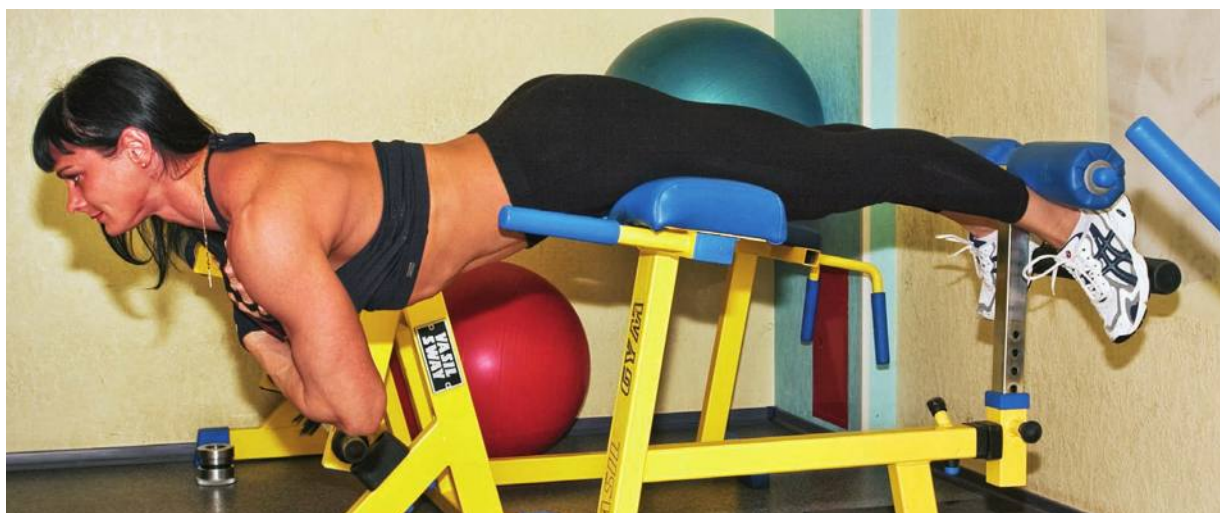
С ГАНТЕЛЯМИ

Вместо штанги возьми гантели. Хват — нейтральный, руки опущены по бокам. Помимо традиционного подъема

вверх, добавь в конце движения легкое сведение лопаток — и ты получишь отличный акцент на среднюю часть трапеции и ромбовидную мышцу, а также мышцу, поднимающую лопатку.

14. ПОЯСНИЧНОЕ ПРОГИБАНИЕ (ГИПЕРЭКСТЕНЗИЯ)

Отличная вещь для укрепления разгибателей позвоночника.



Нужно лечь животом на скамью для гиперэкстензии и закрепить лодыжки. Руки поместить за головой или перед грудью. Прогнув поясницу, дать туловищу свободно опуститься вниз (сгибание происходит в пояснично-крестцовом суставе, чтобы насколько возможно исключить из работы ягодичные мышцы) и плавно вернуться в горизонтальное положение. Именно в горизонтальное!

Переразгибание чревато травмой межпозвонковых дисков!

Работают разгибатели позвоночника. Синергисты: большие ягодичные и мышцы задней группы бедра. Для уменьшения нагрузки на последние разведи в стороны носки стоп и чуть согни ноги в коленях. Антагонисты: мышцы брюшного пресса. Стабилизаторы: мышцы голени. ■

Наследие Джиронды

Ныне покойный «железный гуру» Винс Джиронда при жизни отличался предельной бесцеремонностью. Это он выдал в конце шестидесятых годов прошлого века только что переехавшему в Америку Шварценеггеру теперь уже хрестоматийную фразу: «По-моему, ты просто жирный боров» — а ведь Арнольд в то время уже имел титул Мистер Вселенная...

Но Винс не вошел бы в историю мирового бодибилдинга, не будь он и столь же талантлив. Печатью этого таланта оказались отмечены и сам Арнольд, и первый мистер Олимпия — Лэрри Скотт, а также десятки и сотни менее известных представителей эпохи бурного развития нового спорта.

Джиронда был эксцентричен и креативен. Кстати, знаменитую «скамью Скотта» ввел в «качковский» обиход именно он, но Лэрри ее так часто использовал, что в честь него и назвали. Типичная история Колумба, открывшего Америку... Но Америка-то открыта! И в этом суть.

Если совсем по-честному, то со многими методическими выкладками

Джиронды я не согласен (как готов поспорить и с программами МакРоберта, Ментцера, Гласса, Поликвина и других авторитетов). Например — с той, что новичку можно и нужно «качать железо» ежедневно.

Не нужно. Лучше, если тренировки на первых порах будут праздником, эмоциональной экскурсией в «параллельный» мир, а не отбыванием строгой академической повинности. Это психический аспект. И физиологический полностью с ним коррелирует: все системы организма попросту не готовы к переработке ежедневного прессинга, тем более что новичкам свойственно переоценивать свои силы и перебирать с нагрузками — опять же помню по себе...

Но не могу не признать его очевидных заслуг в пропаганде ЭСТЕТИКИ бодибилдинга — той высокой поэзии совершенных форм, сверхчеловеческой гармонии и космической симметрии, при соприкосновении с которой захватывает дух не только у ценителя культиуризма, но, что много важнее, и у простого смертного. Захватывает от восторга, а не от ужаса, как это может

случиться при встрече с современными профи.

Стив Ривз, Джон Гримек, Фрэнк Зейн, Ренель Ханвиер, Боб Пэрис, Франциск Бенфатто, да и сам Джиронда — воплощение этой поэзии.

Винс десятилетиями оптимизировал набор и порядок упражнений и дотошно добивался ювелирной проработки всех участков каждой мышцы, учитывая ее анатомические особенности. Особое внимание уделялось груди. Это с его подачи Скотт освоил совершенно inferнальное упражнение — сведение рук в упоре на низко опущенных гимнастических кольцах. Кто бы еще смог до такого додуматься?

Винс говорил, что грудные мышцы должны выглядеть не как два торчащих булыжника, а как две плиты, покрывающие ребра подобно стальным латам. А достижению этой цели классический жим штанги лежа никак не способствует. Нужны намного более интеллектуальные упраж-

нения, развивающие мышцу со ВСЕХ сторон.

Каюсь: был у меня период увлечения горизонтальным жимом лежа, когда, кроме него, на грудь не делалось вообще НИЧЕГО. И продолжалось сие много лет.

Получив от пауэрлифтеров навыки базовых движений и достаточно далеко в них продвинувшись, поленился вовремя провести «апгрейд» тренировочной программы. В результате моя грудь «провалилась» вниз и отвисла, как, не скажу у кого. Выглядело это совсем не эстетично. Понадобилось почти десятилетие жестких целенаправленных усилий, чтобы привести ее в соответствие с понятием «бодибилдинг». Прицельно работал над внешними, внутренними, нижними и особенно верхними частями грудных мышц. Сейчас мне не стыдно их показать на любом подиуме.

Урок Джиронды усвоен на практике. Теперь готов преподать его тебе. ■

Грудь

Мышцы груди, как и мышцы бедер и спины, имеют значительную массу. Эта группа представлена большой грудной, малой грудной и передней зубчатой.

БОЛЬШАЯ ГРУДНАЯ мышца берет начало от грудинной части ключицы, края грудины и хрящей пятого-шестого ребер. Крепится к гребню большого бугорка плечевой кости. Приводит, пронирует и тянет вперед плечевую кость.

МАЛАЯ ГРУДНАЯ находится под большой. Начинается от второго-

пятого ребер, крепится к клювовидному отростку и тянет лопатку вниз и вперед.

ПЕРЕДНЯЯ ЗУБЧАТАЯ девятью зубцами начинается на ребрах со второго по девятое. Крепится к медиальному краю лопатки и ее нижнему углу. Тянет лопатку вперед, а ее нижний угол — наружу. При отведенной руке поднимает руку выше уровня плечевого сустава.

Бодибилдеры сориентированы на максимальное развитие большой грудной мышцы и все упражнения для нее

делят на три набора, акцентированно нагружающие соответствующий участок. ■

Средний участок

УПРАЖНЕНИЯ

1. ЖИМ ШТАНГИ ЛЕЖА НА ГОРИЗОНТАЛЬНОЙ СКАМЬЕ

Самое рейтинговое упражнение у начинающих. Но это, увы, абсолютно не гарантирует того, что они делают его правильно. У классического жима штанги лежа — одного из трех базовых упражнений — масса тонких нюансов, которые необходимо уяснить с первых тренировок: потом переучиваться будет сложно.

Ложись на горизонтальную скамью так, чтобы гриф установленной на стойках штанги оказался на уровне твоих глаз. Возьмись за гриф ПОЛНЫМ хватом: обними его большим пальцем для безопасности. Неполный хват — «без большого пальца» — слишком рискован: не дай бог, вырнишь штангу из рук. Неприятно, когда на грудь падает центнер. У меня по этой причине однажды погнулся золотой кулон.

Ширина хвата должна быть такой, чтобы при соприкосновении грифа с грудью руки сгибались в локтевых суставах под четким прямым углом.

Выгни поясницу, прижми к скамье лопатки, выпяти грудную клетку, расправь и зафиксируй плечи. Следи за тем, чтобы плечевые суставы во время движения не поднимались вверх, иначе изрядная часть нагрузки уйдет на

передние пучки дельтовидных мышц. И не подворачивай локти, чтобы не слишком нагружать трицепсы. Опускай их точно вниз.

Стопы конкретно впечатай в пол, не отрывай и не двигай их во время подхода. И, пожалуйста, не нужно ставить их на край скамьи: в этом случае тело лишится устойчивости, и КПД упражнения заметно упадет.

Сними штангу со стоек плавным и одновременно мощным движением. Медленно опусти гриф на грудную клетку под соски и чуть быстрее выжми вес вверх. Не отрывай таз от скамьи!





Не елозь им по периметру! Ничего, кроме потенциальных проблем с позвоночником, это не даст. Делай упражнение честно и чисто, без вихляний и подмахиваний.

В верхней точке не переразгибай руки в локтевых суставах, не клади штангу на сустав! Оставляй локти чуть согнутыми и снова начинай опускать вес. Береги суставы. Им еще трудиться и трудиться.

Заведомо тяжелые подходы выполняй ТОЛЬКО С ПАРТНЕРОМ!

В упражнении работают: большие грудные мышцы, особенно — их средние и внешние части, а также малая грудная и зубчатая. Синергистами выступают передние пучки дельтовидных и трицепсы. Антагонистами — мышцы спины. К стабилизаторам, как и во всех трех базовых упражнениях, можно причислить все остальные мышцы тела. Особенно хорошо трудится бицепс.

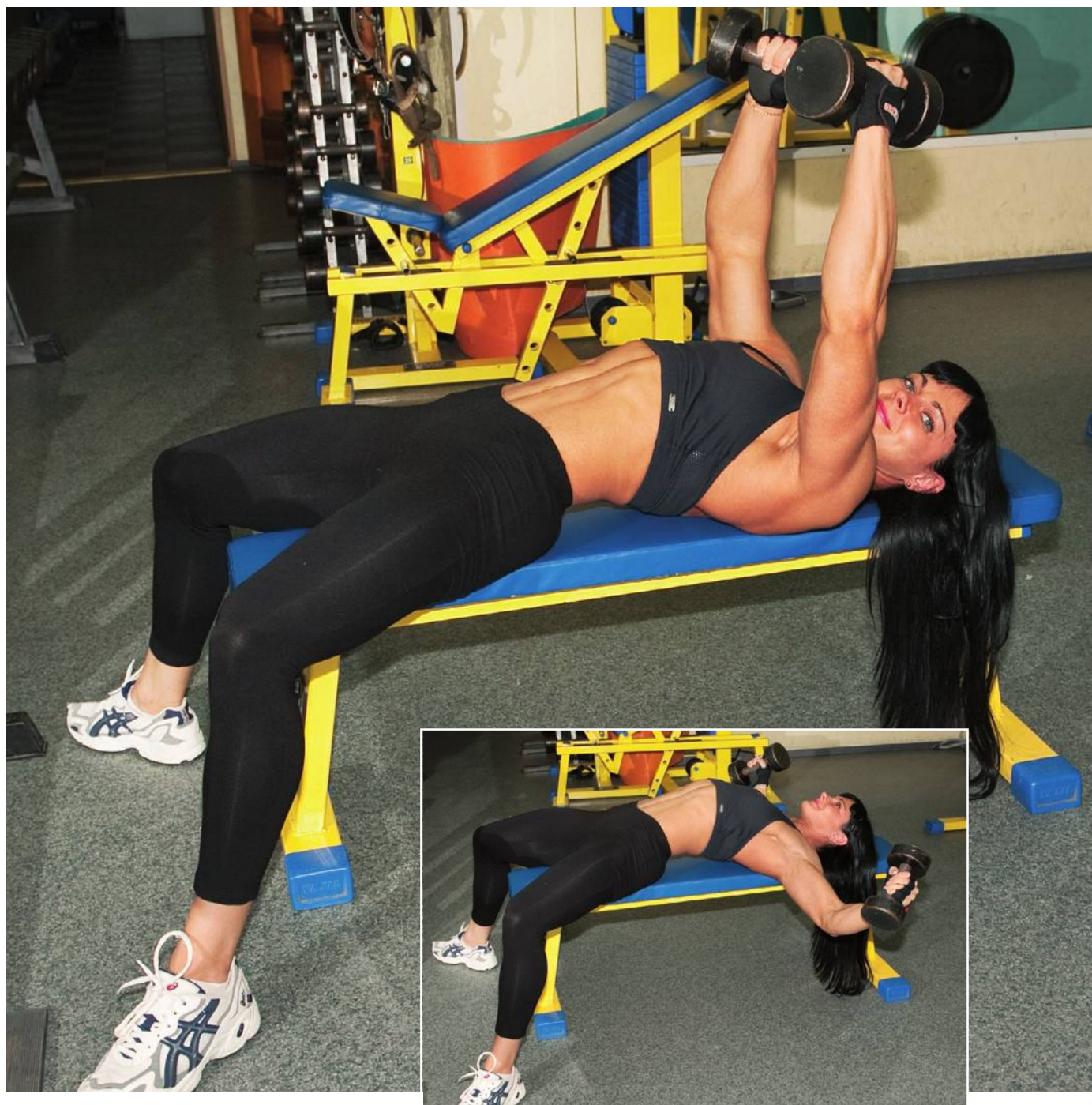
2. ЖИМ ГАНТЕЛЕЙ ЛЕЖА НА ГОРИЗОНТАЛЬНОЙ СКАМЬЕ

Техника та же, только вместо штанги в руках гантели, которые должны в совокупности составлять вес на 20—30 процентов ниже, чем рабочий вес штанги: гантелями управлять не в пример сложнее. Зато они имеют больше амплитудных возможностей и придают мышцам законченную форму.

3. РАЗВЕДЕНИЕ ГАНТЕЛЕЙ ЛЕЖА НА ГОРИЗОНТАЛЬНОЙ СКАМЬЕ

А здесь уже по-другому. Во-первых, гантели придется еще облегчить. Во-вторых, теперь ты ограничишь работу одним только плечевым суставом: локтевой будет зафиксирован.

Исходное положение: лежа на горизонтальной скамье, подними вверх руки с гантелями и на 10 градусов (измерять необязательно: прикинь на глазок) сог-



ни руки в локтях. Локти смотрят точно в стороны. Теперь **ОЧЕНЬ АККУРАТНО** опускай руки в стороны-вниз, пока не почувствуешь, что твои грудные хорошенько растянулись. Притормози и подконтрольно вернись в исходное положение.

Движение должно быть таким, будто ты обнимаешь толстый ствол дерева. В верхней точке не сбрасывай напряжения и тут же меняй направление движения, продолжай подход. Нельзя давать мышцам отдых. Отдыхать будешь дома на диване. А сейчас нужно работать!

Разведение (в просторечии — «разводка») делает отчетливый акцент на наружной части среднего участка большой грудной мышцы и тем самым оттачивает ее форму.

4. СВЕДЕНИЕ РУК НА НИЖНЕМ БЛОКЕ ЛЕЖА НА ГОРИЗОНТАЛЬНОЙ СКАМЬЕ

Интересная модификация предыдущего упражнения: вместо гантелей

у тебя в руках — рукоятки нижнего блока. Соответственно, скамью нужно разместить между двумя штоками кроссовера. Техника та же самая. Но благодаря использованию блока в этом случае задействуются и внутренние части большой грудной мышцы.

5. СВЕДЕНИЕ РУК НА ТРЕНАЖЕРЕ («НАУТИЛУС»)

Еще одно имя есть у этого тренажера: «Баттерфляй» — то есть бабочка. Он и имитирует полет этого изящного насекомого: сводя и разводя руки, будто крыльями машешь. В отличие от разведения, «Баттерфляй» более активно нагружает внутреннюю часть всей большой грудной мышцы и выступает как альтернатива сведению рук на нижнем блоке, которое мы только что рассмотрели. В природе есть две модификации «бабочки»: одна предлагает упор на локти, вторая — на кисти. В первом случае активнее включаются нижние, во втором — верхние участки груди.





Сядь на «Бабочку», плотно прижми лопатки к опоре, выгни поясницу, расправь грудную клетку и разверни плечи. Возьмись за держатели тренажера. Сведя руки вместе, задержишься на одну секунду в точке максимального напряжения и увеличь его волевым усилием. Затем плавно вернись в исходное положение, однако не допускай мышечного расслабления! Не ищи повода для отдыха! Сразу начинай следующий повтор.

Давай договоримся на первой же тренировке: работать будем качественно. Или не будем никак. ■

Верхний участок

УПРАЖНЕНИЯ

1. ЖИМ ШТАНГИ ЛЕЖА В ПОЛОЖИТЕЛЬНОМ НАКЛОНЕ

Положительный наклон — это наклон головой вверх. Его оптимальный угол — 30 градусов. Но иногда можно выставлять и 40, и 45 для того, чтобы сконцентрировать внимание на самых верхних пучках большой грудной мышцы. Но имей в виду: чем больше





угол, тем сильнее включение передних дельт.

Техника здесь несколько иная, чем при работе на горизонтали: опускать гриф нужно под ключицы. И рабочие веса будут отличаться от тех, с которыми ты справляешься в классическом жиме, а именно — меньше на 20—30 процентов. Тем не менее присутствие партнера отнюдь не мешает.

Упражнение прицельно прорабатывает верхний участок большой грудной мышцы.

2. ЖИМ ГАНТЕЛЕЙ ЛЕЖА В ПОЛОЖИТЕЛЬНОМ НАКЛОНЕ

То же, но с гантелями. Когда поднимаешь их вверх, не поворачивай и не стучи друг о друга. Представь, что ты работаешь со штангой.

3. РАЗВЕДЕНИЕ ГАНТЕЛЕЙ ЛЕЖА В ПОЛОЖИТЕЛЬНОМ НАКЛОНЕ

Отличное шлифующее упражнение для верхних пучков. Именно такие превращают большие грудные мышцы в произведение искусства.





4. СВЕДЕНИЕ РУК НА НИЖНЕМ БЛОКЕ ЛЕЖА В ПОЛОЖИТЕЛЬНОМ НАКЛОНЕ

Прекрасно работает в суперсерии с наклонным жимом штанги или гантелей. Но хорошо и само по себе в завершение тренировки на грудь. ■

Нижний участок

Хочу признаться: эту книгу я пишу не для мужчин. Она — для ВСЕХ! Когда говорю «ты», — обращаюсь и к читателю, и к читательнице (что особенно вдохновляет). Но сейчас сделаю исключение из этого правила. Предупрежу мою милую читательницу персонально: все, о чем пойдет речь в этой главе, — не для тебя! Забудь об упражнениях, разрабатывающих нижний участок грудной мышцы, — поймав тонус, она потянет вниз молочную железу и создаст впечатление отвисшей груди. А я этого для тебя не хочу. Береги и подчеркивай свою прелесть! Сконцентрируйся на верхнем участке, чтобы вздернуть грудь к небу. Этот вариант гораздо предпочтительнее. Надеюсь, тебя не нужно в этом убеждать!

Ну, а мы с читателем на время уединимся в суровой мужской компании. Так надо.

УПРАЖНЕНИЯ

1. ЖИМ ШТАНГИ ЛЕЖА В ОТРИЦАТЕЛЬНОМ НАКЛОНЕ

Отрицательный наклон — наклон головой вниз. Далеко не в каждом клубе есть подобная стойка. Зато практически по всем ходят страшные истории о по-

тенциальной опасности этого упражнения: мол, оно повышает внутричерепное давление. Не бойся. Что тогда говорить о наклонном жиме ногами, где занимающийся также лежит головой вниз, но рабочие веса раз в пять серьезнее?

Если мы возьмемся рассматривать ПОТЕНЦИАЛЬНУЮ опасность каждого тренажера, то скоро в зале останется только стул администратора. Что за бред! Тренироваться нужно грамотно — вот что я повторю в ответ на подобные инсинуации.

Жим в отрицательном наклоне — прекрасный способ проработать и реально нарастить нижнюю часть большой грудной мышцы. Кому-то ведь с ней от природы не повезло (мне, например).

Кроме того, это упражнение дает возможность работать с весами процентов



на 20—30 больше, чем в классическом жиме. Дело здесь в укороченной траектории движения и более выгодном рычаге приложения усилия. И мышца отзывается на внимание к ней очень благодарно. А после того как вырос результат в «отрицательном» жиме, он неизбежно увеличится и в классическом.

И еще одна замечательная особенность этого упражнения: оно как никакое другое растягивает все волокна большой грудной мышцы — правда, для этого нужно применить особую технику. Расскажу подробнее.

Ложись на скамью для «отрицательного» жима. Она оборудована специальными валиками для того, чтобы закрепить коленные и голеностопные суставы. Начни именно с этого. Зафиксируй тело на поверхности. Эффектно съезжать по скамье вниз со здоровенной штангой в руках в наши планы не входит. А с лопатками и плечами уже прекрасно знаешь, что делать.

Теперь сними штангу со стоек. Вначале это будет очень непривычное ощущение, но ведь все в жизни когда-то происходит впервые.

Взял? Классно. Опустить штангу на грудную клетку еще ниже, чем в классическом жиме: практически к двенадцатому

ребру. И мощно выжми отвесно вверх. Этот вариант нацелен на бомбардировку нижнего участка мышцы.

Второй вариант подразумевает опускание грифа к шее. Естественно, рабочие веса здесь уменьшаются НАПОЛОВИНУ — иначе ты просто не справишься со штангой, а уронить гриф на горло или челюсть... давай, продолжать не буду. И в этом случае ты должен быть предельно внимательным и медленным, потому что данный вариант обеспечивает тотальную растяжку грудной мышцы. А это исключает даже намек на какое-либо резкое движение.

И очень рекомендую на все подходы, помимо разминочных, приглашать партнера.

2. ЖИМ ГАНТЕЛЕЙ ЛЕЖА В ОТРИЦАТЕЛЬНОМ НАКЛОНЕ

То же, но с гантелями. Упражнение биомеханически сложное, в него сразу не «врубишься», так что партнер, особенно на первых порах, здесь тоже необходим.

Научись ЧУВСТВОВАТЬ прорабатываемый участок. В данном случае — нижний. Слушай тело! Корректируй технику в соответствии с этими ощущениями.



3. РАЗВЕДЕНИЕ ГАНТЕЛЕЙ ЛЕЖА В ОТРИЦАТЕЛЬНОМ НАКЛОНЕ

Это упражнение — «доводящее», тебе предстоит делать его еще не скоро. Пока не набрана масса — шлифовка ни к чему. Тем не менее наступит время, когда оно может тебе здорово помочь. Напоминаю: каким бы крутым ты ни стал, во всех разведениях нужны облегченные гантели. Риск — совсем не благодарное дело.

4. СВЕДЕНИЕ РУК НА НИЖНЕМ БЛОКЕ ЛЕЖА В ОТРИЦАТЕЛЬНОМ НАКЛОНЕ

Выполнение этого упражнения — в природе большая редкость, тем не менее оно существует и успешно выпол-

няет свою задачу: формирование так называемой подрезки грудных мышц снизу, что просто необходимо для достижения соревновательной кондиции. Но и следующие упражнения, гораздо менее экзотические, справляются с этой задачей ничуть не хуже.

5. СВЕДЕНИЕ РУК НА ВЕРХНЕМ БЛОКЕ СТОЯ

Встань между двумя штоками кроссовера с рукоятками верхних блоков в руках. Стойка должна быть идеально прямой. Слегка согни руки в локтевых суставах и плавным движением сведи руки перед тазом, прижав кисти друг к другу. Вернись в исходное положение и повтори несколько раз, не расслабляясь ни вниз, ни вверх.



Если наклониться вперед, то нагрузка переместится на средний участок грудной мышцы. При глубоком наклоне можно задействовать и верхний. Но это уже из области психиатрии. Если упражнение идеально работает именно на нижнюю часть груди, так на нее и работай! Середину и верх намного эффективнее прорабатывают сведения на нижнем блоке лежа. Кроме того, дышать в таком положении гораздо удобнее, чем согнувшись в тридцать четыре погребели.

6. ОТЖИМАНИЕ НА БРУСЬЯХ

Суперупражнение! Мало того что оно четко «подрезает» грудь снизу, так еще и массу отлично наращивает. Единственный недостаток отжимания: практически никто не выполняет его пра-

вильно. Но это уже не его проблемы, а наши: локтевые и плечевые суставы страдают у каждого третьего.

Так что сразу уговор: если у тебя лишний вес или недостаточно гибкости, к брусьям пока не подходи. Сосредоточься на других упражнениях, укрепи мышцы и связки и научись владеть своим телом и чувствовать его. А потом наступит момент, когда старое доброе отжимание принесет тебе много пользы. Особенно если повезет с опытным наставником.

Но и тогда не будет лишним следовать этим несложным советам.

Не работай на параллельных брусьях. Найди разноширокие: сужающиеся с одного конца и расширяющиеся на другом. Ширина плеч и длина конечностей у каждого из нас индивидуальны. Стоит подобрать оптимальный вариант именно для себя.



Тренируйся на брусьях всегда предельно аккуратно и вначале «проведи разведку»: не опускайся слишком глубоко.

При отжиманиях на грудь нужно наклонить корпус вперед (в отличие от отжиманий, акцентирующих трицепс: там необходимо держать его идеально прямым). Опустить голову и положить на грудную клетку подбородок. Ноги согнуть в коленях и прижать друг к другу.

И постараться ПОЧУВСТВОВАТЬ, в каком именно положении целевая группа

получает свой максимум. Поймать и запомнить его!

Освоив технику, вначале добавляй количество повторений, после чего начинай привешивать к поясу отягощение. Стартуй с 10 килограммов, а там — по ситуации. Только никаких резких скачков без дежурного травматолога!

Ну что, моя любимая читательница, теперь возвращайся! Я уже успел соскучиться. Без тебя никакого вдохновения. ■

«Ж-Ж-Ж»

— Как ты накачал такие плечи? — спросил изумленный журналист у чемпиона мира по версии NABBA Владимира Белоусова, который только что сошел с подиума.

— Штангой, — коротко и честно ответил чемпион.

Да, плечи у уральского суператлета всегда были одним из главных козырей. И сделал он их, не мудрствуя лукаво, тяжелой работой именно со свободными весами. «Лифтерское» прошлое научило расставлять приоритеты в выборе методики.

Абсолютный чемпион мира IFBB Олег Макшанцев шел к своим феноменальным дельтам другим путем. Легендарный москвич в буквальном смысле слова не давал им житья! В арсенале мирового бодибилдинга нет такого упражнения, с которым не экспериментировал, в геометрии нет такого угла, под которым их не атаковал. Но оно того стоило! Его дельтовидные я считаю лучшими в истории национального спорта. И вряд ли мне возразят.

Да, как всегда, все индивидуально. В этом и смак бодибилдинга. Но одну базовую предпосылку для выращивания дельт сверх разумных пределов рискну тебе дать.

Плечи нужно «разжигать». После завершения сессии у тебя должно появиться физическое ощущение того, что в твои дельты впились сотни пчел. Еще лучше, если оно возникнет уже в ее середине. И дело твоей чести — завершить все запланированные подходы. Скрипи зубами, ори, ругайся, сдыхай, но сделай это.

Суперсеты и гигантские сеты — лучшее средство для роста дельтовидных. Все великие спортсмены рано или поздно это осознавали. Знаменитые «проходы вдоль стойки» Лэрри Скотта и Ронни Колмэна уже превратились в легенды, впечатляющие не меньше, чем подвиги Геракла. Майк Квинн, Роланд Чарлок, Дориан Ятс, Декстер Джексон тоже могут многое рассказать на эту горячую тему.

Только не улыбайся: мол, это профессионалы... Так называемые любители

тренируются не слабже. Даже девушки. Если бы ты хоть раз увидел, что вытворяют со своими плечами мировые чемпионки по версиям разных федераций — Катя Карабань, Маша Стукова, Маша Булатова и Оксана Гартунг, то посмотрел бы в сторону профи очень даже снисходительно: халявщики, мол... Знаю, что говорю: всех знаю лично.

Не вздумай сразу же схватиться за сверхинтенсивный тренинг: результат будет обратным. Плечи очень легко перетренировать, особенно с непривычки. И сразу запомни, что относиться к ним нужно с предельной осторожностью.

Плечевой сустав чрезвычайно подвижен: он имеет больше степеней свободы, чем все остальные. И в этом его слабость. Соединение головки плечевой кости с полостью сустава обеспечивается главным образом совокупностью мышц и сухожилий. Травмы плечевого сустава в рейтинге самых распространенных занимают первую строчку.

Не торопись! Прежде всего освой правильную технику. Полюби мышечное напряжение. Обрети силу. А потом смело сажай на свои дельтоиды армию пчел. И будь уверен: это «ж-ж-ж» — неспроста. ■

Плечевой пояс

Плечевой пояс состоит из дельтовидной, надостной, подостной, малой круглой, большой круглой и подлопаточной мышц.

ДЕЛЬТОВИДНАЯ мышца начинается от акромиального конца ключицы, гребня и акромиального отростка лопатки и крепится к дельтовидной шероховатости плечевой кости. Передние пучки мышцы сгибают руку в плечевом суставе, задние — разгибают ее, а средние и вся мышца в целом отводят руку и поднимают ее до горизонтального положения.

НАДОСТНАЯ мышца стартует от надостной ямы лопатки и плотной фасции, которая ее покрывает, цепляется к верхушке большого бугорка плечевой кости. Действует как синергист дельтовидной.

ПОДОСТНАЯ берет начало от подостной ямы лопатки и мышечной фасции и крепится к большому бугорку плечевой кости. Вращает плечо наружу.

МАЛАЯ КРУГЛАЯ находится под ней. Начинается от латерального края лопатки и крепится также к большому бугорку плечевой кости. Является синергистом подостной.

БОЛЬШАЯ КРУГЛАЯ стартует от нижнего угла лопатки, прикрепляется вместе с широчайшей мышцей спины к гребню малого бугорка плечевой кости. Вращает плечо внутрь.

ПОДЛОПАТОЧНАЯ мышца берет начало от всей реберной поверхности лопатки и крепится к малому бугорку плечевой кости. Выступает синергистом большой круглой.

Вся эта мышечная команда, помимо приведения в движение и фиксации руки в плечевом суставе, еще и выполняет функцию укрепления этого сустава. Культуристы сконцентрированы на разработке дельтовидной мышцы, и с этой целью делят ее на три участка. ■

Передний участок дельты

Передняя часть дельтовидной мышцы получает хорошую нагрузку практически в любом упражнении для грудных. Сразу после этого давать ей серьезную прямую работу нелогично: «умрет». В этом случае уместнее добавить одно-два изолирующих движения. Если же передний участок выделяется в отдельную тренировку (как правило, вместе с боковым и задним), то здесь уже грузи ее по полной программе. И без тяжелых базовых движений не обойтись.

УПРАЖНЕНИЯ

1. ЖИМ ШТАНГИ С ГРУДИ СИДЯ

Упражнение выполняется в станке для жима, состоящем из стойки, на которую устанавливается штанга, и скамьи. Если подобного устройства в наличии нет, можно снять гриф со стойки для приседаний, приставив к ней скамью с вертикальной спинкой.

Можно делать это упражнение и стоя. Для наращивания силы этот вариант даже предпочтительнее, поскольку дает возможность работать с более тяжелым весом за счет помощи мышц бедер, которые в положении сидя не включить. Однако технически он сложнее, так что начинать лучше с сидячего.

Помести гриф на верхнюю часть груди под ключицы. Хват — пронированный, чуть шире плеч.

Выжми вес вертикально вверх. Локти до конца не распрямляй, чтобы не снимать нагрузку с дельтовидных



мышц и не травмировать локтевые суставы. Медленно вернись в исходное положение.

Это базовое упражнение развивает как передние, так и средние участки дельтовидной мышцы. Для акцентирования передних достаточно чуть вывести локти вперед, для интенсивной проработки средних — развести локти в стороны.

В синергии с ними работают верх грудной и верх трапециевидной мышц, трицепсы, зубчатая и надостная мышцы. Стабилизаторами выступают разгибатели позвоночника и брюшной пресс.

2. ЖИМ ГАНТЕЛЕЙ С ПОВОРОТОМ ЗАПЯСТИЙ СИДЯ (ЖИМ АРНОЛЬДА)

Его тоже можно выполнять как сидя, так и стоя.

В исходном положении гантели находятся перед плечами, ладони повернуты внутрь (супинированный хват). По мере выжимания гантелей кисти поворачиваются ладонями наружу, и в верхней точке хват меняется на пронированный. Опять же, до конца разгибать руки в локтевых суставах не нужно. Медленно опусти гантели в исходное положение и приступай к следующему повторению.



Первая фаза жима активизирует передние пучки дельтовидных мышц, во второй нагрузку принимают средние. В верхней точке напряжение средних пучков достигает максимума, а передние работают как синергисты.

3. ПОДЪЕМ ГАНТЕЛЕЙ ВПЕРЕД СТОЯ

Изолирующее движение для передних головок дельтоида.

Исходное положение: стоя, гантели (здесь необходимо взять вес поменьше) в опущенных руках перед бедрами. Хват — пронированный. Локти чуть согнуты.

По очереди (или одновременно — Маша на фото демонстрирует именно этот вариант) поднимай каждую руку вперед до уровня подбородка, на полсекунды фиксируй и медленно опускай.

Прямая нагрузка: передняя часть дельтоида. Синергия: средняя часть дельтоида и верхний отдел большой грудной мышцы. Стабилизация: ромбовидная, подостная, короткая зубчатая, короткая головка бицепса и мышцы предплечья. Антагонистом здесь выступает задняя головка дельтоида, но ее работа начинается лишь в самой верхней фазе, когда вес поднимается выше уровня плеч.





4. ПОДЪЕМ РУК С ГАНТЕЛЬЮ ВПЕРЕД СТОЯ

То же движение, но гантель здесь одна, весом побольше и расположена вертикально. Нужно охватить ее ручку обеими кистями, переплестя пальцы, и немного согнуть руки в локтевых суставах.

В этом варианте помощь средних участков дельтовидной минимальна, так что передние включаются максимально интенсивно.

5. ПОДЪЕМ РУК СО ШТАНГОЙ СТОЯ

Еще один вариант, использующий штангу, взятую широким пронированным хватом. Если хват сузить, более активно подключатся средние участки.

6. ПОДЪЕМ РУКИ ВПЕРЕД НА НИЖНЕМ БЛОКЕ СТОЯ

Блочный аналог третьего упражнения. Встань спиной к штоку, рукоятку блока возьми правой рукой пронированным хватом. Движение — медленное, подконтрольное, разжигающее. ■

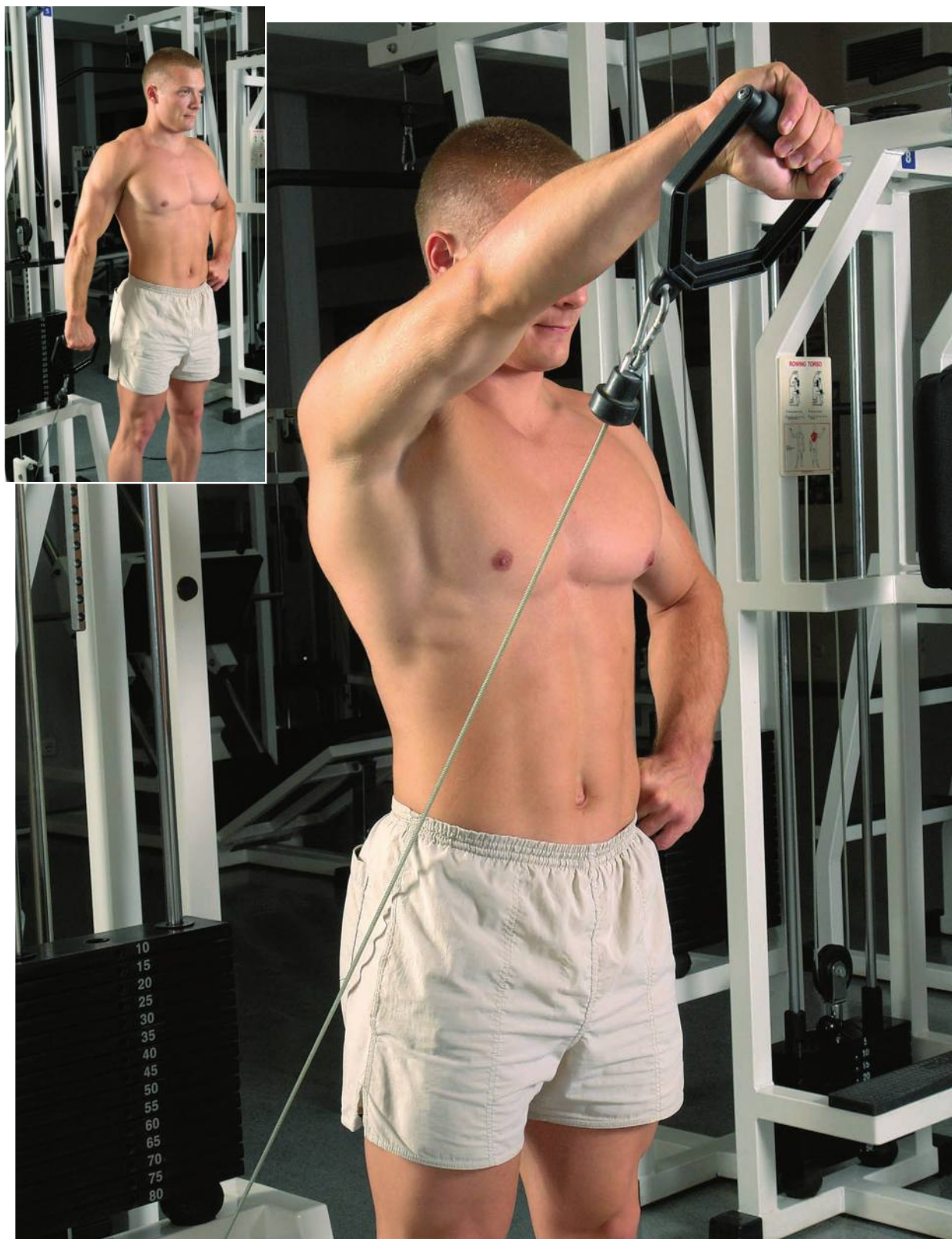


Средний участок дельты

УПРАЖНЕНИЯ

1. ЖИМ ШТАНГИ ИЗ-ЗА ГОЛОВЫ СИДЯ

Созвучно с первым упражнением для переднего участка, но здесь опускать гриф нужно за голову.





Мой тебе совет: НЕ опускай его слишком низко во имя сбережения плечевых суставов: они в этом положении могут быть очень уязвимыми! Вполне достаточно уровня затылка. И выполняй движение архиплавно!

Целенаправленно пробивается средняя головка дельты, в синергии работают ее передняя головка, верх трапеции, ромбовидная, подостная, надостная, малая круглая, передняя зубчатая и трехглавая мышца плеча.

2. ЖИМ ГАНТЕЛЕЙ СИДЯ

Классический вариант: сидя на скамье с вертикальной спинкой, удержи-вай гантели в руках на уровне плеч. Хват — пронированный, локти смотрят строго в стороны. Мощным усилием выжми гантели вверх, не до конца выпрямляя руки, и вернись в исходное положение.

Идеально прорабатываются средние головки дельтовидной. Синергистами выступают верхние отделы трапеции, передняя зубчатая мышца и трехглавая мышца плеча. Стабилизаторами — весь массив спины и мышцы предплечья.

3. ПОДЪЕМ ГАНТЕЛЕЙ В СТОРОНЫ СТОЯ

Исходное положение: стоя в легком наклоне вперед, гантели в опущенных вдоль тела руках. Локти, как обычно, чуть согнуты в локтях.

Подними руки в стороны до горизонтального положения, на полсекун-





ды удержи и медленно опусти в исходное, не слишком низко, чтобы не снимать с рабочей мышцы нагрузку. Сразу же начинай следующее повторение.

Не нужно хвататься за большие веса: помимо риска травмироваться, возникает риск «не попасть» в целевую мышцу. Средняя часть дельтоида всегда с удовольствием делится нагрузкой с передней. Нельзя этого допустить. А для ювелирной точности работы веса требуются средние и малые. Напоминаю: твоя задача — не поднять вес, а **ПОЧУВСТВОВАТЬ МЫШЦУ!**

Прямая нагрузка: средние пучки дельтовидной мышцы. Синергисты: надостная мышца и верх трапецевидной, который включается, если руки поднимаются выше горизонтали. До тех пор он выполняет стабилизирующую функцию. Стабилизаторами также являются передняя и задняя части дельтоида и мышцы предплечья.

4. ПОДЪЕМ РУКИ В СТОРОНУ НА НИЖНЕМ БЛОКЕ

То же движение, но выполняемое одной рукой и на блоке. Встань к штоку левым боком, в правую руку возьми рукоятку нижнего блока. Добивайся прицельного попадания нагрузки в среднюю часть дельтовидной мышцы.

5. ПОДЪЕМ РУК В СТОРОНЫ НА ТРЕНАЖЕРЕ

Есть специальный тренажер для изоляции средних участков дельтоида. Кстати, именно этот тренажер помог уральскому супертитану, вице-чемпиону Восточной Европы и финалисту Euro Elite Champions Tour (IFBB) Сергею Козину добиться просто чудового прогресса в развитии плеч, когда он заменил им традиционную работу со свободными весами. Замечу, что Сергей тренируется уже двадцать лет и в межсезонье весит





более 150 килограммов. Воспользуемся его опытом.

Сядь в тренажер и закрепи руки, взявшись за рукоятки. Спину держи прямой, пресс напряги. Подними локти до горизонтального положения, стараясь поймать ощущение работы целевой мышцы. Медленно опусти вес и сразу приступай к следующему повтору. Добейся жжения в разрабатываемой мышце!

Акцент: средняя часть дельтовидной. Синергисты: надостная и верх трапеции. Стабилизаторы: передняя и средняя части дельты.

6. ПРОТЯЖКА

Исходное положение: стоя, ноги на ширине плеч. Прямая спина, тонизированный пресс. В опущенных на бедра руках — гриф штанги. Хват — пронированный, чуть шире плеч.

Подними (протяни) штангу вверх вдоль туловища, поднимая локти как можно выше, почти до самого подбородка. Плавно опусти обратно, распрямив руки. Сразу переходи к следующему повтору.

Протяжку можно выполнить не только со штангой, но и с гантелями, и с рукоятью нижнего блока. Упражнение отлично «пробивает» средние участки дельтовидной. В синергии работают передние и задние пучки дельтовидной, а также трапеция и бицепс. Стабилизаторами являются мышцы ягодиц и живота, разгибатели спины и мышцы предплечья. ■

Задний участок дельты

Напомню, что задняя часть дельтовидной мышцы серьезно включается при тренировке спины. Так что, разрабатывая сплит-программу, необходимо это учитывать. Логичнее «добить» заднюю дельту, как мы ее называем, сразу после тренинга спины. Но можно и нагрузить ее в комплексе с сестренками — то есть передней и средней частями дельтовидной мышцы.

УПРАЖНЕНИЯ

1. ПОДЪЕМ ГАНТЕЛЕЙ В СТОРОНЫ В НАКЛОНЕ

Главное упражнение для этого участка — конечно, подъем гантелей в стороны в наклоне. Нужно встать в позу конькобежца: чуть расставить и согнуть в коленях ноги, наклонить вперед туловище, прогнуть спину. Гантели находятся в опущенных перед бедрами и слегка согнутых руках, хват — пронаированный.

Мощным усилием подними гантели четко вверх. Ориентируйся по направлению локтей: они должны смотреть точно в потолок. Задержись в верхней точке на секунду и медленно, с чувством, опусти руки в исходное положение. Немедленно начинай следующее повторение!

При работе с тяжелыми гантелями согни локти практически до прямого угла. Это облегчит изометрическое напряжение трицепса.

Главную нагрузку берет на себя задний участок дельтовидной мышцы. Синергистами в верхней фазе высту-



пают средние и нижние части трапециевидной, ромбовидные, большие круглые и подостные мышцы. Еще один повод для того, чтобы объединить тренинг спины и задней дельты в одну сессию. Антагонист — передний участок дельты. Стабилизаторами работают мышцы бедра, брюшного пресса, разгибатели позвоночника, трицепс и мышцы предплечья.

2. ЗАДНИЕ ШРАГИ СО ШТАНГОЙ

Одно из любимых упражнений Ли Хейни. Шраги выполняются со штангой, расположенной не спереди, а сзади

туловища. Задние части дельтовидных получают при этом феноменальную прокачку.

Чемпионка мира по бодибилдингу по версии IFBB, чемпионка мира по фитнесу по версии WFF и вице-чемпионка мира по фитнесу по версии NABBA Оксана Гартунг показала мне еще одну модификацию этого упражнения, прицельно нагружающего именно задние пучки дельты.

Загрузи гриф не слишком тяжело, иначе львиную долю нагрузки примет на себя трапеция. Возьми его широким пронираванным хватом и помести сзади, под ягодицами. Слег-



ка согни руки в локтях. Не поднимая плечи, как это принято в традиционных шрагах, разогни руки в плечевых суставах и «повесь» вес точно на заднюю дельту. Зафиксируй момент пикового сокращения на несколько секунд и медленно вернись обратно. Потрясающе эффективно, проверил на себе.

Помимо задней дельты, в работу в качестве синергиста все-таки включается трапеция. Как и ромбовидная мышца. Стабилизаторами выступают трицепс, предплечье, разгибатели спины и в очень серьезной степени — брюшной пресс.

3. ПЕРЕКРЕСТНЫЕ МАХИ НАЗАД НА ВЕРХНИХ БЛОКАХ СТОЯ

Встань лицом к кроссоверу. Скрести руки, возьми правой кистью левую рукоять верхнего блока, а левой — правую. Разведи руки четко в стороны. Прочувствуй момент пикового сокращения. Возвращайся в исходное положение.

Прямая работа: задняя часть дельтовидной мышцы. Синергисты: подостная, малая круглая, а в финальной фазе — трапециевидная и ромбовидная. Стабилизаторы: разгибатели позвоночника, мышцы брюшного пресса и предплечья.



4. ПЕРЕКРЕСТНЫЕ МАХИ НАЗАД НА НИЖНИХ БЛОКАХ В НАКЛОНЕ

Аналогичное движение, но выполняется на нижних блоках и в наклоне вперед. Представляет собой блочный вариант подъемов гантелей в стороны в наклоне. Как никакое другое позволяет прочувствовать максимальное сокращение целевых мышц в верхней точке. Обязательно достигни жжения!

5. МАХИ НАЗАД НА ТРЕНАЖЕРЕ СИДЯ

Как правило, тренажер «Баттерфляй», помимо тренировки грудных мышц, позволяет осуществить и еще одно движение, направленное уже на задние пучки дельт: махи назад. Для этого нужно сесть на него прямо противоположным образом: лицом к тренажеру. Упереть грудную клетку в спинку и, взявшись за рукоятки, отвести локти назад по максимально возможной амплитуде. Естественно, не торопиться возвращаться: пусть задержка в пиковом сокращении продолжается хотя бы две секунды. После чего можно аккуратно осуществить возвратное движение и начать все сначала. ■

Корона империи

«Девушка, у вас прекрасный бицепс!»

Клянусь, очень немногие дамы удостоиваются такого комплимента.

