

ДЖО ВЕЙДЕР

СИСТЕМА  
СТРОИТЕЛЬСТВА ТЕЛА



ЗАДУМАНА И РАЗРАБОТАНА ДЖО ВЕЙДЕРОМ,  
СОЗДАТЕЛЕМ СОВРЕМЕННОГО АТЛЕТИЗМА,  
ТРЕНЕРОМ ЧЕМПИОНОВ С 1936 ГОДА



*Мой рост 180 см, вес 91 кг, но здесь я буквально зажат между двумя моими самыми мощными и самыми знаменитыми звездами—«Мр. Универс» Лу Ферриньо и «Мр. Олимпия» Арнольдом Шварценеггером!*





*Одной из моих первых чемпионки-женщин была Речел Маклиш. Она выиграла два титула «Ms. Олимпия» своей комбинацией красивых форм, великолепного тонуса мышц и очарования*



## Оглавление

<i>Предисловие к русскому изданию</i> .....	2
<i>Рекомендательное письмо Джо Вейдера</i> .....	2
<i>Глава 1. Как это начиналось</i> .....	3
<i>Глава 2. Что даст вам «железный спорт»</i> .....	4
<i>Глава 3. Овладение исходными данными</i> .....	7
<i>Глава 4. Индивидуализация тренировок</i> .....	11
<i>Глава 5. Атлетический жаргон</i> .....	11
<i>Глава 6. Ваша мышечная система</i> .....	12
<i>Глава 7. Разминка и успокаивающие упражнения</i> .....	17
<i>Глава 8. Стретчинг</i> .....	18
<i>Глава 9. Как стать на этот путь</i> .....	19
<i>Глава 10. Упражнения и тренировочные рекомендации</i> .....	22
<i>Глава 11. Программа упражнений для опытных: отдельная система</i> .....	27
<i>Глава 12. Силовая и наращивающая мышечную массу программа (для занимающихся, опытных освоивших вводную и отдельную программы)</i> ... ..	30
<i>Глава 13. Построение тренировочных циклов</i> .....	32
<i>Глава 14. Как самостоятельно разрабатывать</i> .....	34
<i>Глава 15. Что делать при застое результативности тренировок</i> .....	36
<i>Глава 16. Рекомендации по технике безопасности тренировок</i> .....	36
<i>Глава 17. Время отдыха</i> .....	37
<i>Глава 18. Как сохранить мотивацию</i> .....	38
<i>Глава 19. Познай себя</i> .....	39
<i>Глава 20. Машины для тренировок с отягощениями</i> .....	40
<i>Глава 21. Атлетизм для других видов спорта</i> .....	40
<i>Глава 22. Женщины и «железный спорт»</i> .....	45
<i>Глава 23. Чем питаются чемпионы</i> .....	45
<i>Глава 24. Есть ли у вас то, что требуется?</i> .....	51
<i>Глава 25. Как развить эту чрезвычайно важную симметрию</i> .....	52
<i>Глава 26. Подготовка к соревнованиям</i> .....	54
<i>Глава 27. Ваш словарь Вейдера</i> .....	58
<i>Глава 28. Тренировочные принципы по Вейдеру</i> .....	60
<i>Глава 29. Вы можете этого добиться!</i> .....	65
<i>Примечания переводчика</i> .....	65



### Предисловие к русскому изданию

Дорогие друзья! У нас в стране произошло знаменательное событие - вышел в свет первый учебник по атлетизму, а это означает, что наш вид спорта поднимется на более высокий уровень своего развития. Для всех нас это очень важно!

Ведь атлетизм не только совершенствует силовые качества и делает человека физически гармоничным; атлетизм - это удивительный мир, где воспитываются воля, настойчивость и целеустремленность, это качественно иной образ жизни и мышления.

Вы найдете в книге убедительные доказательства тому, что атлетизмом можно и нужно заниматься в любом возрасте. Мужчин он делает сильнее и увереннее в себе, женщин - привлекательнее и грациозней, детям же он просто необходим.

Курс атлетизма, созданный Джо Вейдером на основе многолетней исследовательской работы, выдержал уже двенадцать изданий, все время пополняясь новейшей информацией по методике тренировок. Отличительная особенность курса - его универсальность. В книге представлены методики тренировок и комплексы упражнений, как для новичков, так и для опытных спортсменов. Автор не обошел вниманием и проблемы рационального питания.

И еще на одну особенность необходимо обратить внимание. Пособие вызовет интерес не только среди культуристов, но и представителей многих видов спорта: футболистов, баскетболистов, легкоатлетов, пловцов и др., так как одно из основных требований в спорте - целенаправленное развитие мышечных групп. А это как нельзя лучше подтверждает, что атлетизм - основа для успешного совершенствования в любом виде спорта.

### Рекомендательное письмо Джо Вейдера.

Дорогие ученики!

Вы приступаете к изучению самой лучшей из когда-либо разработанных систем строительства мышц. Используя систему бодибилдинга<sup>1</sup> Вейдера, начинающие достигают своих целей физического развития намного быстрее по сравнению с любой другой системой.

Более сорока пяти лет научных и практических опытов, почти полвека блестящих достижений, буквально миллионы преуспевающих учеников во всем мире - это доказательство того, что система Вейдера работает и на мужчин, и на женщин. Она формирует у мужчин мужественную, сильную, мускулистую фигуру! Используя систему Вейдера, женщины могут поднять тонус мышц и придать новые формы своему телу, наращивая энергию и силу в ходе этого процесса!

С помощью моих курсов вы будете ваять и укреплять ваше тело до тех пор, пока оно не станет таким, каким вы его желаете видеть. Вы можете также потрясающе улучшить вашу спортивную результативность. Кто ведает? Вы, возможно, даже станете обладателем самой лучшей фигуры и самым сильным мужчиной или женщиной, как многие из моих учеников в прошлом.

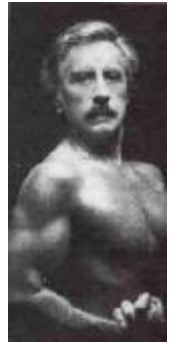
В этом курсе не содержится никаких предположений - лишь научно опробованная методика, которая поможет вам нарастить мышцы там, где вы только пожелаете. Вся информация об этом - здесь. Теперь вы можете заставить ее работать на себя!

Я хочу, чтобы вы стали еще одним чемпионом Вейдера, как Арнольд Шварценеггер, Лу Ферриньо, Рэкэл Маклиш, Франко Коломбо, Лэрри Скотт, Фрэнк Зейн, Ли Хэйни, Коринна Эверсон и другие суперзвезды, которых я консультировал и тренировал многие годы. Давайте работать как команда, именно вы и я, чтобы воплотить ваши атлетические мечты в реальность!

Удачи вам - Джо Вейдер, тренер чемпионов и миллионов преуспевающих учеников.

*Joe Weider*

Ваш тренер в  
шестьдесят  
четыре года



Вы накануне  
одного из  
самых заме-  
чательных соб-  
ытий всей  
своей жизни.

Вы  
собираетесь  
создать  
новый, более  
живой облик,  
более  
сильное, здо-  
ровое,  
мускулистое  
тело. У вас  
улучшится  
осанка,  
движения  
станут более  
энергичными  
и элас-  
тичными. Вы  
будете  
думать бы-  
стрее, яснее,  
конструктивн-  
ее и более  
убедительно  
выражать  
свои мысли.

Ваш  
тренер Джо  
Вейдер,  
строитель  
мышц,  
тренер  
чемпионов с  
1936 года.



## ГЛАВА 1. Как это начиналось.

Как ученику Вейдера, вам должно быть интересно узнать, что моя система является самым популярным и действенным курсом атлетизма в мире. В итоге моей 50-летней работы в этом виде спорта система Вейдера стала основой всех современных технических приемов, используемых в атлетизме и тренировке с отягощениями. Моя система выдержала испытание временем! Результаты говорят сами за себя.

Среди моих знаменитых звезд - Арнольд Шварценеггер (семикратный «Мр. Олимпия»), Фрэнк Зейн (трехкратный «Мр. Олимпия»), Серджио Олива (трехкратный «Мр. Олимпия»), Лэрри Скотт (двукратный «Мр. Олимпия»), Франко Коломбо (двукратный «Мр. Олимпия»), Хрис Дикерсон («Мр. Олимпия»), Рэкэл Маклиш («Мс. Олимпия»), Лу Ферриньо («Мр. Америка», «Мр. Интернэйшнл» и дважды—«Мр. Юни-верс»), Коринна Эверсон (чемпионка США среди женщин и трехкратная «Мс. Олимпия»), Ли Хэйни (чемпион США, мира и .трехкратный «Мр. Олимпия»)<sup>2</sup>.

Не существовало ни прогрессивных методик тренировки, ни способов регулирования и постепенного увеличения веса отягощений в зависимости от силы отдельного атлета, как это мы наблюдаем в современном атлетизме".

Это препятствие было устранено в начале двадцатого столетия, когда Алэн Колверт представил на суд американской публики разборные, нагружаемые дисками штанги и гантели. Впервые обыкновенные мужчины и женщины получили возможность тренироваться с отягощениями, и популярность этого вида спорта стала расти.

В конце 30-х и начале 40-х годов в центре внимания все еще оставались тяжелоатлеты, а все эксперименты в области «железной игры» были направлены на улучшение техники выполнения упражнений и увеличение силы. Атлеты могли лишь мечтать о более совершенных методах тренировок, специальных программах, высококачественных журналах, посвященных их спорту, и о тех, кто был бы глубоко заинтересован в том, чтобы указать им верный путь к цели.

Поскольку каждый чемпион тех дней исповедовал свою отличающуюся от других философию тренировок, в атлетизме царил хаос. Именно в тот период хаоса мне и довелось начать свой путь в атлетизме. Я родился и вырос в Монреале слабым и худосочным мальчиком. В 13 лет я испытал унижительное ощущение физической неполноценности, осознав, как стыдно быть слабым, как огорчительно, что каждый может наградить тебя пинком! Я мечтал о сильном, здоровом, хорошо развитом теле.

Я был преисполнен решимости сделать себя лучше и посвятить всю свою жизнь атлетизму, совершенствованию собственного тела и тел других людей,

Оглядываясь ныне в прошлое, я чувствую, что моя мальчишеская физическая ущербность сыграла главную роль в развитии системы Вейдера

Я работал долго и упорно, используя свое собственное тело для экспериментов, и учился методом проб и ошибок. Каждый день я уделял много часов переписке с чемпионами и авторитетами в области тренировки с отягощениями, анализируя их ответы и сравнивая полученную информацию с моими собственными выводами. Постепенно возникала модель научного атлетизма.

Самой значительной моей работой стало обобщение всего собранного материала и создание исчерпывающей, доступной для понимания системы тренировок. Из этой проблемы выросла идея формирования системы Вейдера, так же как и возникшее у меня желание издавать атлетические журналы, превосходящие все те, которые когда-либо видел мир. Я посвятил всю свою жизнь этим двум целям.

Не располагая возможностью лично тестировать все свои теории, я заручился помощью друзей и всех атлетов-чемпионов. Взяв за основу результаты нашей работы, я разработал определенные тренировочные методы - «суперсерии», «гигантские серии», «отдых-пауза» и т. п.