Но есть одна леди, ставшая исключением. Я говорю ей эти слова при каждой встрече в зале. Говорю с белой завистью и нескрываемым восхищением. Только культурист способен оценить неподдельность этого порыва, потому что ее бицепс — действительно чудо.

Связки будто нет — сразу, от сгиба локтя, начинается брюшко мышцы! Это самый длиннющий бицепс, который мне только приходилось видеть. Как следствие фантастической генетики — мышца растет от ЛЮБОЙ нагрузки, даже косвенной! Например, от жима лежа.

Она делает два подхода наклонного жима в неделю — и через ПОЛМЕСЯЦА в смущении демонстрирует мне вздув-

шийся, отсепарированный и ПИКОВЫЙ бицепс, как у культуристки в соревновательной форме!

Две тренировки! Четыре подхода упражнения, в котором бицепсы выступают лишь стабилизаторами! И — АБСОЛЮТНОЕ ОТСУТСТВИЕ ПРЯМОЙ РАБОТЫ НА МЫШЦУ!

Награждает же кого-то Бог. Того, к чему другие неистово рвутся, истязая себя тоннами железа и годами изощренных специализаций, эта девочка достигла, едва посмотрев на штангу и ни к чему не стремясь. Куда как чудно создан свет!

Не знаю, хватит ли моего красноречия, чтобы убедить это генетическое совершенство заняться спортом всерьез. Пока не хватает. Поэтому не остается ничего, кроме как вернуться к нам, простым смертным, не наделенным от природы генетическими преимуще-



ствами, и найти оптимальный путь для собственного роста.

БИЦЕПС. Какая еще мышечная группа получила такую дозу остервенелой любви и безумного поклонения, как эта? Причем о бодибилдинге здесь можно говорить не в первую, а в последнюю очередь.

В какую позу встают профессиональные боксеры перед видеокамерами, желая подчеркнуть свою мощь? «Двойной бицепс спереди». Что демонстрирует сам себе у зеркала десятилетний пацан, раздуваясь от гордости по поводу собственной крутизны? Можно не сомневаться.

Бицепс давно перерос узкие рамки анатомического понятия и стал Символом СИЛЫ. Символом ПОБЕДЫ.

Осознав себя как вид спорта в середине прошлого века, бодибилдинг придал Культуре Бицепса и вовсе космические очертания. Бицепсовая истерия смела зыбкие барьеры здравого смысла. На всех континентах трещали и лопались от перегрузок связки желающих стать Суперменами.

Но кто-то стал.

Посмотрите на фотографии двух главных идолов начала эпохи «Олимпиады» — Лэрри Скотта и Арнольда Шварценеггера. Равных им по славе не было десятилетие, и не только в Америке. Мышцы номер один у обоих — феноменальные, умопомрачительные бицепсы, нависающие, довлеющие и безраздельно властвующие. Вне всякого сомнения, именно они и вознесли Героев на Вершину.

Инаугурация Большого Бицепса состоялась. Теперь Корону Мышечной Империи он уже никогда не отдаст. И темпы своего прогресса юные фанаты станут отмечать по росту не бедра или

предплечья. No way! Первой строчкой в антропометрических таблицах на всех языках мира всегда будет «ОБЪЕМ БИЦЕПСА». Именно БИЦЕПСА, хотя измеряется рука целиком, а собственно бицепс занимает в ее охвате едва треть!

Награждает же кого-то Бог!

А теперь вырубим гимн, загасим свет подиума и полезем за кулисы, чтобы подышать кипящим аденозинтрифосфатом на кухне Конкретного Бодибилдинга.

Света Воробьева в начале девяностых годов жаловалась мне: «Бицепс плоский, как селедка! Я просто в отчаянии!» Только муж Валера и Господь Бог знают, чего стоили ей «золото» Европы и «бронза» мира IFBB всего через четыре года после подобного заявления.

Много раз видел, как работает с бицепсом чемпионка мира NABBA Катя Карабань. Это зрелище достойно более талантливого пера, чем мое. Не тренирует — куёт на наковальне! Техника безупречна даже в последнем повторении. Скрипит зубами, но сохраняет идеальную стойку, локти не смещаются ни на миллиметр! Несколько базовых упражнений, несколько изолирующих — и серии, серии, серии!

Потрясающая концентрация на бицепсе у вице-чемпионки мира WFF Лизы Вшивковой, чьим партнером по тренингу и по сцене мне посчастливилось стать. У Елизаветы отличная генетика, но она не принесла бы ей таких успехов всего за два года серьезных тренировок, если бы не сопрово-

ждалась просто сверхчеловеческой упертостью. Упражнений на двуглавую у Лизы в комплексе немного, но нужно видеть, КАК она их делает! Будто от каждого миллиметра траектории зависит ее судьба.

Даниил Ваганов в период подготовки к «взрослому» чемпионату Европы IFBB, который он триумфально выиграл, находясь еще в юниорском (!) возрасте, свой бицепс просто откровенно «убивал». Его традиционным приемом был метод «21» (7 повторений снизу до середины траектории, 7 — от середины до верха и 7 полных в подъемах штанги на бицепс) с весом порядка 50 килограммов. Сам он при этом выступал в категории до 65...

Юра Панов, многократный призер национальных чемпионатов российского дивизиона IFBB в супертяжелом весе, тоже очень многое может о бицепсе рассказать. По собственному признанию, после хорошей тренировки он болит так, что поздороваться за руку невозможно. Только кивнуть головой остается.

Такие дела.

И вот подходит ко мне в зале паренек и спрашивает: а можно форму бицепса изменить? Я, мол, руку сгибаю, и у меня от сгиба до бицепса три пальца входит. Можно ли удлинить мышцу?

Делать нечего. Отвечать нужно честно.

Форму мышцы изменить нельзя, она задана генетически. Если брюшко короткое — коротким и останется, если «пика» нет — то и не будет, какие упражнения ни делай. Но есть и хорошие новости: ты не один такой! У меня там тоже три пальца входит. Да что там я! У Юры Мельникова (IFBB), например, бицепс короткий, но это не помешало ему стать одним из лучших культури-

стов России. Чемпион Украины и Европы Анатолий Кудлай тоже не тормозит по этой причине. Ну, а, если назвать таких парней, как Поль-Джин Гюльем и Альберт Беклз, у тебя наверняка еще настроения прибавится.

МАССА! Вот чем нужно ударить по неудачной форме, чтобы компенсировать природный недостаток.

Поверь мне, «сухой» 50-сантиметровый бицепс смотрится так безапелляционно, что без разницы, сколько и куда там входит пальцев.

Другое дело — чем короче брюшко мышцы, тем тяжелее ее выращивать. Но это уже вопрос твоего фанатизма. Если действительно ЗАХОЧЕШЬ — вырастишь. Чуть перефразирую Майка Ментцера: единственный случай по-настоящему неудачной генетики — это отсутствие тела.

Можно ли выделить лучшее упражнение для развития бицепса? Мое мнение: не стоит располагать их по рейтингу. Давай будем мыслить иначе. Ты делаешь ЭТО упражнение — не суть. Суть: ты ДЕЛАЕШЬ это упражнение.

Хитрец Олег Протас, чемпион Европы IFBB, как-то открыл один свой секрет: и изолирующим движением можно наращивать силу и объем, если поставить его в начало тренировки! Действительно, почему нет? Казалось бы, базовые движения типа классических подъемов штанги на бицепс стоя строят массу быстрее и вернее, но имеется опасность ПЕРЕГРУЗИТЬ бицепс слишком тяжелой работой, если в программе тренинга есть (а она просто обязана быть!) се-

ррезная стимуляция спины. Там двуглавая мышца плеча пашет как проклятая, и убивать ее после этого жесткой прямой нагрузкой просто негуманно.

Бицепс мал. Бицепс интеллигентен. Обижать его не стоит. Лаконично заметил по этому поводу один из монстров уральского культуризма конца восьмидесятых — Олег Лаптев: бицепс нужно ЧУВСТВОВАТЬ, как ничто другое. Кстати, эстет и мудрец от бодибилдинга Боб Пэрис примерно в это же время провозгласил, что с двуглавой мышцей необходимо советоваться так, будто она наделена собственным интеллектом. А что? Хорошая мысль. Попробуй! Метод работает.

Сколько повторений нужно подходу? Виктор Ричардс может делать ДВА. Выставил здоровенный вес. Подошел — поднял — опустил. Объем руки 60 сантиметров при росте 173. Ходячая иллюстрация теории Пэриса.

Сколько подходов? Для Ли Приста не меньше 20. Тоже не слабый парень: 55 при росте 161.

Оптимальное количество повторений в моем случае — от 6 до 8. Обычная схема — 2—3 упражнения по 3 подхода.

При жесткой силовой программе в «лифтерском» стиле ограничиваюсь только изолирующими движениями средней интенсивности или не трогаю бицепсы вовсе: после тяги добрых штанг и блоков они и без того болят как ошпаренные.

Но максимально продуктивной для себя считаю такую необычную схему: бицепсы тренируются ЧЕРЕЗ ДЕНЬ, но очень коротко: 2—3 подхода по 6 повторений. Никакой специализации — просто завершаю короткой работой на руки каждую плановую тренировку. При этом в отдельную сессию руки не выделяются.

Никакой интенсификации. Никакого «отказа». Разумеется, никакой боли ни на тренировке, ни на завтра. Но масса и сила прут как на дрожжах. Удивительно? Как сказать. Конкретный метод создает условия для преобладания анаболического процесса над катаболическим в конкретной мышце конкретного индивидуума. Надо искать его.

Каждому — свое. Но, только научившись задавать своему бицепсу самые откровенные вопросы, можно получить такой же откровенный ответ. ■

Рука

Передняя группа мышц плеча состоит из клюво-плечевой, двуглавой и плечевой мышц, задняя группа — из трехглавой и локтевой.

Передняя группа

КЛЮВО-ПЛЕЧЕВАЯ мышца берет начало от клювовидного отростка, крепится к передней поверхности средней трети

плеча и сгибает руку в плечевом суставе.

ДВУГЛАВАЯ мышца (бицепс) короткой головкой начинается вместе с клюво-плечевой мышцей от клювовидного отростка. Ее длинная головка стартует от надсуставной бугристости лопатки. Внизу обе головки соединяются и крепятся к бугристости лучевой кости. Мышца сгибает руку в плечевом и локтевом суставах и супинирует предплечье.

ПЛЕЧЕВАЯ мышца (брахиалис) стар-
тует от двух нижних третей перед-
ней поверхности плечевой кости, ме-
диальной и латеральной межмышечных
перегородок и крепится к бугристости
локтевой кости. Сгибает предплечье.

УПРАЖНЕНИЯ

1. СГИБАНИЕ РУК СО ШТАНГОЙ СУПИНИРОВАННЫМ ХВАТОМ СТОЯ

Прямая стойка, прогнутая спина,
ноги на ширине плеч. В опущенных
руках штанга, которую ты взял супини-
рованным хватом чуть шире плеч. Это
исходное положение.

Согнув руки в локтевых суставах и
не меняя положения локтей, подними
штангу до уровня нижней части грудных
мышц. Выше не нужно, поскольку для
этого придется вывести локти вперед,
что снимет нагрузку с бицепса и пере-
несет ее на передние пучки дельтовид-
ной. Задержишься на секунду и медленно
опусти снаряд в исходное положение.

Для акцентирования работы корот-
кой головки двуглавой мышцы плеча ис-
пользуй широкий хват. Для длинной —
узкий. Кроме того, зацепить длинную
можно еще и таким способом: в конце
подъема штанги чуть наклонись вперед
и одновременно чуть вынеси вперед
локти. Добейся пикового сокращения!

Какой гриф выбрать? Для бицепса
лучше подойдет прямой. Но лучеза-
пястные суставы его не любят, особен-
но при использовании варианта узкого
хвата и большого веса. Для безопасно-
сти лучше взять гнутый. Это правило
работает и в случае с трицепсом.

Одно из лучших упражнений для
двуглавой мышцы плеча. Синерги-
стами выступают плечевая мышца





(брахиалис), плечелучевая мышца (брахиорадиалис) и круглый пронатор, антагонистами — мышцы задней группы плеча, стабилизаторами — сгибатели запястья, дельтовидные, а также мышцы груди, спины и брюшного пресса.

2. СГИБАНИЕ РУК С ГАНТЕЛЯМИ С СУПИНАЦИЕЙ СИДЯ

Поскольку бицепс не только сгибает руку в локтевом суставе, но и супинирует предплечье, логично было изобрести упражнение, совмещающее обе эти функции.

Сядь на скамью с вертикальной спинкой, руки с гантелями опусти по бокам ладонями к телу. Теперь начинай сгибать руки в локтях, одновременно по ходу движения плавно проворачивая кисти ладонями вверх. К верхней точке они должны прийти в конкретной супинации. Задержи на секунду пиковое сокращение и тем же путем верни их в исходное положение.

Как вариант — сгибай руки попеременно. И концентрируйся на каждом бицепсе так, будто во Вселенной, кроме него, больше ничего нет.

3. СГИБАНИЕ РУК С ГАНТЕЛЯМИ СИДЯ В ПОЛОЖИТЕЛЬНОМ НАКЛОНЕ

Поменяй вертикальную спинку на наклонную, пусть это будет угол в 45 градусов. Обопрись на нее и свободно опусти руки с гантелями вниз. Хват — супинированный. Зафиксируй локти. Плавно подними гантели, не меняя установленных углов. Задержи вес в верхней точке. Медленно опусти.



Вариант усложнения упражнения: добавить эффект супинации: стартовать с нейтрального хвата и закончить супинированным.

Акцент падает на нижнюю часть двуглавой мышцы плеча. Команды антагонистов и синергистов не меняются.

4. КОНЦЕНТРИРОВАННОЕ СГИБАНИЕ РУКИ С ГАНТЕЛЬЮ СИДЯ

Прекрасное изолирующее упражнение для бицепса.

Сядь на горизонтальную скамью, расставь ноги, правой рукой возьми





гантель супинированным хватом, опустить ее локтем на внутреннюю поверхность правого бедра. При этом отведи локоть за линию плечевого сустава. Согни руку. Продли пиковое сокращение на одну-две секунды и медленно опусти вес. Закончив подход, поменяй руку.

Здесь акцент получает верхняя часть двуглавой мышцы плеча. Антагонистом работает трицепс. Синергистом выступает плечевая мышца. Стабилизируют движение мышцы предплечья.

5. СГИБАНИЕ РУК СО ШТАНГОЙ СУПИНИРОВАННЫМ ХВАТОМ НА СКАМЬЕ СКОТТА

Легендарное упражнение Джиронды-Скотта. Сгибание рук выполняется на специальной скамье, дающей возможность не тратить энергию на стабилизацию тела и полностью сконцентрироваться на целевой мышце.

Существует два варианта скамьи Скотта, или парты, или пюпитра (это синонимы): наклонный и вертикальный. Лично мне больше нравится вертикальный, так как он не создает чрезмерного напряжения в нижней связке двуглавой мышцы плеча и равномерно прорабатывает ее по всей длине. Но наклонный тоже имеет свои достоинства, а именно: прицельно прокачивает нижнюю часть бицепса.

Особо подчеркну: при использовании наклонной скамьи выставляй легкие или умеренные веса и не разгибай руки до конца. Оставляй в локтях напряжение! И, конечно, упаси тебя Бог



от рывков в нижней точке. Это касается как работы на собственно скамье со свободным весом, так и в одноименном тренажере, снабженном встроенными грузами.

6. СГИБАНИЕ РУК СО ШТАНГОЙ ПРОНИРОВАННЫМ ХВАТОМ СТОЯ

Техника — та же, что и в первом упражнении, но смысл совсем другой. Все дело — в хвате. Здесь он — пронированный. Что максимально включает из работы бицепс и пере-



направляет нагрузку на плечевую мышцу (брахиалис), находящуюся под ним.

7. СГИБАНИЕ РУК НА НИЖНЕМ БЛОКЕ СТОЯ

В этом упражнении также уместны как минимум два варианта: с супинированным хватом и с пронированным — в зависимости от того, какую именно мышцу ты собираешься проработать. А можно взять и канатную рукоять, как на фото. С ней к делу намного активнее подключается предплечье. Прекрасное



изолирующее движение, способствующее мощному сокращению мышцы в верхней точке траектории. Свободные веса, к сожалению, не могут дать такой возможности. Особенности их рычага таковы, что штанга и гантели создают максимальное напряжение лишь в первой половине траектории. Так что комбинация их с блоками — идеальное сочетание.

8. СГИБАНИЕ РУК С РУКОЯТКАМИ ВЕРХНИХ БЛОКОВ СТОЯ

Встань в центре кроссовера между штоками. Нейтральным хватом возьми рукоятки верхнего блока.

Удерживая плечевые кости горизонтально, согни руки в локтевых суставах. Конечная точка упражнения имитирует позу «двойной бицепс спереди». Задержишься на две секунды. Медленно опусти вес и немедленно приступай к следующему повторению. Большие веса здесь ни к чему. Важнее — точность «попадания» в бицепс и способность проработать его до возникновения жжения.

Отличное изолирующее, «доводящее» упражнение для бицепса. Акцентирует его короткую головку. Синергистом выступает брахиалис, антагонистом — трицепс. Стабилизируют движение мышцы предплечья. ■

Задняя группа

ТРЕХГЛАВАЯ мышца (трицепс) состоит из трех головок: длинной, латеральной и медиальной. Длинная начинается от подсуставной бугристости лопатки, латеральная и медиаль-



ная — от задней стороны плечевой кости и межмышечных перегородок. Общим сухожилием все они крепятся к локтевому отростку локтевой кости. Мышца разгибает руку в локтевом суставе, а ее длинная головка — еще и в плечевом.

ЛОКТЕВАЯ мышца стартует от наружного надмыщелка плечевой кости, крепится к заднему краю локтевой кости. Также разгибает руку в локтевом суставе.

УПРАЖНЕНИЯ

1. ЖИМ ШТАНГИ ЛЕЖА УЗКИМ ХВАТОМ

Базовое упражнение для развития трицепса. Выполняется почти как традиционный горизонтальный жим штанги, с той разницей, что хват здесь узкий: между кистями оставь всего лишь 15—20 сантиметров. Но и не меньше! Экстремально узкий хват увеличение трицепса не ускорит, а вот проблемы для кистей и предплечий создаст с гарантией. Понтоваться не надо.

Прекрасно прорабатываются все три головки трехглавой мышцы плеча и локтевая мышца. Синергистом выступает большая грудная. Антагонистом — мышцы передней группы плеча. Стабилизаторами — мышцы спины и предплечий.

2. ОТЖИМАНИЕ НА БРУСЬЯХ

Основы техники, достоинства и недостатки отжимания на брусьях мы уже рассматривали в главе «ГРУДЬ», но работа с трицепсом требует другой технологии. Здесь туловище держи подчеркнуто прямо. Наклонишься вперед — часть нагрузки съест грудная мышца. Голову подними вверх. И опускайся не слишком низко по уже известной тебе причине.

Отлично задействуется вся задняя группа плеча, особенно длинная головка трехглавой мышцы. Синергисты: большая грудная, передняя часть дельтовидной. Антагонисты: передняя группа плеча. Стабилизаторы: средняя и задняя части дельтовидной мышцы, предплечья, брюшной пресс и разгибатели позвоночника.





3. РАЗГИБАНИЕ РУК СО ШТАНГОЙ (ГОРИЗОНТАЛЬНЫЙ «ФРАНЦУЗСКИЙ ЖИМ»)

Ложись на горизонтальную скамью. Возьми гнутый гриф штанги средним пронираванным хватом. Подними отвесно вверх. Согни руки в локтевых суставах и опусти штангу за голову. Плавно верни в исходное положение.

Изолированная проработка всего массива трицепса с акцентом на длинную головку. При опускании грифа

ко лбу акцент переместится на медиальную и латеральную головки. Антагонисты: мышцы передней поверхности плеча. Стабилизаторы: дельтовидные мышцы.

4. РАЗГИБАНИЕ РУК С ГАНТЕЛЯМИ

То же, но с гантелями, взятыми нейтральным хватом, который предпочтительнее для кистевых и локтевых суставов. Равномерная проработка всех головок трицепса.





5. РАЗГИБАНИЕ РУК СО ШТАНГОЙ (ВЕРТИКАЛЬНЫЙ «ФРАНЦУЗСКИЙ ЖИМ»)

Встань со штангой в поднятых вверх руках. Сгибая руки в локтевых суставах, опусти вес к затылку, притормози в конце движения и плавно вернись в исходное положение.

Упражнение можно делать и сидя, но в интересах безопасности поясничного отдела позвоночника рекомендую ограничиться этим вариантом. Коленные суставы являются отличными амортизаторами и предупреждают компрессию (сдавливание) позвоночного столба даже при нарушении техники данного упражнения. А вот если сесть на жесткую поверхность, амортизировать будет нечем.

Привилегированную проработку получает длинная головка трехглавой мышцы плеча.

6. РАЗГИБАНИЕ РУК С ГАНТЕЛЬЮ ИЗ-ЗА ГОЛОВЫ СИДЯ

Сядь на скамью с низкой спинкой. Слегка согнутые в локтях руки держат вверху вертикально одну гантель, взятую под верхней головкой. Согнув руки в локтях, медленно опусти гантель за голову и верни в исходное положение.

Картина нагрузки идентична предыдущему упражнению.

7. РАЗГИБАНИЕ РУКИ С ГАНТЕЛЬЮ ИЗ-ЗА ГОЛОВЫ СИДЯ

Еще одна вариация на ту же тему: здесь каждая рука работает самостоятельно.







8. РАЗГИБАНИЕ РУКИ НАЗАД С ГАНТЕЛЬЮ СТОЯ В НАКЛОНЕ «КИКБЭК»

Левой рукой и согнутой в колене левой ногой обопрись о поверхность горизонтальной скамьи. Правую ногу поставь вплотную к ней сбоку и чуть наклонись вперед. Правую руку, держащую гантель, согни в локте под прямым углом и прижми к туловищу. Выпрями руку назад, разогнув ее в локтевом суставе. Медленно вернись в исходное положение. Работай до наступления жжения в целевой мышце, затем поменяй руку.

Прекрасное изолирующее упражнение для финальной доработки всей задней группы мышц плеча. Антагонистами работают мышцы передней группы. Стабилизаторами выступают задняя часть дельтовидной, разгибатели позвоночника и брюшной пресс.



9. РАЗГИБАНИЕ РУК НА ВЕРХНЕМ БЛОКЕ ПРОНИРОВАННЫМ ХВАТОМ СТОЯ

Встань лицом к штоку верхнего блока, возьми прямую рукоять средним пронированным хватом, локти прижми к бокам. Не сдвигая локтей, выпрями руки до полного разгибания. Продли пиковое сокращение на секунду, затем вернись в исходное положение.

Чудесное средство для изолированной тренировки трицепсов и локтевых мышц. Для более интенсивного воздействия на латеральную головку лучше взять канатную рукоять. А для акцентирования нагрузки на медиальной головке используй вариант, когда ты стоишь к штоку спиной и разгибаешь рукоятку верхнего блока из-за головы.





10. ТРИЦЕПСОВЫЙ ЖИМ ВНИЗ НА ВЕРХНЕМ БЛОКЕ СТОЯ

А здесь совсем иначе. Между понятиями «разгибание» и «жим» есть существенная разница.

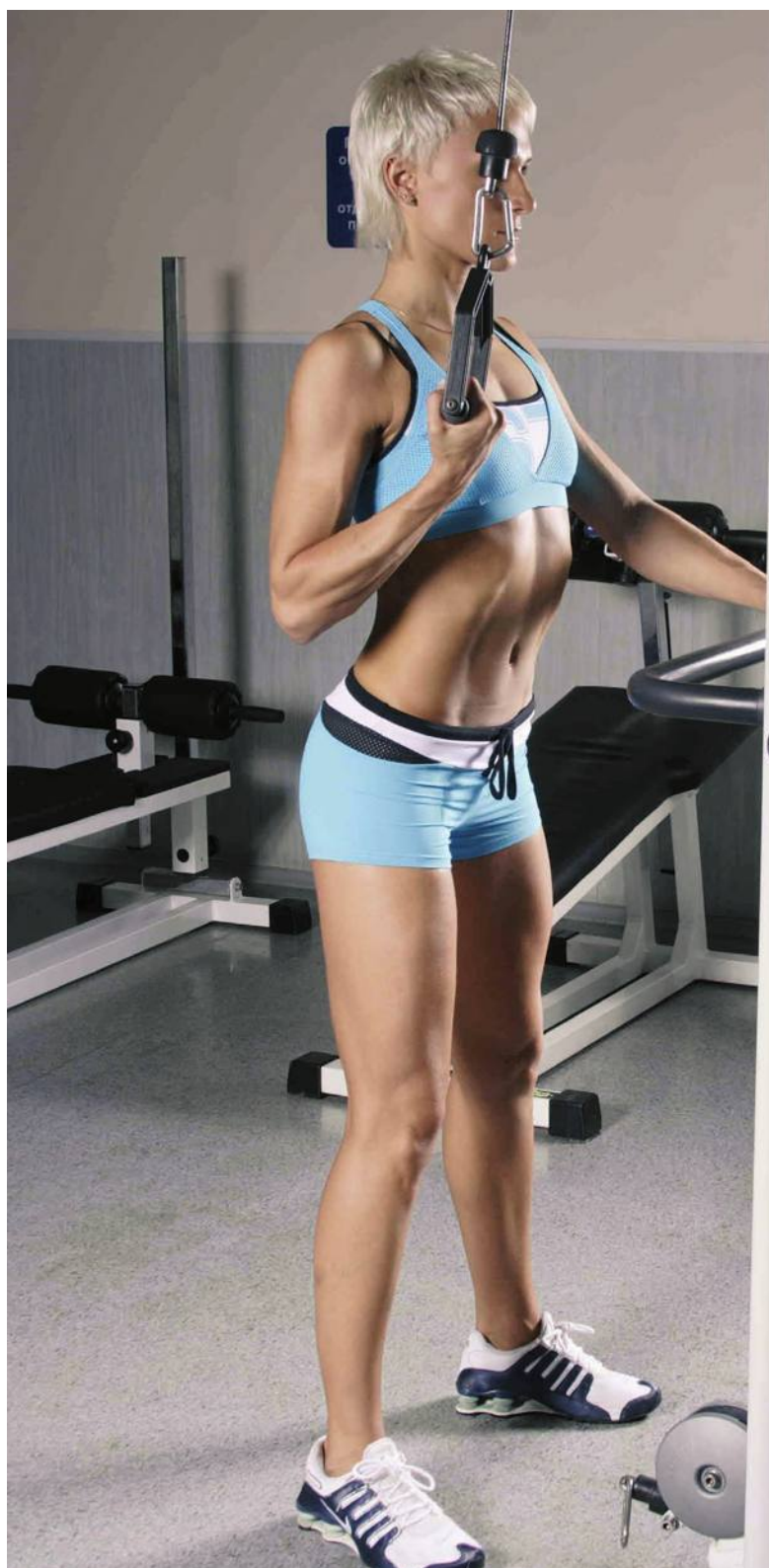
Исходное положение тут — то же, что и финальное в предыдущем упражнении. А теперь представь, что держишь не рукоятку блока, а гриф штанги. Представил? «Опускай» вдоль тела до грудной клетки и «поднимай» до таза. Движение точь-в-точь повторяет протяжку с рукояткой нижнего блока, с той лишь разницей, что здесь ты не поднимаешь вес, а опускаешь его. Локти при этом будут гулять, как челноки на ткацкой фабрике. Не обращай на них внимания. Твоя задача — по прямой линии выжать вес вниз и по прямой линии вернуть его вверх. Не прерывайся! Работай до тех пор, пока не сможешь осилить очередное повторение.

Весь трицепс чудесно задействован, но экстремальную прокачку, причем по всей своей длине, получает его длинная головка.

11. РАЗГИБАНИЕ РУКИ НА ВЕРХНЕМ БЛОКЕ СУПИНИРОВАННЫМ ХВАТОМ СТОЯ

Цель упражнения — достать медиальную головку трицепса. Благодаря тому, что каждая рука работает самостоятельно, концентрация на мышце — максимально возможная. А вот большой вес здесь не нужен.

Возьмись за рукоятку верхнего блока правой рукой супинированным



хватом и разгибай руку в локтевом суставе, удерживая его неподвижно. Прочувствуй пиковое сокращение и возвращайся обратно. Достигнув жжения, поменяй руку.

Работает вся задняя группа мышц плеча с отчетливым акцентом на медиальную головку. Синергистами выступают локтевые мышцы, стабилизаторами — разгибатели запястья. ■

Предплечье

Структуру предплечья составляют две мышечные группы: передняя, где расположены сгибатели и пронаторы, и задняя, где находятся разгибатели и супинатор. ■

Передняя группа

Передняя группа мышц предплечья — это круглый пронатор, лучевой сгибатель запястья, локтевой сгибатель запястья и поверхностный сгибатель пальцев. Все они начинаются от медиального надмыщелка плечевой кости, фасции и медиальной межмышцелковой перегородки.

КРУГЛЫЙ ПРОНАТОР крепится к передненаружной поверхности средней трети диафиза лучевой кости. Пронирует предплечье.

ЛУЧЕВОЙ СГИБАТЕЛЬ ЗАПЯСТЬЯ прикрепляется к основанию второй пястной кости. Также пронирует предплечье и сгибает кисть.

ЛОКТЕВОЙ СГИБАТЕЛЬ ЗАПЯСТЬЯ крепится к основанию пятой пястной кости. Сгибает кисть.

ПОВЕРХНОСТНЫЙ СГИБАТЕЛЬ ПАЛЬЦЕВ в нижней половине предплечья переходит в четыре сухожилия, каждое из которых затем раздваивается и прикрепляется к боковым поверхностям средних фаланг второго—пятого пальцев. Помимо сгибания средних фаланг, мышца участвует в сгибании кисти.

УПРАЖНЕНИЯ

1. СГИБАНИЕ ЗАПЯСТИЙ СО ШТАНГОЙ СУПИНИРОВАННЫМ ХВАТОМ СИДЯ

Сядь на горизонтальную скамью «седлом», возьми штангу узким супинированным хватом и помести между бедрами на поверхность скамьи таким образом, чтобы кисти выходили за ее край.

Дай штанге разогнуть кисти и плавным усилием согни их. Задержи вес в верхней точке.

Здесь задействованы лучевой и локтевой сгибатели запястья и поверхностный сгибатель пальцев, а также





глубокие сгибатели пальцев. Стабилизирует движение задняя группа мышц предплечья.

2. СГИБАНИЕ ЗАПЯСТЕЙ СО ШТАНГОЙ ПРОНИРОВАННЫМ ХВАТОМ СТОЯ

То же движение, но выполняемое стоя с опущенными сзади руками. В этом варианте штанга берется пронированным хватом. Наибольшую нагрузку получает лучевой сгибатель запястья. Остальные мышцы задействованы аналогично предыдущему упражнению. ■

Задняя группа

Задняя группа мышц предплечья — это плечелучевая мышца, длинный и короткий лучевые разгибатели запястья, локтевой разгибатель запястья и разгибатель пальцев.

ПЛЕЧЕЛУЧЕВАЯ мышца (брахиорадиалис) начинается от латеральной поверхности плечевой кости, перекидывается через локтевой сустав и прикрепляется к шиловидному отростку лучевой кости. Мышца супинирует предплечье, находящееся в пронации, и пронировует предплечье, находящееся в супинации. Благодаря напряжению брахиорадиалиса рука фиксируется в промежуточном состоянии — ладонью к туловищу. Кроме того, мышца сгибает руку в локтевом суставе.

ДЛИННЫЙ ЛУЧЕВОЙ РАЗГИБАТЕЛЬ ЗАПЯСТЬЯ стартует от лучевой кости выше наружного надмыщелка и цепляется к основанию второй пястной кости. Разгибает кисть.

КОРОТКИЙ ЛУЧЕВОЙ РАЗГИБАТЕЛЬ ЗАПЯСТЬЯ берет начало от наружного надмыщелка лучевой кости и крепится к основанию третьей пястной кости. Также разгибает кисть.

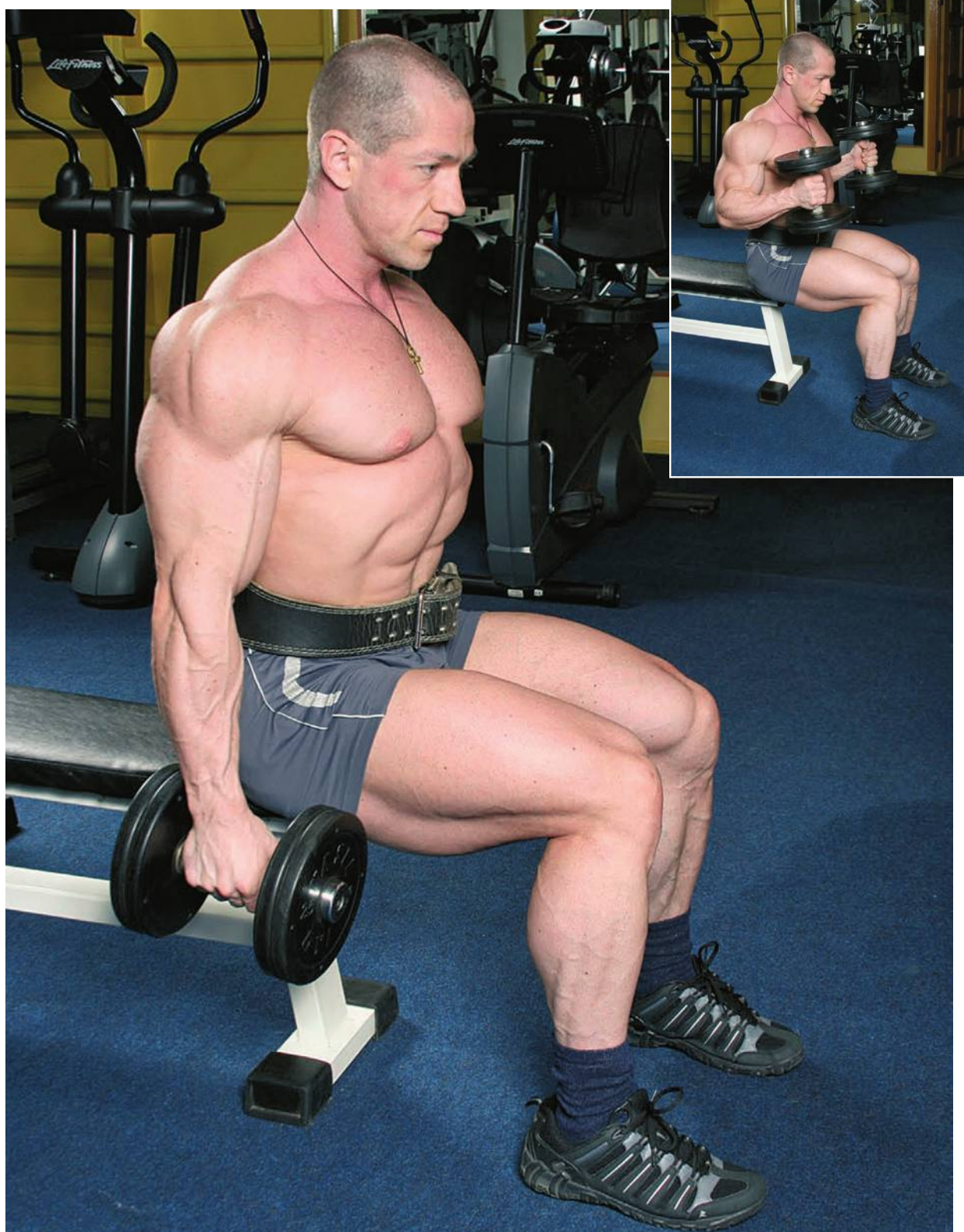
ЛОКТЕВОЙ РАЗГИБАТЕЛЬ ЗАПЯСТЬЯ начинается от наружного надмыщелка плечевой кости и крепится к основанию пятой пястной кости. Также разгибает кисть.

РАЗГИБАТЕЛЬ ПАЛЬЦЕВ стартует от наружного надмыщелка плечевой кости и делится на четыре сухожилия, тянущиеся к тылу второго—пятого пальцев, где они превращаются в широкие сухожильные растяжения. На кисти сухожилия соединяются перемычками. Мышца разгибает пальцы и кисть.

УПРАЖНЕНИЯ

1. СГИБАНИЕ РУК С ГАНТЕЛЯМИ НЕЙТРАЛЬНЫМ ХВАТОМ СИДЯ («МОЛОТ»)

Сядь на скамью с вертикальной спинкой, возьми гантели нейтральным хватом (между пронированным и супинированным) — так, чтобы ладони были направлены к туловищу. Упражнение получило свое название потому,



что именно так рука держит молоток, забивая гвозди. Опустите руки.

Зафиксируйте плечевой и лучезапястный суставы, согните руки в локтевых суставах. Задержите вес в верхней точке на одну секунду и медленно опустите в исходное положение, полностью разогнув в суставах.

Главную нагрузку принимает на себя плечелучевая мышца. Остальные мышцы и задней, и передней поверхностей предплечья выступают стабилизаторами, а в качестве синергистов очень активно включаются бицепс и брахиалис.

2. РАЗГИБАНИЕ ЗАПЯСТЕЙ СО ШТАНГОЙ ПРОНИРОВАННЫМ ХВАТОМ СИДЯ

Сядьте на горизонтальную скамью «седлом», возьмите штангу узким пронированным хватом и положите предплечья на поверхность скамьи между бедрами так, чтобы кисти выходили за край скамьи. Есть и другой вариант: предплечья можно положить на бедра и вывести кисти за колени.

Дайте штанге согнуть кисти и плавно разогните их вверх. Задержите вес в верхней точке.

В упражнении задействованы лучевые и локтевой разгибатели запястья и разгибатель пальцев. Мышцы передней группы предплечья работают как стабилизаторы.

3. РАЗГИБАНИЕ ЗАПЯСТЕЙ СО ШТАНГОЙ ПРОНИРОВАННЫМ ХВАТОМ СТОЯ

То же движение, но выполняемое стоя с опущенными спереди руками. В этом варианте к мышцам, задейство-



ванным предыдущим упражнением, подключается плечелучевая.

А теперь постскриптум.

Не советую чересчур увлекаться тренировкой предплечья. Такой тренинг критически важен для армрестлера, но не для бодибилдера. Мышцы предплечья получают истощающую косвен-

ную нагрузку во всех упражнениях для спины и бицепса, так что продолжительной прямой работой их можно попросту угробить. С тех пор как я перестал их тренировать вообще, они только увеличились в размере. Если моего примера недостаточно, сошлюсь на такого авторитетного парня, как Ли Прист. ■

Сексуальная имитация

Талия — вот единственная часть тела, которую не стоит наращивать. Скорее наоборот: нужно прилагать все усилия к тому, чтобы минимизировать ее объем и стараться удержаться на достигнутых рубежах. Так что любые упражнения на косые мышцы живота я ПОЛНОСТЬЮ исключаю из тренировочной программы. В противном случае рост талии — лишь вопрос времени. А зачем нам с тобой этот случай, если он противный?

Что касается необходимости держать «косые» в тонусе, то несколько за них не переживай: они получают так много косвенной нагрузки, что даже от нее вполне могут прибавить в массе. Особенно активно включаются при выполнении упражнений, где задействована одна конечность, — например тяги гантели одной рукой. Поэтому сконцентрируемся на ПРЯМОЙ мышце живота, чтобы проявить все ее скрытые достоинства. Кстати, в любом упражнении на прямую мышцу косые тоже работают.

В качестве стабилизаторов.

У бодибилдеров давно вошло в привычку условно делить прямую мышцу живота на верхнюю и нижнюю части и распределять упражнения в зависимости от того, какой участок они цепляют.

Однако по-настоящему изолировать любой из них при всем желании невозможно: в каждом упражнении мышца включается целиком. Речь можно вести лишь об акцентированной нагрузке на тот или иной отдел в конкретном упражнении.

Главный методический секрет тренинга прямой мышцы живота я называю сексуальной имитацией. На этом месте подробнее, да? Легко!

Секс — лучшее упражнение для пресса. Серьезно. Неспроста же он так болит после особенно горячего общения. Особенно низ... Что — неужели не болит? Ну, знаешь... Тогда твоя настоящая пара еще впереди!

Давай об этом я все-таки сделаю следующую книгу, иначе сейчас увлекусь и далеко уйду от главной темы.

Дело в том, что сверху прямая мышца живота крепится к пятому-седьмому ребрам, а снизу — к тазовой кости. Значит, чтобы максимально задействовать ее, нужно приблизить к тазу грудную клетку. Причем и тот, и другая должны одновременно стремиться навстречу друг другу. Как женщина с мужчиной. Прodelай это прямо сейчас, в положении сидя или стоя. Ну, поехали! Таз — вперед-вверх (как во время секса),

грудь — вперед-вниз. Чувствуешь, что происходит с прессом? Непривычные ощущения? Да не поверю!

Вот то же самое пусть будет и на тренировке! Имитируй секс! В каждом подходе не сгибай тело пополам, а СКРУЧИВАЙ его, как скручивается затронутая травинкой гусеница. Задействуй не тазобедренный, а пояснично-крестцовый сустав, то есть гнись в пояснице!

Только в этом случае ты можешь быть уверен в том, что максимум работы выполняет именно живот, а не сгибатели бедра (прямая, портняжная, гребешковая, длинная и короткая приводящие мышцы бедра, напрягатель широкой фасции и подвздошно-поясничная мышца, если назвать их все).

Поэтому не нужно стараться работать в широкой амплитуде. Наоборот:

пресс любит короткие, но предельно точные движения. И статику — в точке наивысшего напряжения. (Так, теперь уже просто слишком много аналогий! Пора писать книгу на другую тему.)

И еще. В упражнениях на прямую мышцу живота — особенная техника безопасности. Все движения должны выполняться с КРУГЛОЙ спиной, чтобы избежать чрезмерного давления на межпозвонковые диски поясничного отдела.

То есть законы тренинга пресса кардинально отличаются от всех прочих мышц, работать над которыми надо с прогнутой поясницей и в максимальной амплитуде. Здесь все с точностью до наоборот! И теперь не говори, что ты об этом не слышал! ■

Живот

К мышцам живота относятся прямая мышца живота, квадратная мышца поясницы, а также широкие мышцы живота — наружная и внутренняя косые и поперечная.

ПРЯМАЯ МЫШЦА ЖИВОТА начинается от хрящей пятого, шестого и седьмого ребер и мечевидного отростка грудины, крепится кнаружи от лонного симфиза. Посередине брюшной стенки протянуто сухожилие, образованное апоневрозами широких мышц живота — так называемая белая линия вдоль. Поперек она перехватывается еще несколькими сухожильными перемычками, которые и образуют те самые кубики, количество и форма которых у каждого человека уникальны. У Бойера

Коз нет этих кубиков вообще! Природа не выделила этому великолепному культуристу сухожильных перемычек, и тут уже ничего не поделаешь. А вот кому исключительно повезло с ювелирно заданным прессом — так это Ахмеду Хайдару.

НАРУЖНАЯ КОСАЯ МЫШЦА ЖИВОТА стартует восемью пучками от нижних ребер. Крепится к гребню подвздошной кости.

ВНУТРЕННЯЯ КОСАЯ МЫШЦА ЖИВОТА берет начало от грудопоясничной фасции, гребня подвздошной кости и паховой связки, прикрепляется к трем нижним ребрам.

ПОПЕРЕЧНАЯ МЫШЦА ЖИВОТА начинается от нижних ребер, пояснично-спинной фасции, гребня подвздошной



кости и паховой связки, спереди переходит в апоневроз, принимающий участие в образовании влагалища прямой мышцы и белой линии живота.

Мышцы живота образуют стенку брюшной полости и держат внутренние органы. Тянут вниз ребра, способствуя выдоху. Сгибают позвоночник вперед, в стороны и поворачивают вдоль продольной оси.

УПРАЖНЕНИЯ

1. ГРУППИРОВКА НА ГОРИЗОНТАЛЬНОЙ СКАМЬЕ

Прекрасная возможность по-настоящему прочувствовать эффект одновременного сближения таза с грудной клеткой! Арнольд в свое время эту группировку очень любил, кстати. И не он один.

Сядь на край горизонтальной скамьи и для устойчивости возьми за нее руками. Отклони корпус назад под углом 45 градусов, а ноги оторви от пола и

слегка согни в коленных суставах. Это балансирующее состояние — исходное положение упражнения.

Округлив спину, одновременно согни корпус в пояснично-крестцовом, а ноги — в тазобедренных суставах и притяни навстречу друг другу, стараясь максимально сблизить грудную клетку с тазом. Напряги пресс волевым усилием. Задержи на секунду, после чего вернись в исходное положение. Продолжай в том же духе.

Отлично включается ВСЯ прямая мышца живота. Синергистами выступают сгибатели бедра. Антагонистами — разгибатели позвоночника. Стабилизаторами — поперечная и косые мышцы живота, мышцы спины и рук.

2. СКРУЧИВАНИЕ НА ГОРИЗОНТАЛЬНОЙ СКАМЬЕ

Ложись на спину, ноги согни в коленных суставах. Руки помести за голову. Округли поясницу. Согни тулови-

ще в пояснично-крестцовом суставе, скрути его, одновременно оторви от пола таз и подай его вперед-вверх (как во время секса — после такого напоминания обязательно получится!) Вернись в исходное положение и продолжай.

Если таз стремится к груди, то прямая мышца работает целиком, по всей своей длине. И так и должно быть.

Чем больше повторений — тем ближе оргазм...

3. СКРУЧИВАНИЕ НА ПОЛУ

То же упражнение, только ноги уперты стопами в пол. Сейчас преимущественно нагружается верх прямой мышцы живота.

4. СКРУЧИВАНИЕ НА ВЕРХНЕМ БЛОКЕ СТОЯ («МОЛИТВА»)

Встань вплотную к верхнему блоку, возмись любым удобным хватом за рукоятку и притяни ее к голове, где и удерживай в продолжение движения.





Скручивай туловище, одновременно подавая таз вперед-вверх. Представь себя сворачивающейся гусеницей.

Здесь сгибатели бедра трудятся не как синергисты, а как стабилизаторы. Прямая работа осуществляется только мышцами пресса. Нужно достичь равномерного напряжения всех участков прямой мышцы живота.

5. ПОДЪЕМ ТУЛОВИЩА НА НАКЛОННОЙ СКАМЬЕ

Ложись на наклонную скамью головой вниз, закрепив ноги сверху. Руки

помести за голову. Таз подай вперед-вверх и зафиксируй. Округли поясницу. Скрути туловище. Задержись в верхней точке на секунду. Вернись близко к исходному положению, но на скамью уже не ложись: остановись за 20—30 сантиметров и начинай новое повторение.

Преимущественно задействуется верхняя часть прямой мышцы. Синергистами выступают сгибатели бедра. Антагонистами — разгибатели позвоночника. Стабилизаторами — поперечная и косые мышцы живота, мышцы спины и рук.



6. ПОДЪЕМ ТУЛОВИЩА НА ВЕРТИКАЛЬНОЙ СКАМЬЕ («РИМСКИЙ СТУЛ»)

Это поинтереснее. Конструкция вертикальной скамьи, как явствует из названия, предполагает вертикальное положение туловища в исходной позиции. Техника та же. Сгибатели бедра в этом варианте принимают очень мало участия в качестве синергистов, поэтому на прямую мышцу живота ложится нагрузка, близкая к максимальной.

А вертикальное положение тела создает условия для очень интенсивного сокращения мышцы в финале движения.

Внимание! Ни в коем случае не распрямляй спину! Межпозвонокковые диски поясничного отдела можно будет сразу сдать в сток-центр.

7. ПОДЪЕМ НОГ НА НАКЛОННОЙ СКАМЬЕ

Ложись на наклонную скамью головой вверх, возьми руками за дер-



жатели. Выпрямленные ноги согни в тазобедренном суставе, сразу согни туловище в пояснично-крестцовом суставе и продолжи движение, оторвав таз от скамьи и приподняв его вверх. Медленно опустишь в исходное положение.

Если трудно поднимать прямые ноги, согни их в коленях.

Идеальное упражнение для проработки нижнего отдела прямой мышцы живота.