Приближались соревнования «Мр. Канада»<sup>3</sup> 1938 года. Я готовился к ним, используя методы, которые моими исследованиями были признаны наиболее действенными. Я занял второе место на соревнованиях, уступив победителю лишь полбалла. Мой друг, которого я тренировал, завоевал высший титул. В результате этого двойного успеха я убедился, что действительно открыл самый эффективный способ тренировки. Система Вейдера была рождена!





К тому времени я отошел от соревновательного атлетизма и тяжелой атлетики, чтобы посвятить жизнь обучению других. Зная, что должен сообщить миру нечто очень важное, я в 1940 году стал издавать журнал «Ваша фигура». Вслед за ним вскоре появились периодические издания «Мышечная мощь», «Американские мужчины», «Мр. Америка» и, наконец, «Строительство мышц и мощи», - все посвящены атлетическому спорту. Сегодня «Строительство мышц и мощи» эволюционировал в «Мышцы и физическая подготовленность» - лучший в мире журнал, посвященный атлетизму и тренировкам с отягощениями, который чемпионы, специалисты и заинтересованная публика признали в качестве библии атлета.

Каждый великий чемпион в пауэрлифтинге<sup>4</sup> в некоторой степени вносил вклад в систему Вейдера. Сотни тысяч учеников тоже внесли свою лепту. Мой служебный персонал вынужден был работать безостановочно, чтобы подготовить это двенадцатое за 45 лет переиздание системы Вейдера - последнего слова в научных атлетических рекомендациях.

Я настаиваю на том, чтобы вы ни в коем случае не отклонялись от изложенных здесь инструкций, пока досконально не освоите систему Вейдера, и особенно принцип инстинктивного тренинга Вейдера.

В первые шесть месяцев вашей тренировочной программы по системе Вейдера вы, разумеется, не должны выполнять никаких других упражнений или тренировочных программ, кроме приведенных здесь.

## ГЛАВА 2. Что даст вам «железный спорт»

Способ давать выход своей физической активности за счет напряженных упражнений столь же древний, как само человечество.

В Древней Греции борец по имени Милон открыл уникальный способ увеличения своей силы и физической подготовленности. Он взваливал на плечи молодого бычка и переносил его вдоль стадиона в Олимпии на расстояние больше 200 ярдов<sup>5</sup>, выполняя этот прием каждый день. По мере того как бычок рос и набирал вес, Милон становился все сильнее. К моменту, когда бык совсем вырос, Милон стал самым сильным борцом в Греции. В течение двадцати четырех лет он оставался непобедимым на олимпийских играх древности, так же как и на пифийских и других панэллинских атлетических состязаниях.

Упражнения с прогрессирующим сопротивлением, которые применил Милон, идентичны принципам, лежащим в основе современного тренинга с отягощениями. Это называется тренировочным принципом прогрессивной сверхнагрузки Вейдера<sup>6</sup>. Он заключается в том, чтобы подвергать мышцы прогрессивно возрастающей нагрузке, заставляя их становиться крупнее и сильнее. Большинство историков атлетизма называют Милона прародителем прогрессирующего тренинга с отягощениями.

Юджин Сэндоу, вошедший в историю силач и всемирно известный пропагандист здорового образа жизни, в начале столетия написал книгу «Жизнь - это движение». Такое название выражает врожденную потребность всех людей в движении. Следуя этому инстинкту, люди становятся чрезвычайно здоровыми. Нет ничего удивительного в том, что в последние годы среди квалифицированных инструкторов по физической подготовке наметилась тенденция отхода от устаревших и требующих больших затрат времени гимнастических упражнений и занятий без отягощений. Вместо них получило всеобщее признание применение штанг и других снарядов, основанное на принципе прогрессирующего сопротивления.

Имеется более двадцати конкретных полезных эффектов, которых может добиться любой человек, регулярно и в прогрессирующей манере тренирующийся с отягощениями:

- 1) увеличивает мышечную силу;
- 2) повышает мышечную выносливость;
- 3) является выдающимся средством формирования тела;
- 4) увеличивает прочность костей и связок, толщину хрящей и число капилляров в мышцах;
- 5) улучшает здоровье и физическую подготовленность;
- 6) повышает результативность в спорте;
- 7) увеличивает гибкость;
- 8) увеличивает мощность и скорость;
- 9) помогает ослаблять стресс и напряжение повседневной жизни;



- 10) способствует формированию позитивного мнения о себе;
- 11) прививает дисциплинированность и усиливает мотивацию, которая переносится на все другие сферы жизни;
- 12) помогает контролировать вес и снижать процент жира;
- 13) укрепляет сердце, интенсифицирует уровень метаболизма и нормализует давление крови<sup>7</sup>;
- 14) может увеличить продолжительность жизни;
- 15) улучшает качество жизни;
- 16) помогает предотвратить многие медицинские проблемы типа остеопороза<sup>8</sup>;
- 17) увеличивает уровень гемоглобина и количество красных кровяных телец;
- 18) является активным действием, полезным и мужчинам, и женщинам любого возраста;
- 19) является великолепной формой реабилитации после травм мышц или суставов; подходит нетрудоспособным лицам, которые, как минимум, хотя бы частично могут пользоваться своими руками и (или) ногами;
- 20) способна снижать в организме уровень содержания холестерина;
- 21) может удовлетворить потребность в соревновательной деятельности мужчин и женщин

Несмотря на надежно задокументированные полезные аспекты тренинга с отягощениями, созданы шесть мифов, которые до сих пор связывают с ним:

**1. «Тренировка с отягощениями делает мышцы человека закрепощенными».** Научные факты говорят о том, что тренировка с отягощениями фактически увеличивает гибкость. Даже потрясающе мускулистые суперзвезды, например ученик Вейдера Арнольд Шварценеггер, намного превосходят в гибкости любого среднего человека. Закрепощенные мышцы? Никким образом!