8. ПОДЪЕМ НОГ В УПОРЕ

Выполняется в специальном станке, где туловище фиксируется с помощью согнутых в локтевых суставах верхних конечностей. Техника аналогична предыдущему упражнению. Главная задача — оторвать таз от поверхности в конце движения. После этого подчеркнута медленно вернись в исходное положение.

Еще сильнее нагружает нижнюю часть прямой мышцы.

9. ПОДЪЕМ НОГ В ВИСЕ

То же самое, но в максимально трудном варианте: в вися на перекладине на прямых руках. Цель — как можно выше поднять таз в финале движения.

Экстремально пробивает нижний участок прямой мышцы живота.

Включи всю наличную концентрацию! Не допускай раскачивания и резких движений, особенно вниз! Лет десять назад, небрежно выполнив несколько подходов этого упражнения, я заработал себе грыжу и очень близко познакомился со скальпелем. Помни обо мне.







10. «СВЕЧКА»

Вот отличный способ проработать весь пресс (и особенно его нижние отделы), не подвергая прямую мышцу живота перерастяжению, позвоночник — риску, а организм — чрезмерным энергозатратам.

Ложись на спину, вытяни руки вдоль тела и упри ладонями в пол.

Можно лечь на скамью и ухватиться руками за ее край у изголовья, как делает Саша. Подними прямые ноги вверх и прижми к полу поясницу. Теперь целясь вытянутыми носками в потолок и поднимай таз повыше вверх, обратно опуская уже лишь на половину амплитуды. Безопасно? Ручаюсь! Эффективно? Не то слово! ■

Шея

К группе мышц шеи относятся передняя, средняя и задняя лестничные, подкожная, грудино-ключично-сосцевидная, ременная и короткие затылочно-позвоночные мышцы. Анатомически две последние позиции принято приписывать к мышечно-му комплексу спины, однако они активно участвуют в движениях головы.

Для сведения: одна из функций трапециевидной мышцы — тянуть голову назад при зафиксированном плечевом поясе. Так что в тренировке шеи она тоже включается на полную катушку.

ПЕРЕДНЯЯ, СРЕДНЯЯ и ЗАДНЯЯ ЛЕСТНИЧНЫЕ мышцы начинаются от поперечных отростков шейных позвонков и крепятся к первому и второму ребрам. Сгибают шею при зафиксированной грудной клетке.

ПОДКОЖНАЯ мышца берет начало от фасции большой грудной и дельтовидной мышц, тянется вдоль боковой поверхности шеи вверх и крепится к фасции жевательной мышцы и краю нижней челюсти. Натягивает кожу шеи и предохраняет подкожные вены.

ГРУДИНО-КЛЮЧИЧНО-СОСЦЕВИДНАЯ мышца стартует от верхнего края грудины и грудинного конца ключицы, прикрепляется к сосцевидному отростку височной кости. Тянет голову назад, поворачивает ее в стороны.

РЕМЕННАЯ мышца головы и шеи, как она полностью называется, начинается от остистых отростков верхних грудных и нижних шейных позвонков и крепится к поперечным отросткам первого и второго шейных позвонков и сосцевидному отростку височной кости. Сгибает шею и поворачивает голову.

ЗАТЫЛОЧНО-ПОЗВОНОЧНЫЕ мышцы (всего их четыре) расположены между затылочной костью, атлантом и эпистрофеем. Разгибают шею и вращают голову.

УПРАЖНЕНИЯ

1. РАЗГИБАНИЕ ШЕИ В УПРЯЖИ СТОЯ

Сразу оговорка для моей любимой читательницы: все, что написано в этой главе дальше, тебе можно и нужно использовать только в режиме самосопротивления: наклоняя голову, включая антагонисты одновременно с целевыми мышцами, чтобы одни сопротивлялись другим. НИКАКИХ дополнительных отягощений никогда не используй! Я же давал клятву Гиппократу.

А вот с мужиками мы побеседуем без оговорок.

Кстати, тренинг шеи бодибилдеры, в отличие от борцов, как правило, игнорируют, и это не делает им чести. Если уж развиваешь тело — делай это комплексно.

Когда твоя шея торчит из трапеций, как карандаш из стакана, эстетика умирает.

Когда твоя шея торчит из трапеций, как карандаш из стакана, эстетика умирает. Да и не в ней одной дело. Шейные позвонки несут по жизни такую серьезную нагрузку, что мышцы, их поддерживающие, всегда обязаны находиться в тонусе.

Тем более что гиперусилий шея не требует. Она неплохо включается как стабилизатор при любой работе на трапецию, но, если этого явно недостаточно, подкорректировать ее объем совсем несложно. Хватит просто пяти минут в неделю.

Само собой, переходить к прямой тренировке мышц шеи можно только после тщательной разминки, и упаси тебя Бог от форсирования рабочих весов: шейный отдел позвоночника — достаточно хрупкая штука. К своим максимальным рабочим весам в сгибаниях и разгибаниях шеи — 50 кг — я шел много месяцев. И еще. Даже в мыслях не допускай НИКАКИХ круговых движений! Все — только по прямой линии! Потому что между шейными позвонками у тебя тоже есть диски. По крайней мере пока.

Итак, надень упряжь и прикрепи к ней спереди любое посильное отягощение — скажем, пятикилограммовый блин. Встань прямо, напряги мышцы шеи и осторожно опусти голову с весом вниз. Только не слишком низко. Притормози там и подконтрольно соверши обратное движение, разогнув шею назад чуть дальше вертикали. Здесь зафиксируй вес на секунду, чтобы прочувствовать мышечное напряжение. И продолжай в том же духе.

Задействованы грудино-ключично-сосцевидная, затылочно-позвоночные мышцы. Трапециевидная — синергист. Передняя, средняя и задняя лестничные, ременная и подкожная — антагонисты.





2. РАЗГИБАНИЕ ШЕИ В УПРЯЖИ ЛЕЖА

То же движение, но выполняемое лежа животом на горизонтальной скамье таким образом, чтобы шея и голова выходили за ее край. И с тем же эффектом, хотя трапеция здесь включается намного активнее. Что касается особенностей техники, то советую опускать голову не слишком низко, а вот движению вверх-назад, наоборот, придать большую амплитуду.

3. СГИБАНИЕ ШЕИ В УПРЯЖИ СТОЯ

Встань на ноги и закрепи отягощение на упряжи сзади, за спиной. Осторожно разогни шею, притормози и согни ее до ощущения мощного мышечного сокращения.

Работают передняя, средняя и задняя лестничные, подкожная и ременная мышцы. Антагонистами являются трапециевидная и затылочно-позвоночные мышцы. Стабилизатором выступает грудино-ключично-сосцевидная.

4. НАКЛОНЫ ГОЛОВЫ В УПРЯЖИ СТОЯ

Снова прямая стойка, груз подвешен к упряжи спереди, но сейчас нужно сдвинуть его по цепи влево и соответственно влево наклонить голову. Из этого исходного положения вначале выпрями шею, а затем плавно наклони ее вправо по укороченной амплитуде. Будь предельно осторожен. Повторяю: никаких намеков на вращательные движения! Затем, не прерываясь на отдых, сделай подход, сдвинув отягощение



вправо. Одного подхода по 10—15 коротких повторений будет достаточно.

Активно включаются грудино-ключично-сосцевидная и ременная мышцы. Антагонистами по очереди становятся их правые и левые части. Стабилизируют процесс лестничные, затылочно-позвоночные и трапециевидная мышцы.

Упражнения демонстрируют:

Мария Булатова, вице-Мисс Вселенная, двукратная чемпионка мира по фитнесу NABBA,

Александр Щеголев, чемпион мира, Европы и России по бодибилдингу WBBF,

Андрей Шокин, чемпион России по бодибилдингу NAC,

Дмитрий Мурзин, вице-чемпион Евразии и России по бодибилдингу NABBA,

Иван Тапанайнен, кандидат в мастера спорта по жиму лежа WPC,

Наталья Тимофеева, мастер спорта по легкой атлетике,

Наталья Голубцова, танцовщица Театра современного танца Владимира Пона. ■

Пушистый вес

Чтобы увидеть свой генетический потолок, нужна вовремя поднятая голова.

Честно скажу, что знаю «натуралов», работающих в жиме лежа со 180—200, а в приседе 260—280 кг. Но это уже явный родительский подарок. Их очень немного. Им просто повезло. Такой факт, как заданный генотипом гормональный уровень, особенности метаболизма и прочность «несущих конструкций» — вещь очень упрямая.

Однако вот тебе мое глубокое убеждение, проверенное собственным опытом: любой не слишком старый мужчина ВНЕ зависимости от генетики способен поднять в жиме лежа 150 и в приседе 200 кг, даже не прикасаясь к «химии». Просто кому-то потребуется для этого один год, а кому-то — пятнадцать, но цель достижима для всех. И это уже вопрос воли.

Есть у меня один приятель. Обычный. Ничем ниоткуда не выделяющийся. Заразился от меня бодибилдингом, записался в мой клуб и ровно через две с половиной недели азартно спросил:

— Как считаешь, мне уже можно «захимичить»?

Смотрю в глаза. Не шутит. Нужно спасти потенциальных потомков.

— Балда, — говорю. — Давай я тебе одну историю расскажу. К знаменитому профессору подошел студент и сказал: «Я бы очень хотел изучить естественные науки, но гораздо быстрее, чем другие студенты. Скажите, это возможно?» — «Конечно, возможно, — ответил профессор. — Понаблюдайте за природой. Когда она хочет произвести на свет тыкву, ей достаточно нескольких месяцев. А чтобы создать дуб — нужен целый век. Так чего вы хотите: быть тыквой или дубом?» Теперь я спрошу то же самое у тебя.

— А я хочу стать дубом, но за несколько месяцев.

— По такой цене в нашем меню только тыквы. Причем самые маленькие.

— Да ладно! У меня есть знакомые, которых за полгода «раздувало», как слонов.

— Ты сам это сказал: они дутые. Я тоже таких много перевидал. Полгода — не срок для бодибилдера. Ты только начнешь врубаться, что к чему. Настоящее мощное тело делается очень долго. Но зато оно не «спускает», как проколотая шина. Морали читать не собираюсь, но если хочешь добрый совет — вот он: научись ПАХАТЬ. Научись радоваться каждой тренировке, каждому прикосновению к железу. А к твоей любимой теме вернемся, когда поднимешь ПУШИСТЫЙ ВЕС.

— Чего-чего? — он искренне удивился.

— 150 в жиме лежа и 200 — в приседе. Эти веса доступны каждому, поэтому я называю их так.

— Да я столько с места не сдвину!

— Вначале голову правильно наден, а потом все обязательно получится. Они только притворяются тя-

желыми, а на самом деле — мягкие и пушистые. Но ты должен заслужить эту мягкость.

Повторюсь: нужно просто «пахать». Как папа Карло. Весь секрет.

— Много времени это займет?

— Неважно. Я от 120 до 150 шел ровно три года. А до 120 — уже не помню, сколько. Но для меня жим — самое сложное упражнение. У каждого свой срок. Важно то, что ты реализуешь свой генетический потенциал, не пользуясь никакими стимуляторами, кроме воли и разума.

— Сколько раз в неделю тренироваться?

— Поздравляю!

— С чем?

— Это твой первый нормальный вопрос. ■

Разделяй и властвуй

Итак, сколько тренировок в неделю тебе потребуется?

На первых порах — три анаэробных сессии. Через день. Классическая схема — понедельник, среда и пятница. Четыре дня отдыха от «железа», два из них можно посвятить аэробной работе, о которой мы уже говорили.

Вначале ты будешь тренировать все тело целиком. Делая по одному подходу в каждом упражнении. Да, по одному. Сейчас твоя задача — освоить технику, прочувствовать мышечную работу и оценить ответ организма на непривычную нагрузку. Веса должны быть малыми или умеренными, и никакой интен-

сификации! Знаю, что хочется. Терпи. Выдерживай технологию.

Очень важно, чтобы на первых тренировках ты не уставал. Время для этого еще придет, я тебе обещаю. Пока что выходи из зала с ощущением «МНЕ ЭТОГО МАЛО!» и четким желанием побыстрее сюда вернуться. Наслаждайся!

КОМПЛЕКС 1

1. Квадрицепс: жим ногами. 1×18 .
2. Бицепс бедра: сгибание ног сидя. 1×15 .
3. Голень: подъем на носок, стоя на краю степ-платформы одной ногой, без веса. 1×25 .

4. Грудь: жим штанги лежа на горизонтальной скамье. 1×15.
5. Плечи: подъемы гантелей в стороны стоя. 1×12.
6. Спина: тяга верхнего блока широким пронированным хватом перед собой. 1×15.
7. Трицепс: разгибание рук на верхнем блоке пронированным хватом. 1×15
8. Бицепс: сгибание рук на нижнем блоке супинированным хватом. 1×12.
9. Пресс: подъем ног на наклонной скамье. 1×10.
10. Пресс: подъем туловища на наклонной скамье. 1×10.
11. Разгибатели спины: поясничное прогибание (гиперэкстензия). 1×15.

Через неделю увеличь количество подходов до двух. Еще через две недели — до трех. Затем поменяй упражнения и вернись к двум подходам.

КОМПЛЕКС 2

1. Квадрицепс: приседание. 2×10.
2. Бицепс бедра: сгибание ног лежа. 2×10.
3. Голень: подъем на носки в тренажере стоя. 2×15.
4. Грудь: жим штанги лежа в положительном наклоне. 2×10.
5. Плечи: жим гантелей сидя. 2×12.
6. Спина: тяга нижнего блока средним пронированным хватом. 2×12.
7. Трицепс: разгибание с гантелью одной рукой в наклоне (кикбэк). 2×12.
8. Бицепс: сгибание рук со штангой супинированным хватом. 2×10.
9. Пресс: подъем ног в упоре. 2×12.
10. Пресс: скручивание на скамье. 2×12.
11. Разгибатели спины: поясничное прогибание (гиперэкстензия). 2×15.

Количество подходов и повторений, еще раз обрати внимание, снижается: при переходе на новые упражнения выдерживать достигнутый при выполнении первого комплекса уровень будет тяжело. Все-таки приседания намного более энергоемки, чем жим ногами. Но, адаптировавшись к новому комплексу, восстанови количество подходов до трех и начинай медленно повышать число повторений, а затем и рабочие веса. Насколько быстро это произойдет — зависит от скорости твоего восстановления.

Всегда ориентируйся по самочувствию! Тело — твой главный тренер. Следи за аппетитом, сном, настроением и желанием тренироваться. Если с этими факторами все в порядке — смело иди дальше. Если же начались проблемы — притормози, сбрось нагрузку. Возьми лишний день отдыха. Устрой себе неделю облегченных тренировок. Нельзя все время переть, как ломовая лошадь, по образному выражению Юры Панова. Он абсолютно прав.

Рабочие веса пусть тяжелеют соответственно растущей силе. Только не обольщайся: на данном этапе твоя сила увеличивается исключительно за счет оптимизации прохождения нервного сигнала от мозга к мышце и биомеханической адаптации организма. Не вздумай подстегивать этот естественный процесс волевым усилием. Сейчас подобная игра не стоит свеч. Вся главная работа — впереди.

В какое время дня тренироваться? Если ты имеешь возможность попасть в зал в первой половине дня — это идеальный вариант для запуска реакции активации. А если нет — подойдет

ЛЮБОЙ удобный час. Время не имеет значения. Главное — тренируйся!

Предостерегу от двух крайностей.

Не будь роботом! План — не догма. Его нужно уметь гибко подстраивать под жизнь. Если устал или просто завал дел по жизни — перенеси тренировку на следующий день, гораздо продуктивнее поработаешь. Количество отдыха тоже можно варьировать: чувствуешь, что двух суток подряд много, — ограничься одними и тренируйся четко через день. Команды руководствоваться семидневным циклом не поступало. Прислушивайся к себе, с первых дней новой жизни включай инстинкт. Пусть развивается!

И не халявь! Тренажерный зал — не ночной клуб, куда приходят исключительно по желанию. Теперь это — твоя ОБЯЗАННОСТЬ перед самим собой. Если же ты собрался относиться к тренировочному процессу как к модному развлечению — значит, ошибся книгой. Перестань парить мозги и не занимай собой место в зале.

Еще через месяц-полтора ты неизбежно столкнешься с новой реальностью. Мышцы привыкли к работе и требуют все больше нагрузки, прежняя их уже не вдохновляет. А если загружать каждую хорошими весами и продолжать наращивать количество подходов, то: а) тренинг слишком затянется и б) суммарная нагрузка на тело станет чрезмерной.

Что ж, пора перейти на СПЛИТ.

Сплит — в переводе с английского «разделение». Отныне ты будешь «делить» свое тело на части и заниматься с каждой из них «индивидуально».

Для начала будет достаточно простейшего деления: на «низ» и «верх».

КОМПЛЕКС 1

1. Квадрицепс: приседание. 3×12.
2. Квадрицепс: жим ногами. 2×15.
3. Бицепс бедра: сгибание ног лежа. 3×12.
4. Бицепс бедра: становая тяга с прямыми ногами. 2×15.
5. Голень: подъем на носки в тренажере стоя. 2×20.
6. Голень: подъем на носки в тренажере сидя. 2×20.
7. Пресс: подъем ног в упоре. 2×20.
8. Пресс: подъем туловища на наклонной скамье. 2×15.
9. Разгибатели спины: поясничное прогибание (гиперэкстензия). 1×20.

КОМПЛЕКС 2

1. Грудь: жим штанги лежа на горизонтальной скамье. 3×12.
2. Грудь: жим гантелей лежа в положительном наклоне. 3×10.
3. Плечи: жим гантелей сидя. 2×15.
4. Трицепс: французский жим лежа с гантелями. 2×15.
5. Спина: тяга гантели одной рукой. 3×12.
6. Спина: тяга верхнего блока к затылку. 3×12.
7. Плечи: подъем гантелей в стороны в наклоне вперед. 2×12.
8. Бицепс: сгибание рук с гантелями сидя. 2×12.
9. Пресс: скручивание на верхнем блоке. 2×25.

Работай через день: понедельник — первый комплекс, среда — второй, пятница — первый, и так далее. В субботу и воскресенье можешь удвоить дни отдыха, если в этом есть потребность. Если же чувствуешь, что восстанавливаешься очень быстро, то не тормози:

сдваивай и тренировочные дни. Например — понедельник — «низ», вторник — «верх», среда — отдых. И не забывай об аэробике. Никогда не устану это повторять.

Экспериментируй! Меняй упражнения, вводи в программу новые, варьируй их очередность, количество подходов и повторений, скорость движения, темп тренировки (то есть продолжительность пауз для отдыха). И снова напоминаю: не пренебрегай разминкой. После тщательного разогрева тела не прыгай сразу на рабочие веса. Вначале сделай запланированное упражнение в облегченном на 30—50 процентов варианте. Травмы — штука очень скверная, поверь на слово.

Пресс обязательно задействуй на каждой тренировке! Не допускай тех ошибок, которые наделали в свое время непосвященные мы, считая, что прямая мышца живота достаточно «пашет» при проработке ног и дополнительно нагружать ее нет никакой необходимости. Есть такая необходимость! Мало того, что для соревнующегося культуриста она важна чисто эстетически — тренированный пресс убережет тебя в будущем от многих неприятных сюрпризов типа грыжи. Опять же печальный опыт...

Поздравляю: вот оно и пришло, время настоящей работы. Организм уже готов к ней. А переход к сплиту дает возможность прицельно «разбомбить» каждую мышцу. Концентрируйся на ней, атакуй с разных углов и старайся проработать до последнего волокна!

Затем «верх» логично будет тоже поделить: например, так «грудь + руки»

и «плечи + спина». Тогда ты получишь трехдневный сплит, являющийся классической тренировочной моделью бодибилдинга.

А в дальнейшем предлагаю пойти еще глубже. Вплоть до выделения каждой группы в отдельную тренировку. Считаю, это лучший вариант.

В качестве примера приведу свой собственный сплит, который практикую на момент написания этих строчек. Понедельник — пресс, грудь. Вторник — спина. Среда — плечи, шея. Четверг — пресс, руки. Пятница — бицепс бедра, голень. Суббота — квадрицепс, пресс. Каждая тренировка продолжается 40 минут. Каждая мышца получает максимум: от 2 до 6 упражнений по 2—3 подхода в 8—12 повторениях (на шею делаю до 25 повторений).

Однако на ежедневный график работы переходи ОЧЕНЬ плавно. Вначале, как уже знаешь, можно сдвоить тренировочные дни (система 2+1, то есть два дня тренировок плюс один день отдыха), затем строить их (3+1) или же работать по схеме 2+2. При этом недельный цикл соблюдаться не будет, что, собственно, и не обязательно. Если же жизнь диктует необходимость вписываться в семидневку, возьми на вооружение формулу 3+1+2+1 или придумай собственную. Одним словом, твори!

Мой хороший знакомый Володя Поляков, чемпион Европы по версии WBBF, вообще тренируется без всякой арифметики. По инстинкту. Но чтобы поймать такое чутье, ему потребовалось полтора десятилетия экспериментов с самим собой. Так что все в твоих руках. ■

Принципы Джо Вейдера

В середине двадцатого века канадец Джо Вейдер, вместе со своим братом Беном создавший и поставивший на ноги Международную федерацию бодибилдинга IFBB, приложил серьезные усилия для систематизации и обобщения методологии нового по тем временам вида спорта. Принципы, на которых строили свои тренировки культуристы, частично заимствовались из тяжелой атлетики, частично были наработаны самостоятельно, «методом тыка». Джо взялся поставить бодибилдинг на научную основу и развить его методический инструментарий, в чем и преуспел.

Сборник принципов атлетической тренировки его авторства получил название «Системы Вейдера». Многие поколения спортсменов обязаны двадцати пяти ее пунктам своим прогрессом. Так что с ее базовыми принципами тебе стоит познакомиться не откладывая. Мы же договорились: необходимо знать основы, чтобы иметь возможность импровизировать.

Но вначале давай конкретизируем понятие ИНТЕНСИВНОСТЬ. Потому что принципы Вейдера — это по сути способы ее повышения.

У произведенной мышцами работы есть две ключевые характеристики: объем и интенсивность.

ОБЪЕМ — это общее количество работы. Высокообъемная тренировка состоит из множества подходов с множеством повторений и, соответственно, требует большого количества времени. Применяется при развитии функциональной и мышечной выносливости.

А ИНТЕНСИВНОСТЬ — это качество работы. Ее мощность. Высокоинтенсивная тренировка предполагает максимальное нахождение мышцы под нагрузкой за минимальный отрезок времени. Это касается как конкретного мига (чем выше рабочий вес и сильнее ментальная концентрация, тем выше интенсивность), так и продолжительности всей тренировки (чем больше ее суммарный тоннаж, тем опять же выше интенсивность). Рост силы и массы и формирование рельефа — все на этот фактор завязано.

И основные пути интенсификации тренировочного процесса — вот они, перед тобой. ■

Принцип прогрессивной нагрузки

Мышечный рост — это ответная реакция организма на непривычную физическую нагрузку. Мышца будет увеличиваться в размерах только в том случае, если ей приходится преодолевать все большее сопротивление. Поэтому от тренировки к тренировке нужно стремиться к постоянному (плавному!) повышению рабочих весов (соответственно, и интенсивности). ■

Принцип подходов

Оптимальную нагрузку мышца получает, работая в нескольких подходах (сетах) одного упражнения подряд. С каждым

очередным подходом востребуются все новые и новые волокна, и в итоге достигается полная прокачка. ■

Принцип разделения

Он тебе уже знаком. Разделение (сплит) предполагает тренинг каждой части тела отдельно от других для достижения максимального эффекта. ■

Принцип пирамиды

После разминочных подходов на снаряд выставляется вес, равный 50 процентам от максимального (того веса, который ты способен поднять один раз), выполняются 12—15 повторений. Следующий подход — 10—12 повторений с 60—70 процентами от максимума. Следующий — 5—6 повторений с 80 процентами. Здесь Джо рекомендует сделать несколько сетов. Затем можно переходить к другому упражнению. ■

Принцип приоритета

Отстающая группа мышц прорабатывается на тренировке первой. ■

Принцип пикового сокращения

В точке максимального сокращения мышцы происходит короткая остановка и дополнительное сокращение с помощью волевого усилия. ■

Принцип суперсетов

Для интенсификации процесса на одну мышцу выполняются без отдыха два подхода разных упражнений. ■

Принцип гигантских сетов

На одну мышцу выполняются без отдыха несколько (от трех до шести) подходов разных упражнений. ■

Принцип комбинированных сетов

То же, что и суперсеты, только на мышцы-антагонисты. Например — подход на бицепс и тут же подход на трицепс. Любимый метод Франко Коломбо, кстати. ■

Принцип форсированных повторений

Партнер ждет, когда у тебя кончатся силы, и помогает сделать еще один-два повтора. Внимание: только ПОМОГАЕТ, а не делает их за тебя! Ты должен здесь полностью выложиться. Это уже мой любимый прием в начале серьезных занятий. Но я довел его до полного кипения: принципиально выставлял вес, который ни разу не мог поднять самостоятельно. Мою генетику лишь так можно было уговорить. ■

Принцип шока

На каждой тренировке нужно «шокировать» мышцы, меняя рисунок нагрузки — то есть порядок и количество упражнений, число подходов и повторений.

Пока что возьми на вооружение первый и второй из приведенных здесь методов. Через два-три месяца — тре-

тий. К остальным приступать раньше чем через полгода регулярных тренировок не стоит.

Ну, а дальше у нас с тобой совсем серьезный пойдет разговор. Исполни духом бодибилдера! Конкретизируем самые эффективные принципы и создадим из них несколько вариантов твоей будущей тренировочной стратегии. ■

Антагония

Вопрос: что нужно сделать, чтобы вбить в привычное тренировочное время в два раза больше подходов, получить на порядок лучшую накачку и совершенно не устать?

Первый вариант ответа: это нереально.

Второй вариант ответа: АНТАГОНИЯ.

Мой вариант — второй. А антагонией я называю известный метод комбинированных сетов — метод совмещения двух подходов, прокачивающих мышцы-антагонисты — то есть те, что выполняют противоположные функции. Если разбить по этому принципу все тело, получаются следующие варианты:

- квадрицепс / бицепс бедра;
- пресс / поясница;
- грудь / спина;
- трицепс / бицепс;
- передняя / задняя поверхность голени;

то же самое с предплечьем.

В случае с дельтой вопрос посложнее, поскольку головок у дельты три, но принцип остается тем же: передняя / задняя дельта + средняя на десерт.

У метода антагонии есть еще одно существенное преимущество: за счет

одновременного кровенаполнения антагонистов они стабилизируют друг друга и получают взаимный выигрыш в силе. Инь встречается с Янь и образует Совершенство. Это не количественный, но качественный скачок вперед. Это реактивный двигатель взамен четырех копыт. Например, начав прорабатывать ноги исключительно антагонией, рабочие веса и в приседе, и в подъемах на бицепс бедра я увеличил сразу процентов на 25! С тех пор этот метод стал для меня не просто одним из способов эффективной тренировки, а базовой стратегической технологией!

План предельно прост: первый подход (в том числе разминочный) делаешь на квадрицепс, второй — на бицепс бедра, и так далее, до конца сессии. Вовсе необязательно превращать эти подходы в суперсеты и после приседа бегом мчаться к сгибателю (чем бежать-то будешь?) Нет, отдыхай по потребности, и тем не менее общий тайминг тренировки выйдет намного меньше, чем если прорабатывать две эти группы по очереди, в классическом стиле. А стало быть, резко подскочит интенсивность. Это главный плюс.

А есть ли минус? Да. И он здесь же. К слишком крутой интенсивности организм может оказаться не готов. И тогда тебе, особенно с непривычки, гарантирована перетренированность. Сон и аппетит может отшибить не на одни сутки. Опять же для примера: до сих пор не рискую жестко «антагонировать» грудь со спиной. Если пробивать весь массив обеих групп и выкладываться на полную катушку, то просто энергии не хватит. Слишком уж много усилий за короткий промежуток времени. Здесь нужно дозировать нагрузку: либо одну группу делать с тяжелыми весами, а вторую — с легкими, либо ограничиваться «бомбовой» прокачкой, скажем, только середины и верха груди и середины спины, но не трогать остальные.

Что же касается тренинга рук, то я считаю эти мышцы самыми благодарными для использования антагонии. Помнится, еще господин Франко Колombo в своей великолепной книге «Побеждающий бодибилдинг» настоятельно рекомендовал антагонию для

бицепса и трицепса. Здесь метод работает зверьски! Как в обычном варианте, так и в экстремальном!

Для экстремального у меня тоже есть свое название: это SUPERFLESHING, или «чрезвычайная плоть». Сразу предупреждаю: сбрось со своих обычных рабочих весов минимум половину! SUPERFLESHING — это чудовищный памп, направленный на рост капиллярной сетки и заодно на проверку выносливости организма. Это как боксерский поединок: десять минут — и майку можно выжимать.

Готов? Один за другим — БЕЗ ПАУЗ!!! — делаешь шесть подходов шести упражнений по 6—10 повторений, по очереди для бицепса и трицепса. Затем следует минута отдыха (в буквальном смысле: засекай по часам!) и — новый круг. Всего кругов — 6—8. Кто больше? Только осторожнее! Сердце потом очень трудно будет поймать, особенно если зал достаточно большой и тренажеров в нем много.

Да, и еще. Обязательно померяй бицепс сразу после SF. Тебе понравится. ■

Скорость!

«Никто не верит, что для приседаний я беру всего 120—130 килограммов, и при этом накачал такие бедра. Но вся фишка в том, как я это делаю. Нужно чувствовать свои мышцы на каждом миллиметре траектории».

Честно признаюсь: и я не поверил, когда встретил такое высказывание Олега Журса в одном из журналов. На всем пространстве бывшего СССР этот парень более других заслуживает определения «мышечный монстр», и

достойную конкуренцию ему смог бы составить разве что оплетенный канатами вен Workout Maniac, чья гипсовая статуэтка круглые сутки тягает гантели на моем рабочем столе. 250, 300 — вот реальные килограммы для подобной массы. Загадка не давала покоя, но оставалась неразрешимой до тех пор, пока в недрах моего не самого серого вещества не созрело решение опробовать на себе СВЕРХМЕДЛЕННЫЙ ТРЕНИНГ.

Название у метода говорящее: все движения совершаются на очень маленькой скорости. Пять секунд на негативную фазу и до десяти — на позитивную. (Для обычного стиля методисты рекомендуют соответственно 2 и 3, мое мнение — 3 и 2.) На каждую мышечную группу — одно упражнение в двух подходах по три—восемь повторений. Между негативной и позитивной фазами ПАУЗ НЕТ, и это гарантирует непрерывное напряжение в течение всего сета. Что же касается точки максимального сокращения, то здесь мнения методистов расходятся: МакРоберт, например, и тут требует моментального изменения направления движения с позитива на негатив, а Михаил Клестов с Леонидом Остапенко настаивают на пиковом сокращении в течение двух секунд. Мне ближе второй вариант: присущий методу экстремизм он доводит до законченного совершенства и превращает в непревзойденный способ самоистязания в арсенале бодибилдинга. Мало того: будучи поклонником именно негативной фазы движения, я довел и ее продолжительность до 10 секунд! Докладываю: испытываемые при этом ощущения простираются в диапазоне от дикой боли до оргазма и часто смешиваются в отшибающий мозги коктейль.

Осваивая СМТ, пришлось столкнуться с такими неожиданными откровениями, которые до основания перетряхнули все мои привычные представления о бодибилдинге. Я превратился в первоклашку, впервые с опаской переступившего порог школы. С классной доски аккуратно стерли все прежние следы мела, и она снова стала девственно чистой. Готовой к свежим записям.

Главный козырь СМТ — обеспечение максимально возможной продолжительности нахождения мышцы под нагрузкой. Мышца НЕПРЕРЫВНО, без остановок, работает на протяжении до 150 секунд, что само по себе нетипично. Никакого отбива! Никакого чинтинга! Никакой инерции! Естественно, все рабочие веса приходится снижать вдвое — иначе выполнение упражнения станет попросту невозможным. И вот только сейчас, миллиметр за миллиметром проходя тысячи раз отработанную траекторию, ты с удивлением обнаруживаешь, что почти половина ее — неактивна!

Дело в том, что во всех упражнениях со свободным весом в начале и конце движения мышца практически выключается из работы из-за меняющегося действия рычага. Например, это отчетливо ощутимо в последней четверти позитивной фазы приседаний. Квадрицепсы откровенно халявят! При обычном стиле подобных нюансов не отследить: твое внимание нацелено на то, чтобы просто встать с конкретным весом заданное количество раз. В итоге мышцы закономерно недорабатывают, полагаясь на инерцию, и развиваются неравномерно.

А теперь попробуй на этой самой последней четверти волевым усилием максимально напрячь мышцы бедра! Ну, как? Понравилось? Только будь осторожен по дороге домой: медиальная может так «забиться» от обычной ходьбы, что ты просто упадешь. А завтра и послезавтра — гарантирую! — бедро будет жутко болеть, хоть прежде не болело и от «двушки», а сегодня ты садился всего лишь с сотней. Ведь вся фишка в том, КАК ты это делал!

Помимо того, что СМТ заставил меня пугать прохожих, падая на улице, так он еще сэкономил мне время на тренинг. Научил бережному и рациональному использованию упражнений. И — заставил включать голову, чтобы интенсифицировать свои традиционные занятия с помощью самых разных приемчиков: сокращения амплитуды, изменения траектории или, что еще круче, компенсирующей акселерации, при которой максимальное усилие прилагается на всех участках амплитуды — то есть по мере завершения позитивной фазы движения его скорость постоянно увеличивается. Непонятно? Понаблюдай повнимательнее за тренировками Шона Рэя. Великолепный пример! Это только на первый взгляд он работает «грязно». Профессионалу такое просто не по карману! Рэй контролирует каждый миллиметр траектории и вбивает в него все новые и новые усилия, а в конце очень аккуратно притормаживает. Посмотри на замедленном воспроизведении. Поучись.

Ключевым нюансом во всех этих разных тактических приемах выступает СКОРОСТЬ движения снаряда. Потому что именно на нее замкнуты все остальные нюансы.

Теперь углубимся в сердцевину.

«Существует множество факторов, воздействующих на увеличение размеров мышцы. Фактически все механизмы, составляющие мышечную ткань, имеют объемные характеристики, и опытный и мудрый атлет учится воздействовать на каждый из них, опираясь на принцип разнообразия в тренировочной технике...

Бодибилдер максимально разнообразит тренировочные приемы: от большого числа повторений к малому,

от больших весовых нагрузок к малым, от быстрого темпа к медленному и так далее, — и все это для того, чтобы выжать максимальные размеры от прорабатываемой мышцы».

Фредерик Хэтфилд. «Всестороннее руководство по развитию силы».

Впервые прочитав эту книгу, я был ошарашен. Оказывается, хорошо знакомые и активно тренируемые нами миофибриллы занимают только 20—30 процентов объема мышечной клетки! Остальное пространство приходится на долю митохондрий (15—25%), саркоплазмы (20—30%) и капилляров (3,5%), если не считать прочих мелких элементов типа соединительной ткани и гликогена, а также жира, который нас совершенно не интересует. Что из этого следует? Да то, что непросто вырастить мышцу, нагружая механизмы, отвечающие только за 20—30 процентов ее объема, чем мы и занимались всю нашу сознательную (?) жизнь.

А теперь внимание! Традиционные силовые методики действуют преимущественно как раз на фибриллы. А вот кесарю — кесарево. Митохондрии обожают сверхмедленный тренинг, саркоплазма и капилляры не могут жить без работы с высоким числом повторений на средней скорости. Грамотное чередование этих приемов и предполагает максимальный результат.

Я понял: СМТ важен не столько сам по себе, сколько как часть единой синергической системы.

Теоретики говорят: используя правильно все три метода, можно увеличить имеющуюся мышечную массу на 50 процентов!

А практики это со стоном подтверждают. ■

Садомазо

Если ты пока не добрался до третьего года регулярных тренировок, то эта глава тебе ни к чему.

И, если сила и масса у тебя прут сами собой, — пусть прут и дальше, не загружайся лишней информацией. Может быть, приемы, о которых я здесь упомяну, тебе вообще никогда не понадобятся, и слава Богу! Некрологов чем меньше, тем лучше!

Ну, а девушкам читать такое просто ЗАПРЕЩАЕТСЯ! Причем в любом возрасте! Я предупредил.

Итак, ключевое слово бодибилдинга как тренировочного процесса — ИНТЕНСИВНОСТЬ. Она же — критерий его эффективности.

Что влияет на повышение интенсивности? Майк Ментцер, «Бодибилдинг для начинающих»: «1. Величина отягощения. 2. Время отдыха. 3. Амплитуда движения». То есть чем больше вес, шире амплитуда и короче время отдыха, тем интенсивность ВЫШЕ.

Вкратце перечислю основные приемы из арсенала продвинутого мазохиста, которые, используя вышеуказанные постулаты, взвинчивают интенсивность тренировки до предела, за которым начинается беспредел. Некоторые из них суперпопулярны, а некоторые так хорошо забыты, что покажутся последним писком. Но никакой это не писк.

Велосипед давно изобретен. Мы просто иногда садимся на него задом наперед.

Поехали. Первая остановка в нашем путешествии — это ОТКАЗ. Добиться отказа мышцы работать в конкретном подходе конкретного упражнения просто потому, что она устала — считается необходимым условием стимуляции последующего роста.

Что ты можешь сделать покруче? Конечно, ЧИТИНГ. Помогая целевым мышцам пройти самые сложные точки траектории за счет усилия всего тела, ты заставляешь их сделать еще 2—3 повторения сверх отказа и таким образом глубже внедряешься в мышечные волокна. Но тут есть одно НО: не все мышцы можно зацепить данным приемом. Например, читинговать в приседаниях может лишь тот, кто имеет пару чемоданов запасных коленных суставов и пластиковый позвоночник. Есть такие?

И вот тут тебе поможет ФОРСАЖ! Форсированные повторения, которые ты делаешь вместе с партнером после того, как лично уже «сдох». Фильдеперсовый приемчик! Для тех же приседаний — в самый винегрет! Жаль — для становой тяги совершенно бесполезен.

ЧАСТИЧНЫЕ ПОВТОРЫ — следующий этап нашего интеллектуального развития как мазохистов. Предельно ясно: ограничиваешь траекторию, например, одной третью или четвертью амплитуды — и сможешь выжать из себя сверх отказа еще много чего (без намеков). Казалось бы, правила повышения интенсивности предписывают нам не сокращать, а увеличивать эту самую амплитуду — но не надо забы-

вать о том, что после отказа ты уже труп. Ну, а для трупа частичные повторения — самое оно.

Дальше. ОТДЫХ—ПАУЗА. Чувствуешь — начинает пахнуть жареным? Это твои любимые мышцы! Помнишь — ты ведь этого и хотел? Только смотри, не пожалей об этом! Закончив подход, возвращай вес на стойки или пол, отдыхай, не сходя с места, секунд 20, снова берись за него и опять барагозь до полного улета. Потом — еще 20. И снова. И снова! Пока небо не покажется с ма-аленькую овчинку.

Теперь СТРИПТИЗ. Не в прямом смысле. Раздевать будем штангу. Вначале грузи ее по полной программе, но не надевай замки, чтобы партнеры могли легко сдернуть блины по твоей команде. Начинаешь сет, доходишь до отказа — сброс двух блинов — снова до отказа — снова сброс — и так до пустого грифа или до... ладно, не буду. Сам проверь.

Ну вот, добрались и до самой тяжелой артиллерии. ИЗОМЕТРИЯ. В случае со штангой она выглядит так: после отказа опускаешь или поднимаешь, в зависимости от упражнения, снаряд в нужную точку траектории (как правило, на ее середину), там останавливаешь и всеми силами стараешься удержать на наменном уровне. Как можно дольше!

Ну, и для главных беспредельщиков — НЕГАТИВ. Партнер помогает тебе после отказа поднять вес в верхнюю точку, а опускаешь ты его совершенно самостоятельно и подчеркнуто медленно. Подчеркнуто!!! Опустил? Здорово! Снова с партнером вверх! И так — пока не достигнешь еще одного, на этот раз абсолютного отказа, когда не сможешь больше сдвинуть вес и на миллиметр.

Обязательно найди партнеров и дерзай! Великая армия мазохистов от бодибилдинга смотрит на тебя с вниманием и надеждой! ■

Часть третья

ПУТЬ К МЫШЦАМ КУЛЬТУРИСТА ЛЕЖИТ ЧЕРЕЗ ЖЕЛУДОК

Чем меньше веществ, тем проще обмен

«Все решает тренировка, тренировка и еще раз тренировка!» — одна из любимых поговорок Арнольда. Я убедился в этом на собственном опыте. И теперь ради тренинга не задумываясь пожертвую сном. Или традиционным приемом пищи (выпью заменитель), если график такой плотный, что нужно выбирать: перекусить или быстренько заскочить в зал и сделать хотя бы самый минимум. Поэтому скептически отношусь к заявлениям о том, что питание обеспечивает 50 или даже 80 процентов успеха в нашем спорте.

Скажу иначе: питание обеспечивает от 50 до 80 процентов ЭФФЕКТА ГРАМОТНОЙ ТРЕНИРОВКИ! А остальные проценты принадлежат адекватному восстановлению.

Но как раз поэтому фактор питания гиперважен. Он способен как минимизировать результат твоих тренировок, так и обеспечить ему максимальное выражение. Ты что — зря там старался? Живой организм состоит из того, чем питается — и нам с тобой нужно превратить это правило в стратегическую технологию.

Как-то раз взялся анализировать анкеты клиентов своего клуба, желающих нарастить мускулатуру. Просмотрел графу «Режим питания» — и, не брей я голову, волосы на ней точно бы встали дыбом.

Первая анкета:

«Завтрак — чай и бутерброды. Обед — чай с булочкой. Ужин — салат и суп».

Вторая:

«Завтрак — чай с бутербродами. Обед — картошка или лапша. Ужин — чай с бутербродами или суп».

Третья:

«Завтрак — чай с бутербродами. Обед — суп, картошка жареная, чай. Ужин — йогурт, чай».

Думаешь, четвертая меня порадовала?

«На завтрак — чай или кофе с бутербродами, на обед — суп и чай, на ужин — кефир, бутерброды и фрукты».

Душераздирающее зрелище, как сказал бы известный мультперсонаж. И вот эти люди хотят вырастить мышцы?! А можно спросить — из чего? Из чая с бутербродами? Антинаучная фан-

тастика! Белка здесь нет и в помине. Судя по всему, они даже не представляют, что это такое. Их пища состоит преимущественно из бросовых углеводов, которые могут дать лишь энергию для поддержания основного обмена. Обеспечения жизнедеятельности, если по-русски. А в сочетании с насыщенными жирами и солью, которые неизбежно присутствуют и в салатах, и в супах, и в жареной картошке, — лишние сантиметры на талии. Полная гарантия!

А ты чем питаешься, позволь поинтересоваться? Тем же самым? Ну что же, гражданин суп, значит, проведем блиц-ликбез на тему «еда».

«Еда» состоит из макронутриентов (белков, углеводов и жиров, отличающихся как по своим функциям, так и по калорийности) и микронутриентов, к которым относятся витамины и минералы.

Кушать подано! ■

Белки (протеины)

Самый важный элемент, в одиночку выполняющий задачу формирования новых клеток (это пластическая функция). В частности — мышечных. Его молекула состоит из атомов углерода, водорода, кислорода и азота. В отличие от двух других макроэлементов, где азота нет. Слышал о понятии «Положительный азотистый баланс»? Это означает, что азота из организма выделяется меньше, чем поступает в него. Только в этом случае организм находится в состоянии анаболизма. Без протеинов его В ПРИНЦИПЕ не достичь. Потому что азот попросту неоткуда больше взять!

Поэтому БЕЛКИ НИЧЕМ ЗАМЕНИТЬ НЕЛЬЗЯ!

Организм постоянно самообновляется: вспомни главу «Двадцатичетырех-часовая стройка». Одни клетки отмирают, другие рождаются. Этот процесс течет непрерывно. И непрерывно требует наличия строительного материала. И днем, и ночью! Но если реальная стройка в отсутствии кирпичей просто встанет, то наша мышечная конструкция еще и разрушаться начнет. Разворуют ее. Имей в виду!

Протеины пользуются перманентным спросом, тем более что вещество это универсальное: оно способно выполнить и энергетическую функцию. То есть расщепиться до глюкозы. Хотя для организма данный вариант — не лучший: один грамм белков (как и один грамм углеводов) содержит всего четыре килокалории, тогда как один грамм жиров — девять килокалорий. Да и грех кидать такую драгоценность в паровозную топку!

Армия протеинов подразделяется на две дивизии.

В авангарде — полноценные белки, содержащиеся в животной пище, — это яйца, рыба и морепродукты, курица, индейка, говядина, баранина, свинина, молоко, сыр, творог (они содержат все необходимые для строительства новых тканей аминокислоты).

В арьергарде — неполноценные белки растительного происхождения, представленные бобовыми, соей, злаками, орехами, картофелем (здесь аминокислотный пул беднее, поэтому для выполнения строительной миссии растительный белок нуждается в обогащении).

Среднестатистическому человеку для поддержания гомеостаза и сохранения мышечной массы требуется приблизительно один грамм протеина на

килограмм веса в сутки. Чем, замечу, он вовсе даже не озабочен.

Культуристу, который ставит перед собой цель в межсезонье нарастить мышцы, а в соревновательный период удержать их при условии предельного «обезжиривания», нужны совсем другие цифры: от 2 до 5 граммов соответственно. Это вопрос его состоятельности как представителя вида спорта. ■

Углеводы (карбогидраты)

Это главный поставщик энергии, на которой работает твое тело. Его молекула состоит из атомов углерода, водорода и кислорода. Это так называемые сахара, подразделяющиеся на моносахариды, олигосахариды и полисахариды.

Первые две группы входят в состав простых углеводов, или углеводов с высоким гликемическим индексом, которые усваиваются организмом предельно быстро (фрукты, рафинированный сахар, белый хлеб). Третья группа — это сложные углеводы с низким гликемическим индексом, которые превращаются в энергию с некоторой задержкой (злаки, бобовые, картофель, овощи, хлеб из муки грубого помола).

И те и другие, расщепляясь, образуют глюкозу, которая является твоим секундным топливом, и гликоген, запасаемый в мышечных клетках и печени впрок. Однако употребление большой дозы простых углеводов чрезвычайно стимулирует поджелудочную железу, которая выбрасывает неадекватное количество инсулина, что влечет за собой риск роста жировых клеток.

Поэтому те 4—6 граммов карбогидратов на килограмм веса тела в день, что тебе рекомендованы, нужно брать преимущественно из сложных углеводов. Кроме того, что они избавят тебя от постоянных инсулиновых взрывов, так еще и снабдят ровным и устойчивым уровнем энергии на протяжении длительного периода времени.

Немаловажную роль в деле замедления усвоения углеводов способна сыграть клетчатка — грубые, не перевариваемые в желудочно-кишечном тракте пищевые волокна (овощи, отруби, цельнозерновой хлеб). Есть у клетчатки и еще одно достоинство: она отчетливо улучшает пищеварение. Настоятельно рекомендую к ежедневному употреблению! ■

Жиры (липиды)

Липиды состоят из тех же частиц, что и карбогидраты, но соединенных друг с другом в иной последовательности. В зависимости от количества атомов водорода, присоединенных к молекуле, они делятся на насыщенные, ненасыщенные и полиненасыщенные. Тебе понадобятся только две последние группы, содержащиеся в маслах растительного происхождения, рыбе и орехах. Они не загрузят твой организм повышенным уровнем холестерина, не забьют тебе артерии, а тихо-мирно станут делать свое полезное дело.

Основная функция жиров — создание в организме запасов энергии впрок. В виде жировых отложений, само собой: так уж мы устроены. Но, поскольку отныне количество жиров (и, что особенно важно, простых угле-

водов!) в рационе ты будешь жестко контролировать, то на внешнем виде это отрицательно не скажется. А вот функционированию многих жизненно важных органов, в том числе мозга, и образованию гормонов, без которых мы с тобой в прямом смысле никто, жиры — первые помощники. Так что приятного аппетита! ■

Витамины и минералы

Ни в строительстве, ни в энергообеспечении они не участвуют, но зато выступают катализаторами важнейших биохимических реакций организма. Их отсутствие в нужное время в нужном месте запросто может стать тем камнем преткновения, о который споткнется твоё намерение стать бодибилдером даже при условии, что все прочее в жизни безупречно выверено.