**2. «Тренировка с отягощениями делает человека медлительным».** Это неверно. Научно доказано, что сильная мышца может сокращаться намного быстрее, чем слабая. Робби Робинсон («Мр. Америка», «Мр. Уолд», «Мр. Юниверс» и чемпион-профессионал) пробежал 100 ярдов за 9,5 секунды!<sup>9</sup>

**3. «Тренировка с отягощениями делает женщину похожей на мужчину».** Фактически же мышцы, которые женщина наращивает на своем теле, подчеркивают женскую привлекательность. У женщин имеется лишь небольшое количество строящего мышцы мужского гормона тестостерона и в избытке феминизирующих<sup>10</sup> гормонов, таких, как эстроген. Соотношение гормонов предупреждает формирование мускулатуры по мужскому типу как результата тренировки с отягощениями.

**4. «Мышцы превращаются в жир, как только вы прекращаете атлетическую тренировку».** Мышцы - это мышцы, а жир - это жир. Они представляют собой два разных типа тканей. Физиологически невозможно мышцу превратить в жир.

**5. «Тренировка с отягощениями повреждает суставы».** Фактически же атлетизм нагружает суставы намного меньше, чем многие упражнения из других видов спорта. Если вы правильно разминаетесь перед занятием с отягощениями и придерживаетесь процедур безопасности, (они будут описаны позже), вы можете тренироваться с такой нагрузкой, с какой только пожелаете, без малейшего риска травмировать ваш позвоночник, коленный или любой другой сустав. Тренировка с отягощениями в действительности помогает укреплять сухожилия и связки, делая суставы прочнее!

**6. «Атлетическая тренировка приостанавливает рост человека».** Научные исследования продемонстрировали, что все виды физических упражнений, включая тренировку с отягощениями, фактически стимулируют увеличение роста.

**Постоянство - это ключ к росту мышц. В реальном мире вы ничего не сможете приобрести без постоянства усилий. Дисциплина и преданность рождают постоянство. Это те качества, которыми обладают все чемпионы!**

Тренировки с отягощениями помогут скорректировать избыточный и недостаточный вес, особенно в сочетании с выполнением советов по диете, которые я дам вам позже в этом учебнике.

Подобные надежды представители других видов спорта обнаружат, что дополнительные силы, новые возможности по контролю за своим телом и физические стимулы, приобретенные за счет атлетизма, улучшат достигнутые ими результаты в их излюбленных видах спорта, так же





как и сохраняют высшую физическую кондицию в течение переходного и основного периодов подготовки. Сила, созданная отягощениями, сделает их более устойчивыми к травмам.

**«Когда вы упорно тренируетесь, употребляйте больше белков, чтобы питать ваши мышцы, помогать им расти, а углеводы обеспечат организм гликогеном для выработки энергии. В противном случае ваши мышцы так и останутся вялыми. Программа жесткого тренинга настолько хороша, насколько хорошей является ваша диета!»**

Тренинг с отягощениями в последние годы стал точной наукой. Его принципы были научно установлены нашими атлетами-чемпионами и многими учеными, которые специализируются в исследованиях феномена силы и физической подготовленности.

#### **Различия между мужчинами и женщинами**

Несомненно, мужчина и женщины различаются анатомически и физиологически, Но во многом физиологическая система у них одинаковая. Например, у женщин имеется в принципе тот же комплект скелетных мышц (их более шестисот), как и у мужчин.

Какие различия между мужчинами и женщинами учитывает тренировочная система Вейдера:

- в среднем мужчины крупнее и сильнее женщин;
- мужчины более выносливы в силу большего объема сердца и более высокого содержания гемоглобина.
- в среднем женщины обладают большей гибкостью, чем мужчины;
- женщины имеют обычно более высокий болевой порог по сравнению с мужчинами;
- мужчины относительно сильнее в верхней части тела,
- женщины относительно сильнее в нижней части тела.

#### **Возрастные факторы**

любой возраст является оптимальным для начала занятий атлетизмом при условии, что все вы делаете правильно.

Оптимальный возраст для начала занятий атлетизмом - если вы желаете стать чемпионом – 13-15 лет. К 16 годам вы достаточно созреваете, чтобы иметь хорошие прибавления в результате вашего атлетического тренинга. В 30 лет вы все еще имеете достаточно времени для достижения максимального развития, прежде чем возраст начнет одерживать над вами верх.

Кэйси Ваятор - выиграл соревнования на титул "Mr. Америка" в рекордном, возрасте - 19 лет. Кэйси продолжил список своих побед на нескольких профессиональных соревнованиях ИФББ<sup>11</sup>, Многие атлеты старше 40 лет развили превосходное сложение. Вик Даунс не притрагивался к отягощениям до 32 лет и все же в 40 лет выиграл титул наиболее мускулистого мужчины. Альберт Беклз выиграл профессиональный чемпионат мира в 53 года.

#### **Атлетизм для всех возрастов:**

- молодежь до 16 лет не должна тренироваться с отягощениями максимального веса. Вместо этого она должна применять более легкие отягощения в 10-15 повторениях;
- молодежь до 16 лет не должна выполнять такие упражнения, как приседания со штангой на спине, становые тяги штанги и жимы штанги большого веса над головой;
- пожилые люди должны щадить свои суставы и мягкие ткани, В зрелом возрасте надо отдавать предпочтение более легким снарядам.