Витамины — органические вещества, подразделяющиеся на водорастворимые (С, вся группа В, биотин и фолиевая кислота) и жирорастворимые (А, D, E, K). Первые трудно передозировать, поскольку излишек очень быстро вымывается из организма, а вот вторые накапливаются в жировых отложениях и поэтому не требуют постоянного акцентированного применения.

Минералы — это неорганические вещества. К сведению: в человеческом теле находится 22 химических элемента из группы металлов, их общее содержание — порядка четырех процентов. Так что на четыре процента ты металлический уже от природы. Теперь дело за малым...

Все эти микроэлементы до некоторых пор в достаточном количестве со-

держались в овощах, фруктах, орехах, злаках, бобовых, морских и молочных продуктах, яичных желтках и печени животных. Сейчас это количество достаточным назвать никак нельзя. Подробнее поговорим о ситуации в главе «АЛЬТЕРНАТИВНОЕ ПИТАНИЕ».

Внимание! Будь осторожней с натрием, который содержит обычная поваренная соль: минимизируй его прием, поскольку гипердозы с гарантией спровоцируют задержку в организме воды и создадут предрасположенность к развитию гипертонии, если учесть регулярные и мощные силовые нагрузки. ■

Вода

Ты вряд ли об этом задумывался прежде. А сейчас — придется. Человеческое тело состоит из воды на шестьдесят процентов, а мышцы — на все семьдесят пять. И именно вода создает среду для совершения тех биохимических реакций, которые мы стремимся запустить на тренировке. Поэтому игнорировать употребление воды — значит подставлять свой организм. Нет. С сегодняшнего дня ты пьешь по три литра ЧИСТОЙ (не минеральной!) воды в день. Больше — еще лучше. Поверь, это совсем немного. На финальной неделе при подготовке к турниру спортсменам приходится пить и по десять. Так что все уже пройдено. И все выжили. ■

Беззвучный SOS

В моем детстве в нашем местном кинотеатре долго крутили французскую полицейскую комедию с Луи де Фюнесом

«Жандарм и инопланетяне». Это был мегахит! Мы с уроков сбежали. Торчали в зале целыми днями. Хорошо запомнил, что у каждого инопланетянина на запястье пристегивался прибор, начинавший испускать сигналы всякий раз, когда в железном организме хозяина кончалось машинное масло. Тогда он опрометью кидался на поиски «пищи», чтобы не заржаветь. Мы ржали до потери пульса.

Позже я понял: все люди тоже оснащены подобными приборами! И здесь уже все очень серьезно.

Приборы эти вживлены в нас с рождения и работают круглосуточно. И сигналы, которые они испускают, — это отлично знакомое каждому чувство голода: «Пора заправиться!» Сначала, как принято говорить, «сосет под ложечкой», потом чувство лавинообразно нарастает, достигает кульминационной точки, некоторое время держится — и... пропадает. Что при этом происходит?

У меня есть хороший сюжет, который можно продать какой-нибудь кинокомпании, доработав его до сценария. Он фантастический и в то же время до жути реальный.

По улице идет культурист. На плече у него спортивная сумка, под курткой гора мышц — все, как положено. И вдруг! Откуда ни возьмись слышатся тонкие короткие гудки. Наш герой молниеносным движением вскидывает к лицу левую руку, сдвигает рукав куртки и смотрит на пристегнутый на запястье датчик, на котором синхронно с гудками загорается и гаснет верхняя, желтая половина с надписью «DANGER» (крупный план).

Он рывком расстегивает сумку, шарит в ней и ничего не находит: все уже

съедено. Прикусив зубами нижнюю губу (крупный план), лихорадочно оглядывается по сторонам, видит вдалеке ресторанный вывеску и ускоряет шаг. Тонкий писк становится все громче и чаще. Дыхание культуриста учащается, на лбу выступают капли пота, лицо напряжено и мрачно (крупный план). Он почти что бегом достигает дверей ресторана, но в этот самый момент громкий короткий писк сменяется таким же громким, но уже непрерывным сигналом, звучащим другой нотой. Он снова кидает руку к глазам. На датчике загорелась нижняя, красная половина — «DESTROY» (крупный план).

Да уж... Я тоже так попадал.

Голод сигнализирует о том, что в крови кончается глюкоза. А мышечный и печеночный гликоген наш трудяга только что весь выжег на тяжелой тренировке. На его восстановление нужно время.

Нельзя в таком состоянии отправляться в путь с пустой сумкой! Когда чувство голода достигает критической отметки, а его не удовлетворяют, организм автоматически переходит в каталитический режим — то есть начинает извлекать глюкозу как источник энергии из собственных тканей. Только не из жира — это НЗ! На крайний случай! А вот мышечные аминокислоты расщепить — проще простого. Они же всегда под рукой.

Все! Голод пропал. Организм покушал. Самим собой.

Приятного аппетита!

Страшная история. И если бы она касалась одних только бодибилдеров!

Бодибилдеры — как раз одни из немногих, если не единственных, кто меньше всех прочих населяющих эту планету живых существ подвержен ка-

таболизму. По той простой причине, что для них это вопрос самоуважения. Обычный же человек и представить себе не может, какие разрушения провоцирует внутри самого себя каждый Божий день.

И это главная ошибка человечества, на которую мы должны ему указать: пренебрежение к режиму питания и, как следствие, огромные перерывы между приемами пищи. Не позавтракав, сорваться на работу, вместо обеда перехватить булочку всухомятку, а вот поужинать уже вечером, спокойно, можно и по полной программе...

Масса моих знакомых-неспортсменов живет именно так. Беззвучный SOS своего организма эти милые девушки и благообразные мужчины просто не принимают всерьез, ссылаясь на неотложные дела, и полное отсутствие какого бы то ни было режима питания расшатывает их гомеостаз, формируя почву для серьезных болезней.

Обычный человек ЕЖЕДНЕВНО ТЕРЯЕТ мышечную ткань! Человек, ты слышишь? Ну-ка, дайте ему эту книжку! Эй, ведь ты теряешь мышцы! Это происходит медленно, но верно. А инсулиновые взрывы, спровоцированные редкими и чрезмерно обильными трапезами, когда в бедный желудок попадает все, на что упал голодный взгляд, являются прекрасной предпосылкой для ожирения!

Круто, да?

Борцы сумо едят один раз в сутки, но очень много, именно по этой причине. Результат очевиден (то есть ОЧЕНЬ ВИДЕН).

А теперь догадайся, почему культуристы кушают по восемь раз, но маленькими порциями?

Ну, вот и умница.

Короче, с чувством голода не нужно бороться! Его нужно удовлетворять!

Вторая ошибка непосвященных — тотальное отсутствие в рационе полноценного белка. Углеводы, преимущественно простые, и жир, как правило, насыщенный — вот все, чем они питаются. И это еще более усугубляет их положение.

Когда-то ты тоже принадлежал к этой несущейся в непонятном направлении толпе. Теперь покинешь ее и станешь одним из нас.

Я уже предупреждал, что мы — другие. Мы знаем, как действует наше тело, и создаем ему условия для долгой и здоровой жизни и полной реализации генетического потенциала — и физического, и интеллектуального. И наша задача совершенно иная: ЕЖЕДНЕВНО НАРАЩИВАТЬ мышечную ткань!

Правильное питание — всего лишь вопрос дисциплины, как и регулярные тренировки. При этом нужно запомнить одно простое народное правило: чем меньше веществ, тем проще обмен!

Впервые услышав эту шутку, я поразился ее точности и глубине. Действительно, ведь суть здорового рациона — в том, чтобы выбросить из него балласт, очистить от всего лишнего. И снабдить здоровыми ингредиентами, дающими массу, силу и отличное самочувствие. Этих ингредиентов совсем немного, организм усваивает их на счет «раз» и выдает такие результаты, которых ты бы и близко не достиг, питаешься «как все».

Логичнее всего опять же привести в пример самого себя, а не чью-то методичку, вычитанную в журналах. Сейчас у меня просто бешеный ритм жизни. Ежедневно провожу от одной до трех собственных тренировок, считая аэробику и позирование. И в два раза больше — персональных. Уйму времени занимает подготовка первого в истории полнометражного шоу моей атлетической пары. Плюс от трех до десяти часов за компьютером для создания этой книги. Время поджимает. Спать приходится по минимуму: иначе не успею. Но самочувствие и работоспособность — на 200 процентов! Именно благодаря сбалансированному рациону.

Режим питания следующий: пять приемов твердой пищи в сутки через относительно равные промежутки. В общей сложности получается так. Углеводы — 200 граммов овсянки и 100 граммов гречки (естественно, считаю в сухом виде). Белок — 500 граммов куриного филе, килограмм минтая и 10—15 яичных белков с 3—4 желтками. Клетчатка, витамины, минералы — килограмм овощей и килограмм фруктов и сухофруктов. Жиры — 20 граммов льняного масла. Соль и сахар — по полям. Количество воды не считаю, но стараюсь пить много. И еще — три-четыре протеиновых коктейля или заменителя пищи между основными приемами пищи. Итого 8—9 приемов. Ничего сложного.

Раз уж заговорил о коктейлях, то разовью тему. Спортивное и альтернативное питание достойны большего, чем одна строчка в конце абзаца.

Доставай шейкер! Сейчас будем замешивать твои мышцы! ■

«Богемская рапсодия»

На рваной седушке разгибателя бедра в такт ударам падающей на пол штанги качается литровая стеклянная банка с мутной жидкостью. В метре от нее неистовствует душа нашего подвала — Антон Ефремов, между прочим, финалист чемпионата России по бодибилдингу. Банка непременно должна находиться в пределах его досягаемости, чтобы не тратить усилий на лишние шаги по подвалу: Антон «пашет» два раза в день часа по полтора, так что энергию нужно беречь.

Закончив очередной подход тяги, блестящий от пота Антон отработанным движением тянется к банке и жадно впивается в горлышко.

— Энергетик? — понимающе спрашиваю.

— Ну. Аскорбинка с сахаром, — отвечает.

Готов поспорить на бутылку молока (в то время это была для нас самая твердая валюта), что в его сумке, спрятанной в тренерской, ждет своего часа еще одна стеклянная банка, но уже с разведенным в воде «Энпитом». Так называется самое «козырное» детское питание, которое все екатеринбургские качки покупают коробок по сто, если повезет на него наткнуться в свободной продаже (в стране же все по талонам!) Я сам на прошлой неделе урвал себе 60. Повезло! Месяца на три теперь обеспечен.

Россия. Начало девяностых годов двадцатого века. Термин «бодибилдинг» уже легализован. Но вот о непонятном словосочетании «спортивное питание» никто из нас еще и слыхом не слыхивал.

Явление первого соевого протеина народу станет чудом, знаменующим на-

чало новой эры. Гиблым на запах, жутким на вкус и не желающим размешиваться ни в одной из известных науке жидкостей. Но мы все равно будем с гордостью глотать его, зажав себе нос и зажмурившись, чтобы не стошнило от отвращения. Ведь сравнивать нам не с чем. Наверное, таким и должен быть настоящий протеин для настоящих культуристов!

Прошло уже 20 лет, но вкус первого протеина до сих пор во рту. Это как первый поцелуй. На всю жизнь.

Зато теперь уже есть с чем сравнивать.

Переход вчерашнего дня индустрии спортивного питания в сегодняшний — это путь от несвязного мычания к изысканному оперному вокалу. От трех блатных аккордов к «Богемской рапсодии». Давай вместе пройдемся по ее главным нотам, чтобы помочь тебе разобраться в партитуре. ■

Жидкая пища

Переваривающая способность организма ограничена. Тем более если на него регулярно обрушивается стресс интенсивной анаэробной тренировки. Попробуй быстро усвоить хороший кусок мяса сразу после сессии тяжелых приседаний. Сразу скажу: эксперимент не пройдет. Для переваривания твердой пищи требуется уйма энергии, а твой организм ввергнут в состояние энергетического дефицита. Но как раз по этой причине ему срочно нужна подзарядка, чтобы не пустить в расход собственную мышечную ткань!

И вот тут ты спокойно достаешь из сумки банку с «Энпитом»... вино-

ват, — бутылку с аминокислотами, — и проблемы нет. Жидкая пища, состав которой идеально сбалансирован, легко проходит желудочно-кишечный тракт, быстро усваивается и купирует посттренировочный катаболизм. Просто, удобно, вкусно. Как у космонавтов.

Что такое спортивное питание? Это не происки химической или фармакологической промышленности, а те же самые природные продукты: яйца, мясо, молоко, фрукты с овощами, только измельченные, очищенные от балластных веществ. Количество белка, углеводов, витаминов и минералов, в зависимости от вида конкретного спортивного продукта, здесь максимально сконцентрировано. В природе таких концентраций не бывает. Плюс вкусовые добавки, также натуральные, и пищеварительные энзимы для более полного и быстрого усвоения рукотворного чуда.

Затрачивая минимум энергии, твой организм получает максимум полезных веществ. Сравни: приготовить и слопать десяток яиц или быстренько размешать в воде порошок и выпить стакан бархатной жидкости с ароматом ванили или шоколада. Да, теперь это все еще и безумно вкусно, не в пример моему первому протеину...

Производителей спортивного питания, представленных сегодня на российском рынке, великое множество, и перечислять и ранжировать их смысла не вижу. Но базовые виды спортивных продуктов, обязательно представленных в линейке каждой компании, тебе нужно сразу научиться различать. ■

Гейнеры

Самая вкусная вещь в мире! И самая опасная.

Дело в том, что жировые депо в человеческом организме формируются на девяносто процентов из употребленных углеводов (карбогидратов). А в гейнерах углеводный компонент — базовый. Белка здесь от силы треть, а чаще — еще меньше. Поэтому калорийность у гейнеров бешеная: 1500—5000 килокалорий в дневной дозировке!

Употребить эту прелесть очень просто и приятно, но так же сложно отрабатывать: сжечь все полученные дополнительные калории и превратить их в мышцы. А избыток энергии непременно превратится в жир.

Резонный вопрос: зачем эту прелесть создавали? Термин «гейнер» произошел от понятия «хардгейнер» (hardgainer) — «тяжело растущий». Так называют экстремальных экоморфов, очень медленно наращивающих мышечную ткань. И «качаются» они на совесть, и пищу заглатывают тоннами, а в весе не меняются. Для таких применение подобной углеводной бомбы — реальный шанс начать наконец прогрессировать. Но даже таким я бы не рекомендовал употреблять больше двух порций в день, причем лучше поделить их на четыре равные доли и равномерно пить между основными приемами пищи. Не стоит слишком напрягать поджелудочную железу, заливая в себя в одну минуту тысячу килокалорий. Пятьсот — это еще куда ни шло.

В тренировочные дни один из приемов обязателен за час до тренировки, другой — сразу после нее.

Если же ты к ХГ не относишься, мужественно откажись от этого искушения. Нам с тобой лучше как следует упереться на следующую позицию. ■

Протеины

«Ничего не знаю лучше, чем чистый протеин!» — говаривал в пору своего расцвета великолепный Нассер Эль Сонбати. Он в свое время на равных боролся с самим Ятсом. И я подписываюсь под этой фразой. Если только место найду: там ведь уже все остальные давно подписались.

Протеин (белок) не просто важен для бодибилдера: его количеству ПРЯМО ПРОПОРЦИОНАЛЬНА скорость мышечного роста! Но именно его-то организм и не получает в нужных объемах из повседневного пищевого рациона.

Что делать? Идти в спортивный магазин и читать «Supplement Facts» на этикетке каждой банки. От 80 до 100 процентов белка в смеси — самое то. Но имей в виду, что протеины бывают разные. В зависимости от сырья, из которого они изготовлены.

Первое место в рейтинге биологической ценности законно принадлежит яичному протеину: его аминокислотный профиль (содержание заменимых и незаменимых аминокислот, из которых, собственно, и строятся мышечные клетки), принят за эталон. Затем следуют молочный (казеиновый), мясной, молочный (сывороточный) и соевый. Встречаются они как в чистом виде, так и в двух-, четырех- и даже шестикомпонентных миксах. Поэкспериментировать, найди свой. Причем не хватайся сразу за самые навороченные: не исключено,

что тебя и с соевого «переть» будет. Почему нет?

Безусловное достоинство протеинов еще и в том, что их разовая порция очень мала: в среднем 30 граммов (сравни с 200 в случае с гейнерами!) Она быстро готовится и абсолютно не отягощает желудок. Особенно если речь идет о сывороточном. Этот уходит быстрее всех, в придачу не требуя энергии на усвоение. В идеальном варианте нужно принимать от 2 до 4 порций протеина в день между основными приемами пищи: сразу после тренировки — сывороточный, в остальное время — многокомпонентный. ■

Аминокислоты

В процессе пищеварения протеин расщепляется на составные части — аминокислоты. Насытив аминокислотами кровь, организм формирует из них собственные белковые структуры — в частности, мышечные.

А если ему дать уже готовые аминокислоты? Да, ничего расщеплять уже не понадобится: эти милашки в один миг попадут в кровоток прямо сквозь стенки желудка путем так называемой пассивной диффузии. Пять оборотов минутной стрелки — и счастье наступило! Выпив протеин, тебе пришлось бы ждать этого минут сорок. Сжевав мясо — не меньше трех часов. Есть разница?

Скорость! Часто именно она определяет все. И это как раз тот самый случай.

Амино подразделяются на заменимые (они могут синтезироваться организмом, при условии, что в нем достаточно глютамина — именно эту аминокислоту рекомендуют принимать

постоянно, дважды в день по 5 граммов) и незаменимые, их можно получить только снаружи. Особую роль играют так называемые ВСАА (Branched Chained Amino Acids) — аминокислоты с разветвленными боковыми цепями: изолейцин, лейцин и валин. Их доля в мышечных волокнах составляет 35 процентов. Соответственно, эта святая троица наиболее интенсивно расходуется в процессе энергообеспечения мышечной ткани после нагрузки. И ее нужно особенно уважать.

Оптимальная схема приема такова: утром сразу после подъема — одна порция жидких комплексных аминокислот, в течение тренировки — две порции жидких комплексных, разведенных в воде, и сразу после завершения последнего подхода — порция ВСАА, тоже лучше в жидком виде по причине скоростного всасывания. ■

Витамины и минералы

Ты уже в курсе, что без минеральных веществ и витаминов не видать тебе хорошего пищеварения и обмена веществ, а значит, и результатов, достойных твоих усилий в зале. Повседневный пищевой рацион не способен удовлетворить потребности и обычного человека, а что уж говорить о бодибилдере!

Регулярный прием мультивитаминных формул и — дополнительно — антиоксидантных комплексов, включающих витамины А, С, Е, а также никотиновую и бензойную кислоты — это непреложный закон нашего спорта. Витамины и минералы употребляются порциями, несколько раз в день, вместе с твердой пищей (и/или в составе

альтернативного питания, где они уже правильно сбалансированы).

И особое внимание обрати на старую добрую аскорбинку. Ее ежедневная дозировка у спортсменов экстра-класса достигает 10 граммов! В таких дозах витамин С начинает проявлять фармакологическое действие, усиливая процессы биоокисления и энергизируя сразу ВСЕ клетки организма. Тебе на 10 граммов с первого же дня тренинга выходить не стоит, но 250—500 миллиграммов в сутки, ПОМИМО комплексных формул, окажутся очень кстати. ■

Энергетики

Энергия! Вот ключевое слово любого процесса, будь то написание диссертации или подъем штанги на бицепс. Добавить энергии — значит увеличить эффективность. Как этого добиться?

Один из вариантов — креатин. Это опять же натуральный природный субстрат, содержащийся в мясе и рыбе. Индустрия спортивного питания произвела на свет очищенный моногидрат креатина, за минувшие полтора десятилетия зарекомендовавший себя одной из самых действенных пищевых добавок. Он резко поднимает энергетику клетки, увеличивает как выносливость мышцы, так и ее силу и объем.

Его можно принимать круглый год небольшими циклами: месяц приема — неделя отдыха, и по новой. 5—7 граммов белого порошка в день, и обязательно вместе с простыми углеводами, например, фруктовым соком (для оптимизации усвоения), и ты сформируешь в своих мышцах избыток того самого креатинфосфата, который явля-

ется резервным энергетическим соединением клетки. Дело в том, что креатин участвует в ресинтезе АТФ.

АТФ (аденозинтрифосфорная кислота) выполняет в организме роль транспортной формы энергии. Ей принадлежит центральное место в энергетическом обмене. За сутки в организме образуется и расщепляется такое количество АТФ, которое соответствует массе тела.

Аденозинтрифосфат сгорает в мышечной клетке, выделяя энергию и превращаясь после этого в аденозиндифосфат. Креатинфосфат восстанавливает молекулу АДФ до молекулы АТФ и тем самым резко увеличивает работоспособность клетки.

В твоём распоряжении как классический моногидрат креатина, так и комплексные продукты, содержащие не одну, а несколько солей этого вещества (моногидрат, глюконат, малат, тауринат, пироглютамат). Плюс специальные «транспортные системы», содержащие фосфаты и углеводы, повышающие скорость доставки креатина к месту назначения и увеличивающие его КПД. Еще круче — концентрированная буферная форма креатина (кре-алкалин), обеспечивающая моментальное проникновение в клетку, а еще — так называемые сублингвальные (подъязычные) формулы, которые позволяют этому энерджайзеру мгновенно попадать в кровь, минуя желудочно-кишечный тракт.

Классным подспорьем во время самой тренировки могут служить карбо-напитки, содержащие, помимо простых углеводов, витаминов и минеральных солей, еще и экстракт зерен гуараны, действующий подобно отлично тебе знакомому кофеину, только намного

мягче и продолжительнее. Великолепный тонизирующий эффект и прекрасное самочувствие гарантированы, даже если ты, к примеру, не выспался или приехал в клуб после термоядерного рабочего дня. Только будь осторожен, не завышай дозировку (15 граммов на порцию), иначе погнешь в зале все грифы. Потом придется выпрямлять, а это труднее, сразу предупреждаю! ■

Липотропики

Липотропики (жиросжигатели) — это вообще тема для отдельной книги. Здесь я их слегка коснусь.

Название говорит само за себя: это средства, позволяющие менять композицию тела за счет уменьшения жировой прослойки. Они оптимизируют липидный обмен, расщепляя жирные кислоты до глицерина с выделением энергии.

Культуристы давно освоили все мыслимые и немыслимые методы избавления от жира, так как соревновательный уровень выставляет в этом отношении предельно жесткие требования: 3—5 процентов жира для мужчин и 7—9 для женщин. В правилах, естественно, это не прописано, и ни одна судейская бригада не проводит подводного взвешивания участников соревнований, однако практика свидетельствует, что, если эти цифры больше, шансы на призовые места у спортсменов и спортсменок резко снижаются. Поэтому стремление обезжириться до полного предела у бодибилдеров в крови.

Лучший эффект дает знаменитая комбинация ЭКА (эфедрин + кофеин + аспирин). Несколько лет назад ее первый и главный компонент оказался под

запретом, якобы из-за потенциальной опасности для миокарда. Ну, полный бред! Никто еще от эфедры не умер, как это сплошь и рядом происходит от неподсудных алкоголя и никотина. Смысл табу на эфедрин, как и впоследствии табу на стероиды — нечистый бизнес: запрещенные вещества резко выросли в цене на черном рынке, и осталось только правильно направить денежные потоки.

Правда, побочный эффект у эфедрина есть, и он действительно неприятен. Это повышенная возбудимость и тремор (дрожание рук). Дело в том, что вещество способствует скоростному выделению норадреналина. И делает это так хорошо, что становится даже плохо. Помнится, в первый свой экстремальный сезон прощания с жиром я старался постоянно держать руки за спиной, как Морфеус. Мало ли чего подумают деловые партнеры...

Что касается дозировки эфедрина — не превышай 50 миллиграммов в сутки. Пусть это будут одна или две порции исключительно в первой половине дня! Иначе бессонная ночь обеспечена.

Позиция номер два в рейтинге эффективности — гуггулстероны. Нет, «Google» здесь не синоним. Хотя похоже. Они практически так же эффективны, как эфедрин. Правда, дозировочка нужна раза в два побольше. И тот же совет: употребить не позднее 15.00! И, соответственно, приготовиться к тремору. Как говорит народная пословица, любишь качаться — люби и штангу одевать. То есть эффект требует жертв.

Не желаешь, чтобы тебя потряхивало? Тогда рекомендую обратить внимание на L-Карнитин. Сильно рекомендую. Препарат очень мягкий, но реально

действующий. В отличие от предыдущих он не увеличивает, а уменьшает количество свободных жирных кислот в крови, зато способствует их утилизации, протаскивая сквозь клеточные мембраны прямо к митохондриям. В этом деле ему хорошо ассистирует пиколинат хрома, так что обеспечить сопровождение. Тогда итог тебе точно понравится.

Одна оговорка: ощутимый липотропный эффект L-Карнитин дает лишь в достаточно высоких дозировках — значительно выше декларируемых двух-трех граммов в день. Подбор индивидуальной дозировки можно начать с этой цифры и ежедневно повышать до тех пор, пока результат не проявится.

Принимай L-Карнитин равными порциями два-три раза в день за полчаса до приема пищи, и самое важное — перед любой тренировкой (аэробной или анаэробной). А также перед прогулкой или иным проявлением естественной физической активности. (Перед сексом, например. Потрясающе эффективно! Энергии становится все больше, жира становится все меньше. Соответственно, секса становится все больше. И круг замыкается. Так и делают чемпионов.)

Йохимбин, лецитин, хитозан, пируват — вот еще несколько реальных союзников в борьбе с лишним жиром. Разумеется, нельзя сваливать их все в одну кучу в надежде получить синергический эффект. Все будет как раз с точностью до наоборот. Экспериментируй с каждым по очереди. Анализируй результаты. Подбирай дозировки. Не спеши. А самое главное — не уповай на липотропики, они не станут индульгенцией при разгульной жизни. Грамотный подход к теме изменения композиции тела в первую очередь основан на правильном

сочетании аэробных и анаэробных нагрузок и плавном уменьшении калорийности суточного рациона питания.

Самый выразительный пример в этом отношении — чемпионка мира по фитнесу (NABBA) Екатерина Карабань. Мы активно общались с этой чудо-девушкой больше года — и я ни разу не видел ее не в форме! Косые мышцы живота просматривались ВСЕГДА! Далеко не все спортсмены, и выходя на подиум, демонстрируют такие. И что же ты думаешь? Ни одного жиросжигателя Катя в глаза не видела. Просто она круглый год кушала рис и рыбу. В отличие от ее не столь воздержанных в еде коллег, которые умудрялись использовать три (!) липотропика одновременно... и совершенно безрезультатно! ■

Короче, мораль такова:
**ПЕЛЬМЕНИ С ПИВОМ
ОТМЕНЯЮТСЯ!**

Бустеры оксида азота

Высокотехнологичное оружие! Сразу из него стрелять не надо. Лучшему из своих сегодняшних подопечных, несмотря на его драматические просьбы, я дал «NO Boost» только после 12 месяцев регулярных тренировок. И вот тогда все получилось: парня хорошо «подбросило» после первой же порции. И без побочных последствий. Натренированные системы организма правильно приняли препарат.

«Бустер» означает катализатор, ускоритель реакции. Вообще-то оксид азота — это низкомолекулярный газ, ко-

торый регулярно синтезируют клетки твоего тела, ну, а в пищевых добавках с надписью «NO» содержатся стимуляторы процесса его образования — как правило, аргинин, цитруллин и глютамин.

Порция принимается непосредственно перед тренировкой. И эта тренировка надолго запомнится всем, кто станет ее свидетелем. Массированное выделение оксида азота продуцирует резкое расширение просвета кровеносных сосудов и просто чудовую мышечную накачку, которая не пропадает и после завершения тренировки. Ты становишься действительно огромным! Как сказал про меня один из коллег «Зашел в зал человеком, вышел монстром!» Приятно, да? Но главный плюс технологии совсем не в косметическом эффекте. В результате кардинального улучшения кровоснабжения ускоряется доставка к мышцам питательных веществ, а это значит, что тренировка становится продуктивнее, а последующее восстановление — быстрее. НАМНОГО быстрее!

Кроме того, оксид азота оптимизирует все процессы, в которых ты жизненно заинтересован, а именно: скорость прохождения нервного сигнала, темпы белкового синтеза и даже иммунную защиту! Особое примечание для мужчин (хотя нет — скорее для их женщин): между прочим, именно выделение NO производит и поддерживает эрекцию. Вспомни фразы «ты становишься действительно огромным» и «не пропадает и после завершения тренировки». Вот-вот! Именно это я и хотел сказать! «Виагра» в смущении отдыхает!

В общем, «закись азота», как я это называю по аналогии с известным ускорителем автомобильных двигателей, реально увеличивает скорость твоего про-

гресса. Только не торопись. Как известно, хороший гонщик, чтобы выиграть наверняка, берегает закись азота к финишной прямой. Лично я всегда использовал ее в последний месяц перед соревнованиями, на пике «сушки». ■

На что потратить двадцать баксов?

Если бы спортивное питание не работало, его никто бы не использовал. Если бы технологии производства год от года не неслись вперед семимильными прыжками, не прогибать бы подиум сегодняшним профи, поражающим даже фанатское воображение. И все-таки закончить тему нужно не на патетической, а на практической ноте.

Выдающийся американский культурист, горячо любимый мною, Шон Рей в одном из интервью сказал так: «Если в кармане есть двадцать баксов, я не бегу с ними за банкой аминокислот, а иду в супермаркет и покупаю рис, курицу и яйца — нормальную пищу, которая построит мое тело. Мышцы растут от тяжелых тренировок и правильной диеты. А пищевые добавки — это всего лишь ДОБАВКИ. Поэтому они так и называются».

Как-то раз я консультировал начинающего культуриста и среди прочих вопросов услышал такой: «А сколько раз в день протеин употреблять, чтобы быстрее вырасти? Раз по десять?» Кроме шуток, так и сказал! Тогда я в свою очередь спросил его, что он ел сегодня на завтрак. Он честно ответил: порцию быстрорастворимой каши и йогурт.

Уважающий себя тренер в таких случаях искренне выражает свои чувства

при помощи ненормативной лексики. Это намного убедительнее. Но цензура не пропустит. Поэтому подберу другие выражения.

Спортивное питание, как и любой другой компонент образа жизни бодибилдера, нужно использовать аккуратно и дозированно, с учетом равновесия всех прочих факторов. Добавки

НЕ (!) могут заменить твердую пищу — их задача дополнить и сбалансировать ее. Только тогда они принесут тебе пользу. А в противном случае — срабывают на унитаз. Так что уж лучше сразу выбрось туда деньги, которые хочешь на них потратить. По крайней мере, ЖКТ лишний раз не придется напрягаться. ■

Альтернативное питание

Да, есть и такое. Причем появилось не вчера, а еще в начале нового века, что очень символично. (Это в России. В мире — намного раньше.) Оно отличается и от повседневного, знакомого тебе с детства, и от спортивного, о котором шла речь выше. Дело в том, что альтернативное питание — не пищевая добавка, а полноценный ЗАМЕНИТЕЛЬ пищи.

Познакомившись с этим производением человеческой мысли и высоких технологий несколько лет назад, я даже пошутил: мол, альтернативному питанию нет альтернативы!

Написал и понял, что это очень грустная шутка. А ЗАМЕНИТЕЛЬ — абсолютно некорректное слово. Ведь заменять — нечего! Слово «пища» теперь можно писать только в кавычках.

Ты видел фильм «Осторожно: еда!»? Обязательно посмотри! Растиражировали его неплохо. Наша «еда» давно перестала быть источником здоровья. Теперь она источник болезни.

Характер и структура питания человечества за несколько веков необратимо поменялись. Диетологи уже поставили ему конкретный диагноз: КЛЕТОЧНЫЙ ГОЛОД. Это когда калорийность «еды» зашкаливает, а эссен-

циальных макро- и микронутриентов в ней практически нет. Консерванты, загустители, ароматизаторы, усилители вкуса — вот этих, пожалуйста, там сколько угодно. Хавай давай!

Интенсивные технологии производства направлены сегодня только на то, чтобы продукты красиво выглядели, долго хранились и вкусно елись. Да и результат употребления сублимированной пищи государству на руку: глупыми, толстыми и больными людьми легко управлять. И так же легко зарабатывать на их болезнях. Сплошная выгода! Классно придумано. Чего-то мне одна фраза снова вспоминается. «Вам приходилось любоваться Матрицей? Ее гениальностью? Миллиарды людей живут полноценной жизнью... во сне!» Прав агент Смит. Так и есть.

Итак, давай полюбуемся Матрицей. Вот главное достижение развитой цивилизации: круглогодичный дефицит незаменимых факторов питания у ВСЕХ категорий населения! Как? Впечатляет? Речь идет о среднестатистическом гражданине, прошу заметить. Ну, а спортсмен? Которому всего этого надобно больше, и намного? Ему-то чего кушать? Ведь усилитель вкуса мышцы

не усиливает! Ни одну! Даже самую маленькую!

Вот почему и вышло так, что моя «продуктовая корзина» теперь значительно похудела. Сегодня она вмещает лишь весьма немногочисленные атрибуты классической предсоревновательной диеты бодибилдера, которые уже упоминались. Скромная такая корзиночка. Такая ма-аленькая. Зато тщательно собранная. Как земляника с лесной полянки. Так сказать, возвращаюсь из супермаркета или с рынка с минимальными для здоровья потерями.

Повседневное питание покрывает сейчас 50 процентов моего суточного рациона. Спортивное — 10. А вот остальные 40 составляет альтернативное! То есть — функциональное (обеспечивающее полноценное функционирование всех систем организма) питание с соотношением белка и углеводов 1:1, полиненасыщенными жирными кислотами, полным набором витаминов, минералов и ферментов и энергетической ценностью одной порции в размере 120 килокалорий. Здесь картинка зеркальная: мало калорий — факторов питания много. Самое оно.

Мировая индустрия АП с каждым годом набирает обороты. Потому что на планете появляется все больше желающих не умереть в 45 лет от хронического дефицита эссенциальных нутриентов. (Это главная причина всех так называемых естественных смертей наших современников.) И пусть АП создано в помощь обычным людям, нам с тобой — суперменам то есть, — тоже грех не воспользоваться ее запатентованными благами. Так же, как чистой водой вместо той, что течет из крана на кухне. Аналогия полная!

Чтобы по-настоящему проверить качество используемого мною АП, осенью 2009 года я даже провел эксперимент, на который никто из коллег по цеху не отважился бы и под пистолетом. И период межсезонья, и период соревновательной подготовки базировался на применении ТОЛЬКО «альтернативы», вместо традиционных спортивных белковых коктейлей. Чистота эксперимента была абсолютной! Отменил все привычные схемы и рискнул по-настоящему проверить, как действует АП нового поколения на культуриста в режиме «сушки».

Если честно, риск был совсем не маленький: я готовился принять участие в Открытом Кубке России и Открытом Кубке Евразии по бодибилдингу и фитнесу, в программу которых благодаря моим усилиям впервые за много лет были официально включены выступления атлетических пар. Ударить лицом в грязь здесь никак нельзя! За что боролась?!

— Абсолютно нереально! — воспроизвожу однозначный вердикт коллег, узнавших о моем намерении заменить спортивное питание на альтернативное и при этом добиться хорошей формы.

— А почему бы нет? — возражал я в ответ. Вернее, возражал мой дух противоречия. Который всегда и приводит к самым потрясающим открытиям. Вся история человечества — наглядный тому пример.

Кто сказал, что наши ортодоксальные привычки гарантируют лучший результат? И, если они действительно работают, это не значит, что в природе нет того, что сможет работать еще лучше! Надо просто раскрыть глаза и посмотреть ими.

Отработанный многими поколениями культуристов предсоревновательный алгоритм выглядит так: постоянное повышение содержания протеина и уменьшение содержания углеводов в диете на фоне многократных ежедневных тренировок. К предстартовой неделе количество потребляемого белка лично у меня часто достигало пяти-шести граммов на килограмм собственного веса в сутки (в общей сложности 400—500 граммов), причем две трети этого количества приходилось на протеиновые коктейли. А содержание белка в таких продуктах, как ты знаешь, стремится к ста процентам. Легко представить, как в этих условиях чувствуют себя почки и печень. Да они просто с ума сходят! Это вежливо выражаясь... Если бы они умели говорить, я бы такого наслушался!

Еще ни один сезон не избавил меня от применения желчегонных средств по причине вздутия печени и резкого ухудшения процесса пищеварения. В медицине это называется внутрипеченочный холестаз (резкое увеличение количества белка и ускорение белковосинтетических процессов провоцирует образование большего количества и более густой, чем обычно, желчи, что затрудняет ее отток). Мало того, что это физически неприятно — еще и процесс создания формы тормозится, потому что какой к черту метаболизм, если пищеварительная система заблокирована?!

А вот во время эксперимента количество белка в рационе снизилось примерно до 250 граммов в день. То есть вдвое! Очень легко могу перечислить, что попадало в мой желудок в это время: отварные рис, минтай и яичные белки, грейпфруты, вода и АП. Послед-

няя позиция — до ПЯТИ порций в сутки! 500 граммов порошка мне хватало на три дня. Наверное, я уже чемпион мира по скоростному потреблению этого продукта. Без вариантов.

Брал только сладкие коктейли, а не соленые: во время «сушки» соль противопоказана. Отменил АП лишь в последнюю неделю; вся моя пища в этот период ограничилась минтаем и грейпфрутами...

И что же получилось? Вопреки опасениям, резко упавшее по сравнению с привычным количество протеина никак не повлияло на объем и качество мышц. Наоборот, я добился лучшего соотношения двух этих показателей за все четыре года своей соревновательной карьеры. А вот печень не беспокоила **ВООБЩЕ!** Ни разу! Впервые за все четыре года. Стало быть, сэкономил и деньги (на желчегонку), и время (на подготовку).

Вывод удивительно банален: важно не то, сколько протеина ты в себя загружаешь, а то, сколько его усваиваешь! Перечитай еще раз для верности.

Балласт, который образовывал излишний белок из спортивных смесей, не только не давал требуемого результата, но и ложился на пищеварительную систему тяжким бременем. Организм был просто не в состоянии его утилизировать по причине отсутствия нужного количества и соотношения ферментов, витаминов и минералов. А вот «альтернатива» благодаря ноу-хау-комплексам вышеперечисленных ингредиентов усваивалась быстро и без остатка!

Таким образом, потребляя меньшее количество протеина, я получил лучший результат без проблем со здоровьем и, что немаловажно, уложившись

в привычный бюджет (хоть традиционные протеины и дешевле, чем АП, закупать их приходилось гораздо большими объемами). Вот тебе и «абсолютно нереально»!

Конкретные достижения осеннего спортивного сезона — 2009? Три серебряные медали. Но есть еще кое-что. И, хоть на стену это не повесишь, вдохновляет не меньше.

После завершения карьеры я подверг свой навоевавшийся организм глубокой диагностике. Захотел понять,

чего мне стоили эти четыре года непрерывных выступлений. Честно говоря, удивился, узнав, что все в полном порядке. Даже в сердце нет и намека на типичную для спортсменов моего профиля гипертрофию левого желудочка.

Доктор, который делал ультразвуковое исследование сердечной мышцы, долго рассматривал на своем экране мою картинку со всех сторон, а потом поднял брови и сказал: «Видимо, вы очень правильно питаетесь!» ■

Часть четвертая

НЕ ДУМАЙ — ЧУВСТВУЙ!

Красная линия

Такое испытывал каждый, кто занимался нашим великим спортом. И не только нашим.

Долбишь тренировку за тренировкой и режимишь, и питаешься правильно — а в ответ ноль эмоций. Спит организм. Пофиг ему твоё упрямство. Веса не растут, «накачки» нет, настроение — лучше промолчать...

Обычно это бывает после перерыва в занятиях, особенно если он затянулся. Но вполне может случиться даже посреди шикарного тренировочного цикла. И очень у многих — в самом начале освоения бодибилдинга, когда чувствуешь себя корявым пнем в лесу стройных и могучих деревьев.

И вот ты ходишь в зал, как на какому-то торгу, плюешься, покидая его, и скоро ловишь себя на мысли наплевать окончательно.

А потом — всегда неожиданно — приходит этот День.

Ты ничего не улучшил в своём поведении, — наоборот, вместо того чтобы спать, полночи зависал на дискотеке, явился в зал совсем никакой — и вдруг поперло!

Сон с тебя падает мигом, и ты съедаешь тренировку, как плитку шоколада, вообще не ощущая веса, ещё

вчера ломавшего тебе кости. Остаток дня ты необычайно собран и деятелен, все у тебя ладится и клеится, и аппетит собачий, и рукопожатие Робокопа, и девушки на тебя оглядываются. Ночью ты спишь, как младенец, а одеваясь поутру, с удивлением чувствуешь, как резко стала тесной рубашка.

Да, это всегда происходит очень резко, очень заметно.

И с этого самого Дня в спорте и жизни наступает крутой подъём.

Что произошло? Ты пересек КРАСНУЮ ЛИНИЮ.

Стал другим.

Организм инертен и энергоёмок. Как копилка, он собирает в себя все, что ему дают. Ты можешь забыть о происшедшем. Он — нет.

Любой стресс требует психической энергии. Любой образ жизни не заменить другим со следующего понедельника. Севшие батареи должны зарядиться. Количеству нужно перейти в качество.

Сколько дней на это потребуется — вопрос не времени. Время вообще не имеет значения. Даже если теперь ты живешь, как святой отшельник, не заглядывая в зеркало в поисках нимба. Надо просто пахать. Терпеть. Проявлять

непроявленное. И однажды. Неожиданно. Придет. Твой. День.

КРАСНАЯ ЛИНИЯ — это граница твоей кармы. Ты можешь ее не увидеть, но почувствуешь обязательно.

В спорте все жизненные законы представлены в самом концентрированном виде. Поэтому их проще постичь.

Давай будем постигать вместе. ■

«Полет валькирий»

С этого шедевра Рихарда Вагнера когда-то началось мое близкое знакомство с классической музыкой. Впервые услышав его вживую в исполнении симфонического оркестра, ощутил себя припечатанным к креслу. Вот мощь! Вот гармония!

Сижу, замороженно слушаю и вдруг осознаю: ведь музыка — это модель жизни! Абсолютно идентичная ей по структуре.

Закон, управляющий обеими структурами, один и тот же. И он называется РИТМ.

Пульс — это ритм. График секреции гормонов — это ритм. Слово «биоритмы» даже переводить не надо: и так ясно. Вообще, все процессы внутри живого организма выстроены в соответствии с ударами беззвучного метронома определенной частоты. И ВНЕ организма — тоже.

Теперь вопрос: а кто задает ритм твоей жизни? Кто определяет, с какой скоростью летят твои валькирии?

Само собой, ты сам. Именно тебе решать, сколько времени тратить на работу, еду, сон, секс и как часто это делать. И если ты выдержишь свой ритм, значит, организм к нему готов. А потом ты его увеличиваешь. И еще. И еще! Потому что хочешь, а главное — МОЖЕШЬ прожить целую

жизнь каждый день! А для чего еще он нужен?

Точно то же самое происходит и в отношении тренинга. Установив минимальный ритм на старте, ты перманентно его наращиваешь. Частота тренировок, их интенсивность, рабочие веса постоянно меняются. Организм становится мощнее, подобно тому, как оркестр становится профессиональнее. Значит, он способен играть все более сложные произведения. И ты дирижер этого оркестра! Насколько быстро взлетит твоя палочка, настолько мощно отзовутся музыканты (организм). И настолько же продуктивной станет музыка (жизнь).

Потому что хочешь, а главное — МОЖЕШЬ прожить целую жизнь каждый день! А для чего еще он нужен?

Так что всегда будь осознанным. Вся ответственность — на тебе. В каждый миг и тренировки, и жизни нужно отдавать себе полный отчет: что ты делаешь и с какой целью. Потому что, изменяя ритм внутри, ты неизбежно меняешь его и снаружи.

Контролируй своих валькирий! ■

Метания по Вселенной

Открыть главный парадокс твоей жизни?

В тебя при рождении заложено мощнейшее оружие, но ты не умеешь им пользоваться.

У этого оружия огромная, всепробивающая сила. Она не в мышцах. Не в чувствах. Не в эмоциях. Не в словах. Есть штука гораздо сильнее.

Мысль!

Вот что делает судьбу, диктует поступок, рождает веру, волю, силу или же безверие, безволие и бессилие. Энергия мысли — это покруче атомного оружия.

Сконцентрированная мысль может все!

Это были хорошие новости. Теперь плохие. Не человек владеет мыслью, а она вертит им. Наши мысли, рожденные эмоциями и чувствами, управляют нами, как им заблагорассудится, толкают на поступки, которых мы не собирались совершать, навязывают свою волю. Бесконечные метания наших мыслей по вселенной ломают судьбу. Потому что куда идет мысль — туда идет и энергия.

Следи за собой! Нейтральных мыслей нет. Они бывают только двух видов: конструктивные и деструктивные.

Они или созидают, или разрушают. На борьбу с деструктивными мыслями могут уйти десятилетия жизни.

С ними не надо бороться. Их нужно просто исключить. Не пускать в себя. Как?

Стать хозяином мысли.

Тренировать свою мысль нужно ежедневно. Без праздников и выходных. И гораздо более интенсивно, чем тело. Представь себе, это так!

Теория проста. Сложна, как всегда — практика. Ловко подмечено в притче о Ходже Насреддине: труднее всего не думать о черной обезьяне, когда знаешь, что как раз этого делать нельзя. Проверь-ка на себе! Вот он, парадокс, который всегда с тобой!

Речь идет о концентрации внимания. Уметь концентрировать внимание — значит, уметь попадать в цель. Опять же, каким образом?

Все гениальное просто.

Просматривая фильм или читая книгу, поставь задачу во что бы то ни стало не отвлекаться от содержания. То же самое можно практиковать, полностью сконцентрировавшись на деле, которым занимаешься: работе на калькуляторе или приготовлении ужина. Концентрируйся на том, что происходит ЗДЕСЬ и СЕЙЧАС.

Следующий шаг. Нужно представить любой предмет и как можно дольше удерживать его в сознании, не позволяя другим мыслям и образам залезать в голову. И самый лучший «предмет» — это ты сам. Ну-ка, подойди к зеркалу. Разденься. Посмотри на свое отражение. А теперь вообрази как можно четче, что в зеркале отражается совсем другое тело. То, какое ты хочешь создать. Проработай самые мелкие детали.

Не стесняйся. Как я уже говорил, в реальности ты сможешь зайти настолько далеко, насколько смелым станет твоё воображение.

Поздравляю! Это твой первый опыт по визуализации. Ни один серьёзный атлет без неё не обходится. Мозг — не что иное, как биологический компьютер, которому можно задать любую программу. Но просто задать — мало: нужно постоянно поддерживать её. Чтобы картинка четко отпечаталась на его внутреннем экране. Только тогда она материализуется.

Правило здесь одно: ежедневные ментальные тренировки! Научившись работать с собственной мыслью — возьми свою судьбу за плечи и повернись в любом направлении. На непродуктивные метания по Вселенной нет времени. Учись работать на результат.

И ещё. Концентрируйся на положительном! Жизнь — это просто вереница событий, на которые ты по-разному реагируешь. Выбирай позитивную ре-

Да, успех — это программа, установленная в твой биокомпьютер.

акцию! Любое событие ведет к цели. Только своим путем. Так что там, где ты прежде видел препятствие, теперь будешь видеть указатель. Эта привычка останется и будет всегда сохранять твой победный настрой. Вот так и программируется успех. Да, успех — это программа, установленная в твой биокомпьютер.

Имей в виду: никто и ничто не может ни помешать тебе, ни помочь, ни сломить тебя, ни вознести. Никто и ничто, кроме твоей собственной мысли. Так заставь её работать на себя! Пусть она не будет дикой лошадью, пусть пашет поле твоей жизни и сеет в него зерна будущих побед!

Дальше будет технология, которая намного ускорит этот процесс. ■

Тишина снаружи — тишина внутри

Жду встречи с ней, как настоящего чуда. Мы так редко видимся теперь.

Дыхание перехватывает, когда открываю ей дверь: неужели она действительно здесь?

«Заходи, — говорю. — Наконец-то!»

Сейчас нужно не думать о делах. Отключить все телефоны, телевизоры и компьютеры, чтобы никто не смог помешать нашему общению. Сейчас я принадлежу только ей. И мы бережем наше счастье.

Я сажусь с нею рядом, и она начинает говорить. Плавное течение речи

нарушает лишь щебет птиц за окном и скрип половиц этажом выше. Но на это можно не обращать внимания.

С каждым её новым словом я скажочно меняюсь. Исчезают все мускульные зажимы, забитая, как органайзер, голова проясняется, а в жилах зреет новая кровь. Это абсолютно физическое ощущение.

Обожаю слушать её. Она не бывает банальной. Она знает обо мне все. И все сделает для меня. Могу пожелать чего угодно.

Имя моей любимой — Тишина.

Слушать голос Тишины — лучшее занятие из мне известных. Причем слушать его нужно молча. Тогда есть шанс понять.

Обрубить каналы получения и передачи информации — значит, абстрагироваться от мира, чтобы объективно увидеть его и себя в нем. Но это — слишком грубое, сложенное из булыжников, объяснение. Потому что, перекрывая привычные каналы, ты автоматически включаешь другие. Неосознаваемые, необогаемые. И при этом самые эффективные.

Если не ошибаюсь, Сократ брал в ученики лишь тех, кто предварительно в течение двух лет выдерживал обет молчания. Представь: за два года не сказать ни слова! Полная ментальная перезагрузка плюс высвобождение огромного количества энергии и перераспределение ее на всех уровнях организма. Вот первый шаг к сверхчеловеку, которым так грезил Ницше. Недаром его Заратустра десять лет прожил в горах в полном одиночестве, прежде чем вернуться к людям. Там он обрел свою силу. Думаю, и легендарная лаконичность спартанцев имела тот же источник.

Я не теоретизирую, потому что регулярно применял эту методику много лет. Два года подряд молчать не получилось бы при всем желании, но кое-что удалось. Абсолютный рекорд — 88 часов молчания, проведенных в уединении и полной тишине. Это было классно!

Тяжелы первые несколько часов. Слишком резкая смена ритма. Есть ощущение, что выпал из мчащегося автомобиля в придорожную траву. Встаешь, отряхиваешься и видишь перед

собой не привычные многоэтажки, а величественный лес с монументальными соснами, подпирающими небо. Он и пугает, и манит, потому что скрывает что-то важное.

Осторожно входишь в него и медленно двигаешься вглубь, преодолевая низко нависшие тяжелые еловые ветви. Затем стволы деревьев неожиданно расступаются, открывая взгляду большое круглое озеро, до краев наполненное мутной водой. В тот же миг озеро будто вскипает изнутри, бурлит и пенится, и на его поверхность что-то начинает всплывать со дна.

Это мусор плывет. Ничего цельного и законченного. Обрывки чьих-то фраз, отдельные части музыкальных тем и куски непереваренных впечатлений и недодуманных мыслей. Появляются из глубины, некоторое время держатся на плаву, а потом бесследно исчезают, сменяются новыми и новыми...

Захватывающее зрелище прекращается так же неожиданно, как и началось. Озеро очищено. Вода прозрачна, как слеза. Видно ровное и гладкое дно. Чудесный пейзаж умиротворяет. В душе мир и покой. Голова свободна и легка, а тело наливается силой, как форма золотом.

Теперь переведу. Дремучий лес, по которому мы прогуливались — это наше подсознание. Озеро — это сознание. А состояние очищения и умиротворения, достигнутое в конце путешествия, я называю ТИШИНА ВНУТРИ. Кастанеда именует его «Прекращением внутреннего диалога». Мастера китайского Тайцзи — «Состоянием Уди», вхождение в которое означает, что Инь и Янь уравновешены. ТИШИНА СНАРУЖИ — способ его достижения.

Голова «пуста». Непрерывное броуновское движение мыслей пресечено. Сознание — чистый лист бумаги. Самое время программировать его.

Моделирование будущего — увлекательнейшее занятие. Мысль — материальна. Сегодня мы состоим из того, о чем думали вчера. Завтра будем представлять собой то, о чем подумали сейчас. Ну а освобожденное от мусора сознание гораздо четче держит нарисованную картинку. И точнее передает ее вниз. В подсознание, то бишь.

«All I Ever Wanted All I Ever Needed Is Here In My Arms». Все, чего я когда-либо

хотел и в чем когда-либо нуждался, находится здесь, в моих руках...

Две строчки из великого хита «Depeche Mode» — «Enjoy The Silence» («Наслаждайся тишиной»). Творчество знаменитых британцев всегда было пронизано философией. Жизненной философией.

А теперь Ницше. «Величайшие события — это не наши самые шумные, а наши самые тихие часы. Не вокруг изобретателей нового шума, а вокруг изобретателей новых ценностей вращается мир; неслышно вращается он». ■

Мой Брюс Ли

Загадка Брюса Ли влекла меня с детства.

Ас! Боец! Бунтарь! Взломщик всех ортодоксальных методик!

Он для меня — лучший пример воина. Воин — это не тот, кто владеет единоборствами, как это часто примитивно понимают, а тот, кто принимает полную ответственность за свою судьбу. Дело ведь совсем не в овладении искусством драки. А в наличии ДУХА. Можно быть дворником и воином одновременно.

«Джит кюн до», или «Путь опережающего кулака» — так называют стиль, который, как принято полагать, изобрел Брюс. На самом деле он ничего не изобретал и никак не называл, а «Джит кюн до» — это лишь китайская фраза, брошенная им в разговоре и возведенная последовательями в ранг философии нового стиля.

Брюс при жизни, как мог, отрекся от терминов. «Нет такого понятия, как стиль, если понимаешь саму суть боя!» — говорил он запальчиво.

Перечитай эту фразу.

Ли никогда не следовал традиции. Он был убежден, что истинный мастер должен ПРЕВОСХОДИТЬ традицию. Познав определенный стиль, брал из него то, что считал полезным, и начинал импровизировать.

Эффективность — вот единственный критерий, которым пользовался этот феноменальный парень. В своей школе Брюс установил бутафорскую надгробную плиту с надписью: «Вечная память некогда свободному и ловкому человеку, парализованному и изувеченному классической чушью».

Супер, да?

Отсутствие стиля и есть самый эффективный стиль.

Наилучшая подготовка к бою — это сам бой.

Вот главные принципы такого подхода.

В уличной драке нет правил и весовых категорий. Согласен? Все решает

один удар — самый простой и действенный. Это — практическая философия. И она применима ко всему.

Но только кажется, что тут все просто. До такого уровня нужно дорасти, годами и десятилетиями позанимавшись по обычным, классическим, общепринятым методикам. И это касается абсолютно всех видов спорта, а если проще сказать — самосовершенствования человека как такового.

Но главную фразу Брюса Ли, сказанную им в бесподобном фильме «Выход дракона», я по-настоящему оценил много позже, уже после того, как подробно изучил его биографию.

НЕ ДУМАЙ — ЧУВСТВУЙ!

Постоянно воспроизвожу ее на тренировках. Вслед за осознанием сразу стараюсь пробудить ОЩУЩЕНИЕ мышечного сокращения. Чем раньше это получится — тем ближе мы к цели!

Странно звучит это только с непривычки: нужно учиться отключать свое сознание. Жить звуком, жестом, дыханием, эмоцией — но не сознанием.

Занятия любым видом спорта — это путь к познанию себя в обход сознания, ЧЕРЕЗ ПОДСОЗНАНИЕ. На определенном этапе физическое, ментальное, астральное сливаются. Знание возникает из ощущения. И вот это и есть истина!

Я испытывал подобное состояние на своих тренировках. Отключение сознания. Не потеря, — такое тоже случилось, но это две большие разницы, — а именно отключение.

Слиться с процессом. Стать процессом! Стать движением! Стать штангой!

Пример. Финальный подход тяжелых приседаний со штангой. Остается самое последнее повторение. Самое трудное! Готовлюсь его сделать, и в этот миг все исчезает: пространство, время, материя и что там еще у нас есть...

Несколько секунд не могу понять, где нахожусь, и вообще что такое я. Меня тоже нет! Остался только один двигательный рефлекс: вначале вниз — сесть, потом вверх — встать. Вселенная сузилась до одного движения.

Этот момент очень ярко отпечатался в памяти. Было отброшено все лишнее, оставлено главное, очищена суть.

И повторение вышло, будто само по себе, без тех титанических усилий, на которые я по привычке настраивался.

Что случилось?

На продвинутых уровнях любого спорта неизбежно возникает чувство новизны отношений с миром. И с самим собой. Это действительно подобно медитации. Ты иначе ощущаешь себя. Можешь выйти за пределы тела. Слиться с процессом. Стать процессом! Стать движением! Стать штангой!

Любой процесс состоит из двух частей. Действие и противодействие. В единоборствах это — ты и твой противник, в бодибилдинге — ты и земное притяжение.

Так вот: на продвинутых стадиях занятий ты начинаешь чувствовать поведение противника, а на самых высоких — сливаться с ним, то есть становиться и действием, и противодействием одновременно.

Сознанием этого не понять. Это нужно ПОЧУВСТВОВАТЬ.

Сознание — щит, отделяющий нас от наших истинных возможностей. А они — безграничны. ■

Путь дурака

Расскажу анекдот, который только что придумал.

Диалог тренера и спортсмена в тренажерном зале:

- Пульс?
- Двести.
- Давление?
- Двести.
- Температура?
- Двести.
- Ладно, минута отдыха!

Помнишь главу «СЛОМЯ ДЫБОМ» из первой части? И даже помнишь, чем она заканчивалась? Победа выбирает фанатиков, смерть — дураков. Именно так. А сейчас будет продолжение.

Вопрос серьезнее, чем тебе кажется. Он требует развития. И логического завершения.

Прямо сейчас я предлагаю тебе совершить выбор: путь воина или путь дурака? Давай! Сразу определись, по какому из них идти.

Однажды, намного опережая события, я записал в своем тренировочном дневнике буквально следующее: «Ты будешь классным культуристом, Дим. Единственное, что может тебе помешать, — чрезмерная настойчивость!»

Печальная правда: много лет я шел по пути дурака, искренне считая себя воином. Принимая глупость за силу духа, а тщеславие за мужество. Это «мужество» едва не стоило мне здоровья. Десятки травм даже не в счет...

Давай расскажу, в чем разница.

Оба — и воин, и дурак — не отступают. Оба думают о цели и упрямо прут вперед. Но иногда путь упирается в глухую стену, и вот тут их поведение

меняется. Воин поработает извилинами и найдет в стене щель или сделает подкоп. Обойдет стену, в конце концов. А дурак с разбегу прошибет препятствие лбом. Извилины у него нет, зато лоб чугунный. Вот и пользуется. Пока не встретит армированный бетон...

Моего лба хватило надолго. И как же он жестко поработал!

Правило своего учителя, Сергея Матвеева, — тренироваться при любом самочувствии, делая поправку на него, — я извратил до наоборот. В моем варианте оно звучало так: если не можешь — сделай больше! Вот и поспешал в спортзал с гудящей после бессонной ночи головой, чтобы не сбросить — нет, накинуть 10 килограммов на запланированный вес! Потому что я же — супермен! И делал 6 повторений вместо 4, преодолевая боль, потому что сегодня «не прет», но я же — упрямый! И добавлял пару упражнений при температуре тела 38 градусов... Дурак потому что. Большущее спасибо сердцу — не знаю как, но оно это выдержало. Несмотря на все мои усилия.

Знаешь, так не надо! Все зря! Даже мемориальной таблички «На этом месте 30 февраля 20... года один дурак последний раз попонтовался» в зале не повесят. Точно тебе говорю.

Препятствие — это, безусловно, вызов, но не для чугунного лба. У воина есть другие части тела. Мозги, например. Препятствие затем и появляется, чтобы мозги накачивать. Как раз оно-то и создает победителя!

Даже при той моей юношеской безбашенности я все же смог это понять. Так что у тебя есть фора. ■

«Можно это потрогать???»

Фраза, которую она очень долго не решается произнести.

Позже признается, что хотела этого с первой встречи. «Так не нужно сдерживать своих желаний!» — думаю я, а вслух говорю: «Можно!» И напрягаю правый бицепс. Причину ее неземных страданий.

Очень осторожно тянется тонкими пальчиками. Похоже, даже не дышит в этот момент. Точно, не дышит! Прикасается бережно и боязливо, будто к крылышку бабочки, — тогда как по нему можно смело бить молотком.

Делает большие глаза. Молчит. Ощущает.

Мне — 39. Ей — 17. Познакомились на конкурсе красоты одного из уральских вузов, — когда-то я не пропускал ни одного. Она стала вице-мисс. Но мне понравилась больше всех. У меня свой рейтинг. Ну, и началось!

Подробности развития взаимоотношений можно опустить? Поверь на слово: они были очень творческими и оставили восторженные воспоминания у нас обоих.

В творчестве вообще никогда не было недостатка. Особенно с тех пор, когда я начал соревновательную карьеру и убрал из тела жир и воду. Экстаз, в который впадали девочки при осязании тонизированных мышц, поражал меня самого. Их головы отключались в одну секунду. Оставался только инстинкт, так тщательно маскируемый в обычной жизни.

Однажды я исповедался на эту тему моему хорошему знакомому, Сергею

Степанову. Сергей — доктор педагогических наук, профессор и один из лучших каратистов СНГ: пятый дан ккусина. Теперь всерьез запал на бодибилдинг. Настолько всерьез, что на чемпионате мира собрался выступить. На десять лет старше меня. Красавец-мужчина. Как и я, тренируется ежедневно. Так что понимаем друг друга с полуслова.

Короче, я искренне удивился:

— Слушай, понять не могу: я ведь им всем с запасом в отцы гожусь, а они на меня так западают! Неужели среди их молодого окружения нет никого, кто мог бы составить мне конкуренцию?

Сергей ответил, как всегда, быстро, жестко и коротко, как ударом на удар:

— Никого нет!

Он каждый день со студентами общается в своем УГТУ-УПИ...

Ну что ж, мы зато есть!

Бодибилдинг сотворил со мной нечто невероятное. Бывшие одноклассники перестали узнавать уже через пять лет после окончания школы. А сегодня, в свои почти 43, я бы в упор не заметил того дохляка, каким был 20 лет назад. Стыдно вспомнить.

И вот вдруг ловлю на форуме своего интернет-сайта вопросы о том, не вредно ли в моем возрасте пахать в зале и не пора ли переключиться на фазу физкультуры. Первая реакция — богатырский смех. Парни, 43 — это не возраст! У меня на тренировке пульс 220, а в покое 50. Разбудите ночью — выжму 120 килограммов и пробегу 120 километров. Сможете повторить?

Пятикратный чемпион мира по бодибилдингу Александр Яшанькин смеялся, кстати, еще громче, когда я процитировал эти сентенции. Ему сегодня уже 58, но ни один врач, исследовав его организм, этому не поверит. А тренируется он так, что юношам и не снилось!

В полной мере сие касается и многократного чемпиона и рекордсмена СССР, России, Европы и мира по пауэрлифтингу Вячеслава Пискунова — еще одной великой личности, знакомством с которой очень дорожу. «Молодость не в годах — она в силе!» — лучше, чем 60-летний Пискунов, не скажешь.

Можно еще и хрестоматийного американца Альберта Беклза вспомнить — как он в 64 года выиграл профессиональный качковский турнир. Здесь вообще ноу коммент! Так что по сравнению с этими маячищами мои достижения — детский сад... И возраст — тоже.

Но потом пришло время второй реакции. Если кто-то, глубоко проникшись такими эмоциями, бросится в тренажерный зал, чтобы побыстрее достичь соревновательной формы или же повесить себе на шею юных красавиц, ну или просто потешить самолюбие, стоя у зеркала (это кому как) — добром все не кончится. «Степ бай степ, изи энд слоу», как поет мой любимый Джо Эллиот в одной из композиций «Деф Леппард».

Для того, чтобы построить каменные мышцы одновременно с железным здоровьем, особенности каждого возрастного периода учитывать просто необходимо. Давай посмотрим, как это делается после тридцати. А в проводники возьмем мой личный опыт. ■

Сурово, но правда

«Нужно помнить, что за вас природа работает от силы до тридцати лет. Разрушение организма уже идет, но пока медленно, скрыто. Потом начинается упадок. После сорока пяти лет — распад. Сурово, но правда. Значит, вы должны постоянно тренировать себя. Трудный это хлеб — молодость. И хлеб этот нужно растить и растить. Всю жизнь». Юрий Власов. «Справедливость силы».

Что происходит с организмом среднестатистического (то бишь не занимающегося спортом и не следящего за питанием) мужчины, разменявшего четвертый десяток? Увы, с каждым годом он начинает представлять все больший и больший интерес для геронтологов. Ученых, исследующих процессы и закономерности старения.

Самой первой «коротит» нервную систему. Сокращается количество нервных клеток, у оставшихся вследствие накопления холестерина уплотняются мембраны и отмирает часть рецепторов. Это влечет нарушение обмена нейромедиаторов (они осуществляют передачу возбуждения от одной нервной клетки к другой) и нейроэндокринный дисбаланс: согласованные действия двух важнейших систем организма становятся хаотическими.

Падение уровня нейромедиаторов в центральной нервной системе приводит к снижению чувствительности клеток организма к гормонам, особенно к глюкокортикоидам. Соответственно, количество последних, наоборот, взлетает до небес. Этому же способствует и неумеренный прием углеводов, свойственный нашему типичному гражда-

нину. Если же учесть, что его печень утомлена постоянной нейтрализацией токсинов, получаемых из алкоголя и табака, а щитовидная и поджелудочная железы, гипофиз, тимус и тестикулы все дальше от пика своей свежести, кино получается уже совсем не смешное.

Развивается гипердаптоз: отныне организм будет существовать в условиях перманентного метаболического стресса. Производство соматотропина, соматомедина, тестостерона, Т-лимфоцитов, катехоламинов, как и восприимчивость к ним клеток, отчетливо снижаются. Резко усиливается катаболизм мышечной ткани. Жировая ткань — как подкожная, так и внутренняя — не в пример, идет в бурный рост. А чем больше жира, тем больше в крови свободных жирных кислот (спонтанный липолиз) и активнее свободнорадикальное окисление жиров. А продукты окисления липидов в сотни раз агрессивнее самих свободных радикалов, разрушающих все, с чем они столкнулись.

Энтропия обмена веществ. Уменьшение мышечной массы. Падение иммунитета. Ухудшение настроения. Снижение интереса к жизни. Портрет Дориана Грея, да и только! И аналогия слишком уж явная: ведь каждый новый день делает этот портрет все менее привлекательным. Во всех отношениях. ■

Отклонение от нормы

У спортсменов все иначе. Спортсмены — СВЕРХлюди! Их биологический возраст даже стыдно сравнивать с пассивным — настолько велика разница. Но они не родились такими, а себя сде-

лали. Воспользуюсь образом Власова: вырастили хлеб своей молодости. Их организмы, регулярно подвергающиеся дозированному психофизическому стрессу, максимально реализовали свой адаптационный потенциал и приобрели совсем иное качество — зачистую превышающее генетически заданные пределы. Изменили свой генотип!

С бодибилдингом в этом отношении ничто не сравнится. Бодибилдинг уникален: развивает абсолютно ВСЕ органы и системы человека! И мышечную — как раз в последнюю очередь. Стоит повторить: чтобы измениться снаружи — необходимо прежде измениться внутри.

За минувшие пять лет автор этих строк трижды тестировал свой организм «от» и «до». Проверил все, что можно, включая предстательную железу. Надо сказать, не самая приятная процедура... Обнаружено лишь одно отклонение от нормы, зато глобальное: после 40 лет так хорошо себя не чувствуют!

Занявшись бодибилдингом всерьез, я перестал болеть. Совсем! Напрягаюсь и не могу вспомнить, когда это было в последний раз. Улыбаюсь, если слышу слова «эпидемия» и «прививка». А когда в поезде подсаживаются разговорчивые попутчики с пивным брюхом и бутылкой «Балтики» и, глядя на мои мышцы, спрашивают, не рискую ли я здоровьем, так нагружаясь, — честно отвечаю: «Вы рискуете сильнее».

Но наша жизнь тем и интересна, что в ней нет ничего застывшего и окончательного. Все можно изменить. Допить эту бутылку до дна и сказать себе, как мужчина мужчине: «П...ц! Теперь я новый человек!»

Отличный пример — мой старый знакомый Ефим Шифрин. В один прекрасный день, находясь уже практически в моем возрасте, он решил «завязать» с тусовочным образом жизни бомонда, прекратил возлияния и пришел в тренажерный зал. И произошло чудо! Уже через полгода зритель увидел нового Ефима: молодого, агрессивного, накачанного.

«Железотерапия» настолько увлекла Шифрина, что он полностью поменял весь гардероб: ведь старые рубашки трещали по швам. «Слушай, так жалею, что поздно начал! — сказал он мне однажды с огнем в глазах. — Высот в спорте уже не достичь. Но здоровье зато теперь — пуленепробиваемое!»

Моя гордость как персонального тренера — подопечный Иван, начавший тренировки за год до своего полувекового юбилея. Прежде не делал даже физзарядки. На первом занятии он с великим трудом несколько раз разогнул ноги с весом 10 килограммов... А через полтора года смело приседал с сотней! Но намного больше кайфовал от того, что расстался с «зеленым змием» и забыл дорогу в больницу. Сегодня ему за 60. Он выглядит намного лучше, чем при нашем первом знакомстве!

В Болгарии в недалеком прошлом прошел медицинский эксперимент с участием 50—60-летних, а в Америке — 70—80-летних мужчин, которым предложили заняться... бодибилдингом. И что же? Испытуемые все как один нарастили мышечную массу и одновременно избавились от болезней, с которыми уже успели сродниться. Тоже жалеют, что поздно начали.

Используй свой шанс начать раньше!
Перейдем к методике. ■

Аэробика

Настаиваю: этот пункт плана самый важный! Если в юности и молодости аэробный тренинг желателен, то в зрелости — необходим. И важность этого правила прямо пропорциональна возрасту. Но речь не о групповых занятиях танцами, степом или сайклом, где тебе вменяют заданный уровень интенсивности. Нет, понадобится уединение и погружение в себя. Оптимизировать интенсивность можно лишь, научившись ощущать собственный организм. Аэробика — лучший полигон для этих учений.

Выбери, что по вкусу: ходьба, бег, плавание или велосипед. А теперь напомним обязательные условия: регулярность (заплывы в бассейне по выходным и праздникам в зачет не идут), непрерывность нагрузки (нельзя останавливаться до завершения аэробной сессии), медленный темп (об этом поговорим подробнее) и продолжительное время (30—40 минут, к которым, естественно, приходиться нужно постепенно).

Для меня вопрос решен давно и однозначно: бег! Причем на живой природе. Кардиотренажеров не признаю. Мне нужно небо! Привычка к небу осталась с конькобежной юности, как и философское отношение к погоде: минус 30, плюс 30, метель, гроза — я на трассе. Кстати, экстремальные погодные условия лишь добавляют организму здоровья, знаю по опыту.

О пользе джоггинга (так называют бег трусцой американцы) можно столько написать, что никакой бумаги не хватит. Лаконично и емко вы-

сказывались древние: «Хочешь быть здоровым — бегай! Хочешь быть красивым — бегай! Хочешь быть умным — бегай!»

В представлении современников у бега есть два неоспоримых достоинства: повышение выносливости кардиореспираторной системы и сжигание жира. Но для меня намного важнее другое: в арсенале человечества нет упражнения, оказывающего более благотворное воздействие на ЦНС, чем бег трусцой. Именно 27 годам регулярного бега я обязан своей железобетонной психикой. Все спортивные врачи, с которыми общаюсь, это подтвердили.

Расчет необходимой частоты сердечных сокращений осуществляется таким образом: 220 минус возраст умножаем на коэффициент 0,6 (режим жиросжигания) или на коэффициент 0,8 (режим кардиотренинга). В моем случае соответственно 107 и 143 удара в минуту. Как правило, держусь диапазона 100—110, немного реже 140—150. В период набора массы включаю стометровые ускорения, которые классно встряхивают организм и реально помогают растить «мясо». Вспомним печально знаменитого спринтера Бена Джонсона: как выглядел, красавец!

Мой кросс занимает 40 минут раз в три вечера. Перед соревнованиями, чтобы форсировать форму, перехожу на режим ежеутренних пробежек на голодный желудок, продолжительность которых часто довожу до 60 минут, но ЧСС снижаю до 90 ударов. ■

Диета

Меньше углеводов и больше белка!

Такой лозунг да будет начертан на знамени, которое мы водрузим на танк нашей мотивации. Углеводы же с высоким гликемическим индексом признаются персонами нон грата и если не изгоняются из рациона насовсем, то очень здорово ущемляются в правах. Потому что именно из них образуется 90 процентов всего наличного жира в организме, а с замедлением темпов метаболизма, которое начинается после 30 лет, этот фактор риска становится фактом.

В моем желудке больше никогда не будет рафинированного сахара, алкоголя, колы, белого хлеба и мороженого. Приговор окончательный и обжалованию не подлежит. Не собираюсь перенапрягать поджелудочную железу, печень и надпочечники и быть похожим на хряка в межсезонье. А все прочие «карбогидраты» выстраиваю по ранжиру и заставляю соблюдать субординацию.

У меня лишь один высокоуглеводный день в неделю, любой на мой выбор — как правило, суббота или воскресенье. Тогда ем все, что хочу (за исключением вышеназванного). Иногда позволяю себе еще один день — обычно это среда, — среднеуглеводный. Что означает порцию спагетти (грешен, «Карбонара» — любимая паста) или пару упаковок печенья, или даже тарелочку картошечки со сметанкой — сверх плана.

В остальное время в желудок имеют доступ только овсянка, рис или греча, сваренные на воде и без соли. (Соль как таковую не использую вообще, чтобы снизить риск появления гипертонии и не удерживать под кожей воду. А в пищу для вкуса могу подлить лимон-

ный или томатный соки и соевый соус.) Плюс свежие овощи и фрукты. Иногда минимизирую углеводы до предела, целый день употребляю только фруктовые и овощные салаты.

Да, это диета углеводного чередования (углеводной ротации) — ее исповедую и проповедую. Потому что считаю лучшей!

Белок же практически всегда держу на максимуме: до 4 граммов на килограмм собственного веса в день. Получаю его из минтая, горбуши, яиц, обезжиренного творога и куриного филе (перечислил в порядке личного предпочтения). Красное мясо ем крайне редко, поскольку оно содержит холестерин с нейтральным жиром и тяжело усваивается.

Спортивное питание в межсезонье использую умеренно, ну а в сезон оно наполовину покрывает мои потребности в белке, которые возрастают еще сильнее: до 5 граммов на килограмм. Предпочитаю 90—95-процентные многокомпонентные протеиновые коктейли плюс аминокислоты — комплексные и ВСАА, жидкие и в капсулах. Правда, теперь все больше перехожу от спортивного к альтернативному питанию, о котором уже сказал выше. И мне это все сильнее нравится.

Гейнеры не применяю даже в межсезонье из-за их чрезмерной калорийности. А вот витамины, минералы, адаптогены и фосфолипиды — круглый год и хорошими дозами, которые достигают отметки too high в соревновательный период. Явный фаворит — витамин С: грамм в день в межсезонье и три-пять граммов в день в сезон — обычная практика. Иногда смешиваю его с ацетилсалициловой кислотой с целью разжижения крови.

Теперь о жире. Разумеется, слов «маргарин» и «сливочное масло» мой лексикон содержать не может в принципе. Сейчас специально в словаре посмотрел, как они пишутся, чтобы не ошибиться. Но масло растительного происхождения такой участи не заслуживает: насыщенных жирных кислот, как в животном, в нем нет, а жировому обмену, образованию того же тестостерона и обеспечению подвижности суставов оно содействует. Предпочитаю льняное, с повышенным содержанием ненасыщенных жирных кислот «Омега 3» и «Омега 6» и витамина Е. Добавляю в овощные салаты, рыбу или просто наливаю граммов по 10 в протеиновый коктейль. Пикантный вкус обеспечен!

Помимо диеты углеводного чередования, Господь даровал нам и такую прекрасную вещь, как короткая «сухая» голодовка. Это когда ты даешь своему желудочно-кишечному тракту полный отпуск на 36 часов. То есть вообще ничего не ешь и не пьешь. Предельно просто (и очень выгодно). Мышечной массе не вредит: за столь короткий срок до мышечных белков организм не доберется, утилизирует лишь транспортные белки крови и лабильные белки печени и селезенки. Полезных же эффектов — целый список. Тело чистится от шлаков (дренаж кишечника при этом делать не нужно), лечит микротравмы, и на кратковременный катаболический стимул отвечает мощным увеличением анаболизма.

Такой отпуск я даю своему ЖКТ интуитивно: иногда один раз в 20 дней, иногда в 60. Следующий день после этого употребляю только воду и кефир. А затем возвращаюсь к любимой ротации. ■

«Железо»

На пампинг даже не надейся! Работа будет настоящая, силовая. Сила имеет одну приятную особенность: растет, не взирая на возраст. Спроси у Пискунова. Так что наш путь лежит только вперед. К новым вершинам.

Однако нужно знать, как идти по нему.

Если 15 лет назад весь мой прогресс был следствием постоянной работы в режиме форсированных повторений, то теперь я даже до отказа стараюсь не доходить. Приближаюсь к отказу и останавливаюсь. И — никаких интенсификационных приемов. Такой реакции, как в молодости, организм уже не выдаст, а вот нервную систему загнать — пара пустяков. Нет, «качаюсь» по-другому. По-хитрому.

Первое. Разминка стала еще продолжительнее: до 15 минут разогреваюсь до того, как подойду к штанге, плюс в начале каждого упражнения два-три подхода с умеренными весами. Постоянно использую греющие мази типа финалгона, который в малом количестве наношу на кожу за час до тренинга.

Второе. Изменилась скорость движения. Позитивную фазу прохожу во взрывной манере, а негативную — в 2—3 раза медленнее, стараясь прожить вместе с мышцей каждый миллиметр траектории.

Третье. Некогда распиаренный, а сегодня подзабытый вейдеровский метод «Peak Contraction» (Метод пикового сокращения) — оказывается, отличная штука! И практически в любом упражнении в той или иной степени можно его применить. Найти, почувствовать

и продлить пиковое сокращение в каждом повторении — значит намного усилить эффект упражнения.

Чтобы заставить мышцы напрягаться, нужны не гипервеса, а ментальная концентрация.

Когда включаешь мозги, становится возможным достигать максимальных результатов минимальными усилиями... Но вот воля здесь нужна не меньшая. Скорее наоборот. Тренировки в таком стиле — суровое испытание для нее. Но ведь и мы теперь уже далеко не мальчики.

Четвертое. Экстремально растягиваю целевую мышцу после каждого финального подхода в каждом упражнении. То есть тяну фасции плюс произвожу дополнительные разрушения в волокнах и добиваюсь еще большего эффекта суперкомпенсации.

Пятое. Несмотря на то что храню святую верность базовым упражнениям со штангой, в арсенале появилось много новых. Чаще, чем прежде, использую гантели, тренажеры и блоки. Стараюсь «зацепить» мышцу с разных углов и постоянно эти углы меняю. Тренинг стал намного разнообразнее, чем прежде.

Шестое. Даже если пропускаю соревновательный сезон, все равно циклирую полугодие: сила — масса — рельеф. Естественно, в таком случае без экстремальной «сушки», но методика тренировок и диета меняются соответственно. Работая на силу, уменьшаю количество белка и увеличиваю углеводную составляющую. Работая

на массу — добавляю белок и урезаю углеводы. Перехожу к эстетике — углеводы почти под ноль, а протеин — на максимум. Каждый цикл продолжается 6—8 недель. Ключ к прогрессу — в постоянной смене ритма.

Оговорка! Хотя по-прежнему и захожу на пике силового цикла на «дубли» (два повтора) и «синглы» (один повтор), весами стараюсь не увлекаться и на рекорды не прыгать. Берегу мышцы и связки. Все, что наработано, обязательно реализуется, когда время придет. А эго свое тешить — сорри, возраст не тот. Производить впечатление нужно на сцене, а не на тренировке.

Частота и продолжительность «железных» сессий также зависят от конкретного периода. Сила — 90 минут через день (отдых между подходами 2—6 минут). Объем — 30—50 минут по схеме два дня тренировок плюс один день отдыха (соответственно 1 минута). Качество — 30—40 минут ежедневно, часто дважды в день (соответственно 10—30 секунд). Диапазон пульса от 150 до 220.

Но жестких схем никогда не придерживаюсь: могу лишний день отдохнуть или наоборот — вне плана вздрючить себя. Иду за ощущением. Голова способна обмануть, чувство — нет. Наверное, поэтому давно перестал испытывать эффект перетренированности — а в молодости такое случалось очень часто.

Отдыхаю от «железа» дважды в год не дольше десяти дней. В эти промежутки делаю много аэробики: ходьба, бег, плавание. Здесь же уменьшаю количество белка в рационе и обязательно провожу «сухие» голодовки. ■

Восстановление

Здоровый продолжительный сон. Возьми это за правило, если хочешь чего-то серьезного от своего организма. Жечь свечу с двух концов — быстро сгорит, и дыма будет много. Если не получается высыпаться каждые сутки, делай это хотя бы раз в пять-семь дней, но уже «с процентами».

Бывает, накапливается у меня такой балласт, что живу «на автопилоте» — но тренируюсь в прежнем ритме! — а потом освобождаю себе сутки, выключаю все, что может издавать звуки, и сплю. Однажды после соревнований проспал 30 часов подряд. Но пробуждение было прекрасным. ■

Четыре секрета

Закончить свой геронтологический опус хочу тем же, с чего начал, — цитатами. Они и их авторы сыграли во мне определяющую роль. Настроили жизнь, как камертон.

Поль Брэгг. Знаменитый американский диетолог. В юности врачи диагностировали ему туберкулез и приговорили к скорой смерти. А он умер в возрасте 95 лет, причем не умер, а погиб во время шторма, слишком далеко заплыв в океан на серфе. В полном расцвете сил. Он обладал организмом абсолютно здорового мужчины средних лет. Важнейший принцип вылечившей Брэгга системы питания — отсутствие в пище балластных продуктов.

«Ценность диеты не может быть измерена калориями», — под этой его фразой искренне подпишется любой уважающий себя и свое тело бодибилдер. Определя-

ющее значение имеет то, ИЗ ЧЕГО именно организм получил эти калории.

Александр Яшанькин. Многократный чемпион мира по бодибилдингу IFBB плюс многократный папа и дедушка. Почему так часто привожу в пример легендарного димитровградца? Потому что для меня это национальный герой. И его личный вклад в отечественный бодибилдинг, на мой взгляд, беспрецедентен. Не нужно бояться высоких слов, если они сказаны честно. А это именно тот случай.

Знаешь, каким был первый вопрос, который я ему задал, только-только лично познакомившись в 1997 году на чемпионате РФ в Челябинске? «Александр Сергеевич, откройте мне секрет вечной молодости!»

Сорокапятилетний Саша выглядел тогда едва на 30. Думал недолго. «Все просто. Нужно, как это все знают, вовремя ложиться спать, чтобы восстанавливаться. Регулярно и правильно питаться. И держать голову холодной. Эмоции свои контролировать. Я ни по какому поводу стараюсь не переживать. Проиграл на соревнованиях — не страдаю. В следующий раз выиграю. Какие-то проблемы по жизни — ничего. Все решаемо».

Тогда же я узнал, что отбой у него, как правило, в 22—23 часа, подъем в 6—7, и по пять-шесть приемов пищи в день, включая протеин.

Как заметил Затворник в книге Пелевина «Затворник и Шестипалый», истина настолько проста, что за нее даже обидно!

Анатолий Кашпировский. Украинский экстрасенс, в восьмидесятые годы прошлого века ставший одной из самых популярных персон СССР. Рискуно утверждать, что тогда он затмил

всех — политиков, спортсменов, артистов, коллег по цеху. На пике своей славы этот человек получал по 200 КИЛОГРАММОВ писем в день — можешь себе представить?

Я знаком с Анатолием Михайловичем не по телевизору, не по газете — лично. Это один из самых интересных людей, с которыми довелось общаться. А по уровню энергетики мне с ним некого сравнить. Человек-Космос. Бесконечность.

Никто не знает, что в детстве этот супермен был тощеньким и болезненным. Мало того — играя в футбол, он получил серьезную травму коленного сустава и фактически превратился в инвалида: сустав утратил подвижность, нога перестала сгибаться.

Судьба калеки? Нет, он выбрал себе другую судьбу. Фиксируя бедро горизонтально, привешивал к голени груз и через дикую боль разрабатывал колено. Затем начал приседать со штангой (!) и через несколько лет довел результат в этом упражнении до 240 кг при собственном весе 82.

Таким вот образом вылечил ногу. Рассказав об этом мне, подчеркнул: стероидов не употреблял! Ему, профессиональному врачу, хорошо известно, что с ними и без них — это две большие разницы.

И меня всегда поражал его внешний вид. Независимо от того, сколько часов накануне он работал и сколько спал, — свеж, бодр, эмоционален. Жесткий пронизывающий взгляд, черные как смоль волосы, уверенная речь без вводных слов и заминок.

Предыдущий раз мы виделись пару лет назад во время его очередного приезда в Екатеринбург. Он ничуть не изменился! А ведь ему под семьдесят! Не знал бы — ни за что не поверил.

«Никогда не пил и не курил. Всю жизнь занимался спортом и любил женщин». Вот тот рецепт молодости, который он выписал раз и навсегда самому себе. Я хорошо запомнил эту фразу. И стараюсь быть достойным учителя.

Хуан Матус. Индеец из мексиканского племени яки, которому посвящено эзотерическое двенадцатикнижие Карлоса Кастанеды. Читать с каждым томом все труднее и труднее: чем глубже, тем выше давление. Как в океане. Кто выдержит — тот выдержит.

Существовал ли дон Хуан в действительности или же это плод воображения Кастанеды? Не знаю. Хотя для миллионов читателей во всем мире, и меня в том числе, встреча Карлоса со

старым индейцем яки в 1960 году в аризонской пустыне — намного более известное литературное событие, чем встреча Данте с Беатриче у Арно. Но, по правде сказать, это и не важно.

Если бы дон Хуан не существовало — его стоило бы придумать. Именно такого, «очень старого, но с силой двадцатилетнего юноши». И вложить в его уста те слова, которые мне объяснили все, что я хотел знать о мире. Прежде сие не удавалось никому. Вот такие, например:

«Я укротил свой ум. У меня нет ума, который сообщил бы мне, что пора становиться старым. Я не следую тем соглашениям, в которых не участвую. Старость — одно из них». ■

О муравьях и драконах

Если эта тема потеряла актуальность — значит, мы умерли.

20 лет и 40 килограммов тому назад вся моя суточная «диета» легко умещалась в одну бутылку газировки. Катаболизм, хоть тогда я понятия не имел, что это такое, был просто стилем жизни. А я сам — его идеальным воплощением.

Потом, когда надоело греметь костями и бодибилдинг развернул голову на 180 градусов, пища стала главным приоритетом. Любой день недели жестко планировался с учетом того, где, когда и чем я буду «загружаться», а в сумке всегда присутствовали рис, курица и протеиновый порошок.

Через некоторое время пришло четкое ощущение того, что я ввязался в жестокую схватку и теперь обречен на то, чтобы постоянно держать под рукой оружие и даже спать с мечом у изголо-

вья, в любую минуту готовясь отразить атаку. Беззаботное газировочное ползание кончилось. Началась война.

Физиологическая цель бодибилдинга — сдвинуть гомеостаз в анаболическую сторону, причем как можно сильнее. Назовем вещи своими именами: это война с собственной природой. Более серьезного соперника не вообразить.

Слово «анаболизм» здесь отнюдь не главное. Запустить анаболический процесс довольно просто. Принципиальное значение будет иметь нечто другое, а именно: удастся ли удержаться на завоеванных позициях, отразить катаболическую контратаку, следующую сразу за нашим наступлением с неотвратимостью обратного движения маятника.

Не будь катаболизма как такового — любой дрыщ от самых примитивных

упражнений при отсутствии даже намека на методику обрастал бы мышечными массивами сегодняшних профи буквально на глазах.

Средний культурист, интенсивно тренируясь, набирает до 60 килограммов мускулатуры в год.

Катаболический процесс за тот же отчетный период хладнокровно срывает с него этак 57—58 кг, а то и все подчистую! «Держи себя в рамках, — наставляет он. — Будь как все!»

На входе — нечеловеческая мотивация и тонна протеина. Побочный продукт — цистерна пролитого пота. На выходе — полный ноль. Обидно? Нужно совсем другое слово.

Таким образом, гамлетовский вопрос: «To be or not to be?» в переводе на язык бодибилдинга будет означать: КАК ЗАМЕДЛИТЬ КАТАБОЛИЗМ???

В тонкости биохимии углубляться не буду. По-простому скажу.

Самое опасное время в отношении разгула катаболической преступности — ночь. Во сне, грубо говоря, мы перевариваем сами себя, потому что для обеспечения жизнедеятельности организму требуется энергия, а извне она не поступает в течение 8—10 часов. Мышцы в этих условиях плавятся, как апрельский снег.

Если решать вопрос серьезно, то перед отбоем нужно выпить добрую порцию 90—100% протеина. Только не сывороточного, который моментально усваивается, а многокомпонентного, куда для замедления переваривания неплохо бы налить столовую ложку льняного или оливкового масла (можно рыбьего жира). Плюс принять десяток капсул комплексных аминокислот.

Через четыре часа, встав посреди сна, и сразу после подъема, даже не заходя в туалет — пей по большому глотку жидких аминокислот. Без преувеличения, важна каждая минута! Она либо за тебя, либо против! При отсутствии спортивного питания подойдут отварные яйца или обезжиренный творог.

Вторая критическая фаза — конец тренировки. Причина та же: скоропостижное расщепление аминокислот мышечного белка для купирования острой нехватки глюкозы. Однажды после особенно тяжелой работы, растянувшейся на 150 минут, я просто не обнаружил в зеркале своего отражения. Нет, слушай, хорошенького понемногу. Идеально — укладывать время тренировки в 50—60 минут, не больше!

Выпей за этот час столько воды с разведенными в ней жидкими аминами, сколько захочется, а СРАЗУ после — порцию ВСАА и порцию глютамина. Еще через десять минут прими порцию сывороточного протеина. В этом случае его быстрая усваиваемость — достоинство, а не недостаток. Вдобавок он абсолютно не требует энергии для собственного расщепления плюс стимулирует выброс инсулина, а это значит, что поступившие в кровь аминокислоты моментально попадут в мышечные клетки.

Еще через полчаса уже можно совершить легкий перекус — например, банан с плавленым сырком.

Все. Моя совесть чиста. Самые главные дыры заткнули. Но есть еще целое сито маленьких дырочек, через которые, собственно, и утекает львиная часть тех гипотетических 60 кг. Они слишком малы для того, чтобы относиться к ним всерьез. А надо бы! ■

Чувство голода

Его нельзя допускать и тем более терпеть! Голод означает, что монстр катаболизма уже в пути и скоро примется за свое черное дело. Даже если немедленно принять пищу, переварится и усвоится она далеко не сразу, и целые отряды мышечных клеток падут смертью храбрых, вовремя не получив подкрепления.

Но так же недопустимо и переедание, создающее революционные баррикады и беспорядочную стрельбу в пищеварительном тракте. Усвоение пищи тормозится с теми же печальными последствиями. Кроме того, резко падает уровень гормона роста — самого сильного нашего союзника в вечной битве с монстром.

Уж будь любезен обеспечить эффективную работу своего пищеварительного тракта, чтобы он, здоровый и счастливый, функционировал легко и непринужденно, как хорошие швейцарские часы. А значит, не забивай его всякой фигней и питайся 8—10 раз в сутки МАЛЕНЬКИМИ СБАЛАНСИРОВАННЫМИ ПОРЦИЯМИ через относительно равные промежутки времени.

Сложно? А кто сказал, что будет легко? ■

Дневной отдых

Еще один вернейший прием оставить в своем распоряжении лишний десяток граммов мышечной ткани. Фантастически полезен дневной сон, но если этот вариант нереален, то выкроить хотя бы пять минут, чтобы прилечь или просто

расслабиться, переключиться, помедитировать — вполне возможно. И это уже лучше, чем ничего! ■

Устранение мышечных зажимов

Они поневоле возникают в повседневности. Последи за собой. Весь день не спускай с самого себя пристального взгляда изнутри. Какие мышцы напряжены без причины? Пусть расслабятся. Их черед еще придет. Этот простой прием экономит столько энергии, что ее хватит на бесперебойную работу всего электро транспорта города — миллионника. ■

Устранение лишних эмоций

А теперь внимание! Прделаем то же самое с нашими эмоциями. Выключим те из них, без которых можно обойтись. Не нужно превращаться в человека в футляре, который открывается лишь затем, чтобы принять душ, но и жечь себя по пустякам нет никакого смысла. Не тупи свой меч о муравьев. Об этом придется сильно пожалеть, когда появится дракон.

НО ДОВОЛЬНО! Замалевав катаболизм хуже черта, я поступил несправедливо. А, наверное, стоит признать, что у него есть одно неоспоримое достоинство. Ведь если взглянуть со стороны не физиологии, а философии, то это — всего лишь СРЕДСТВО ЕСТЕСТВЕННОГО ОТБОРА.

И, нужно отдать ему должное — чрезвычайно действенное.

Не забудь выпить протеин на ночь! ■

Часть пятая

НАША ТУСОВКА

Давай сразу оговорюсь: эти интервью были записаны в разное время и в самых разных местах. В офисах федераций, гостиничных номерах, тренажерных залах, за кулисами соревнований и на уличных прогулках. Некоторые — на цифровую видеопленку навороченной телекамерой, какие-то — на диктофон, но чаще всего — нацарапаны карандашом в

блокноте прямо на бегу. И говорили мы на самые разные темы. В этом-то и ценность: перед тобой не голый официоз, а живая жизнь. Этот рассказ в лицах — история о том, как выросший в подвале Русский Бодибилдинг занял первую строчку в мировом любительском рейтинге. И бросил вызов рейтингу профессиональному. То ли еще будет! ■

Владимир Дубинин



Если сравнить Владимира Дубинина с Арнольдом Шварценеггером, преувеличения не будет. История одного связана с Америкой, а другого — с Россией — вот и вся разница. В остальном они как два брата. Оба самозабвенно качали железо, чтобы стать больше и сильнее. Оба громили соперников на самых высоких подиумах. Оба вложили всю душу в развитие любимого вида спорта в своих странах. И оба преуспели! Роднит их и еще одно: эти люди одного поколения. Причем есть четкое ощущение того, что седьмой десяток лет, который оба разменяли, не только не убавил им энтузиазма, но наоборот — увеличил его. Посмотрите-ка на темп их жизни! И оцените физическую форму, в которой оба находятся! Быть кумиром — это не профессия. Это хорошая привычка. Итак, вот он, русский

Шварценеггер. Бессменный президент российской и вице-президент европейской федераций бодибилдинга (версия IFBB) Владимир Дубинин.

— **Когда вы тренировались, в нашей стране не было ничего для этого вида спорта: ни методической литературы, ни спортивного питания, ни даже мест для занятий. И одним из первых ваших клубов стала обычная прачечная. Хорошо помните то время?**

— Конечно. Но самым первым местом была не прачечная, а клуб «Атлант» на стадионе имени Ленина, где большой энтузиаст этого дела, ныне покойный, Федор Феофанович Манько создал один из самых первых клубов в России... вернее, в СССР. Дело в том, что в России первый клуб основал еще в конце XIX века доктор Владислав Краевский.

— **С Краевского, похоже, и стартовал отечественный атлетизм...**

— Да. Хотя говорят, что Краевский — отец тяжелой атлетики, это не так. Он — отец атлетики. Потому что тот кружок, который появился тогда в Питере, — это ведь был именно кружок бодибилдинга! Люди качали мышцы — он рекомендовал многократные повторения, — крутили велосипед, боролись, то есть люди занимались здоровьем... Это уже потом сильнейшие люди того времени — это Евгений Сандов, или Юджин Сэндоу, как его еще называли, и Георг Гаккеншмидт — стали спорить о том, какая система лучше. Ну, а если мое мнение хотите узнать, то я считаю, что любая система хороша — лишь бы это была система.