#### **Медицинские осмотры**

Чтобы быть в абсолютной безопасности, любой, кто не был физически активным более года, так же как и любой, кому более 35 лет, должен подвергнуться тщательному медицинскому освидетельствованию перед тем, как приступить к выполнению атлетической программы. Такие осмотры нацелены на выявление отклонений в сердечной деятельности других системах организма, прежде чем они могут стать для вас опасными. Я, также, рекомендую снять электрокардиограмму любому человеку старше 40 лет, решившему начать тренинг с отягощениями. Исследования должны включать также оценку нутриционального статуса. Это поможет вам, подкрепить атлетическую программу правильной диетой.

#### **Ваш набор отягощений**

Короткие, от 12 до 14 дюймов<sup>13</sup>, металлические стержни называются гантельными грифами. Вы нагружаете их похожими на блины отягощениями, которые называются дисками, и таким образом набираете гантель. Металлически стержень длиной 4 - 6 футов<sup>14</sup>, называется грифом



штанги. Диски надёжно закрепляются зажимами, которые называются замками. Некоторые грифы штанги и гантелей заключены в полые металлические трубки, называемые гильзами, которые позволяют грифу свободно проворачиваться в ваших руках.

### ГЛАВА 3 Владение исходными данными

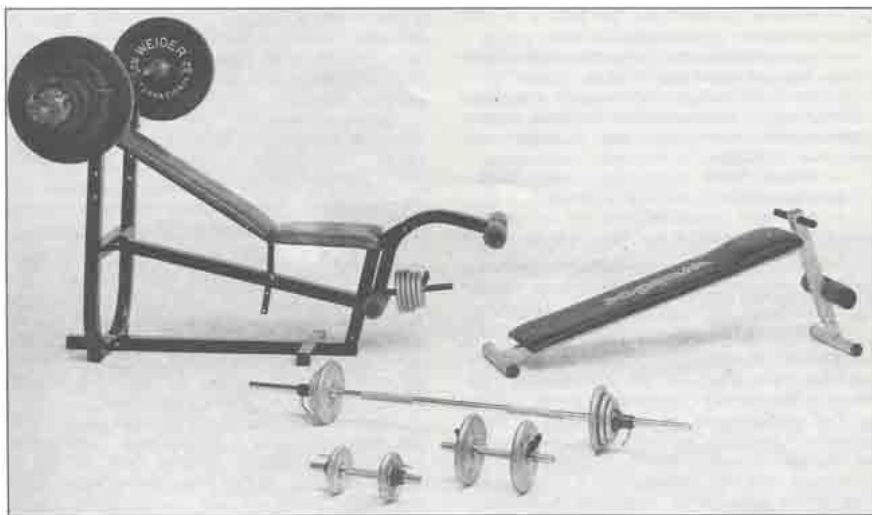
Вы не должны сломя голову набрасываться на программу упражнений до тех пор, пока не прочитаете от корки до корки все рекомендации, содержащиеся в этом курсе.

#### Как выполнять упражнения

Имейте в виду, что, будучи новичком, в атлетизме, вы ничего не приобретете, если начнете с трудной для вас программы. Вы должны верить моим рекомендациям и поднимать достаточно умеренные отягощения. Сразу же отказывайтесь от любого упражнения, которое причиняет вам, хотя бы легкую боль; снижайте вес на 25 - 30% и старайтесь поднять снаряд снова, постепенно наращивая его массу.

Будьте готовы к появлению слабой боли в мышцах после нескольких первых занятий. Это означает, что упражнения оказали воздействие на мышцы, которые в течение длительного времени не работали с напряжением, и что они получили стимул к росту. Примите после тренировки теплый душ, а затем смажете тело эффективной атлетической растиркой «Вейдер Дип Рилиф»<sup>15</sup>, то боль будет минимальной'. После нескольких занятий она совершенно исчезнет.

В атлетизме важно соблюдать правильное дыхание. Если вы станете задерживать дыхание при напряжении, то можете потерять сознание и получить серьезную травму во время падения. Поэтому вы должны твердо придерживаться следующего правила: вдыхайте, когда опускаете отягощение, и выдыхайте, когда поднимаете его. Говоря обобщенно, вы должны выдохнуть во время напряжения и вдохнуть на фазе релаксации<sup>16</sup>.



Моя система создания отличного сложения может реализовываться либо в атлетическом зале, либо в вашем собственном доме. Все, что вам нужно, - многоцелевая скамья, скамья для выполнения упражнений для мышц брюшного пресса и набор из штанги и гантелей

В максимальной степени стремитесь к плавному и ритмичному выполнению упражнений. Обратите внимание на то, чтобы все выполняемые упражнения представляли собой законченное действие. Другими словами, полностью расслабляйте и напрягайте вовлекаемые в работу мышцы при полной амплитуде движения. В упражнениях, когда отягощение поднимается выше головы, вы сохраните равновесие намного легче, если в это время будете фиксировать взгляд на стене примерно на фут выше уровня глаз.

Изучите каждое слово в рекомендациях этого курса. Прежде чем начнете заниматься, убедитесь, что вам ясны все детали. Изучите иллюстрации и правильно выполняйте каждое упражнение.

Неплохая идея - вести дневник, чтобы коротко записывать в него сведения о числе повторений и весе отягощений, которые вы применяете. Тренировочный дневник может быть использован для выяснения причин перетренированности или наступления «плато»<sup>17</sup>, а также в качестве



таблицы, иллюстрирующей прогресс. Новички и опытные атлеты в равной степени могут извлечь пользу из систематических дневниковых записей.

### **Как тренироваться**

Помните, что упражнение само по себе не увеличивает мышечную массу. Должны приниматься в расчет и такие факторы, как диета, продолжительность сна и отдыха, который вы себе предоставляете, общий режим вашей жизни и т. п. Позже из этого учебника вы узнаете все, что нужно, о сне, диете, питании и контроле за эмоциями.