— **А финансов хватало? Мышцы-то есть просят, и еще как...**

— С деньгами тогда были большие проблемы. Я после работы мог с тру-

дом выделить из бюджета семьи один рубль на питание... У меня на протяжении многих-многих лет был стандартный обед. После работы я шел в магазин — меня там все уже знали, в кассе без очереди обслуживали, в отделе без очереди, — а вы знаете, как было после работы в советское время: везде же толпы, — я брал два сырых яйца, сто граммов сыра — 30 копеек, сто граммов ветчины — 37 копеек, бутылку молока и булочку. Это мне обходилось в рубль. И вот на этом питании я достиг по тем временам неплохих результатов. Я был несколько лет абсолютным чемпионом Советского Союза... Пока не забили в колокола и не закричали о том, что мы занимаемся чуждым советскому человеку видом спорта. Что нам надо ковать пятилетки, а о себе думать не надо. Помню, уже будучи чемпионом СССР, я получил приглашение в Багдад на чемпионат мира. Я дал адрес своего предприятия, на котором работал. Конечно, не совсем правильно поступил, потому что предприятие было секретное, мы делали радиоаппаратуру военную... И когда это приглашение на чемпионат мира пришло, меня сразу же вызвали в первый отдел и там так мозги прочистили, что я забыл не только о чемпионате мира, но и вообще обо всем... Мысль была только одна: лишь бы с работы не выгнали.

— **Культуризм — это культура?**

— Да. Это культура. Как говорили в годы «строительства коммунизма», это культ тела. А ведь это неплохо! В здоровом теле — здоровый дух!

— **Ваш типичный тренировочный режим?**

— Я считаю идеальной схему «3+1». Но для этого нужно очень хорошее питание. Я занимался «2+1». Вот что хочу ска-

зять: очень многие культуристы попросту перетренировываются, перебирают с нагрузками. Любая тренировка, самая небольшая — это шаг вперед. А перетренировка — это шаг назад уже.

— **Владимир Дубинин сразу поставил перед собой задачу победить всех, или для него было важнее, как когда-то сказал Шварценеггер, прежде всего победить свое собственное тело, мечтающее только о покое?**

— Нет. Естественно, ни о каких победах вначале не было и речи. Я сегодня удивляюсь, когда вижу многих молодых ребят, которые приходят в зал и заявляют: «Я стану Мистером Олимпия!» Ну, как так? Все степ бай степ, потихонечку делается. Мне вначале хотелось просто стать сильным, красивым, ну, наверное, нравиться девчонкам... А когда уже результаты поперли, мне все окружающие стали говорить: давай, мол, выступай! Но я и тогда еще медлил. Я хотел выступить так, чтобы сразу стать первым! Но так редко бывает... Вначале я занял второе место на турнире в Таллинне. Еще через полтора месяца состоялся международный турнир в Каунасе — и вот на нем я уже стал абсолютным чемпионом. А парень, который обошел меня в Таллинне, стал шестым в категории... В те времена, надо сказать, выиграть в Прибалтике у прибалта было очень сложно. Тем более что Прибалтика тогда стала меккой бодибилдинга, поскольку нас в России уже начинали душить, а прибалты как люди с более западным стилем мышления и на уровне руководства республик понимали, что человеку надо дать эту отдушину — возможность заниматься самим собой, — и условия там все были созданы.

— **Как вы выживали, когда культуризм начали душить?**

— Ну, как выживали... Понимаешь, даже те, кто нас должен был душить, — они, в принципе, нормальные все люди, хорошо к нам относились. Нам они так и говорили: ребята, понимаете, мы не виноваты, но вас и каратистов велено убрать... Давайте будем организовывать клубы для трудновоспитуемых... И начали делать такие клубы. Туда приходили дети, состоящие на учете в комнате милиции... Кстати, мы с друзьями организовали один такой клуб, работающий до сих пор, — я считаю, уникальный клуб, бесплатный. Мы сделали в нем все своими руками. И вот прошло, наверное, лет десять с момента его основания, — приходят ответственные лица из жилконторы и спрашивают: а где эти ваши трудновоспитуемые? И кто эти солидные люди, которых мы видим? Я говорю: понимаете, в чем дело, а это они и есть. Они уже и сами папы, но продолжают заниматься, и я ведь не могу их выгнать! Пусть вместе со своими детьми сюда приходят. Там семейная атмосфера уже образовалась, этот клуб стал клубом в полном смысле слова: люди приходят общаться. Это же здорово!

— **Ваши организаторские способности проявляются везде... Но давайте все-таки снова перейдем к бодибилдингу.**

— Безусловно. Вы знаете, мы однозначно скоро станем лучшими в мире. У славян гены очень хорошие. Вообще, славянская кровь — это нечто! Все иностранцы об этом говорят. И, не в обиду будет сказано тем же американцам и прочим зарубежным друзьям, — но иногда приезжаешь к ним в гости, при-

ходишь в зал и видишь: большущий мужик с огромными мышцами, а поднимает смешные веса!.. Они берегут себя. А мы все делаем как-то остервенело. Больше отдаемся любому делу. Даже и перестройка наша приснопамятная с перегибами была — тоже по той же причине. Везде эта натура русского человека сказывается, что ты ни возьми. Как в поговорке старой — последнюю треху отдать на чай в такси! За границу приезжаешь — постоянно слышишь одно: вот, у русских, мол, полные карманы денег... Так самое смешное то, что это последние деньги этого человека. Просто он приезжает и тратит свои последние деньги! А это нигде не принято. Такие деньги может тратить человек, который имеет дом, машину и так далее. За границей как должное воспринимается своеобразное соответствие: если у тебя такой достаток — то, значит, такая вот машина и такой дом. Ну, а жить в маленькой комнате в коммунальной квартире и ездить на «Мерседесе» — на такое способны только русские. По международным стандартам это нонсенс, но мы — уникальная нация... И в этом смысле тоже.

— А с Арнольдом как познакомились?

— Вначале заочно. Еще в 1987 году я написал ему письмо, пригласил его в Санкт-Петербург — тогда еще Ленинград, — на крупнейший турнир того времени «Белые ночи», который организовал. Получил ответ, и началась наша переписка. Затем, уже в 1992 году, нам пришло приглашение на турнир «Арнольд Классик». Поехали в Америку. Друзья по моей просьбе и моим эскизам сделали скульптуру Арнольда Шварценеггера. И мы наконец-то встретились. Я подарил ему эту скульптуру.

И в разговоре выяснилось, что у него есть свой музей скульптуры и графики. Он собирает скульптуры величайших людей мира. Он сказал мне: «Владимир, у меня в музее нет ни одного деятеля коммунистической эры!» — «Арнольд, никаких проблем!» На следующий год мы ему привезли Ленина. Бюст Ленина весил 160 килограммов.

— Обалдеть! Как вы его везли?

— О, это была целая история! Кстати, он мне прислал письмо, где дословно пишет так: «Ни одна спортивная команда в мире, кроме команды культуристов, не могла такое сделать». Все-таки вместе с ящиком бюст весил 200 кг и мы все это дело своими руками притащили из Питера в Нью-Йорк. И, когда попытались попасть в Нью-Йорке в гостиницу, оказалось, что ящик не входит в двери. Пришлось его оставить прямо у входа. Было очень жалко. Он очень дорого обошелся и получился великолепным: из ценных пород дерева, с роскошными надписями с четырех сторон: «Арнольду Шварценеггеру с любовью из России»... Мы вернулись — ящика уже не было... Его украли.

— Интересно, за сколько его потом продали...

— Уж не знаю. Такая вот история. На другой год привезли бюст Сталина... Плохие были эти люди или хорошие, — дело не в этом, а в том, что они олицетворяют величайшие вехи нашей истории. Я, кстати, не сторонник того, что все памятники в России нам надо менять с каждой переменной курса... Мы попросту обедняем свою историю.

— Владимир Иванович, а сколько весил Сталин?

— Сорок килограммов. С ним было меньше проблем.

— **А затем?**

— Затем были Горбачев и Ельцин. Прекрасные бюсты, сделанные настоящими мастерами. Я сам выступал в качестве заказчика и постоянно контролировал выполнение работы и в итоге остался доволен.

— **Дети идут по вашим стопам?**

— Когда я впервые собирался в Америку, то сказал своему семилетнему сыну: если будешь заниматься бодибилдингом, возьми с собой. И он начал заниматься. Естественно, я контролировал нагрузку, и мне было интересно, что из всего этого получится... Вы знаете — он прозанимался три месяца, и с ним произошли такие изменения, которые даже меня удивили. Он так оформился! Мне было очень приятно. И я еще раз убедился в возможностях железа... Но закончилось, впрочем, все прозаически: ему надоело. Он подошел ко мне и сказал: «Папа, я не хочу к Арнольду Шварценеггеру!» Потом он увлекся борьбой. Потом вдруг снова к штанге потянуло. Пускай! Никогда не надо заставлять! У человека должна быть своя мотивация. Вот, допустим, если бы меня кто-то заставлял заниматься делами Федерации, если бы я обязан был это делать и от этого бы зависела моя зарплата — я бы, конечно, так не работал. То, что я делаю — это моя добрая воля, моя страсть!

— **Теперь расскажите о ваших лучших силовых результатах и антропометрических данных.**

— Жим лежа 205 кг. По тем временам это много, ну а сейчас — так, средне. Приседание — 260 кг, тягу я никогда максимальную не делал, но она килограммов на 30—40 всегда превышала приседание. Бицепс был 52 сантиметра,

грудь — 143, бедро — 73, голень — 44. Голень немножко отставала. Размеры были приличные, особенно если учесть, что они сделаны на том питании и на том незнании медицины... А в бодибилдинге без знания медицины сложно чего-либо достичь. Это же целая наука! Взять хотя бы ту же углеводную загрузку перед соревнованиями. Все это далеко не на чайников рассчитано.

— **Колледж бодибилдинга как раз и занимается подготовкой подобных специалистов. Это ведь тоже ваше детище?**

— Колледж учредили Федерация бодибилдинга, председатель ее медицинского комитета Елена Константиновна Рябинкова и я. Это частный колледж, но он не приносит никакого дохода. Все средства идут на организацию учебного процесса. И — объективно — специалисты выходят из него очень хорошие. С самого начала я убеждал: ребята, прошли те времена, когда, имея корочки, ты гарантировал себе зарплату. Теперь нужно мозгами работать. Культурист должен быть культуристом! Он должен знать бодибилдинг! Если ты сам из себя ничего не представляешь, как же ты сможешь другого человека чему-то научить? Тебе не поверит никто. Ты сам — объект для своих экспериментов и одновременно — своя собственная визитная карточка! Хороший стимул к работе, правда?

— **Ваше жизненное кредо?**

— Я бы сказал так: нет дела, которое бы нельзя было сделать. Практически нет! Надо просто поставить задачу — и делать. И, что интересно, я по природе своей... не скажу, что я какой-то там умный, и все такое прочее... Но то, что не сделает умный, может быть, сделаю я. Поскольку... здесь рядом нет никого,

кто бы обо мне мог как-то отозваться, поэтому я сам себя охарактеризую: я такой упертый. Я могу просто упереться — и, может быть, невыгодным путем, но я сделаю. А другой — умный, — подумает так: ну, зачем я буду тратить на это столько энергии, гробить целую неделю, овчинка, мол, выделки не стоит... А я истрачу эту неделю и выделаю эту овчинку. И дело будет сделано!

— **Как оцениваете сегодняшнее состояние и перспективы отечественного культуризма?**

— Во-первых, это самый массовый вид спорта в России. Самый массовый! Пускай никто в этом даже не сомневается. Многие думают, что бодибилдинг — это люди с большими мышцами, выступающие на соревнованиях. Не только. Те миллионы юношей и

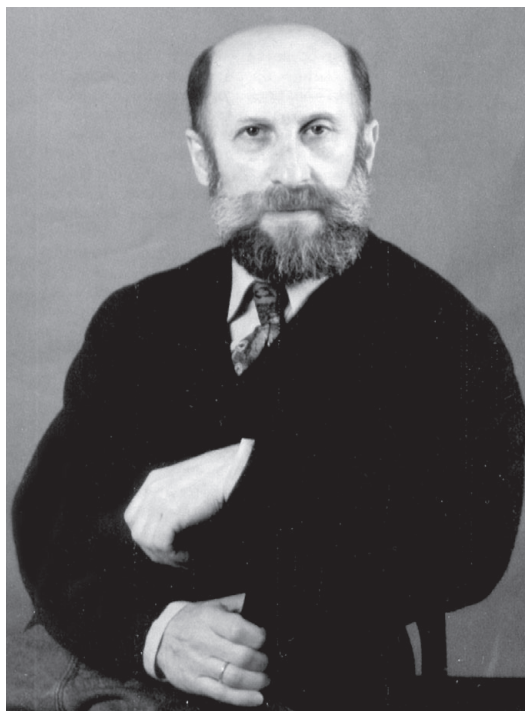
девушек, женщин и мужчин, которые занимаются в наших «качалках» и тренажерных залах, — это тоже бодибилдинг! И это главная его часть. Только в Питере несколько сотен залов! Это уже стало модным — быть здоровым, подтянутым, красивым. Во-вторых, вокруг нашего спорта создается бизнес, а это главный симптом его жизнеспособности. Тренажеры, спортивное питание, спортивная одежда, — и этот бизнес с каждым годом набирает обороты! Бодибилдинг в России развивается очень бурно. И именно в этом я вижу залог наших будущих побед и на подиумах соревнований. Все же взаимосвязано: массовость рождает личностей, личности снова дают толчок массовости. Бодибилдинг призван помочь нации выжить, и он обязательно сделает это. ■

Евгений Колтун

Мое первое впечатление о нем. Декабрь 1989 года, Москва. Первый международный турнир по бодибилдингу «Мужчина и женщина» на призы «Советского спорта». Элегантный, безупречно одетый судья-информатор ведет турнир на уверенном английском.

Второе впечатление. Июнь 1990 года, Тюмень. Второй международный Гранпри по бодибилдингу среди спортивных клубов. Увлеченный до самозабвения организатор турнира еле успевает отвечать на вопросы журналистов.

С тех пор нигде и никогда я так и не увидел его бездействующим. Это попросту невозможно. Он не живет — горит, один за другим реализуя такие проекты, которые любой другой побоялся бы даже замыслить. А все наши с ним



телефонные разговоры затягиваются минимум на полчаса. Слишком велика плотность новой информации, которой он постоянно наполнен. Слишком подвижен его ум, стремящийся подвергнуть анализу каждый поворот сюжета жизни, чтобы понять, нет ли еще где-нибудь резервов увеличения ее интенсивности...

Немного я встречал людей, в полной мере достойных названия «вечный двигатель», но еще меньше — тех из них, чей КПД достаточно высок. У Евгения Колтуна он — потрясающий.

Одно то, что Колтун создал свой клуб «Антей» одним из первых в стране, каким-то чудом сумев сохранить его в эпоху тотального запрещения бодибилдинга, — уже достойно уважения. Потом он был в числе тех фанатов, которые вначале образовали «Комиссию по атлетизму» при Федерации тяжелой атлетики СССР, а 11 августа 1987 года в подмосковной Кубинке дали жизнь Федерации атлетизма Советского Союза, с тех пор успешно трансформировавшейся в Федерацию бодибилдинга и фитнеса России. В ФБФР Колтун — мощная фигура, сопоставимая лишь с Дубининым: генеральный секретарь, председатель судейского комитета. Именно с его, Колтуна, легкой руки прописался в 1995 году в России новомодный фитнес. И, конечно, нельзя не восхищаться тем потоком лавровых венков, который пролился на турнирах всех уровней на его знаменитых учениц. Елена Давыдова, Жанна Бабанина, Ольга Огнева, Наталья Проскурякова, Наталья Гурьевских — эти имена когда-нибудь будут отлиты золотом в Зале Славы российского бодибилдинга...

— В спорт я пришел в третьем классе. Дело было в Новосибирске. Отец — человек военный — придавал большое

значение моему физическому развитию. Он и привел меня в секцию гимнастики. Прозанимался я там несколько лет, выполнил второй разряд. Потом мы долго ездили по разным городам Сибири. В 1959 году я попал в Омск и там безумно увлекся баскетболом.

— Вы тренировались в спортивной школе?

— Да, причем в очень известной, у прекрасного тренера Виктора Николаевича Пронина, воспитавшего многих мастеров баскетбола. И вот, представь себе, я с головой ушел в этот спорт. Думал, что жить без него не смогу. По пять-шесть часов в день мячом стучал. Я был маленьким, очень быстрым и ловким, бросал очень хорошо: по 50 фолов подряд попадал, брал все призы за технику... Меня вечно за штаны держали соперники, чтобы не проиграть, и все равно проигрывали. Стал капитаном юниорской сборной Омской области, мы вышли в призеры России... До сих пор куча грамот дома лежит.

— Интересное начало. А как же в вашей жизни появилась штанга?

— В начале шестидесятых, после Олимпийских игр 1960 и 1964 годов, когда мы увидели выступления штангистов. И особенно нашего Юрия Власова. В стране начался, можно так сказать, тяжелоатлетический бум. Мы тогда насели на нашего школьного учителя физкультуры — Михаила Прокопьевича с просьбой приобрести для школы штангу. И он, сам человек увлекающийся, среагировал очень быстро. Так появилась у нас штанга, и мы тут же принялись ее дергать. Ничего толком не зная, пытались имитировать классические движения тяжелой атлетики — толчок, рывок... И, несмотря на то что

блестящей техникой никто похвастаться не мог, через некоторое время результаты тех тренировок стали появляться. Мы почувствовали, что мышцы крепнут. Ощутили силу... Но я все равно играл параллельно в баскетбол, любил его страшно. Мало того — и легкой атлетикой серьезно занимался, был чемпионом района по спринту: за 7,2 пробежал 60 метров, за 11,4 — сотню.

— **Универсальный солдат!**

— Но вскоре в моей жизни произошел переломный момент. Как-то раз — это было в шестьдесят четвертом году — во дворе собственного дома я застал одного парня за очень странным занятием. Что за спорт тяжелая атлетика, я уже немного тогда знал на собственном опыте. А этот мой сосед — как сейчас помню, его звали Боря Краснопольский — делал какие-то совершенно непонятные упражнения: разводил гантели лежа на деревянной скамье, поднимал их на бицепс и так далее. Удивленный, я подошел к нему и спросил: «Боря, что это ты делаешь?» и услышал: «Это называется культуризм». Оказалось, он регулярно читал польский журнал «Спорт для вшиских», который перепечатывал материалы американских изданий по бодибилдингу. Он мне показал номера этого журнала, объяснил, что этот вид спорта давно и активно развивается в Америке и его цель — формирование красивого атлетического телосложения. Так состоялось мое первое знакомство с делом, как впоследствии оказалось, всей моей дальнейшей жизни.

— **По-моему, вы даже выучили польский язык специально для того, чтобы это знакомство продолжить самостоятельно.**

— Совершенно верно. Так как любая информация о бодибилдинге иначе, чем через этот самый журнал «Спорт для вшиских», до меня тогда дойти не могла, пришлось учить язык. Кстати, сделал я это достаточно легко: спасибо родителям, генетически заложена способность к языкам. Мама у меня несколько языков знает... Позже без особых проблем освоил английский, что пригодилось и для чтения англоязычных журналов о культуризме.

— **И сразу применили полученные знания на практике!**

— Конечно! Мне не терпелось попробовать это. Правда, бодибилдингом я стал заниматься вначале у себя дома. На пару с моим хорошим приятелем Володей Тонапетяном. Незамысловатое оборудование мне помог смастерить отец. Он тогда был начальником военных окружных мастерских в Омске. По фотографиям из журналов была сделана скамья для жима лежа. Самодельный гриф, «блины», сваренные из старых фланцев для нефтепровода — вот, собственно, и весь тот инвентарь, с которого мы стартовали. В придачу кватире, конечно же, не была рассчитана на подобные тренировки, так что приходилось работать аккуратно, чтобы не повредить стоявший рядом со скамьей зеркальный шкаф. Тем не менее мы получали огромное удовольствие.

— **Дневники вели тренировочные?**

— Да. И они сохранились. Когда я начал качаться, я весил где-то килограмма 63, и рука у меня была 30 сантиметров.

— **А лучшие ваши результаты?**

— Собственный вес — 76 килограммов, объем бицепса — 45 сантиметров.

Жим лежа — 195 килограммов. Но это много позже — уже в середине семидесятых. А тогда, в шестьдесят четвертом, закончив школу, я поступил в Омский политехнический институт. Через некоторое время после этого случился наш переезд в Тюмень, потому что отца перевели на военную кафедру Тюменского промышленного института. В связи с этим, а также с непрекращающимися занятиями баскетболом, года полтора я тренировался со штангой лишь эпизодически. Зато потом, когда перевелся в ТИИ, почувствовал, что пришло время поработать как следует. Решил все серьезно сделать. Пришел к заведующему кафедрой физвоспитания и говорю: так, мол, и так, хочу заниматься культуризмом, уверен, что меня поддержат многие студенты, потому как это дело сейчас пользуется большой популярностью. Давайте откроем секцию на базе спортзала ТИИ!

— **Получилось?**

— Какое там! Вся кафедра была против. Страшное слово «культуризм» пугало тогда очень многих. Но, тем не менее, лично мне заниматься не запретили. Помог все тот же баскетбол: как-никак, я был опытным спортсменом, выступавшим за сборную института... Я оборудовал в спортзале атлетический угол: поставил собственноручного производства деревянную скамью, из списанного кульмана изготовил стойки для штанги, нашел какие-то старые гири и приступил к тренировкам. И что интересно: стоило мне только это сделать, как сразу стали появляться единомышленники, и скоро нас насчитывалось уже человек десять. То есть секция образовалась стихийно, сама собой, без всякой рекламы. Слухи моментально по институту разлетелись. Вскоре мы стали главной местной до-

стопримечательностью: городская молодежь целыми толпами приходила на нас посмотреть. Ребята, кивая на наш угол, говорили своим девчонкам: вон, смотрите, какие крепкие парни! В общем, мы очень быстро оказались на виду. Для бодибилдинга тогда это было довольно опасным, потому что его за вид спорта в СССР еще не признавали, но нас очень поддержал тогдашний секретарь Тюменского обкома комсомола Геннадий Иосифович Шмаль, впоследствии ставший секретарем обкома партии. Так что удача нам сопутствовала.

— **В какой спортивной форме находились тогда?**

— Кое-что уже мог, знаешь! Жал лежа 130, отжимался на брусьях, навесив на себя две гири: 32 и 24 килограмма. Это был обычный рабочий вес. Причем брусья имелись в зале только деревянные, и они, естественно, гнулись до самого пола. Помню, как заведующая залом, тетя Вера, постоянно кричала, что я ей брусья ломаю... И все, кто со мной занимался, тоже достаточно быстро прогрессировали, это было заметно невооруженным взглядом. Но тем не менее традиционные обитатели спортзала ТИИ — тяжелоатлеты, метатели, борцы — тогда относились к нам довольно скептически и постоянно норовили бросить нам перчатку, проверить, чего мы стоим. Доказать хотели, что они сильнее. Как-то раз к нам на тренировку пожаловал сам завкафедрой физвоспитания Георгий Федорович Бурдыко. Сам он был метателем и весил килограммов под девяносто. Пришел и начал излагать свою теорию: мол, культуристы занимаются ерундой, думают только о теле, а силы у них нет никакой. Тогда многие так и считали...

Потом на меня смотрит и говорит: «Ну вот ты, дорогой мой, как главный возмутитель спокойствия можешь сделать так же?» И берет пудовую гирю, ставит ее на ладонь и вытягивает руку вперед. А я никогда не пробовал, говорю: «Я не знаю, Георгий Федорович». И... взял и поставил! Ну, может быть, не до конца выпрямил руку, но поставил! Он удивился очень: да, значит, действительно есть от этого толк! А я и сам удивился. Я не знал, что так могу. Давай потихоньку пробовать всякие такие штуки. Стал делать разводку с гирями стоя. Две «пудовки» брал хватом за дужки снизу, медленно поднимал в стороны до прямого угла, так же медленно сводил вперед, опять разводил в стороны и потом уже опускал. Потом научился удерживать хватом за дужку снизу в вытянутой вперед руке уже 24 килограмма, правда, непродолжительное время.

— **Таким образом вы просвещали советских людей на предмет того, что бодибилдинг — это не дутые мышцы, а отличный способ развития силы.**

— Мало того! Я начал собирать высказывания великих людей прошлого и настоящего о красоте тела, о важности заботы о своем теле, взаимосвязи тела и духа. И с помощью них тоже старался доказать, что культуризм — это на самом деле здорово! Что «культуризм» — от слова «культура»!

— **Были еще случаи, когда вам приходилось доказывать жизнеспособность бодибилдинга личным примером?**

— Сколько угодно! Однажды «зарубились» со штангистами. У нас был вечер на курсе, и я как был, в пиджаке, зашел в зал как раз во время тренировки штан-

гистов. Они жмут. Их тренер меня увидел и кричит издали: «О, наш главный культурист пришел! Ты вот говоришь, что ты сильный. Давай посмотрим, кто 100 килограммов больше раз лежа пожмет!» Я говорю: «Давай!» Ну, он просто не предполагал, что в то время у меня лучший результат в жиме сотни лежа был порядка 26—27 раз! Я жимом очень серьезно занимался, и он у меня всегда хорошо шел. Приседания еще похуже, как-то не очень я их любил и больше 150 никогда не приседал даже на разы. Ну, а жим лежа — мой конек! Я снимаю свой пиджак, он лезет под штангу — он меня килограммов на тридцать больше и КМС по тяжелой атлетике. А все пацаны-штангисты вокруг стоят, смотрят. Он жмет штангу восемь раз, девять, десять — и все, в аут. Ложусь под штангу я. Десять, пятнадцать, шестнадцать... «Ну что, — говорю, — хватит или как?» А мне легко было жать, просто в удовольствие, я даже не напрягался. И они все это увидели. У парней глаза были огромные. И на следующий день они все ко мне прибежали! Тренироваться!

— **Насколько мне известно, вы побеждали на атлетических турнирах областного и Всесибирского масштабов.**

— Было, да. И все-таки призвание свое я почувствовал очень ясно: я — тренер. И встала задача весь свой самостоятельно наработанный опыт синтезировать и передать другим, подготовить почву для их побед. Это и привело к появлению и бурному развитию нашего клуба «Антей», который сегодня известен во всем мире, ну и, наверное, определенная доля моих усилий есть и в том факте, что российский бодибилдинг сегодня на подъеме. ■

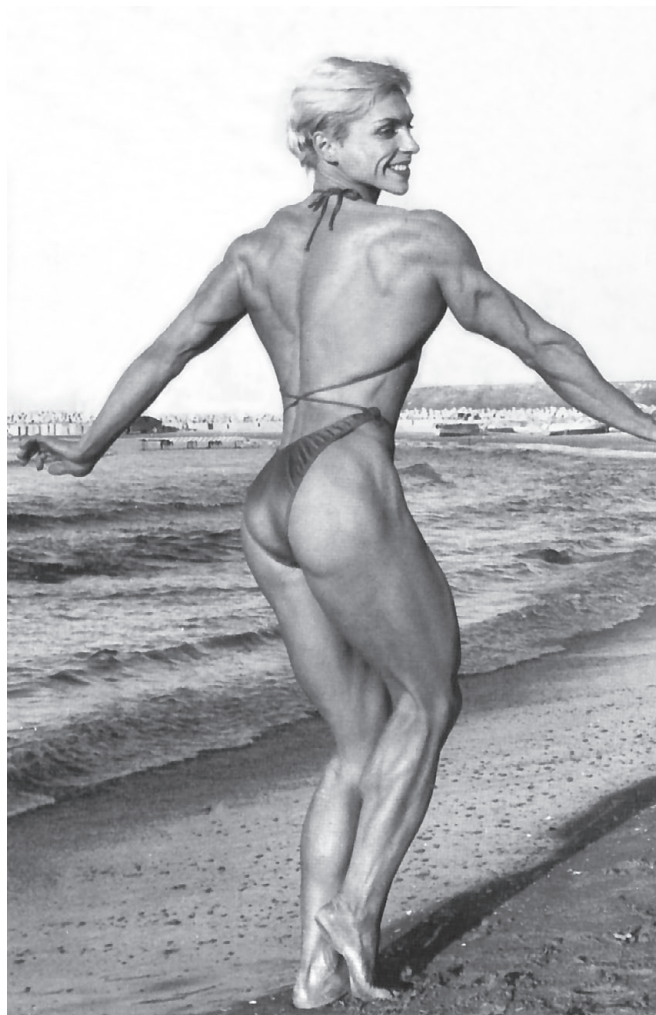
Елена Давыдова

Она — первая русская женщина, ставшая чемпионкой Европы по бодибилдингу. Кроме того, в ее коллекции — три серебряные медали мировых чемпионатов: две — за выступление в паре с Александром Яшанькиным (Димитровград) и одна — итог первенства мира среди женщин в весовой категории до 57 кг. Не говоря уже о целой россыпи «золота» российских турниров. В том, что Елена Давыдова из

Тюмени — истинная звезда любительского бодибилдинга, нет нужды никого убеждать, несмотря на то, что сегодня Лена завершила свою соревновательную карьеру. Великолепное тело — лишь один ее козырь. Есть еще! Воспитанница заслуженного тренера России Евгения Колтуна — и полная шарма обаятельная женщина, и прекрасная актриса, увлекающая зрителя тем действием, которое всегда начиналось на подиуме с ее появлением, и вдобавок утонченная личность, с которой очень полезно пообщаться. Словом, это человек, интересный со всех сторон. Настоящая звезда с любой точки зрения светит одинаково ярко.

— Лена, в твоем приходе в «качалку» был элемент случайности?

— Знаешь, говорят, что ничего случайного в жизни не происходит, но началось у меня все действительно достаточно просто. После рождения двух детей пришел какой-то такой определенный момент, когда муж мне сказал: ты всю жизнь была спортсменкой, всю жизнь была подтянутой. Вроде как, мол, пора, дорогая, снова взяться за свою фигуру! И, можно сказать, за руку он привел меня в зал. Немного я позанималась — просто так, для себя! Почувствовала, что ко мне вернулась былая легкость. Бодрее стала, энергичнее. Ну а каких-то заметных результатов не было. Но так сложилась моя судьба, что через полгода после начала моих занятий в Тюмени стартовал первый Гран-при. И Евгений Исидорович посмотрел на меня и сказал: «Давай, попробуй!» Вот так я вышла первый раз на сцену.



— **И осталась на ней!**

— Да. Мне понравилось. Если честно, я никогда раньше не думала, что мне понравится стоять на сцене. Потому что в моей жизни никогда такого не было. Раньше занималась конькобежным спортом, а стоять на сцене... Это было какое-то совсем новое чувство! И, оказалось, приятное! Видимо, где-то внутри у меня это скрывалось. Я поняла: мой мир! И сразу после этого начались какие-то небольшие победы... А за этими победками вдруг наступил спад. И, наверное, именно потому, что он наступил, я и не бросила бодибилдинг. Мне сильно захотелось доказать, что я могу! Все эти взлеты и падения — они, в общем-то, учат определенным вещам. То есть когда спортсмен проигрывает, это в какой-то степени тоже хорошо. И я продолжила тренировки, стала подходить к ним более серьезно, чем раньше. Так вот и втянулась. В общем, если коротко подытожить, то бодибилдинг, получается, — уже моя жизнь. Такая вот маленькая история.

— **Ты нервничаешь, выходя на подиум?**

— Когда в самый первый раз выступала, я даже как-то вообще ничего не боялась. Еще не успела узнать, что такое сцена. А вот потом... Это даже не зависит от того, сколько лет я выступаю, — почти каждый раз в глубине души переживаю, как сложатся новые соревнования. То есть мандраж-то небольшой по любому бывает. Но, правда, случались такие моменты, когда волнение не ощущалось совсем.

Не знаю, почему. Может быть, была уверенность в том, что форма особенно хорошая. В те моменты я тоже не знала, какое мне отдадут место, но даже не сравнивала себя с другими — просто не смотрела ни на кого. И — не волновалась.

— **Это все же, наверное, опыт сказывается.**

— Нет. Скорее я просто знала, что тренировалась как никогда и выглядела лучше, чем обычно. Чувствовала, что в хорошей форме — это лучшее, что можно себе представить!

— **И ради этого стоит пахать.**

— Ну, пахать стоит, наверное, не только ради этого. Много всяких есть причин. Просто я думаю, что независимо от того, большой это спорт или просто занятия для себя, для укрепления здоровья, изменения фигуры — было бы прекрасно, если бы все наши люди больше любили себя и задумывались о себе. И приходили, кто куда хочет. Кто-то — в залы, кто-то — на корты, а кто-то, может быть, на беговую дорожку. Это — необходимо.

— **У тебя есть какой-то жизненный девиз?**

— Я думаю, если уж так это выражение трактовать, то это, наверное, не девиз, а просто некое небольшое правило — из моего личного опыта и, наверное, из опыта других людей. Я придерживаюсь такого правила, что все, что ни делается, — все это к лучшему. И есть притча о Соломоновом кольце — не буду ее всю рассказывать, но итог там такой: все пройдет, и это пройдет тоже. ■

Дмитрий Поляков

Личное знакомство с ним произошло внезапно: во время чемпионата России 1997 года нас обоих поселили в один номер челябинского «Малахита». Заочно, конечно, я о нем уже знал немало как об одном из главных динозавров российского бодибилдинга. Но трое суток совместного житья в такую горячую для спортсменов пору проведения главного турнира страны дают впечат-



лений больше, чем тонна журнальных публикаций.

Он очень спокойный. Очень простой в общении. И очень конкретный. Говорит емко и коротко. Так же и поступает. Лишних движений нет. Жизнь лаконична. У него татуировка на груди и клин седины в шевелюре. Еще какие, кроме этих, особые приметы? Очень многократный чемпион и призер России по бодибилдингу — пальцев на руках и ногах не хватит, чтобы кратность подсчитать. Дважды — призер Европы. Чемпион Европы тоже дважды, причем один раз — в командном позировании (была раньше и такая номинация, если кто не знает). Но все же главная отличительная черта Дмитрия Полякова из Смоленска — физическая сила.

— В жиме лежа 290 килограммов сделал на три раза, правда — с партнером. Приседал максимально 300 на 6. А становая тяга маленькая, потому что есть старая травма спины. Килограммов 200 всего.

— А без травмы ты бы наверняка все 400 вытягивал, судя по всему. Откуда эта любовь к силе? Культ силы?

— Просто мне с большими весами работать интереснее. Но лучше иначе сказать: я без них вообще полноценно тренироваться не могу. Даже проблемы возникают. Например: как-то раз предплечье себе повредил, когда работал с легкой штангой. А большие веса меня мобилизуют очень. Ими классно прокачиваюсь. Концентрируюсь.

— С чего все начиналось, Дима?

— С вольной борьбы. Я по ней «мастера» сделал. А где-то году в 1987 по-

пал в зал атлетизма, у себя в Смоленске. И меня это очень увлекло. Вначале выступал в категории до 65 килограммов, потом — 70, а сейчас — 80. В 90 тоже пробовал.

— **Назови свои объемы.**

— Не знаю. Никогда не измерял. Объем сам по себе не важен. Нужна пропорциональность и проработка. Баланс всей мускулатуры. Я смотрю в зеркало и делаю выводы.

— **Сколько стоит заниматься соревновательным бодибилдингом?**

— Понял твой вопрос. Знаешь, что? Хорошо, конечно, если денег много. Но можно сделать форму даже на скромной сумме, если правильно ее рас-

пределить. Если знать свой организм. А если не знаешь — никаких денег тебе не хватит. Все это с опытом приходит.

— **Какие спортивные добавки используешь?**

— Немецкие. Считаю, это лучшее из того, что есть на нашем рынке.

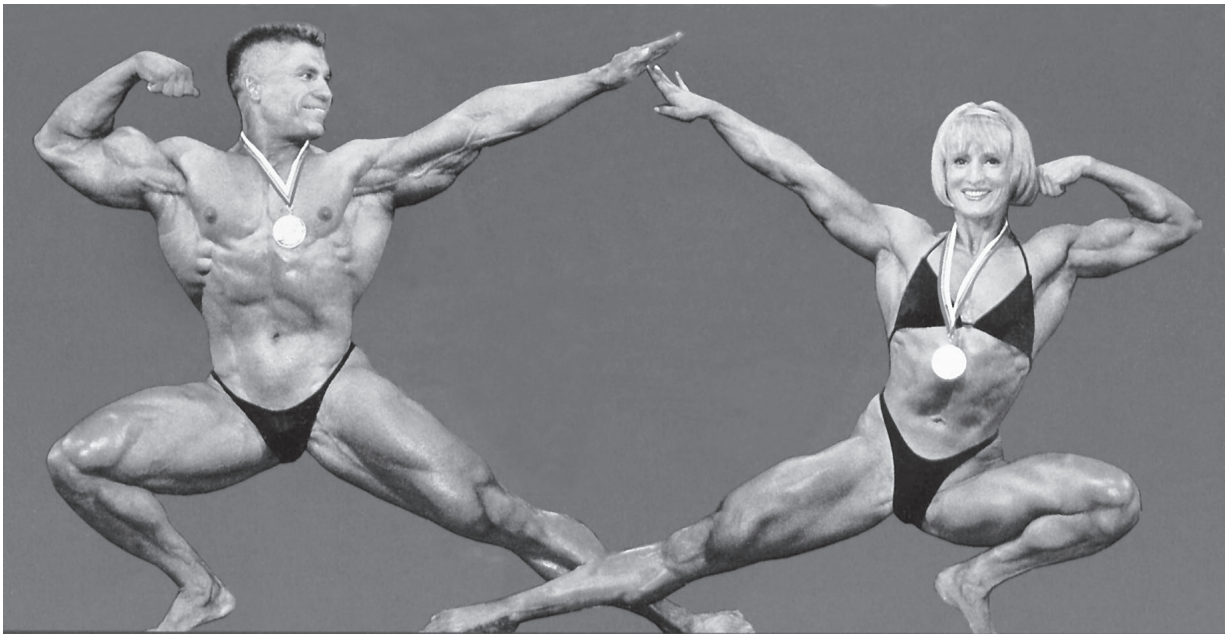
— **Ты задумывался о том, почему выбрал именно бодибилдинг?**

— Он мне нравится. Это — спорт индивидуалистов. Ты — один. Вся ответственность — только на тебе. Результат — тоже в тебе самом! Есть чувство, что в одиночку воюешь со всем миром. И, если побеждаешь, ощущение своей силы становится наркотиком. Хочется испытать его снова. ■

Юлия Стефанович

Некоторое время назад, когда мы с этой великолепной девушкой еще не были знакомы, я прочитал в журнале «Супермен» ответ на вопрос о том, какие

мужчины ей нравятся. Одна из самых популярных культуристок России всех времен, обладательница трех десятков золотых и серебряных медалей самых



престижных турниров, включая «серебро» Европы и «золото» мира по мастерам, обаятельнейшая и грациознейшая москвичка Юлия Стефанович ответила так: «Мужчина должен быть нежным, а иногда и слабым. Тогда его обязательно захочется согреть, взять на руки, поцеловать, погладить». И, как только наше очное знакомство состоялось, первым делом спросил, не изменились ли ее вкусы.

Сидя в кресле гостиничного номера с очередной золотой медалью на шее, Юля улыбнулась:

— Конечно, все это было написано с иронией. Напрямую таких слов я не говорила. Дело в том, что в мужчине я ценю в первую очередь не его силу, а множество других качеств — таких, как терпимость, нежность, умение понять женщину. Мне кажется, все-таки это самое главное. Ну, а журналист уже волен интерпретировать мои слова в пределах разумного. Я не в обиде на него за это.

— Юля, ты смогла бы существовать без спорта?

— Не знаю, Дим. Никогда не пробовала. Не представляю! Я не помню такого времени, когда бы я вообще ничем не занималась. В детстве «болела» спортивной гимнастикой, в институте — спортивной акробатикой. Потом был период аэробики и тренажеров. Как раз в это время мой супруг Сергей предложил мне попробовать себя в бодибилдинге. Я согласилась. И мне понравилось. Через полгода тренировок я уже стала второй на «Москве». Так все и поехало-покатилось.

— Как ты обычно тренируешься?

— Межсезонный сплит — 4 + 1. Это мой привычный рабочий график. Ритм

жизни очень прост. Тренировка — возвращение домой — семья. Что еще интересного о себе рассказать?

— Как ты преодолеваешь это жизненное однообразие? Что делаешь, если тебе оно надоедает? Или ты работаешь, как машина?

— Знаешь, я считаю, что каждому человеку свыше предназначено что-то в этой жизни совершить. Один одним занимается, другой — другим. Мне требуется реализовать себя в спорте. Я не заставляю себя пахать — мне это нравится. И это кайфово! Тренируюсь всегда с удовольствием.

— А бывают моменты, когда хочется все бросить?

— Очень редко. И быстро проходят.

— Вспомни: трудно было начинать серьезно качаться?

— Да нет, что ты! Я в любом виде спорта чувствую себя, как рыба в воде. Это — мое! Это мне близко! И я искренне считаю, что любой девушке железо принесет только лишь пользу. Бояться его глупо. Не обязательно всем выходить на подиум, — занимайтесь для удовольствия, делайте фигуру, укрепляйте здоровье! То, что железо гарантирует это, уже доказано десятки раз.

— Но представь такую ситуацию: девушка, например, ничем, кроме уроков физкультуры в школе, вообще никогда не занималась. И как же ей подступиться к штанге?

— Отвечаю! Вначале, конечно, будет сложно. Не физически даже — психологически. Кто-то от комплексов будет мучиться: а как на меня посмотрят? А вдруг засмеются? Хочется пожелать им преодолеть все эти сомнения и не

обращать внимания ни на какие трудности. Послушай, хорошо уже то, что ты пришла в зал и начала тренироваться. Остальное приложится. Дальше будет проще! Постепенно ты уяснишь и принципы тренировки, и правила выполнения упражнений, и очень скоро освоишься. И присутствие мужчин никак не будет тебя сдерживать, скорее наоборот — стимулировать начнет!

Ты почувствуешь себя раскрепощенной, свободной, прекрасной! И мне бы очень хотелось, чтобы штанга тебя увлекла и ты всю жизнь оставалась верной такому прекрасному виду спорта, как бодибилдинг. Ведь это, если можно так выразиться, целый золотой кладезь физических упражнений, которые помогают людям совершенствовать себя в любом возрасте! ■

Александр Вишневский

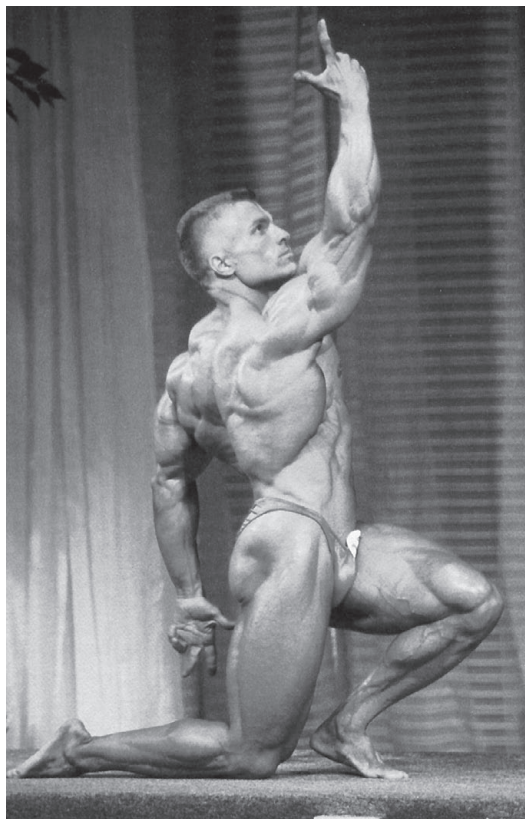
Сашу давно и правильно называют легендой российского бодибилдинга.

Сложно найти человека, которому больше, чем ему, подходило бы слово «звезда». Неповторимая звездная аура сопровождает Вишневского с самого начала спортивной карьеры. Уже в июне 1990 года, впервые увидев его на сцене тюменского международного «Гран-при», когда никаких особенных титулов Саша еще не имел, я моментально выделил питерца из нескольких десятков других неслабых спортсменов. Даже имя его в блокнот записал, чтобы не забыть. И до сегодняшнего дня он ни разу не дал мне повода усомниться в правильности выбора. На любительском уровне выиграл все, что только можно: один раз — мир, дважды — Европу, про Россию просто речи нет: ниже титула «абсолютный чемпион страны» этот уникум предпочитает не опускаться. А в начале нового века Саша стал профессионалом и зачастил в Америку.

И еще кое-что. Это единственный на моей памяти бодибилдер, успешно совмещающий карьеру спортсмена с профессией тренера. Такие монстры, как Сергей Цикунков и Евгений Мишин,

обязаны ему очень многим. Имена говорят сами за себя.

И все же слово «звезда» слишком примитивно для того, чтобы объяснить феномен Вишневского. Скажу иначе. Это — один из самых безупречных во-



инов, которых мне только приходилось встречать. Он как никто другой знает себя. Как никто другой умеет управлять собой, концентрироваться и достигать поставленной цели, несмотря ни на что. Вишневский словно сделан из стали — совсем как Робот, самый популярный герой в репертуаре его бесподобных произвольных композиций.

— **Саша, как возник «Робот»?**

— Началась эта история еще тогда, когда я увлекся брейк-дансом. Это было в армии, с 1985 по 1987 год. Я там выиграл даже конкурс по брейк-дансу! И, вернувшись «на гражданку» и занявшись бодибилдингом, решил попробовать сделать произвольную программу более оригинальной, чтобы она нравилась зрителям. Совместил, в общем, брейк и бодибилдинг. Так вот эта программа и родилась. Время от времени я ее совершенствовал, переписывал фонограмму, добавлял какие-то новые элементы, от чего-то отказывался. В итоге получилось то, что получилось. Все это видели.

— **У тебя есть кумиры?**

— Нет, кумиров у меня нет. Но, если говорить о тех спортсменах, которые нравятся, если во главу угла ставить эстетику и пропорциональность, то, наверное, это Флекс Уиллер. Та форма, которую ему удалось сделать в 1993 году — я имею в виду прежде всего рельеф, с пропорциями у него всегда все было в порядке, — это просто фантастика! К сожалению, впоследствии его начали преследовать неудачи, но он по сей день для меня воплощение настоящего культуриста — такого, каким и должен быть Мистер Олимпия. Но если говорить о профессионалах, то среди них вообще очень много достойных ребят. На то они и профи.

— **Не хочешь «порастолкать их всех», как Ли Хейни когда-то заявил?**

— Поживем — увидим.

— **А о секретах твоей диеты мы можем поговорить?**

— В межсезонье я ем практически все.

— Если только у тебя вообще бывает «межсезонье».

— Да, очень часто приходится соревновательную форму держать очень долго, но тем не менее межсезонье бывает. И тогда я особо себя в еде не сдерживаю. Единственное, что контролирую, — это сахар. Сахар стараюсь не есть. Ну, конечно, бывает, иногда мороженое себе позволю — но вообще в остальном всегда обхожусь без сахара: или заменители, или фруктоза. А все прочее в принципе ем, что захочу. Но, кстати, я заметил, что постепенно привыкаю к типичной культуристической диете и начинаю даже на отдыхе от турниров есть все тот же рис. Конечно, я в это время солю его, могу добавить разные соусы, но совсем без риса я теперь уже не живу. Он мне нравится, честное слово! А перед соревнованиями — все это знают, — рис, яичные белки, куриные грудки. Секретов нет.

— **«Сушку» сложно переносишь?**

— Ты знаешь, если такие слова говорить, то лучше спортом вообще не заниматься. Спорт — это всегда очень трудно, и бодибилдинг тут не исключение, а скорее яркий пример, и кто отстывает и сдается, тот проигрывает. Я всегда старался воспитывать в себе характер, силу воли. В бодибилдинге без этого делать нечего. Так что запиши: нормально «сушку» переносу! ■

Екатерина Карабань

Никто из журналистов, и особенно спортивных, считающих себя знатоками и корифеями, с первой попытки не верит в ее силу. Уж слишком она не вяжется с ее внешностью. А когда убеждаются, сразу спрашивают, почему Катя не идет в пауэрлифтинг. «А зачем? — Катя пожимает плечами. — Мне фитнес интереснее».

Жим лежа — 100, присед и становая тяга — по 150 килограммов. Это ее лучшие силовые результаты. Тренировочные, само собой. Так она работала, когда наращивала массу для бодибилдерской формы. Пока в фитнес не ушла. И сразу стала не просто звездой, а кометой этого спорта. 1996 год — абсолютная чемпионка России, второе место на Европе и четвертое — на мире. 1997 — абсолютная чемпионка Европы и чемпионка мира! В 23 года. Скорость взлета сравнима лишь с темпами развития самого фитнеса в России — стремительными, как сверхзвуковой истребитель. Именно истребитель: теперь зарубежным подиумам не поздоровится.

Первое же сравнение, пришедшее мне в голову при нашей встрече осенью 1996 года, — манекенщица от бодибилдинга. Вес 57 при росте 177, идеально прямая спина и царственная осанка. А первая же совместная тренировка дважды меня поразила. Красотой, пропорциональностью и качеством ее мышц. Даже косые просматривались идеально! Не девочка — тщательно отшлифованная статуэтка! И еще — силой этих мышц при таком вот качестве. Четыре подхода по двенадцать повторений подтягиваний широким хватом —

так начиналась ее тренировка спины. И — каждое волокно просвечивает! Видно и актин, и миозин!

Бесподобно. Кто еще так выглядит в межсезонье?! Потом я понял причину. Рис и сушеные бананы — все, что она когда-либо употребляла при мне из углеводов. Каждый день. Круглый год. А белок — это рыба, рыба и еще



раз рыба. «Люблю их всех: от кильки до акулы!» — сказала однажды. Классика бодибилдинга! Ходячий учебник по диетологии! И какой красивый учебник!..

По моей информации, сейчас Екатерина живет в Барселоне. У нее все замечательно. Контактных мы не поддерживаем. Но целый год, проведенный бок о бок в тренажерном зале и телестудии, дал богатый материал для вдохновения на всю оставшуюся жизнь. Хочу воспроизвести интервью, сделанное сразу после ее триумфального выступления на чемпионате мира в Греции...

— **Катюша, ты повторила прошлогодний результат Сергея Огородникова: он тогда тоже стал абсолютным на Европе и выиграл мир!**

— Да! И приятно не только за себя и за него, но и за весь наш российский бодибилдинг, который начал набирать обороты. Надеюсь, у него большое будущее.

— **Просто уверен! Кстати, давай поговорим о фитнесе как о новом направлении бодибилдинга. Ты ведь была культуристкой. А теперь ушла в фитнес, про который ортодоксальные качки говорят, что это не спорт. А конкурс красоты. Что скажешь?**

— Если ты просто родилась девочкой с хорошей фигурой, то для тебя существуют конкурсы красоты и конкурсы пляжных фигур. Это точно. И если тебе еще, скажем, лет 15—18 и ты еще не успела «испортиться». Тогда — да. А фитнес — это уже спорт. Это пахота, которую не всем дано выдержать. Это вечная борьба с жировой прослойкой! Зато здесь ты от возраста совсем не зависишь. Держишь свою молодость

столько, сколько тебе захочется. Всю жизнь!

— **Да уж... От конкурса красоты это очень и очень далеко. Среднестатистический мужик даже от пола не оторвет ту штангу, с которой тренируется Катя Карабань. У тебя 400 килограммов — сумма троеборья. Зачем женщине сила?**

— Возможно, она ей и не нужна. Уж во всяком случае не для того, чтобы носить тяжелые сумки! Но теперь, когда я перешла из бодибилдинга в фитнес, на силу больше не работаю. Разве что иногда.

— **А не страшно чувствовать себя сильной женщиной среди слабых мужиков?**

— Куда деваться! Жизнь такая...

— **Ты помнишь свою самую первую тренировку?**

— Ты имеешь в виду в тренажерном зале?

— **Да, конечно. Я помню, что до бодибилдинга у тебя были еще плавание и баскетбол, причем на уровне сборной республики. Но сейчас давай поговорим о нашем, родном...**

— Это произошло после того, как я закончила восьмой класс... Не помню уже, какой там был год — 89-й или 90-й... Середина августа. Шел дождь. Сильный. Честно говоря, я уже давно хотела попасть в «качалку», но все не решалась: женщины тогда там не встречались почти. И вот пришла. И спросила так робко: «А возможно ли здесь заниматься?» Мне ответили: «Конечно! Ради бога!» Вот с тех самых пор и не забрасывала.

— **А ощущения после тренировки?**

— ...были тяжелые. Я же занималась без тренера, самостоятельно. Никто не подсказал, что существует система

упражнений, подходов и повторений... И делала только приседания. Всю первую тренировку, примерно часа полтора!

— **Круто!**

— Да уж... Вес штанги был 40 килограммов — как сейчас помню: олимпийский гриф и два «червонца». Подойду, присяду раз десять или двенадцать — погуляю, и снова подойду... Не знала же ничего!

— **Вот уроды, не могли девушке помочь!**

— А потом, когда уже из зала вышла, хотела на автобус побежать — там автобус недалеко стоял на остановке. Так у меня ноги просто подломились, и я упала! Представляешь?

— **Еще как представляю! Было у самого.**

— На другой день, само собой, встать с кровати невозможно, передвигаться невозможно!

— **Да, это полный кайф! И после всего этого нужно было снова прийти в зал... Получилось?**

— Обижаешь! Там же было огромное желание! Через день, как только ходить научилась, уже снова в зале оказалась.

— **Расскажи о своих тренерах.**

— Вначале мною занялся Сергей Шапошников. Владелец того клуба, в который я попала. Увидел мое усердие и отменил плату за занятия. Спросил: «Хочешь выступать? У тебя должно получиться!» Ну, и я согласилась, естественно. Мы начали с ним заниматься по его системе... но это продолжалось недолго. Сергей вскоре уехал в Штаты, клуб закрыли, и я осталась сама с собой. И вскоре пришла в клуб «Атлант» к Николаю Кишко. Можно сказать, что он и стал моим тренером. Или, правиль-

нее сказать, консультантом. Он давал мне информацию к размышлению — а доходила до сути уже сама. Примеряла на себя все методики тренинга, диеты разные... Училась на ошибках. Спасибо Коле — он уже тогда предложил мне тренерскую работу в своем клубе и таким образом дал заработать... Впервые выступила под его руководством на чемпионате Коми в 1993 году.

— **В бодибилдинге?**

— Конечно. Фитнеса же не было еще... Стала первой, даже при той никакой форме...

И потом уже начала тренироваться более осознанно, впервые применила протеин, аминокислоты... По-взрослому все пошло... А теперь, переехав в Екатеринбург, консультируюсь у Владимира Корепанова. Считаю, во многом благодаря ему я и достигла своих пиковых результатов.

— **Скажи, а как родители отнеслись к твоим занятиям бодибилдингом?**

— Как и все нормальные родители.

— **Плохо.**

— Естественно! Вспомни конец восьмидесятых! Подвальная «качалка». Полукриминальный контингент. Соответствующее общение. Впечатлений — полный набор! А я — такая восьмиклассница... Пугали: мол, куда ты попала, не женское это дело, и ничего хорошего не жди... Но я не сдалась. Потом начали придираться к тому, что тренировки мешают учебе. Я резонно возражала, что точно так же могло бы им мешать и что-нибудь еще. Как это бывает у других в пятнадцать лет. И отец начал меня понемногу поддерживать. Понял, что это уже часть моей жизни. А мама смирилась только тог-

да, когда я перешла в фитнес. И когда побеждать начала. Но до сих пор иногда случается... начинает меня жалеть, охать: мол, зачем тебе такие нагрузки? В общем, всякую ерунду говорит.

— **Тебя засуживали?**

— Покажи мне спортсмена, который не может этим похвастаться! Конечно. Причем конкретно. Два раза вообще навсегда запомнила. Первый — это чемпионат России в Красноярске в 1994 году (IFBB) — там я выступала по юниоркам в бодибилдинге. У меня рельеф всегда хороший был, ты же знаешь. Я к нему очень серьезно относилась. Считала, что, если пресс нечеткий — это не бодибилдинг, не соревновательный уровень. А то, хорошо ли спортсмен просушен, сразу видно по его лицу. Так вот: у всех моих четырех конкуренток в категории на лицах было написано: «Какие вкусные блинчики!» То есть рельеф там в принципе отсутствовал! Как минимум второе место должно было стать моим. Меня поставили на пятое! Даже не на четвертое! С дебютантами такое часто проделывают. Для меня это был очень сильный удар... И прошлый «Юниверс» (NABBA) тоже. С пятого места меня сдвинули на седьмое. То есть выкинули из «шестерки»... Такие события характер проявляют. Спорт — это тренировка не мышц, а характера.

— **Знаешь, мы уже год с тобой знакомы, и за этот год я только один раз видел тебя расслабленной. Это было на моем дне рождения. Все остальное время ты — как сжатая пружина. Не слишком ли сложно так жить молодой девушке?**

— Да нет, ты не утрируй. Я очень даже допускаю отдых. И даже люблю

его, представь. Но бывают особые дни, в которые совсем нельзя расслабиться... Просто таких дней много.

— **Примерно триста шестьдесят четыре в году... Ясно. Как настраиваешься на тренировку?**

— Слушай, по-разному. Когда — заранее все продумываешь и летишь, только бы за железо схватиться, а когда — вспоминаешь о тренировке буквально за пять минут до ее начала. А иногда и откровенно не хочется ее начинать, все мы живые люди. На этот случай есть хороший прием: немного посидеть в раздевалке или в тренерской, пообщаться со спортсменами. Видишь, что вокруг тебя творится, — один переоделся, в зал побежал с горящими глазами, другой между подходами взмыленный зашел, парой слов перекинулись — все, заряжаешься общей энергией и тоже начинаешь воспламеняться...

— **А потом ты уходишь в себя, да?**

— Во время подхода — да, концентрируюсь. Вообще ничего не вижу, кроме штанги. А между подходами и поговорить могу на самые разные темы. Только недолго. Нельзя остывать.

— **У тебя было когда-нибудь желание бросить этот бодибилдинг ко всем чертям?**

— Человек не может быть постоянно доволен тем, что он делает, и тем, что его окружает. Я считаю, что моя жизнь сильно отличается от жизни большинства женщин. Иногда, когда особенно устаю, приходит такая мысль: а может быть, не стоило этого делать? В такие вот рамки себя помещать? Но это просто минутная слабость. Она тут же исчезает. Я вы-

брала свой путь. Или он меня выбрал. Неважно, кто кого. Но мы с ним теперь родные.

— **Можно узнать, образы для твоих потрясных произволок откуда берутся?**

— За комплимент спасибо! Сама придумываю. Это отдельная тема фитнеса вообще. Тут свою индивидуальную суть нужно выразить. Важно все: музы-

ка, хореография, макияж, грим, купальник! Все нюансы! Купальники я всегда особенно ревностно готовлю. Выбираю фасон, цвет, все мелкие детали. Никому не передоверяю!

— **Твое кредо?**

— Самое страшное в жизни — это быть успокоенным. Во всем!

— **Но тебе такое не грозит.**

— Это точно! ■

Оксана Гартунг

...Она лишила покоя всю сборную Екатеринбург по бодибилдингу и ее группу поддержки первым же своим появлением на чемпионате Свердловской области, и произошло это в 1997 году в Нижнем Тагиле. На сцену с показательным выступлением вышла хрупкая девочка в розовом купальнике, и судья-комментатор особо торжественно объявил: «Оксана Юрковская, Североуральск».

И зал, и закулисы забыли, как дышать. Они никогда такого не видели. Девочка очень старалась, и бодибилдерские позы демонстрировала хоть и скованно, но абсолютно грамотно. Но важнее другое: как она была свежа и красива! Могу поручиться: влюбились все. Без исключения. Будущей «звезде» тогда едва исполнилось шестнадцать...

Теперь Оксана поменяла не только фамилию. За те десять лет, что мы знакомы, она реинкарнировалась — иначе не скажешь. Из застенчивой провинциалки превратилась в настоящего профессионала, с которым мало кто может соперничать не только в регионе — на планете. Чемпионка мира по бодибилдингу среди юниорок (IFBB). Двукратная абсолют-



ная чемпионка России и бронзовый призер чемпионата мира по фитнесу (WABBA). Абсолютная чемпионка Европы и вице-чемпионка мира по фитнесу (NABBA). Абсолютная чемпионка мира по фитнесу (WFF 1). Мастер спорта по пауэрлифтингу.

Ее тренерский послужной список тоже внушает уважение. Чемпионки мира по фитнесу (WFF) Лала Акопян и Оксана Усачева. Вице-чемпионка Европы по фитнесу (NABBA) и абсолютная чемпионка мира по фитнесу (WFF) Ольга Колобова.

И вот при всем при этом «звездная болезнь» моей сегодняшней собеседницы абсолютно не коснулась.

Мы сидим в спортивном баре известного екатеринбургского фитнес-центра «ФИТ ЛАЙФ», который два года назад Юрий и Оксана Гартунги создали с полного «нуля». Юра — тренер и главный фанат своей очаровательной супруги, а также президент NABBA в Уральском федеральном округе — в разговор не вмешивается, но находится поблизости. Они привыкли всегда быть вместе. В этом главный секрет их побед.

— Ты сама пришла в тренажерный зал в 14 лет. И занялась пауэрлифтингом! Для девушки, прямо скажем, очень нетипично. Что тобой двигало?

— Хотела исправить свои недостатки. Я была карикатурно худой, весила 37 килограммов. Не дистрофия, конечно, но явный дефицит веса. Такой вес — предел допустимого по всем нормам соотношения роста и веса у подростков. Так что это было не спонтанное, а осознанное решение. Единственное, о чем сейчас жалею, — ради этого мне

пришлось бросить художественную школу, где успешно училась, — даже собиралась в архитектурный институт... Сейчас понимаю, что сделала большую ошибку. Нужно было продолжать. Ничего, справилась бы.

— Твой первый тренер.

— Я благодарна ему очень, хоть и не хочу сейчас называть его имени. Он сильный человек, много мне дал, и благодаря ему началось мое личностное становление. У меня фактически не было подросткового периода — сразу началась серьезная взрослая жизнь. Общение со взрослыми людьми, поездки на соревнования, ответственность за выступления, — все это быстро наложило свой отпечаток. Он молодец. Это он выпихнул меня из провинции в Екатеринбург. У меня бы не хватило решимости это сделать, у мамы тоже. Конечно, я пережила огромный стресс при переезде, но он меня всячески поддерживал в этой ситуации.

— И в каком возрасте это произошло?

— Мне только-только исполнилось 17. Я осталась одна в большом чужом городе. Знаешь, было не только тяжело, но и интересно. Наверное, потому я и справилась. Когда только приехала, — помню, мы добирались на машине ночью, часов семь или восемь, дорога была плохая, и машина такая же, — и только познакомилась с моим вторым тренером, — он сразу сказал: «С приездом! А теперь — на тренировку!» Не спросил, как устроилась, поела — не поела, — все: в зал! Проверял мой характер. Ну, что делать? Я оставила сумку с вещами в тренерской и пошла переодеваться. Тренировка получилась, конечно, просто ни о чем, после бессонной ночи. Тем не менее я это

сделала. Так началась моя новая, самостоятельная жизнь. Самым трудным оказалось привыкнуть тренироваться одной. В Североуральске тренер постоянно контролировал меня. А здесь уже работала сама, по написанным программам. Которые были для меня чужими, непонятными и неэффективными. Меня поставили в очень жесткие условия. Первые три года в Екатеринбурге я не жила, а выживала.

— **И через два года ты стала чемпионкой мира IFBB...**

— Парадоксально: я выиграла «Мир», ни разу не выиграв «Россию». Издержки судейства, скажем так. Трижды была бронзовым призером чемпионата России. В кулуарах мне открытым текстом говорили: дорогая, твой Североуральск, за который ты выступаешь, ну никак не может стоять перед Москвой и Питером! Хотя на чемпионаты мира ездила именно я, а не те девочки, которым отдавали «золото» и «серебро». Впервые попала туда в 1998 году. Это была Португалия. Мой первый выезд за рубеж. Международный дебют. Оба тренера в один голос говорили: Оксана, не парься, тебе нужно просто ВЫСТУПИТЬ. Но, конечно, я боялась. Летела туда одна, в составе сборной России, которую в глаза не видела. Мы собирались в московском аэропорту, знакомились и сразу летели. Я стала второй. Все были шокированы моей формой: в 18 лет так выглядеть! Говорили, ноги, спина — просто фантастика! Ну что, пауэрлифтингу спасибо. А в 1999-м в Чехии я выиграла.

— **Назови свои силовые результаты.**

— Максимальный жим лежа — 90 килограммов. На один раз. В негатив-

ном режиме работала с сотней. Опускала ее на грудь в четырех повторениях. Это была, конечно, сумасшедшая вещь: я думала, что у меня локти вывернутся в другую сторону... Приседала с весом 160, на четыре раза, глубоко. Становая была 145. Все это без маек и комбезов. И при собственном весе около 54.

— **А твой фитнес-вес в межсезонье и в сезон?**

— Максимум — 60 килограммов. На сцену выхожу 51—52,5 при росте 158 сантиметров.

— **Юра проговорился, что бицепс у тебя в межсезонье 40.**

— Было, да. Но это — на «массе» и сразу после тренировки, в горячем состоянии. Обычно — 38.

— **Очень скромно. Итак, в фитнесе ты начала с нуля...**

— Фитнес, по большому счету, оказался новым для меня видом спорта. И здесь я оказалась новичком. Но, знаешь, на самом деле это не так страшно — начать с пятых-шестых мест, будучи уже чемпионкой! Это вызов! Нужно уметь проигрывать.

— **Повтори-ка еще раз...**

— ЭТО ОЧЕНЬ ВАЖНО — УМЕТЬ ПРОИГРЫВАТЬ! Выигрывать — приятно, классно. А вот пережить пятое или шестое место и не сломаться, отдавая себе отчет в том, что эти пять девочек перед тобой реально лучше тебя, и тебе нужно до них тянуться и каждую превзойти — это и значит настоящему проявить характер. Если спортсмен не умеет проигрывать — он не спортсмен... Летом 2002 года я стала пятой на чемпионате Европы по версии WABBA. Многие считали, что это меня ломает. Столько всего пришлось выслушать от знакомых: куда ты вообще

вышла, на кого ты стала похожа, и тому подобную ерунду. Они не понимали, что происходит. А для меня это была прикидка, которая дала осознать, как нужно меняться. Начала себя переделывать. Пауэрлифтинг дал мне достаточно крупные бедра и ягодичы, и их нужно было убирать. В фитнесе совсем другие критерии. Я перестала приседать. Совсем. До сих пор не приседаю с большими весами. Иначе у меня квадрицепсы моментально разбарабанит. Даже боюсь, что они вырастут просто до нереальных размеров.

— **Многие позавидовали бы.**

— Зато у них не было такой проблемы с джинсами, когда на бедра вообще ничего не налезит, а в талии еще бы одна Оксана легко вошла... Короче, начала плотно тренироваться и уже осенью вышла на чемпионат России в Нижнем Новгороде. Правда, не в своей категории. Тогда мы еще не разобрались, что в фитнесе WABBA две категории: «шейп» и «классика». И заявили в «шейп». Стоя в линии, я, конечно, сильно отличалась от других девочек. Была очень большой. Ведущий стал объяснять судьям критерии «шейпа»: никаких раскаченных мышц, никакого видимого пресса, плавные очертания фигуры... И тогда мне Юра крикнул из зала одну замечательную фразу, я ее на всю жизнь запомнила: «ОКСАНА, СДУЙСЯ!» Я стояла и думала, как мне это сделать. Выдохнуть? Так я и так стояла на выдохе. Боком, в три четверти, и вообще уже не напрягалась. Но все равно выглядела большой... Заняла четвертое, по-моему, место. То есть в призы не попала. И стало очень обидно, когда потом из зала посмотрела свою категорию — «классику», в которой нуж-

но было заявиться, — потому что там конкретно поборолась бы за призы. Но тоже ничего страшного. Это опять меня не обескуражило. Четко поняла, как себя готовить и где выступать, чтобы побеждать. И на следующую «Россию» в Нижнекамск приехала за «золотом». Тогда последний раз выступала в юниорках и стала абсолютной среди юниорок и абсолютной среди женщин.

— **После родов ты когда в зал вернулась?**

— Кормила грудью я год и два месяца. Но в год уже начала тренироваться. Честно скажу: просто потому, что хотела отказаться от грудного кормления. У сына зубки появились, кусаться стал. Ну, и себя хотелось привести в форму. На тот момент я весила 64 килограмма. Пышная дама была. Но начала тренироваться — у меня молока еще больше стало! Уже не знала, что с ним делать. Но потом удалось эту задачу благополучно разрешить.

— **Расскажи о метаморфозах, которые произошли после возвращения к тренировкам.**

— Вначале я похудела. До 55 килограммов. За четыре месяца. Без всяких диет. Просто начала давать организму регулярную нагрузку, и это произвело такой эффект. А потом, уже после похудения, снова села на «массу» и начала конкретно готовиться к новым соревнованиям. 25 июля 2006 года моему сыну исполнилось два годика, и через два месяца мы поехали все завоевывать.

— **И ты в том сезоне выиграла все, что только возможно. Без золотой медали не возвращалась ни разу.**

— Да, это пока единственный в жизни сезон, когда я забрала все и везде.

История началась 30 сентября на Открытом чемпионате УрФО по версии IFBB в Нижнем Тагиле. Я еще только месяц как села на диету, была «сырая», но Юра сказал: ты долго не выступала, давай почувствуем сцену. Это действительно очень важно. И мы сделали запрос: можно ли мне принять участие в турнире? Пусть это будет хотя бы показательное выступление — я как раз подготовила новую «произволку» под Мэрилина Мэнсона... В результате выступила официально, в категории женского бодибилдинга, и выиграла ее. Потом последовал чемпионат России по WABBA в Уфе. Стала абсолютной. И через три дня мы вылетели на чемпионат Европы по NABBA и чемпионат мира по WFF в Грецию. На «Европе» я опять стала абсолютной. Сама не поверила...

— **Да пора бы уже привыкнуть.**

— Помню, как мы пришли вечером в номер после этого дня. Как всегда, все продолжалось допоздна, я выходила на сцену столько раз, что даже не сосчитать: полуфинал утром — сравнения, произволка, финал вечером — сравнения, произволка, плюс еще абсолютка. И когда я доплелась до номера, у меня даже сил не оставалось на то, чтобы душ принять. Говорю Юре: «Давай снимемся завтра! Опять гримироваться, опять все по новой, приедет куча свежих девочек, а я уже уставшая, как черт. К тому же меня просто засудят завтра, даже если буду лучшей, потому что не дадут сразу столько выиграть!» Но Юра мне очень жестко сказал: «Испугалась?! Даже не думай об этом! Мы пойдем до конца!» И я не стала ничего есть. Обычно после первого дня соревнований всегда отъедаюсь. Честно. Даже если турнир продолжается, все равно начи-

наю закидывать сладкое. Только соль держу. Но здесь я только один грейпфрут съела и заснула с четкой мыслью о том, что завтра пойду рубиться дальше. А утром меня ждали такие ощущения... Знаешь, я не встала с кровати — упала с нее. Кроме шуток, упала на пол. Мышцы болели просто страшно, я не помню такой боли за всю свою жизнь. Я практически не могла ходить, руку не могла поднять, чтобы накраситься. Буквально плакала от боли. А придя на арену, увидев, что участниц стало намного больше, что их уровень просто поражает воображение, почувствовала себя совсем плохо. Был очень серьезный разговор с мужем. Он меня настраивал. Думаю, без его настроения мне бы не добиться таких результатов. Он сделал это очень грамотно. Почувствовал, как именно нужно меня мотивировать. Все его слова попали в точку. И все получилось. На «Мире» была жесточайшая борьба. Меня засунули в категорию «экстрим», плюс была еще категория «бодибилдинг», в конце концов обе эти категории выстроили в одну линию и стали сравнивать... Я уже плохо соображала, что происходит, но очень хорошо запомнила, как зрители кричали и «болели» за меня, как они радовались, когда меня называли первой. Причем не только русские! Супер!

— **...И в декабре ты еще выиграла международный «Кубок губернатора» в Екатеринбурге. Скажи, по степени напряжения тот сезон был для тебя самым трудным?**

— Нет. Сложнее всего мне далось выступление на чемпионате мира NABBA на Мальте в июне 2007 года. Вот где я максимально выложились и морально, и физически, все отдала без

остатка. В моей категории заявилось 15 спортсменов, и девочки были все как на подбор. Нереальная форма у всех, фантастика! Сечение ягодич — любой мужчина позавидует. Причем при хорошей мышечной массе, при классных пропорциях... Обычно всегда после полуфинала Юра мне делает какие-то прогнозы, говорит: «В тройке!», «В шестерке!» или «Борись за первое место!» А тут, когда я увидела его глаза, то поняла: прогнозов нет! «Ну, как?» — спрашиваю чисто автоматически. — «Я не знаю, — отвечает. — Даже не знаю, станешь ли ты шестой». — «Настолько все серьезно?» — «Да, Оксана».

— **Ты довольна итогом?**

— Очень! Я стала вице-чемпионкой мира NABBA. А, по оценкам специалистов, уровень турнира соответствовал «Юниверсу».

— **Оксана, однажды ты мне сказала: «Я умею отдыхать и оттягиваться, очень люблю хорошо покушать, но, когда обвожу в календаре кружком день соревнований — внутри сразу включается метроном. И точно знаю: в этот день я буду выглядеть супер!» Расскажи о своих психологических методах предсоревновательной подготовки.**

— Знаешь, хоть я всех всегда и учу: надо быть спокойным, уравновешенным, — у меня самой это редко получается. И лучший результат я выдаю всегда на стрессе. Особенно если в жизни происходит что-то не очень приятное, — знаю точно: выступлю классно! Осенняя авария, например. Мы ехали с «России», из Уфы в Екатеринбург. Вечер, темно, а навстречу трактор с прицепом с дровами. Без габаритных огней, совершенно незаметный. Виляющий, как на слаломе.

В кабине два невменяемых от алкоголя мужика. Юра ушел от лобового столкновения, успел вывернуть руль, но правую часть нашей «Тойоты» просто снесло. Удар был очень сильный: мое сиденье сорвало с креплений, у трактора отвалились передние колеса. Наша машина восстановлению не подлежала. Жизнь спасли реакция мужа и ребра жесткости. Всю ночь мы провели вначале на дороге, потом в ГИБДД — я с сотрясением мозга, Юра с рассеченным лбом. Сутки были без пищи, воды, отдыха и в полубоморочном состоянии. Приехала «Скорая» — я дала расписку в том, что отказываюсь от госпитализации. Врач предупредил: «Вам нужна как минимум неделя постельного режима!» Я ответила, что у меня через три дня чемпионат мира. Он сказал, что я ненормальная. Я ответила: «Спасибо за комплимент». Беседовали наедине, и мужу я о сотрясении не сказала. Приехав домой, попыталась тренироваться. С нашатырем. До предела сократила нагрузку, но все равно просто с ума сходила от постоянной головной боли. Все оставшиеся до Греции дни провела на обезболивающих. Падала в обмороки. Юра меня отказывал. Он же не знал ничего. Узнал бы — не пустил на соревнования. И только в самолете я честно призналась. Просто боялась, что во время полета не смогу контролировать себя.

— **И что он сказал?**

— Что, когда мы вернемся домой, у меня будет вся попа в полосочку. Он будет пороть меня ремнем.

— **Правильно сказал.**

— На самом деле нельзя было так рисковать. Никому не рекомендую повторять подобных поступков. Уже после Греции я тщательно обследовалась, и все оказалось хорошо. Обошлось. Но

могло ведь не обойтись. Мне просто повезло. Только потом сообразила, как сильно рисковала, хотя теперь не имею на это права: я мать и отвечаю уже не только за себя.

— **Для тебя теперь приоритеты поменялись? Семейные ценности важнее спорта?**

— Конечно. Я так скажу: к спорту нужно относиться предельно серьезно, иначе не будет результата, но спорт не должен причинять ущерба семье! Огромное спасибо Юре за то, что понимает меня и поддерживает.

— **Скажи, перед турнирами вы «сушитесь» всей семьей?**

— Нет. Себе я готовлю отдельно. Конечно, жутко хочется самой все это попробовать, но держусь. А вот перед Мальтой Юра из солидарности тоже сел на диету. Тоже похудел. Хотел, чтобы мне было легче морально. Но он и вообще в еде непритязателен. Говорит, что вкусно все, что я приготовлю.

— **А твое любимое блюдо в межсезонье?**

— Ой! Я не могу одно назвать! У меня их много. Обожаю мясо! Запеченное мясо. Отбивные. Борщи люблю. Суши. Готовлю я неплохо. На дни рождения мужа и ребенка еще ни разу в

жизни не покупала торт. Всегда сама делаю.

— **Как персональный тренер со стажем, как ты оцениваешь состояние нашего социума и перспективы бодибилдинга в оздоровлении нации?**

— Слушай, то, что происходит с обществом, — это, конечно, просто жуть. Полное отсутствие силы у мужчин и неспособность родить здорового ребенка у женщин. Особенно хорошо видно это по подросткам, с которыми я достаточно активно работаю. Безумно худые мальчики, которые не могут ни разу подтянуться, и располневшие в 14 лет рыхлые девочки... В таких телах НЕ МОЖЕТ быть здорового духа. Здоровьем страны нужно всерьез заниматься. Нужно внедрять в сознание общества идеологию здорового и сильного тела, открывать еще больше фитнес-клубов, рассчитанных на разные категории населения, и приглашать в них спортсменов. Именно спортсменов-практиков, проверивших все методики на себе, прошедших испытание турнирами. Бодибилдинг — это самый физиологичный и эффективный путь к здоровью, но очень многое, если не все, здесь зависит от опытного наставника. ■

Сергей Козин

Честно: после первой же встречи с ним я был готов с ходу взяться за продолжение киносценария «ТЕРМИНАТОР-4». Чтобы предложить его Голливуду вместе с оригиналом. Представь себе 153 килограмма на 191 сантиметре. И «холодный» (!) бицепс объемом 60,5. Таких brutальных ребят не встречал даже

среди «стронгов». Он просто потрясает воображение! Что уж говорить о «нормальных» людях, которые при виде такого парня летом в футболке теряют здравый смысл и нижнюю челюсть.

Но назвать Сергея Козина монстром у меня клавиатура не повернется. У него очень добрая и даже трогательная улыбка.



ка. А в общении Терминатор-4 предельно прост и дружелюбен. Видимо, технологии терминаторостроения XXII века шагнули далеко вперед и стало возможным послать в прошлое самую совершенную модификацию... А если серьезно, то самый тяжелый атлет российского представительства IFBB, вице-чемпион Восточной Европы по бодибилдингу в престижнейшей весовой категории плюс сто килограммов, финалист Euro Elite Champions Tour новоуралец Сергей Козин всегда был мне интересен и как спортсмен, и как личность.

— **Сергей, ты — живая иллюстрация афоризма «Бодибилдинг есть образ жизни». Насколько мне известно, твой тренировочный стаж уже два**

десятилетия насчитывает. Расскажи, как все начиналось.

— В шестнадцать лет под впечатлением фильмов с Арнольдом пришел в зал, который у нас только-только открылся.

— **Помнишь, как он назывался?**

— А он никак не назывался. Вспомни 1987 год. Слово «культуризм» считалось почти ругательством... Но нас это не смущало. Шварценеггер свое дело сделал. Интерес к бодибилдингу захватил всю страну. И, знаешь, мне очень повезло: познакомился с фанатом этого спорта — Вилли Красновым, который буквально только что приехал к нам из Литвы...

— **Прибалтика в те годы была Меккой строительства советского тела.**

— Именно так! Вилли и начал набирать и вести первые атлетические группы в моем городе. Мы с ним быстро подружились, и за те полтора года, что он жил в Новоуральске, я очень многому научился. Благодаря этому человеку осознал себя культуристом, так можно сказать.

— **А вообще тренеры у тебя были?**

— Нет. До всего доходил сам. Читал все, что мог найти. С продвинутыми людьми старался общаться. Хотя в нашем городе и то, и другое затруднительно. Получилось так, что всерьез бодибилдингом в Новоуральске занялся я один. Приходилось применять метод проб и ошибок. Тем не менее я хорошо прогрессировал: стартовав с 84 килограммов, через несколько лет занятий весил уже около сотни. Правда, потом пришлось сделать вынужденный перерыв на армию.

— **Первые соревнования помнишь?**

— Спрашиваешь! Это же новый этап в жизни. Просто тренироваться и быть соревнующимся атлетом — две большие разницы, и именно тогда я это понял. Вначале съездил в Екатеринбург, посмотрел, как проходят соревнования, оценил ребят на сцене, подумал: а почему бы и мне не выступить? Загорелся, короче. И в 1998 году дебютировал на чемпионате Свердловской области с весом порядка 106 кило. Помню, приехал, заявился, и на регистрации меня так недоверчиво спрашивают: «А ты знаешь вообще, как выступать, что произвольная программа нужна?» Говорю: «Знаю!» Занял третье место, хотя участников было много, и все конкретно готовились. А у меня же опыта соревновательной подготовки не было нисколько, я «подводился» исключительно методом тыка. Какую информацию успел поймать, на себя и приложил: ограничить то, добавить это, наестся изюма... И в результате на протяжении целого дня у меня пучило живот. А турнир еще и затянулся: я приехал в Екатеринбург к десяти утра, а на сцену вышел в двенадцатом часу ночи. И все это время думал: а может, ну их на фиг, эти соревнования?

— **Жил бы себе спокойно...**

— Ага. Но потом, когда на сцене стоял, «бронзу» заработал, попил-поел и переварил впечатления, — решил: буду продолжать. И вот до сих пор продолжаю. Но знаешь, если сам бодибилдинг — это уже действительно мой образ жизни, то участие в соревнованиях — хобби. Это мне нравится. Соревнования — катализатор прогресса. Получается, что постоянно подходят

судьи, тренеры, да и сами участники и говорят: все у тебя вроде классно, но вот этого не хватает! Общение в нашей тусовке здорово подталкивает вперед. Полезно слушать критику. Полезно смотреть на себя чужими глазами. Тогда и начинаешь объективно себя оценивать: да, действительно, нужно добавить здесь и здесь. Так у меня и было: вначале не хватало ног — «уперся» на ноги, потом спины — на спину. Потом плечи стали «выпадать» — значит, их бомбить! И работаешь. И становишься лучше. Без соревнований такое невозможно.

— **Расскажи о своем сплите.**

— Круглый год тренируюсь шесть раз в неделю. Неважно, межсезонье или сезон. Практически с самого начала привык к такому режиму и теперь его придерживаюсь.

— **...Только в сезон уменьшаешь веса.**

— Нет. Наоборот. До последнего дня перед соревнованиями я прибавляю в силе. Видишь ли, в межсезонье мне просто тяжелее заниматься, видимо, собственный вес мешает: я же 150—153 набираю. А перехожу на «сушку», худею до 125—130, — и мне легче становится. «Сушку» вообще очень люблю, потому что хорошо себя на ней чувствую.

— **«Худею до 130 килограммов» — просто ласкает слух! Озвучь свои силовые результаты.**

— Слушай, на «разы» давно очень не ходил. Скажу о рабочих весах. Жим на наклонной скамье 200—220, присед 260, становая тяга примерно так же. От 8 до 12 повторений обычно. Меньше 8 вообще не делаю.

— **А периоды отдыха бывают?**

— Конечно. Но для меня это означает лишь снижение нагрузки.

— **То есть? Совсем от «железа» ты не отдыхаешь??**

— Нет. И тренировок никогда не пропускаю. Это — привычная процедура, как чистка зубов, которую я делаю всегда. В семь утра — подъем, в девять — тренировка. Типичный режим.

— **Круто. Сколько же ты спишь?**

— На «сушке» — восемь часов. Отбой ровно в 23.00. В межсезонье могу лечь и попозже. А что касается самого сплита, — у меня есть базовый вариант: понедельник — ноги, вторник — грудь, среда — руки, четверг — бицепс бедра тяжело плюс квадрицепс легко, пятница — спина, суббота — плечи. Но периодически вношу в него коррективы.

— **Связанные со специализацией.**

— Точно. Например, когда плечи долбил, объединил их с грудью, — получилось две таких тренировки в неделю. Тогда я перестал работать на плечи со штангой и заменил ее на гантели, тренажеры и блоки под разными углами. Все это выполнялось сразу после того, как все жимы на грудь уже сделаны. И эффект получился очень хороший. Плечи серьезно добавили.

— **А теперь о пищевом рационе поговорим. Сколько и каких калорий нужно, чтобы держать такую массу?**

— Раньше считал калории, теперь уже просто знаю, чего и сколько. У меня всегда шесть приемов твердой пищи в день. Плюс два приема протеина. Вместе получается восемь. Когда работаю «на массу», еще и ночью протеин пью — это, значит, девятый.

— **Какой протеин предпочитаешь?**

— После тренировки — сывороточный, между приемами пищи — многокомпонентный.

— **Целиком и полностью поддерживаю! А что насчет суточной калорийности?**

— В среднем восемь-девять тысяч килокалорий в межсезонье. Белка получается примерно граммов 400. Ем обезжиренный творог, куриное филе, яйца и рыбу. Очень нравится рыба.

— **Слушай, у нас с тобой полностью вкусы совпадают. А углеводов сколько и каких?**

— В межсезонье ем и рис, и макароны, и фрукты-овощи, и сладким даже могу себя иногда побаловать. От овсяного печенья не откажусь, к примеру.

— **Ох, и здесь ты прав!**

— ...Моя норма по углеводам — 1000 граммов. Ее и набираю из всего этого. А в сезон вначале опускаюсь до 200 граммов в день, а потом постепенно снижаю до 70. При этом перехожу только на рисовые хлебцы. Их очень удобно отмерять: 200 граммов углеводов — это три пачки хлебцев. Вот и съедаю по полпачки шесть раз в день. Потом полпачки убрал, потом еще... В конце остаюсь с одной пачкой в день и так и держу до самого периода загрузки. Зато белок очень сильно подсакивает. На первых трех неделях «сушки» еще употребляю рыбу и яйца, а с четвертой перехожу только на куриное филе.

И съедаю его по три килограмма в день. Это порядка 600 граммов белка. Плюс протеин и аминокислоты. То есть 700 граммов белка получается. Что касается воды, то за неделю до первого турнира перехожу на дистиллированную.

— **За сколько недель начинаешь готовиться?**

— Обычно за шесть. Теперь решил увеличить до девяти.

— Для людей твоей комплекции хуже пытки — держать диету. Похоже, ты — исключение из правила.

— Для меня перейти на диету — это как повернуть выключатель: щелк! — пошел режим «сушки». Все: я — машина, эмоций нет. Четко знаю свой график: когда, чего и сколько — и выдерживаю его. Мне легко не есть. Трудно не пить. Вот здесь приходится потерпеть.

— Сергей, твоя цель в бодибилдинге?

— Конечно, хочу выиграть «Восточную Европу». Это в спортивном плане. Но вообще мне нравится сам процесс созидания себя. У меня есть идеальный образ самого себя. Знаю, как я должен выглядеть. И потихоньку стараюсь к этому образу приблизиться... И небезуспешно. ■

Мария Стукова

...Ей было едва восемнадцать, когда мы впервые встретились в клубе Олега Тодорова «ТРЕНИНГ-ЗАЛ». Первое впечатление всегда самое сильное, и очень редко подводит.

Это была встреча-вспышка. У стойки администратора неподвижно сидела юная девушка просто сногшибательной харизмы. Расслабленная поза лишь подчеркивала изысканную статью. А в спокойном и даже кротком взгляде читалась такая мощь, что я, честно, просто обалдел.

— Д-добрый вечер, — автоматически произнеслось у меня.

— Здравствуйте, — приветливо, но без улыбки сказала Мария.

Конечно, я был заочно знаком с ней по фото, но «вживую» эта девочка убила просто наповал. Отходил от впечатления много часов. Сразу почувствовал, что этот человек сыграет в моей судьбе особенную роль.

Теперь, «перемотав» заново свои собственные шесть соревновательных сезонов, каждый из которых был успешным, осознал, что невольно перенял у Марии манеру настраиваться на турнир. Отрубать все эмоции, кро-



ме одной: намерения показать все, на что способен, выложиться до дна, прожить эти 15 минут на подиуме буд-то последние в жизни. Она как никто овладела способностью к запредельной концентрации уже в юниорском возрасте.

Прекрасно помню наши первые общие соревнования. Это был открытый чемпионат города. Я привез туда своих спортсменов, но смотрел только на нее.

На то, как она гримируется, разминается и выходит на сцену... Брюс Ли, «Выход дракона». Один против сотни. Расфокусированный взгляд. Полная отрешенность при сверхчеловеческой собранности. Состояние транса. Заговаривать бесполезно.

Не ответит.

Вначале я оторопел: ТАК включать-ся «на городе», будучи уже чемпионкой мира??! Потом понял: а разницы нет. Если ты рассчитан на тысячу ватт, тебя ведь нельзя включить на сто.

Меня притягивают только по-настоящему сильные характеры. С такими людьми очень быстро нахожу общий язык. С Машей это получилось сразу, с полоборота. Мы стали друзьями — не теми, с которыми проводят время от нечего делать (этот феномен ни ей, ни мне не знаком), а теми, перед кем не скрываешь своей сути.

Несмотря на то что близко общаюсь с целым созвездием лучших российских атлетов — и это касается не только фитнеса и бодибилдинга, — Стукова для меня навсегда личность высшего порядка. «Мисс Вселенная» в самом прямом смысле этого слова. Официальный титул — всего лишь

скромное подтверждение реального факта.

Маша для меня — символ России. Непостижимой, непрогнозируемой, нелогичной.

И — НЕПОБЕДИМОЙ. ■

Пятилетний мини-терминатор

— Маш, теперь, чтобы пригласить тебя в кино, нужно быть как минимум Мистером Юниверс?

— Совершенно не обязательно. В темноте будет не видно, Юниверс ты или нет (смеется). Главное, чтобы вкусы совпадали.

— А кстати, о вкусах. Ты какие фильмы любишь?

— Не комедии, однозначно. Психологические триллеры, мистику, исторические, документальные фильмы. Те, которые нужно не тупо смотреть, а достаточно глубокие и заставляющие задуматься. Пересмотреть, если сразу не догнал...

И мультфильмы еще.

— Ты че — серьезно?

— Абсолютно. Дома немаленькая коллекция всяких «Шреков», «Ледниковых периодов» и так далее. Современные, короче. Их и мультфильмами-то сложно назвать. Это то же кино, только использующее другие выразительные средства. Тоже классно!

— Что из последнего времени «пробило»?

— «Адмирал» с Хабенским. За душу берет.

— Плачешь?

— Нет. Единственный фильм, который вызвал у меня слезы — мне лет

пять, наверное, было, — «Белый Бим Черное Ухо». В тот раз плакала. Больше никогда.

(Наш диалог
на корпоративной вечеринке.)

Мария Стукова родилась в Екатеринбурге (Свердловске) 6 апреля 1983 года. Выступать начала уже в трехлетнем возрасте. В три года она наизусть знала поименно всех действующих советских гимнасток — и спортивных, и «художниц», — сама мастерила костюмы из полиэтиленовых пакетов, подбирала ленточки и дома перед гостями демонстрировала свои первые «произвольные программы». Кто бы мог подумать, что совсем скоро фантастическим выступлениям на подиуме девочки из обычной свердловской семьи станет рукоплескать весь мир...

Если интересно мое личное мнение, то за все свои 20 лет в спорте много чего видел, но ни у кого и никогда не было композиции круче Машиной. И быть не могло! Потому что превзойти ее просто нереально. На земном шаре еще не появился такой человек. И вряд ли скоро появится.

— ...А в пять лет прямо из детсада выдернули в спортивную гимнастику. Пришли тренеры набирать группы. Увидели: «О! Сюда иди!» И я достаточно быстро добралась до второго юношеского разряда. Хотя сложение у меня было не гимнастическое: там же длинные ножки нужны, фигурка. А я таким квадратиком смотрелась: сбитая, мышечная. Как мама меня тогда называла, «квадратно-гнездовая». Мини-терминатор с прессом и плечами!

— **Интересный образ.**

— Ты бы видел этот образ... И, знаешь, он мне соответствовал: я с само-

го детства тянулась к жестким видам спорта. Вела себя, как мальчишка, командовать любила.

Такой пятилетний «авторитетик», представь... Во дворе всех строила в шеренгу, в войнушку с парнями играла, тренировать их пыталась. Кто-то в пять лет в куклы играет, а кто-то уже работает инструктором. А потом... потом мой тренер собралась в декрет и нашу гимнастическую группу расформировали. Новая наставница посмотрела на меня предельно критично и сказала родителям: «Она у вас неперспективная! Ищите ей другое применение!» И я год ничем не занималась. И очень сильно выросла и похудела. Как раз в этот момент к нам приехала моя крестная сестра — циркачка, профессиональная акробатка, взглянула на меня и сделала маме с папой строгий выговор: вы зачем такой талант губите?! И буквально за руку отвела меня в цирковую студию «Арлекино».

— **И у тебя сразу пошла бурная мутация.**

— Сразу. И растяжка, и гибкость моментально проявились.

— **Это твоя визитная карточка, Мария, — гибкость!**

— Да. Это у меня не отнять. Когда я потом уходила в фитнес, все цирковые пугали: «Ты закачаешь мышцы, закрепишься! Что ты из себя сделаешь?» Я ответила: «Вот и посмотрите!» Знала, что гибкость со мной навсегда. Это — природное качество, которое я ценю и постоянно развиваю.

— **Сколько лет ты отдала цирку?**

— Девять. С восьми до семнадцати. В девять лет меня впервые выпустили в манеж. Слепили номер — у нас это называется «каучук», с удариением на «а», пластический этюд

«Человек-змея». Моим первым педагогом была Светлана Анатольевна Курдина — она и разглядела во мне потенциал. У нас с ней и скандалы, и слезы, и сопли были, но именно она меня сделала. Спасибо ей великое. В двенадцать лет у меня состоялись первые гастроли с нашим цирком на Севере. А в четырнадцать я оказалась переданной Московской дирекции, и начались перманентные гастроли по России. Колесили по разным городам, жили «на чемоданах».

— **Очень веселая у тебя жизнь с самого детства.**

— Да уж, не заскучаешь...

— **Там травмы были?**

— Были, конечно. Ущемила себе позвонки в шейном отделе, потеряла сознание. Потом эта травма у меня повторилась, когда начались более серьезные трюки — фляк, темп, — снова сознание теряла. В результате спровоцировала межпозвонковую грыжу, и только когда осознала, как все серьезно, начала ее лечить... А так, одних только сотрясений мозга столько набирается — пальцев не хватит, чтобы пересчитать. ■

Кое-что о здоровом страхе

Спускаемся по лестнице, Маша прихрамывает.

— *Ноги вчера делала? — догадываюсь.*

— *Ну да. Очень хорошо так пробились. Поприседала 110, пять подходов... Полный кайф!*

Это она никуда не готовится. Просто живет.

(Зарисовка с натуры.)

Ее цирковая специализация именовалась «воздушная гимнастка в трапеции». Одна из самых опасных. Но Маша вспоминает об этом с явным удовольствием.

— Страшно мне никогда не было. У меня очень здоровый страх. Практичный. Совсем без страха тоже нельзя. Потому что если ты безбашенный — тогда точно нарвешься. Но дикого страха не испытывала. Высоты не боюсь с самого детства. Наоборот, нравится высота. Знаешь, был такой огромный аттракцион в парке — «Орбита», туда детей обычно не пускали. Слишком опасно. А я папу как-то упросила мне билет купить и с администратором договориться. И вот сажусь на эту махину, меня цепочкой к ней пристегивают, поехали! Там такая высота в верхней точке — взрослых мужиков тошнило. А я поднимаюсь — у меня дух от восторга захватывает! Эйфория полная! Я цепочку отстегиваю, рукой папе машу, вся такая счастливая, и ору ему сверху: «Папа, бери еще билет!» И вижу: папу аж перекосило! На нем почему-то лица нет! Начинаю понимать, что так, наверное, больше делать не стоит, а то папа расстроится.