Я хочу, чтобы сначала вы тренировались через день: по понедельникам, средам и пятницам. Вы должны тренироваться регулярно три дня в неделю в течение первых трех месяцев. После этого можете увеличить число ваших занятий до 4 - 5 в неделю. В целом же постоянство в тренировках является ключом к успеху.

Как получить наилучшие результаты от тренинга:

- позаботьтесь о достаточном сне и отдыхе;
- вначале тренируйтесь три раза в неделю через день;
- отрегулируйте вашу схему так, чтобы упражняться каждый раз в одно и то же время;
- питайтесь доброкачественной и правильно приготовленной пищей, богатой белками, витаминами, минеральными веществами и нерафинированными углеводами<sup>18</sup>;
- больше пейте чистой воды (минимум 12-16 восьмидесятиграммовых<sup>19</sup> стаканов в день);
- постоянно внушайте себе, что вы преуспеете в создании тела, к которому всегда стремились.

### **Где тренироваться**

Большинство из действующих атлетов-чемпионов начинали занятия в домашних условиях. Хороший пример тому Франко Коломбо, врач-хиропрактик<sup>20</sup>, выиграл соревнования за титул «Мр. Олимпия» после тренировок в своем гараже!

Вы можете построить собственный зал профессионального уровня, используя оборудование Вейдера. Поначалу вам понадобятся разборные штанга и гантели, затем—регулируемая по углу наклона тренировочная скамья и пара стоек для приседаний. Позже к этому вы можете добавить устройство для тренировки ног, скамью для тренировки мышц брюшного пресса, блочные устройства и т. п.

### **Когда тренироваться**

Тренироваться можно в любое время, днем или вечером. Бойер Коу, чемпион мира, несколько лет упражнялся с 2 до 4 часов ночи каждый день. Это было единственное время, которое Бойер мог выкроить для занятий в своей плотной учебной и деловой схеме дня.

Вы должны выбрать такое время, когда вы могли бы регулярно упражняться в каждый тренировочный день. Я полагаю, что многое зависит от состояния организма в течение суток. Когда уровень вашей энергии достигает наивысшей отметки, именно тогда вы и должны проводить занятия.

Самым важным фактором успехов в атлетизме является постоянство. Проведение регулярных занятий - неперемное условие для того, чтобы стать чемпионом Вейдера!

### **Как одеваться**

Во-первых, одежда должна быть достаточно свободной, чтобы можно было выполнять полную амплитуду движений. Во-вторых, она должна быть достаточно теплой в прохладную погоду и достаточно легкой в жару, чтобы вы чувствовали себя комфортно во время упражнений.

Наиболее распространенной одеждой у атлетов являются трусы и полурукавка. Тренировочные брюки и куртка должны быть на вас в холодную погоду. Выбор обуви также играет важную роль, поскольку она предохраняет своды ваших стоп от деформирующего воздействия, когда бы поднимаете тяжелое "железо" или, боже упаси, когда вы роняете отягощение на незащищенные пальцы ног!

Я также рекомендую, чтобы вы надевали тяжелоатлетический пояс Вейдера для предохранения мышц во время напряженных тренировок (особенно когда выжимаете над головой тяжелую штангу, выполняете становые тяги и приседания).

### **Слова предостережения**

Большинство атлетов-новичков, чтобы выглядеть эффе́ктивней, жаждет быстрого развития мышц рук, груди и плеч. Порой эти люди не соблюдают последовательности моего курса, вместо этого специализируясь на накачке названных групп мышц. Вы не должны делать этого. Никогда не





пренебрегайте тренировкой мышц ног или любой другой части тела.

Предназначением специализации является доведение отстающих групп мышц до общего уровня. Требуется минимум шесть месяцев систематического тяжелого тренинга, прежде чем отстающие области будут обнаружены. С этого времени вы можете специализировать их, но ни в коем случае не ранее!

### **Формы выполнения упражнений**

Как я уже упоминал, вы должны перемещать отягощение по полной амплитуде движения в каждом повторении упражнения. В противном случае вы будете лишь обманывать себя и не добьетесь полного развития ваших мышц.

В первые 3 - 6 месяцев тренировок совершенно необходимо выполнять каждое повторение чисто, то есть без помощи других частей тела. Главное - развить правильные привычки с самого начала.

Позже, когда вы станете опытнее, вы можете начать использовать такую форму «обмана»<sup>21</sup> для того, чтобы сделать упражнение более трудным для ваших работающих мышц.

### **Тренировочный темп**

Я бы хотел, чтобы между подходами вы отдыхали лишь 60 - 90 секунд. Быстрый тренировочный темп удержит ваше тело разогретым в ходе занятия, вы не будете подвергаться риску получить травму и поддержите усиленный кровоток в мышцах.

Другой аспект тренировочного темпа - как быстро вы поднимаете и опускаете отягощение. Как правило, выполняя упражнение, например со штангой, вы затрачиваете 2 - 3 секунды на подъем и 4 секунды на опускание снаряда<sup>22</sup>.

Выполняя упражнение медленно и равномерно, вы как бы вырабатываете тренировочную «колею». Старательно обучаясь контролировать движения, вы становитесь способным сосредоточиваться и нагружать именно те мышцы, которые вы тренируете.

Это поможет избежать травм и развить крупные, мощные мышечные волокна, которые с помощью нервной системы привыкнут к интенсивной работе.

Как только вы обучились правильной, технике выполнения упражнений, можете попробовать тренироваться в более быстром темпе. До этого не рекомендуется заниматься слишком быстро, чтобы не потерять контроль за движениями, жертвуя правильным стилем выполнения упражнений, и не травмировать себя.

---

**Дайте себе минимум шесть месяцев систематического, научно обоснованного тренинга, чтобы развить соответствующую базу силы и физической подготовленности. Акцент на какой-либо группе мышц (специализированный тренинг) до того, как заложен фундамент, приведет к неправильному общему развитию.**

---

### **Начальные отягощения**

Поскольку вы очень быстро научитесь выбирать подходящий вес тренировочных отягощений, я рекомендую начальные веса лишь для первых шагов в атлетизме.

Спустя какое-то время вы можете испытать себя в повторном максимуме (вес снаряда, с которым вы в состоянии выполнить одно повторение без помощи других групп мышц или без слишком большого напряжения). Как только вы определили его, начинайте варьировать тренировочные отягощения. Сначала вы обнаружите, что вес ваших снарядов - около 60% от максимального. Позже вы можете так варьировать число ваших повторений и вес снарядов, чтобы периодически тренироваться с весом 70 - 80% от максимального. По мере того как вы будете становиться сильнее и подготовленнее в физическом отношении, вы сможете периодически тренироваться с отягощениями до 90% от максимального веса. Однако помните о постепенности в наращивании нагрузок.

### **Сколько повторений?**

Низкое число повторений (1-5) развивает главным образом силу и мощность, среднее число повторений (8) обеспечивает рост мышечных объемов, улучшает рельеф мышц и локальную выносливость, тогда как высокое число повторений (более 15) развивает главным образом мышечную выносливость и их рельеф и в меньшей степени - прирост объема мышц. Если вы выполняете очень высокое число повторений (более 20) и тренируетесь в непрерывной круговой



манере без пауз для отдыха между подходами, то разовьете выносливость сердечно-сосудистой системы. Я рекомендую тренироваться всесторонне, что означает выполнение различных вариантов подходов и повторений для совершенной физической подготовленности и развития.

### **Адаптация к тренировкам**

В течение первого месяца делайте один подход к каждому упражнению. Придерживайтесь правила одного подхода к каждому упражнению и постепенно добивайтесь до двух полных подходов (на втором месяце!). Слишком поспешное увеличение числа подходов или веса отягощений неизбежно повлечет за собой неправильное освоение техники выполнения упражнений, что может привести к травмам и несбалансированному развитию.

Каждый раз, начиная новую программу, вы должны давать себе неделю для привыкания к новым тренировочным нагрузкам. Если вы следуете этим рекомендациям, то боль в мышцах будет минимальной, и вы добьетесь быстрого прогресса на пути к сложеню, к которому стремитесь.

Разминка и успокаивающие упражнения также помогают избегать болезненных явлений, равно как и теплотерапия, терапия холодом и стретчинг<sup>23</sup> после тренировки.

### **Наращивание нагрузки**

Руководствуясь принципом прогрессивной сверхнагрузки по Вейдеру, помните, что наращивание веса отягощений является сердцем и душой атлетического тренинга. Известны четыре базовых метода, с помощью которых вы можете прогрессивно увеличивать интенсивность тренинга. Эти методы должны применяться лишь после того, как вы завершите выполнение упражнений и программ, описанных в первых шести плакатах, и будете иметь за плечами добрых шесть месяцев упорного базового тренинга.

1. Увеличение веса снарядов, используемых в каждом упражнении.
2. Увеличение числа повторений с избранным весом в каждом упражнении.
3. Сохранение веса снарядов, числа подходов и повторений в каждом упражнении, уменьшение длительности пауз для отдыха между подходами.
4. Увеличение числа подходов к каждому упражнению

В современной практике третий метод обычно используют чемпионы, готовящиеся к соревнованиям, или те, кто стремится сделать рельефными свои мышцы. Во все другие периоды атлеты комбинируют увеличение веса отягощений с числом подходов и повторений для прогрессирующей интенсификации своих тренировок.

Чтобы вы прогрессивно наращивали интенсивность ваших тренировок, мне бы хотелось, чтобы вы начинали с нижнего рекомендованного предела повторений; затем, на каждом последующем занятии, если вы можете сделать это без ущерба точности стиля, добавляйте к этому числу одно повторение, пока не достигнете (или не превысите) верхнего рекомендованного предела. Затем добавьте на гриф 1,25 - 2,5 кг для упражнений, развивающих верхнюю часть тела, и 4,5 - 9 кг для упражнений, развивающих мышцы ног.

Когда требуется выполнить более чем один подход к упражнению, а это обычная нормальная практика, вам нужно выполнить все требуемые подходы и повторения, прежде чем переходить к очередному упражнению. Вы должны также достигнуть верхнего рекомендованного числа повторений во всех рекомендованных подходах, прежде чем увеличивать вес штанги.

Приведу пример того, как происходит наращивание нагрузки, когда вы выполняете 3 подхода по 8—12 повторений в жиме штанги, лежа на скамье:

	1-й день	2-й день	3-й день
1-й подход	50x8	50x10	50x11
2-й подход	50x8	50x9	50x10
3-й подход	50x8	50x8	50x10 и т.д.

### **Психологические факторы**

Вы должны понять, что атлетизм имеет так же много общего с силой вашей психики, как и с силой ваших мышц!

Когда вы тренируетесь, полностью сосредоточивайтесь лишь на работе ваших мышц. Представляйте себе, что они как будто прорываются через кожу, когда вы полностью расслабляете, а затем напрягаете их по всей амплитуде движения. Если вы не можете представить этого во время тренировки, следите за собой с помощью зеркала. Когда вы овладеете искусством полной концентрации внимания, вы будете прогрессировать еще быстрее. Научитесь отвлекаться от



всех внешних воздействий и сосредоточиваться только на ощущениях в мышцах во время каждого подхода.

Выделите около 15 минут перед тренировкой, во время обеденного перерыва или перед отходом ко сну и вообразите себя массивным мужчиной с резкой мускулатурой. Представляйте каждую выпуклость, каждое волокно и вену, как бы готовые взорваться от мышечной мощи.