— **Ну что ж, такую дочь нужно заслужить... Ты благодарна цирку?**

— Как и всему, что было в моей жизни. Да, благодарна. Именно там, наверное, и сформировался мой характер как спортсменки. Цирковые тренировки и сама работа были предельно жесткими, они научили не жалеть себя и ничего не бояться. И я узнала, на что способен мой организм. Например, на гастролях в омском цирке работала под куполом с температурой 39. При этом в примерке — минус, там сосуль-

ки висят. Но на гастролях никого не интересует, как ты себя чувствуешь, иди и паши! Так что пройти такую школу спортсмену очень полезно. Для спортсмена это — нормально. Все остальное — физкультура. Например, перед чемпионатом мира WABBA–2005 на Канарах я подхватила инфекционный гепатит А. Врачи сказали: «Белок из рациона исключить, больше пяти килограммов не поднимать!» А я уже со второй недели прямо в больнице начала со жгутами тренироваться. А из больницы сразу понеслась в зал: «Еду на «мир»!» У всех были глаза квадратные. Потом домой звонят из больницы — я же на учете состою, — спрашивают: «Можно ли услышать Марию?» А мама отвечает: «Она на чемпионате мира»... Но я чувствовала свой организм. Знала, что справлюсь. Именно тогда я первый и единственный раз в жизни выступала в категории «шейп». И стала второй.

— **Думаю, стоит вспомнить еще и Франкфурт 2007-го...**

— WABBA, чемпионат Европы, Германия. Да, мало кто знает, что там я трижды отпрыгала свою «произволку» с травмой. Накануне очень сильно подвернула ногу, и, что мы ни делали — лед, перевязки — ничто не помогло. Утром стопа в туфлю не влазит, распухла до ужаса. В полуфинале отпозировала, отпрыгала программу первый раз. Перед финалом нога уже просто вообще никуда не влазит, и теперь она не то что болит — я ее просто перестала чувствовать! Что там — вывих, перелом, — бог его знает! А разбираться некогда. Нужно выступать. Отпрыгала второй раз. Стала чемпионкой. И тут же за кулисами организаторы меня

тормозят: «Мы собираемся наградить вас за лучшую произвольную программу года. Не могли бы вы еще раз ее показать?» Я улыбнулась и сказала: «Конечно, могу!» Приехала — лечила ногу больше месяца...

— **Один мой подопечный, в прошлом классный боксер, сказал такую фразу: «Мастером спорта можно стать только через боль». Ты уже МСМК со стажем. А список твоих титулов не влезет на эту страницу. Давай назовем главные.**

— Пятикратная абсолютная чемпионка России (WABBA, IFBB). Двукратная чемпионка Европы (WABBA, WFF-профи). Двукратная чемпионка мира (WABBA, IFBB). Абсолютная Мисс Юниверс (NABBA). ■

Крестик на спорте

Уникальность моей героини не только в том, что она обладает уникальной на сегодняшний день коллекцией наград всех федераций мира. Нет. В искренности и теплоте, с которыми она говорит о своих многочисленных наставниках. Их было действительно много. И часто отношения складывались далеко не безоблачно. Знаю, сам свидетель. Но у Маши и на этот счет свое мнение.

— На самом деле воспитали меня во всех отношениях папа с мамой, Александр Петрович и Татьяна Павловна. А в развитии помогли очень многие. И ни о ком не могу и не умею отзываться плохо. Потому что любой человек, работавший со мной, что-то хорошее во мне оставил. Нужно просто уметь правильно переработать информацию. И из каждого общения извлечь поло-

жительный опыт. О Светлане Курдиной я уже сказала. С ее именем связана моя цирковая биография. Началом своей карьеры в фитнесе я обязана Елене Носовой и Олегу Тодорову. Огромное им спасибо. А следующим моим этапом стал Владимир Корепанов.

— Свою победу на «Юниверсе» ты посвятила именно ему...

— Правильно помнишь. Он был великим тренером. Как никто умел настраивать и стимулировать... А мне часто именно этого и не хватает. Нет, пофигизмом я не страдаю, но... Как правило, я знаю, ЧТО нужно, но не знаю, КАК... Мы познакомились в сложный для меня период. Когда выиграла «мир» «по юниоркам» в IFBB, на меня сразу все обрушилось: работа, учеба, отходняк от соревнований... Я мало тренировалась, исхудала вся. Попробовала выступить «по женщинам» в IFBB на чемпионате России, стала третьей и на этом прервала карьеру. Целый год болталась. Владимира Лолиевича я, конечно, знала, но заочно. А реально познакомились в 2005 году в Верхней Пышме на региональном турнире WABBA. Я приехала посмотреть, меня пригласили на банкет, ну, и там все «набанкетились» и передружились, сам понимаешь...

— Да, слово «набанкетились» теперь имеет для меня совершенно четкий смысл. Я даже знаю самые козырные для этого места: Иркутск, Тюмень, Челябинск и Питер.

— В Пышме тоже было все нормально, поверь мне. Вскоре после этого я приехала в знаменитый фитнес-центр «FLEX» и приняла предложение в нем работать. Ну, вот так и стартовала моя карьера в Федера-

ции WABBA. И подстегнуло меня еще одно обстоятельство... Честно признаюсь. Был такой момент. Все же мы, наверное, когда-то гадали. Устроены так люди: желают знать, что будет... И, короче, мне гадалка крестик поставила на 2004 год на спорте. Сказала: «Лучше уходи!»

— И тебя это задело.

— Скажешь! Я разозлилась: ты кто такая, чтобы за меня судьбу решать?! Я сама это сделаю! И меня это знаешь как замотивировало! А Корепанов мою мотивацию еще усилил. Очень грамотно это сделал. Он на психику мне не давил. На меня вообще давить невозможно: где сядешь, там и конечная остановка!

— Я в курсе, Маш.

— Меня можно поддеть. Подстегнуть. Пунктик поставить. И потом — недели за три до соревнований, когда каждый раз в зеркале видишь разное отражение, нужен совет грамотного человека. А в этом отношении Владимир Лолиевич — просто мастер. Тем более что федерации разные, критерии разные. Если в IFBB всегда смотрели только на общие пропорции, плюс четыре поворота и произвольная программа, то здесь учитывается все, вплоть до полосатости ягодич... В 2005 году произошел мой первый чемпионат России по WABBA в Казани. Стала третьей в «классике». Сразу в «классике». «Шейпом» от меня никогда не веяло. Я всегда была «классикой».

— Очень точно подмечено.

— Ну, за исключением того канарского эксперимента... Корепанов отслеживал мой прогресс. После чемпионата Европы 2007 года просмотрел видеозапись выступления, прописал на листочке все слабые места, объяснил, над чем

работать. И тогда же задал мне новое направление. Сказал: «Маша, надо готовиться к следующему этапу. «Мир» — «миром», а есть «Юниверс»!» ■

«Universe»

— Маш, как живешь на «сушке»?

— На автопилоте. Я — зомби. Мне ни хорошо, ни плохо. Встаю в восемь часов. Всегда так встаю. Диета — от формы. Семь-восемь приемов пищи в день. Постоянно чего-то жую... Утром не тренируюсь. Давно уже. Днем могу заниматься компьютером или читать, пока глюкоза еще есть. «Персоналок», как правило, мало в этот период. А ближе к вечеру начинаю тренироваться. Примерно часа по полтора плюс кардио. Ложусь поздно. Часа в два. Много спать не могу. Даже в межсезонье сплю часов 6—7, и хватает. Всегда было жалко тратить время на сон...

(Случайный разговор.)

— Цель выиграть «Вселенную» у меня уже была. Давно была. Но я не перепрыгиваю через несколько ступенек. Цель — это мечта, ограниченная временем. И это нужно учитывать. И разбивать ее на отрезки.

— **Дебютировала ты на «Юниверсе» в 2007 году?**

— Угу. Все было, как в тумане. Добиралась до Лондона одна, из Кольцово. Полтора дня в пути, смена часовых поясов, достигла цели на грани истерики в 22.30 по местному времени. Была в полной прострации. Бросила чемодан, выматерилась. Все поняли: девушка из России приехала.

— **Растеряла форму?**

— Не будем о грустном. Самая главная проблема всегда — дорога. Теперь я хорошо понимаю, что лучше приехать за 2—3 дня, чтобы акклиматизироваться. Потому что организм ведет себя совершенно непредсказуемо! Пришлось экстремальные меры принимать, чтобы воду убрать. Думаю: ну, если помру, то как герой... Я стала второй после англичанки Малики Задуне. Этот первый «Юниверс» меня обалденно простимулировал. Потому что реально увидела, что мне до этой Малики — полшага!

— **То есть ты решила ее сделать.**

— Я решила ВСЕХ сделать! Но для этого нужно было меняться. И прежде всего менять свой менталитет.

— **Переведи.**

— Понимаешь, мой обычный вес в межсезонье в тот период — 66—67 килограммов, при росте 166 сантиметров. Для фитнеса я уже слишком тяжелой становилась. Нужно было или идти дальше, в бодибилдинг, или конкретно сбрасывать вес для фитнеса. Но бодибилдинг — не вариант для меня, при всем уважении... Мальчики должны быть мальчиками, девочки — девочками. Ну вот, а для того, чтобы худеть, нужно было менять образ мышления. Я же привыкла набирать мышечную массу. А тут мне пришлось за год СБРОСИТЬ почти шесть кило «мяса»!

— **Как ты их сожгла, интересно?**

— С трудом. С болью. Я плакала даже, честно. Казалось, что я стану выглядеть, как жертва Освенцима.

— **Какова сила привычки, а! Человек, который находится на грани фитнеса и бодибилдинга, боится стать дистрофиком!**

— Вот точно так же мне Юра Гартунг сказал. Президент NABBA-RUSSIA. И по совместительству мой тренер в период подготовки к «UNIVERSE-2008». Ему нужно было грамотно меня переубедить. И ему это удалось. А его жена Оксана помогла с позированием. Вот так все и слепилось.

— **Снова убеждаюсь в твоей незаурядности. В то время как многие мучительно и тщетно стараются нарастить хоть грамм мышечной ткани, задача Маши Стуковой была прямо противоположной!**

— Ой, не говори!

— **Методику эффективного избавления от лишней мышечной массы будем озвучивать? Или продавать будем?**

— Продавать будем!

— **Договорились. Каким был эмоциональный настрой?**

— Очень спокойная была. На этот раз, несмотря на опять же очень тяжелую дорогу, я умудрилась довести форму. Зато, знаешь, я здесь впервые остро пережила те ощущения, которых прежде не понимала. Я в последние годы, как правило, не «доводилась» особо к турнирам — только на генетике выезжала. И понять не могла, почему спортсменов на сцене заносит, почему они за кулисами падают. Че падать-то? А здесь — да. Если предельно выкладываешься, то чувствуешь, как это бывает. В 2007 году весила на «Юниверсе» 64, а в 2008-м — 60 килограммов. Я до такой степени «высушилась», что, если бы не Юра, который кричал и семафорил мне из зрительного зала, не знаю, смогла бы адекватно себя вести на сцене или нет. Со стороны посмотреть — у меня лицо было, как у дау-

на, наверное. Не слышала и не видела практически ничего. Зрачки были расширены, в ушах шум, я падала просто от слабости... «Маша, стой! Держаться!! Маша, воткнись!!!» А я не могу! У меня шарики-фонарики перед глазами! Меня вызывают — я сцены не вижу! После награждения дойти до воды не могла, чтобы напиться. А из наших никого рядом не оказалось. Полчаса сидела на полу, в себя приходила... Помню только одно: на турнире старалась себя ни на что не настраивать. Просто собиралась выложиться до конца, а там будь, что будет. Когда ходишь за сценой и гоняешь: станешь ты первой или пятой — точно перегоришь. И, конечно, правило мое — никогда не смотреть на соперниц. Концентрироваться только на себе. Так все и было. И я выиграла обе категории.

100—140—160.

«На мне реально пахать можно. Энергии — просто фонтан. Вот вроде устала, но чуть времени прошло — батарейка зарядилась — у меня снова глаза как прожекторы».

(Ее откровенное признание.)

Ни цирка, ни фитнеса Маше не хватало. Бокс — вот еще одно ее очень серьезное увлечение. А несколько лет назад она чуть-чуть не выполнила норматив мастера спорта в пауэрлифтинге. Не слабо для двадцатилетней девочки, правда?

— «Лифтингом» я активно занималась примерно четыре месяца на рубеже 2004—2005 годов. Лучшие результаты: жим — 100, присед — 140, тяга — 160. В 2005 году была реальная возможность сделать «мастера». Но, когда до турнира оставалось недели две, я поставила на этом виде

спорта жирную точку и вернулась в фитнес.

— **Почему???**

— Приняла такое решение. Не очень приятно было наблюдать себя в зеркале. О каком-то там рельефе и речи не шло! Лицо — вот единственное, что оставалось во мне от девушки. Прикинь, я же до 75 килограммов набирала! Стало тяжело передвигаться, и особенно — акробатику делать: я ведь никогда ее не забрасываю. Силовых результатов достигла, встряхнула организм и вернулась в фитнес. Соревновательный пауэрлифтинг — не мое это. Нагрузки просто офигенные. Суставы начали скрипеть. Связки полетели. Ты не думай, я не ныла никогда: любое напряжение могу выдержать, но зачем себя так мучить? Ради чего?

— **Понял. Ну, а бокс? Он откуда взялся?**

— Он взялся еще из детства. С пяти лет, когда я во дворе в войнушку играла, начала им самостоятельно так заниматься. Все мои виды спорта не очень женские, ты же знаешь... Потом увлеклась всерьез. Нет, не для того, чтобы морду кому-нибудь набить. Я воспринимаю бокс как искусство. В нем есть пластика, гармония. Плюс он прекрасно развивает координацию, реакцию, выносливость. До «ФЛЕКСа» в «РИНГ-Се» занималась с тренером. «Груши», мешки, спарринги — причем исключительно с мальчиками! Потом, придя во «ФЛЕКС», новым тренером обзавелась и даже хотела к соревнованиям готовиться, — но разум возобладал. Спорт — штука непредсказуемая. Если я, будучи представительницей такого эстетичного вида, как фитнес, выйду на сцену со сломанным носом, то вся

эстетика на этом и закончится. Предрасположенность к боксу однозначно есть, но мозгами понимаю: не стоит этого делать.

— **Мне очевидцы рассказывали, у тебя удар просто сокрушительный... Чего еще от тебя ожидать?**

— Еще стреляю неплохо.

— **Вот это женщина!!! Слушай, а давай немного смягчим тему. Твои кулинарные предпочтения?**

— Роллы! Именно роллы! Блюд-то, конечно, много, но роллы — это любимое. И шоколад. Однозначно — горький. И орехи. Бразильский орех особенно. Даже на «сушке» не могу себе в нем отказать.

— **А из напитков?**

— Очень крепкий черный кофе. С сахарозаменителем. Без кофе вообще не живу.

— **Так. Смягчить тему не получилось... ■**

Эволюция или деградация

«Я в маске, под которую мало кто заглядывал. Из-под этой маски на поверхность ничего не прорывается. Меня знают как спортсменку, как «железную леди», и только. И думают, что мне все легко дается. Но на самом деле я другая. Судьбой отнюдь не избалована и как сыр в масле никогда не каталась. Помимо физического напряжения, всегда приходилось выдерживать и психическое, еще покруче! А спорт — это лишь одна моя грань, и далеко не самая масштабная».

(Ее откровенное признание.)

В 2006 году Мария закончила Челябинскую государственную академию культуры и искусств. Факультет культурологии. Спортивное образование принципиально не захотела получать. Название ее специальности звучит так: менеджер социокультурной деятельности. Что еще я о ней знаю, помимо того, что в ее коллекции уже 45 кубков, а летом и женщины, и мужчины сворачивают шеи, когда она проходит по улице? Кое-что знаю. Что Маша любит книги, например. Что стихи пишет. Читал даже некоторые. Что сама режиссирует свои феерические произвольные программы. Но вот чего просто никак не мог ожидать, так это того, что самая титулованная фитнес-модель мира «подсядет» на «комп»!

— Слушай, сама удивляюсь. Главное ведь — усидчивости хватает! Компьютер — это единственное, что может удерживать меня на месте. Причем не игрушки какие-нибудь, а серьезные программы. Занимаюсь компьютерным дизайном. «Corel» освоила, «Photoshop» — пока еще не до конца. Но работаю над этим. Свой сайт www.profitness-life.narod.ru сама создавала. Ему уже год. В месяц под 5000 посещений.

— **Для любительского сайта совсем неплохо!**

— ...А теперь самые свежие новости. Вышла статья обо мне в журнале «Стольник» с фотографиями из торгового центра «Покровский пассаж». Называется «Само совершенство». Я там рекламирую диоровскую коллекцию платьев. Смысл такой: спортсменка пришла в «Покровский» отдохнуть. Ничто человеческое ей не чуждо. Подтверждаю: совсем не чуждо! Скорее, наоборот! Все женские прибабасы — по полной

программе... Затем — снялась на телеканале «СТС» в программе «Истории в деталях».

— **И еще у тебя был десятиминутный прямой эфир на «4 канале» в программе «Стенд» с Евгением Ениным. Очень интересный получился эфир!**

— Да. По крайней мере, все оценили. Обычно же бывает как? Собеседники меня хвалят, восхищаются и комплименты отпускают. А здесь — с точностью до наоборот: все делалось только для того, чтобы меня «придавить». Пришлось рассказывать, доказывать и только что не показывать... Хотя показывать и не надо было: я в майке пришла. Вопросы звучали сверхкаверзные, все с подковыркой: что это за спорт у нас такой и как он вообще развиваться может? И реально ли ему существовать без стероидов? И как любить девушек, им занимающихся? В обществе до сих пор существует дурацкий стереотип: спортсмену голова нужна только для того, чтобы «в нее есть». Енин попытался этот стереотип подтвердить. И ни фига. Я вообще хорошо там разошлась: ну, кто ж вам мешает любить девушек после соревнований? Вот она приехала чемпионкой мира, с нее спал этот жесткий рельеф и она превратилась просто в женщину с отличной фигурой! Это, что ли, противно? Это любить нельзя?! Да такой девушки нужно суметь УДОСТОИТЬСЯ! А если на ее фоне мужчина худ, слаб и инфантилен, то нужно просто честно признаться, что она ему не по зубам! И очень часто так и происходит. Потому что сильных мужчин вокруг почти не осталось! В общем, с ситуацией я справилась. Ведущий был приятно

удивлен. Сам после эфира признался. От спортсменки, мол, такого не мог ожидать... Представляешь?! Мы даже рукопожатием обменялись и расстались друзьями... Так что стереотипам в тот день был нанесен серьезный ущерб.

— **Какие дальше планы, Маш? Хотя спрашивать тебя об этом — занятие неблагодарное: за несколько месяцев до «Юниверса» ты говорила мне «Пока отдыхаю», а потом раз — и взяла «абсолютку»... И все же?**

— Спорт не брошу, конечно. Постоянно в форме себя держу. Если что-то в голову стукнет — не проблема себя слепить и поехать. Очень легкая на подъем. Пошлю заявку и куплю билет, не сомневайся! Кроме того, хочу реализоваться как тренер. Первые шаги в этом направлении уже сделала... Что же касается других областей, то задумок много. В кино хочу сниматься. А почему нет? Уроки актерского мастерства я уже брала, и получалось всегда неплохо. Причем меня даже можно не спрашивать, на какую роль: мне все роли интересны!

— **Уже не один и не два наших культуриста поучаствовали в съемках роликов и фильмов на Свердловской киностудии. И я знаю: продолжение обязательно будет.**

А теперь скажи: вот если завтра ты получишь в наследство миллиард евро, твоя жизнь сильно изменится?

— «Куриль бамбук» точно не буду. Я не могу себе позволить жить без цели. А если представить такую ситуацию, о которой ты сказал, то я создам вокруг себя группу единомышленников, и мы найдем, на что деньги потратить.

— **Это не обязательно будет спорт?**

— Совсем нет. Куча сфер деятельности, которые востребуют внимание и средства. И если мы, спортсмены, худо-бедно, но можем найти себе спонсоров, то есть очень много людей, чьи потребности в этом еще больше. Дети-сироты, например. Инвалиды. Может быть, громко прозвучит, но меня заботит будущее нашего поколения. И нашего общества. Я вижу, что происходит вокруг. Постоянно приходится общаться с людьми, и многие моменты заставляют задуматься. От нас, спортсменов, многое зависит. Те, кто имеет определенный статус и опыт, могут серьезно воздействовать на развитие общества. Не столько физическое, сколько духовное! Есть ведь только два варианта: эволюция или деградация. Эволюция у нас пока не прослеживается. Потому что всех больше заботит не духовное, а финансовое состояние. Стихийная идеология такова: делай деньги! А потом деньги будут делать тебя... В обществе нет мотивации, желания кому-то подражать, нет идеологии и национальной идеи. А как раз это жизненно необходимо! Что лично я могу в данной ситуации? Могу начать менять ее локально. В одном отдельно взятом регионе сделать что-то полезное для людей благодаря собственному имени. Поменять их сознание. Вложить в них цель. Тогда у меня появится хоть маленькое чувство выполненного долга. Ведь не зря же с пяти лет этим занимаюсь!

— **Для подобной самореализации тебе нужен крупный фитнес-клуб?**

— Как раз крупные фитнес-клубы я не люблю. Не могу в них работать. Меня бесит их пафос. Их «понты». Когда

человек расценивает тренировку как дань моде: «Я пришел в фитнес-клуб!» Ну, здорово, конечно, что пришел! Но теперь ведь еще и тренироваться надо! Поэтому мне очень нравится в «GURU». Обстановка творческая, теплая, созидательная. Никто от гордости за себя не раздувается. Все просто работают. ■

Три главных слова

«Думаю, что есть люди, наделенные от природы сильной энергетикой, как физической, так и духовной. И в силу привычки лидерства или боязни уступить они невольно отталкиваются друг от друга, не подозревая, что отталкивают свою половину. Но, оказываясь на расстоянии и остро ощущая чувство расставания, впадают в депрессию. Однако есть сила больше, чем гордость, обида и самолюбие, — это любовь. Она возвращает веру и сохраняет расклад».

(Фрагмент ее дневника.)

Со столичным культуристом Сергеем Кленишевым, представителем Федерации NABBA в Москве и Московской области, Маша познакомилась на своем первом «Юниверсе». Для Сергея это тоже был первый «Юниверс», и тоже достаточно успешный. В отношении спорта. Однако получилось так, что приехал он в Англию совсем не ради карьеры. А за своей судьбой. Правда, сам того не подозревая. Судьба предпочитает не раскрывать карты заранее.

— У него это с первого взгляда произошло, когда я прилетела вся такая замученная... Потом признался: увидел — и сразу понял... А я снача-

ла ничего понять не могла. Потом на «мир» по WABBA стала готовиться — моральная поддержка нужна была — написала ему SMS, пожаловалась на самочувствие. Это со стороны я железная леди. Но слабой иногда очень хочется побыть. Считаю, это допустимое качество.

— Маш, это и есть самое лучшее женское качество!

— ...Он ответил. Поддержал меня. Я снова написала. Он снова ответил. И в итоге дописались до того, что Новый год вместе встретили. Ну, вот так все и началось. На второй наш «Юниверс» готовились уже вместе. Он стал четвертым в категории «Класс 1», реально мог быть и в «тройке».

— Получается, вы больше года жили за две тысячи километров друг от друга?

— Расстояние, конечно, было очень серьезным испытанием. Но это и хорошо. Иначе мы бы не ценили так наши отношения. Теперь в слова «Я тебя люблю» я вкладываю совсем не то, что прежде. Теперь я знаю, КАК это бывает... И сейчас обо мне есть кому заботиться. Сергей обладает просто какими-то стальными нервами и безграничным терпением. Я ведь далеко не подарок, и заскоки у меня бывают еще те... Он мои выкрутасы много месяцев прощал. А потом я приехала в Москву по своим делам, ему об этом не сообщив. И позвонила прямо с вокзала. Было шесть утра. Он тут же меня встретил. И тогда и сделал мне предложение. Я сказала, что не против. Он спросил: «Когда поедем заявление подавать?» Я ответила: «Сейчас!» Спонтанные решения — они самые правильные. Знаю точно! ■

Сергей Шелестов

Как и в свое время Олега Маслова, вначале я увидел его на журнальной фотографии. А очное знакомство, как и со многими другими корифеями русского культуризма, состоялось осенью 1997 года в Челябинске во время юбилейного чемпионата России (ФБФР тогда исполнилось 10 лет). Хотя я, пожалуй, поторопился со словом «корифей»... Дело в том, что эра Шелестова тогда только-только начиналась. Он был скромным, даже застенчивым парнем, предпочитающим лучше промолчать, чем сказать необдуманное слово.

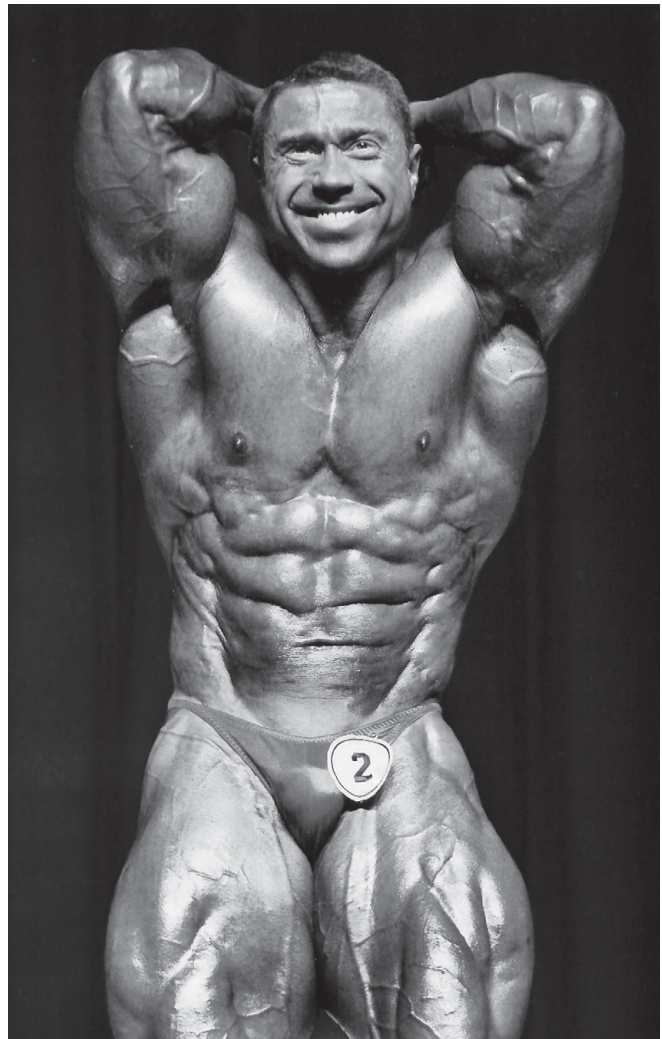
А теперь, спустя почти полтора десятилетия, двукратный чемпион мира, участник «Арнольд Классик» и двух «Олимпий», самый титулованный и известный в Федерации IFBB российский атлет Сергей Шелестов... все тот же скромный и застенчивый парень, предельно осторожно отвечающий на вопросы о своих планах на будущее. В этом отношении он ничуть не изменился! Хотя о том, что ему уже удалось сотворить, те самые полтора десятка лет назад русские даже и мечтать не осмеливались.

Тема интервью — на тот момент самое свежее выступление Шелестова на «Классике». Событие беспрецедентное для нашего национального бодибилдинга за всю его историю.

— **Сергей, ну и как тебе Америка?**

— Супер, конечно! Это вообще рай для бодибилдеров, особенно Калифорния. Там наш вид спорта популярен, как больше нигде. Перед нынешним «Арнольдом» я жил в маленьком городке Охайо и никогда прежде не

ощущал такого внимания и уважения. С меня даже денег не взяли за занятия в местном зале, узнав, что я выступаю на «Классике». Для Америки этот турнир — просто событие национального масштаба, иначе и сказать нельзя! Высочайший уровень организации. Каждого участника организаторы приглашают лично, и все расходы берут на себя, представь! Коламбус, где традиционно эти соревнования проходят, просто бурлит потоками людей,



так или иначе к ним причастных. Расписано все поминутно! И с такой же точностью выполняется. Очень тепло принимают зрители. Словом — полный кайф!

— **Как ты оцениваешь свою форму на «Классике»?**

— Я был далек от пиковой формы. Тут такая история получилась... Короче, мне очень польстило предложение Флекса Уиллера о помощи в подготовке — уж не знаю, какую именно цель он преследовал... Он порекомендовал неделю посидеть на безуглеводке, употребляя только рыбу и листья салата. Прежде я практически никогда ниже 50 граммов риса в день по углеводам не опускался, а тут решил последовать его совету. И эта методика для меня не сработала. Не знаю, возможно, сказались еще проблемы с акклиматизацией... Главный вывод, сделанный мной: нужно приезжать в Штаты пораньше, чтобы успеть освоиться в их климате и часовом поясе, и потихоньку, не форсируя форму, готовиться... Ну и еще, конечно, немаловажно то, что они своих очень активно продвигают, и нам пока до призовых мест в профи далеко, это факт. Но это время обязательно наступит, вот увидишь. Обязательно оно придет. Мы нисколько не хуже их. Их победить реально. Русские уже осваивают Америку: помимо меня, Олег Макшанцев, Александр Вишневский, Олег Емельянов, Сергей Огородников, Евгений Мишин, Денис Серговский, Оксана Гришина... Это только первые ласточки, за ними целая стая полетит! И мы потесним профессионалов так же, как уже потеснили любителей!

— **«Арнольд Спортс Фестиваль», как он теперь называется — ведь не просто качковский турнир...**

— Ну, что ты! Это такое грандиозное действо! Соревнования по десяткам разных видов спорта, огромнейшая спортивная выставка, которую за весь день не обойти! Тем более, если на одной воде и рыбе целую неделю сидишь... Тем не менее я неплохо прогулялся по их «Экспо». Много великих атлетов встретил. В том числе тех, кто уже не выступает. Кевин Леврон, Дориан Ятс, Фрэнк Зейн, Дон Лонг. Ли Лабраду даже видел...

— **Ну, и как они?**

— Ты знаешь, никто не выглядит обрюзгим! Это среди обывателей мнение такое существует, что, мол, культуристы, перестав заниматься, жиреют и болеют. Фигня абсолютная! Они лишь уменьшаются в размерах, но выглядят просто отлично! Ярко, молодо, подтянуто! Тот же Леврон, например: он сейчас килограммов 85, наверное, весит всего, но мышцами весь просто бугрится, и ни грамма лишнего жира у него нет! Да они все в прекрасной форме — не соревновательной, конечно, но видно, что следят за собой, регулярно тренируются и не разъедаются. Ни один! Просто приятно посмотреть!

— **Дальше что у тебя по плану, Сергей?**

— Давай, так отвечу: тренироваться и совершенствоваться. В статусе профессионала, естественно. Этот статус очень обязывает. Мне еще очень над собой потрудиться нужно. Вот и буду. ■

И очень коротко...

СТАНИСЛАВ БОБИН
(Санкт-Петербург):

— Бодибилдинг — это путь воина. Непонятно, ты ли его выбираешь или он тебя, но потом отступить уже невозможно. И ты обречен на постоянную битву с самим собой.

ВИКТОР МАЛЫГИН (Екатеринбург):

— Тому, кто поставил перед собой цель создать из своего тела Совершенство, неизбежно приходится менять образ жизни. Но проходит некоторое время — и понимаешь, что жизнь стала не ущербнее, наоборот — намного полнее, а прежде ты и не жил вовсе, а занимался какой-то мышинной возней.

ЕКАТЕРИНА КАРАБАНЬ (Сыктывкар):

— Должно быть видно, что человек работает над своим телом. Работа должна быть видна! А если ты просто девочка, родившаяся с хорошей фигурой — для этого существуют конкурсы красоты и конкурсы пляжных фигур.

ЮРИЙ ПАНОВ (Мурманск):

— Силовые результаты? С скромные. Жим — 200, присед — 260, тяга — 300. Но я работаю в этом направлении.

СВЕТЛАНА ПУГАЧЕВА (Москва):

— За год любой может изменить себя полностью. Если, как говорят спортсмены, упереться. Вас никто не узнает через год и не поверит, если старую фотографию покажете. У меня именно так и было.

НАТАЛЬЯ КЫЧАКОВА (Омск):

— Да, двое детей. Но тренировки — это святое! И для мамы двоих детей я выгляжу очень неплохо.

АЛЕКСАНДР БАЛДИН (Екатеринбург):

— Чем больше мышц, тем больше мозгов. Чтобы набрать действительно хорошие объемы, требуется достаточно высокий IQ. А чтобы суметь их достойно оформить и красиво показать, нужно еще на ступень выше подняться. Настоящий бодибилдинг — это искусство в чистом виде. Это раскрытие всех сторон твоей личности и их реализация. Если сказать коротко, то так: я занимаюсь бодибилдингом и чувствую, что я живой!

ОЛЬГА АКСЕНОВА (Омск):

— Что хочу, то и делаю со своим телом! Мне нравится, как я выгляжу, моему мужу нравится — а что еще нужно?

ГЕОРГИЙ САВОЧКИН (Златоуст):

— Фантастический, будоражащий воображение, самый красивый и миролюбивый вид спорта!

ЮРИЙ МЕЛЬНИКОВ (Москва):

— Это очень индивидуальный спорт. Спорт одиночек. Оно и привлекает. Отвечаешь сам за себя стопроцентно. Двадцать четыре часа в сутки.

НАТАЛЬЯ ПРОСКУРЯКОВА (Тюмень):

— Главная победа — это не на сцене. Победа — это когда ты приходишь в зал и знаешь, что тебе нужно сделать тяжелую тренировку, и ты ее делаешь. И завтра то же. И послезавтра.

ОЛЕГ ШПИЛИОТОВ (Москва):

— Самое тяжелое испытание — это предсоревновательная диета, особенно последние две недели. Когда нужно убирать соль, выводить водичку. Вот тут уже всех видно: у кого хватает силы воли, чтобы не

сорваться, тот делает хорошую форму, а если нет — нечеткий пресс в плавки не спрячешь.

ВЛАДИСЛАВ АСТАНИН

(Санкт-Петербург):

— Ненавижу бодибилдинг, но жить без него не могу!

СВЕТЛАНА ВОРОБЬЕВА (Барнаул):

— Для меня существует только одно место — первое!

ШАГАБУДИН АБДУЛМУСЛИМОВ

(Екатеринбург):

— Если я теряю форму, то для меня это трагедия, траур! В таком состоянии жить нельзя. И, что бы там по жизни ни происходило, я обязательно должен восстановить форму и даже улучшить ее. Никому и никогда не собираюсь уступать в физическом развитии. Это мой закон.

ЛАРИСА РАССКАЗОВА (Златоуст):

— Я балдею от того, что можно много много кушать и не толстеть!

ДМИТРИЙ БОБКОВ (Москва):

— Тренировки дарят непередаваемое ощущение силы, физической и духовной. Осознание того, что ты в прямом смысле скульптор собственного тела.

РОМАН ГОРЧАКОВ (Санкт-Петербург):

— Бодибилдинг полностью перестроил меня как личность.

ЖАННА ТЕРЕНТЬЕВА (Златоуст):

— Сложно даже представить, какие это волевые люди — чемпионы. Гвозди

бы делать из этих людей — не было б в мире прочнее гвоздей! Это про них сказано.

ИГОРЬ ПЕДАН (Омск):

— Я хочу стать лучшим в мире и во Вселенной культуристом и достичь в спорте и саморекламе высот, которых еще никто не достигал! Уверен, что скоро российские спортсмены начнут прогибать подиумы самых престижных соревнований, включая «Олимпиаду», и выносить всех в одну калитку!

АНДРЕЙ БРУСОВ (Ревда):

— Цвет нации ходит в тренажерные залы!

МАКСИМ ПАНУШКИН (Омск):

— Придет время, и бодибилдинг введут в школьную программу в качестве обязательной дисциплины.

ИГОРЬ ШМАТЧЕНКО

(Волгоград):

— В будущем бодибилдинг однозначно станет самым популярным видом спорта.

ВЯЧЕСЛАВ БУРЕНКОВ (Брянск):

— Вот увидишь, Россия будет сильнейшей качковской страной в мире!

АЛЕКСАНДР БОРОВКОВ

(Троицк):

— Пока дышу, буду тренироваться, тренироваться и тренироваться!

ВЯЧЕСЛАВ МАСЛОВ (Норильск):

— Это мой путь. И меня ничто на нем не остановит. ■

Часть шестая

200 УДАРОВ В МИНУТУ

История, которая могла случиться

Улица обожгла морозом: за неделю до смерти декабрь вспомнил о своих прямых обязанностях. Наверстывает упущенное. Радио только что сказало «Минус тридцать три». Очень похоже. Особенно после горячей «качалки». Разница градусов в шестьдесят.

— Как ты? — спросил он.

— Нормально, — ответила она, заклоняясь от ветра пушистой варежкой.

— Выдержишь?

— То есть?

— Романтическая прогулка. Луна и ветер!

— Надо подумать.

— Думать некогда, замерзнешь. Я обещал тебе рассказать десять правил бодибилдинга? Момент настал. Давай сумку!

— Ммммм! — слышалось сквозь варежку. Это означало: у сумки ручки металлические, а ты еще и без перчаток. Застынешь!

Но он только помотал головой.

— Ты можешь считать, что тренируешься, но на самом деле всего лишь гулять по залу. И можешь верить, что живешь, но по существу только потреблять кислород. Нужно научиться отличать одно от другого.

— Как?

Порыв ледяного ветра жестоко ударил в лицо, но, отворачиваясь, он успел выкрикнуть:

— Сердце!

Отдышался и пояснил:

— Когда оно работает на пределе — у тебя есть шанс. Тренировка начинается с двухсот ударов в минуту. Жизнь — тоже. Вылазишь из-под штанги, а оно долбится в ребра и сейчас выпрыгнет из груди! Набираешь телефонный номер, чтобы услышать один-единственный голос — и оно перебивает тебе дыхание. Вот так. Все прочее в зачет не идет. Стой! Его лучше пропустить!

По дороге перед ними медленно прополз ослепший обмороженный автобус с сугробами вместо стекол. Миновав скользкую проезжую часть, они углубились в темноту по неровной тропинке, набитой рядом с трамвайными путями.

— Это первое правило?

— Нет. Это твоя мера. Разница между «хочу» и «могу». «Качалка» — хорошая школа. Снабжает очень точными инструментами для измерения жизни. А первое правило — самое простое. Теоретически. Если нужен результат — регулярно прикладывай усилия. Но на практике это сложнее всего. Каждый день быть верным себе — супертяжело.

— Ты прав.

— Второе. Не истощай себя. Всегда оставляй силы для восстановления. Чтобы побудить мышцу расти, нужно тренировкой разрушить часть ее волокон. Но если нагрузка чрезмерна, роста не будет — наоборот, объем уменьшится. А сильно перестараясь — можешь и весь свой гомеостаз зашвырнуть в каталитическую яму. В жизни то же самое. Когда ты слишком устаешь, поневоле начинаешь разрушать самых близких людей, просто забирать у них энергию, чтобы выжить. И это неправильно. Нужно всегда иметь в себе силы для созидания. Вообще, это великое искусство: подойти к самому краю предела и не заступить за него.

Она энергично растерла обветренную щеку:

— Прикольно! Что у нас дальше?

— Дальше у нас максимальная концентрация. Умение жить здесь и сейчас. Когда ты целуешь любимого человека — Вселенной не существует. Когда ты берешься за штангу — Вселенной не существует.

— Не поскользлись!

— А ты держи крепче! Правило номер четыре: простота. В любом языке куча слов, но главных только два: ДА и НЕТ. Ведь так? И в арсенале человеческих жестов соответствующая пара: привлечь к себе и прочь оттолкнуть. Бодибилдинг — точная копия жизни: все упражнения делятся на тяговые и жимовые. К себе и от себя. И чем меньше слов мы произносим, маскируя ДА и НЕТ, тем быстрее понимаем друг друга. И чем короче траектория, по которой движется снаряд от старта до финиша, тем эффективнее упражнение. Теперь следующее. Пятое. Звучит так: плавная

линия. То есть быстро только кошки родятся. Нельзя прийти в зал, качнуться и наутро встать чемпионом. Количество накапливается и переходит в качество. Изгиб изгиб гоу, как англичане говорят. Резкие рывки не приводят ни к чему надежному ни в зале, ни в жизни. А номер шесть — это синусоида. Понаблюдай, как змея ползет. Ее путь — классическая синусоида. И только благодаря тому, что она то влево, то вправо симметрично отклоняется, эта шняга имеет возможность поступательно двигаться вперед. Все остальное тоже этому закону подчиняется: день сменяет ночь, расслабление — усилие, тренинг на массу — работу на рельеф. Если увлечься чем-то одним — прогресс остановится.

У него под курткой мелодией «Behind blue eyes» зазвенел мобильник. Ее это рассмешило:

— Он еще жив?

— У меня кровь горячая. Ему там так тепло, что он даже не понял, что я из зала вышел. Только пусть подождет. Мы заняты правилом номер семь: во всем есть стимул. В любой эмоции — положительной, отрицательной, в любом событии — радостном, грустном, абсолютно во всем содержится наш новый опыт, наше новое знание и новая мотивация для безудержного стремления вперед.

— Моя оперативная память не справляется, — пожаловалась она.

Для того, кто умеет шевелить мозгами, поражений не бывает. Его путь состоит из одних побед. Ежедневных побед.

— Уже финал. Восемь: помни о смерти. Не придавай себе слишком большого значения, это мешает ощущению свободы. И не оставляй ничего на потом. «Потом» не будет. Каждая тренировка — последняя. Каждый день — последний. Проживи их и прочувствуй. Девятое правило, казалось бы, восьмому противоречит, но на деле дополняет его: изменяй мир! Если возможно изменить себя — то и мир изменить возможно. Твое появление в нем — это не случайность. Ты нужен здесь! И сил у тебя достаточно! Выбери себе битву и Бог тебе в помощь!

— Ой, извини! — она сжала его руку. — Мой трамвай пришел, давай я уже поеду! Спасибо! Увидимся!

Закрывшись от ветра, смущенно улыбнулась. Стиснула сумочку. Вспорхнула на подножку тупо зырящего на белый свет заиндеветыми фарами тяжелого трамвая. Оказывается, они только что поравнялись с ним. Трамвай быстро и плотоядно заграбастал ее, сложил надкрылья и шумно оттолкнулся от остановки.

Он поглядел вслед гигантскому кузнечiku, погрел дыханием замерзший нос и сказал в холодную пустоту:

— А теперь внимание! Правило десятое и последнее гласит: бывают моменты, когда нужно послать подальше все правила и довериться собственному сердцу. ■

Альтернативный финал

— Подожди, — она повернулась к нему лицом и опустила закрывавшую губы варежку, заиндеветую от дыхания. — Можно, о десятом правиле ты расскажешь мне завтра? Если не замерзнет телефончик. Позвони. Хорошо?

— От чего же ему замерзать? — он улыбнулся, подал ей сумку и долго наблюдал через прозрачные стекла, как она идет по длинному, сверкающему под солнечными лучами трамвайному салону, будто по палубе готовой к отплытию яхты и вот, усевшись, машет ему рукой.

А когда яхта отчалила, проводил ее взглядом, присел на корточки, погладил ладонью буйно поднимающуюся мягкую ярко-зеленую траву и двумя движениями скинул куртку: день выдался не по-майски жарким. ■

Вечная борьба с земным притяжением

Я не перешагиваю через штангу. Все, кто хоть раз видел меня в зале, соврать не дадут. Старательно ее обхожу, как живое существо, которое не хочется тревожить.

Был человек, который много лет назад научил меня этому странному на

первый взгляд ритуалу. Смысл его я понял много позже.

Знаешь, есть вещи, которые резко меняют нашу жизнь. Сдирают с нас внешнюю позолоту или ржавчину — с каждого свое — и оставляют в чем мать родила. Бьют по башке, приводят

в чувство. Это очень полезная для духовного здоровья процедура. Так вот: я уверен, что тренировки — особенно тяжелые, на грани потери сознания — чистят человеческую карму. Делают нас жизнеспособнее. Приближают к Божественному.

Ведь, открою тебе тайну, работает не тело. Работа тела — только внешнее проявление реальной работы духа. Тренироваться по-настоящему тяжело, и делать это регулярно, на протяжении всей жизни держать себя в жестком графике — это под силу только духу. Тело, как заметил Арнольд, мечтает лишь о покое.

Что есть истина? Истина — это не результат. Это процесс. Это работа. Стремление. «Цель — ничто, движение к цели — все», — сказал мудрец.

Разобравшись в законах тренажерного зала, можно с легкостью постичь законы Вселенной. Они те же.

Штанга не прощает «понтов», ломанных пальцев, ей плевать на твою гордыню. Она все равно перетянет ее: она просто тяжелее. Штанга всегда будет разговаривать с тобой на «ты» — жестко и бесцеремонно. Потому что, какой бы силой ты ни обладал, — всегда найдется вес, который тебе не взять. И внезапно ты это понимаешь.

С этого момента гордыня унижена, любовь и преданность вознаграждены. Ты в царстве суровой, внеэмоциональ-

ной, непоколебимой, железной справедливости.

Мало-помалу штанга подводит тебя к подсознательной самопереоценке. К ощущению того, что ты — вовсе не центр Вселенной, как когда-то казалось, а лишь маленькая деталь в огромном механизме Бесконечности.

Вот ведь засада!

И еще кое-что... Данная деталь маленькая, но в то же время абсолютно необходимая! Поэтому, когда деталь совершенствуется — совершенствуется и весь механизм. Ты начинаешь чувствовать эту Бесконечность. Чувствовать Бога в себе. (А не себя Богом. Отмечаю разницу.)

Не знаю, кем бы я был, если бы не штанга. Не хочу об этом думать. Никем бы не был.

Для меня она — живое существо. А встреча с ней — исповедь, покаяние и причастие.

Я люблю ее! Не стеснясь своей любви! И это тот самый пароль, по которому можно зайти в зал в любое время дня и ночи. И выйти из него с душой, до краев наполненной любовью и восторгом. Оставив валяться где-то там, на полу, растертые в мелкую пыль собственные слабости и пороки.

Выйти — чистым и свободным. Свободным от земного притяжения. Как говорил Тэнно, свободным действовать и решать. ■

ИИ

(вместо послесловия)

— ...Атавизм! — снисходительно глядя в монитор ноутбука, говорит мне тот самый гламурный джентльмен, с которым мы поспорили об Огюсте Родене. Я уже знаю: прижимать клавиши — его единственная физическая нагрузка. Он даже ложку давно перестал поднимать: обходится колой и бутербродами. — Тело — это атавизм! Рудиментарный отросток мозга, устаревший морально! Наступает эра интеллекта, а за ней — искусственного интеллекта. Технологии развиваются так стремительно, что очень скоро тело будет сдано в архив за ненужностью. Самые глобальные процессы во

Вселенной можно будет запускать даже не нажатием кнопки, а голосовой командой или мысленным приказом. А потом и они сдохнут! Принятие решений, осуществление всех операций и контроль за процессингом возьмет на себя ИИ!

— Я мечтаю об этом, — серьезно отвечаю я. — Поскорей бы уже все случилось! Тогда наконец-то освободится время для полноценных занятий спортом. И как раз благодаря всплеску интеллекта тело получит такой мощный толчок к развитию, которого не было за всю историю человечества... Эй, гений, принеси тебе бутерброд? ■

P.S. Продолжение следует!

Бодибилдинг — тема неисчерпаемая. Если углубляться в тонкости анатомии, физиологии, биомеханики, тренировочных методик и способов восстановления, то о каждой отдельно взятой мышечной группе можно написать толстенный том. Но тонкости в мою задачу не входили. Мы с тобой познакомились с базовыми понятиями и принципами работы по созданию твоего нового тела. Теперь твой ход! Применяй свои новые знания. Черпай мотивацию. Расти духовно и физически.

Однако я не считаю свою миссию выполненной. Это лишь начало. Ведь чем дальше ты продвинешься, тем больше появится новых вопросов. А у меня их возникнет еще больше, потому что я тоже не буду тормозить. Значит, нужно искать ответы. И теперь это наше с тобой общее дело. Короче, мы стали спарринг-партнерами.

Поздравляю! И жду писем.

Адрес моей электронной почты — heartofsteel@mail.ru.

С уважением, Дмитрий Мурзин.