Мой технический прием воображения может быть использован для собственного совершенствования не только в спорте, но и в работе, социальной жизни и учебе. Применяйте этот технический прием почаще, чтобы стать первым в любой деятельности!

#### **Тренировочные партнёры**

Некоторые атлеты предпочитают заниматься в одиночку, тогда как другим нравится тренироваться с партнером.

Имеются неплохие аргументы в пользу обоих вариантов. Сделайте выбор в соответствии с вашим собственным темпераментом. Тренинг в одиночку обычно привлекает интровертов<sup>24</sup>, тогда как экстраверты<sup>25</sup> предпочитают тренироваться с партнером.

#### **ГЛАВА 4 Индивидуализация тренировок**

Вы должны варьировать тренировочные отягощения в соответствии с уровнем энергии.

Помните, что путь к величию проходит через познание тайн принципа инстинктивной тренировки и сознательное использование его в соответствии со своими возможностями. Только путем работы над собой вы сможете последовательно совершенствоваться и максимизировать результаты.

Том Платц, человек, который применял мой метод для того, чтобы построить свои внушающие благоговейный трепет ноги, приседал со штангой на плечах весом 225 кг в дни, когда ощущал высокий уровень энергии, и снижал отягощение до 180 кг в свои «слабые» дни.

#### **ГЛАВА 5 Атлетический жаргон**

**Анаболические стероиды** - сложные по составу допинги, удерживающие в мышцах белок и, что более важно, применяющиеся для ослабления действия ряда болезненных состояний. Каждое лекарство вызывает нежелательные побочные воздействия, а если говорить о стероидах, то они особенно опасны в этом отношении.

Вы должны любой ценой избегать применения стероидов, поскольку они являются причиной рака печени и сердечных заболеваний.

**Баланс** - применительно к сложению означает хорошие общие пропорции тела.

**Венозность** - характеризует степень наполнения ваших вен, артерий и капилляров кровью (насколько хорошо наполнены ею ваши мышцы). Вам нужно иметь низкий процент жира под кожей и большое количество гликогена в мышцах, чтобы выглядеть венозным.

**Гипертрофия** - увеличение мышц в результате тренировок.

**Жжение** - мягкий дискомфорт, ощущаемый в мышцах после того, как они подвергались проработке упражнениями предельной интенсивности. Это не опасно и попросту означает, что нервные окончания в мышце сигнализируют об излишках продуктов, вызывающих утомление, и что мышце требуется большее количество кислорода.

**Интенсивность** - степень напряжения, с которым вы тренируетесь. Выражается в процентах от вашего повторного максимума<sup>26</sup>.

**Масса** - объем мускулатуры.

**Мертвая точка** - ограниченный участок амплитуды, на котором гравитация и неблагоприятное расположение костных рычагов делает движение наиболее трудным.

**Мускулистость** - сочетание массы и четкости рельефа мышц.

**Мысленно-мышечная связь** - относится к чрезвычайной концентрации внимания и мысленного представления сокращающихся и расслабляющихся мышц во время выполнения упражнения<sup>27</sup>. Тем самым вы приобретаете навыки контролировать работу тренируемых мышц.

**Навык** - лучшая из траекторий, по которой штанга или гантель проделывает свой путь во время выполнения упражнения. Это способствует максимально изолированному воздействию на конкретную мышцу.

**Накачка** - наполнение, нагнетание крови в мышцу путем упражнения с большим количеством повторений, вызывающее временное переполнение ею этой мышцы.

**Пауза для отдыха** - время для расслабления между подходами к одному упражнению либо между





различными упражнениями.

«Пауза-отдых» - тренировочный прием Вейдера. Выполните один раз упражнение с максимальным весом. Отдохните 10 - 20 секунд, и повторите его. И так за один подход 8 - 10 повторений.

**Перегрузка** - прогрессирующая тренировка мышц с все большей интенсивностью. Обычно достигается путем постепенного наращивания веса тренировочных снарядов<sup>28</sup>.

«Пик» - достижение такого хорошего и сильного сокращения мышцы, что вы фактически можете повлиять на высоту мышечного брюшка при сокращении.

**Плотность** - жесткость и наполненность мышц.

**Повторение** - однократное выполнение упражнения от исходного до конечного положения от полной экстензии (см) до полной флексии (см).

**Подход** - серия из определенного числа повторений.

«Полосатость» - то же самое, что рельефность мышц; высокая степень очерченности мышц.

**Программа:** 1) полный комплекс упражнений, выполняемых в один день. 2) обязательная серия позиций, выполняемых атлетами на соревнованиях по программе вольных атлетических упражнений.

**Пропорции** - означают, насколько хорошо развита одна мышца по сравнению с другой, например бицепс по отношению к трицепсу.

**Работа «до отказа»** - выполнение серии повторений до того момента, когда вы не способны сделать ни одно полное повторение.

«Рельефная» работа - освобождение от жира в теле, чтобы выделялись все детали мышц.

**Симметрия:** 1) показатель качества костной структуры и мышечной массы. Если нижняя часть тела пропорциональна верхней части и если длина торса соотносится с длиной конечностей, у вас привлекательная симметрия; 2) уровень развития тела в проекциях.

**Сокращение** - укорачивание мышцы при преодолении сопротивления.

**Сухая масса тела** - вес, объем мышц по отношению мышц к весу, объему всего тела.

**Флексия** - приведение дистальной (отдаленной) части вашего тела к его центру, или приближение подвижного прикрепления мышцы к неподвижному прикреплению этой вашей мышцы. Например: флексия бицепса приближает кисть к плечу.

**Четкость** - (дефиниция), состояние внешности, когда мышцы, без избыточных жировых отложений, отчетливо просматриваются.

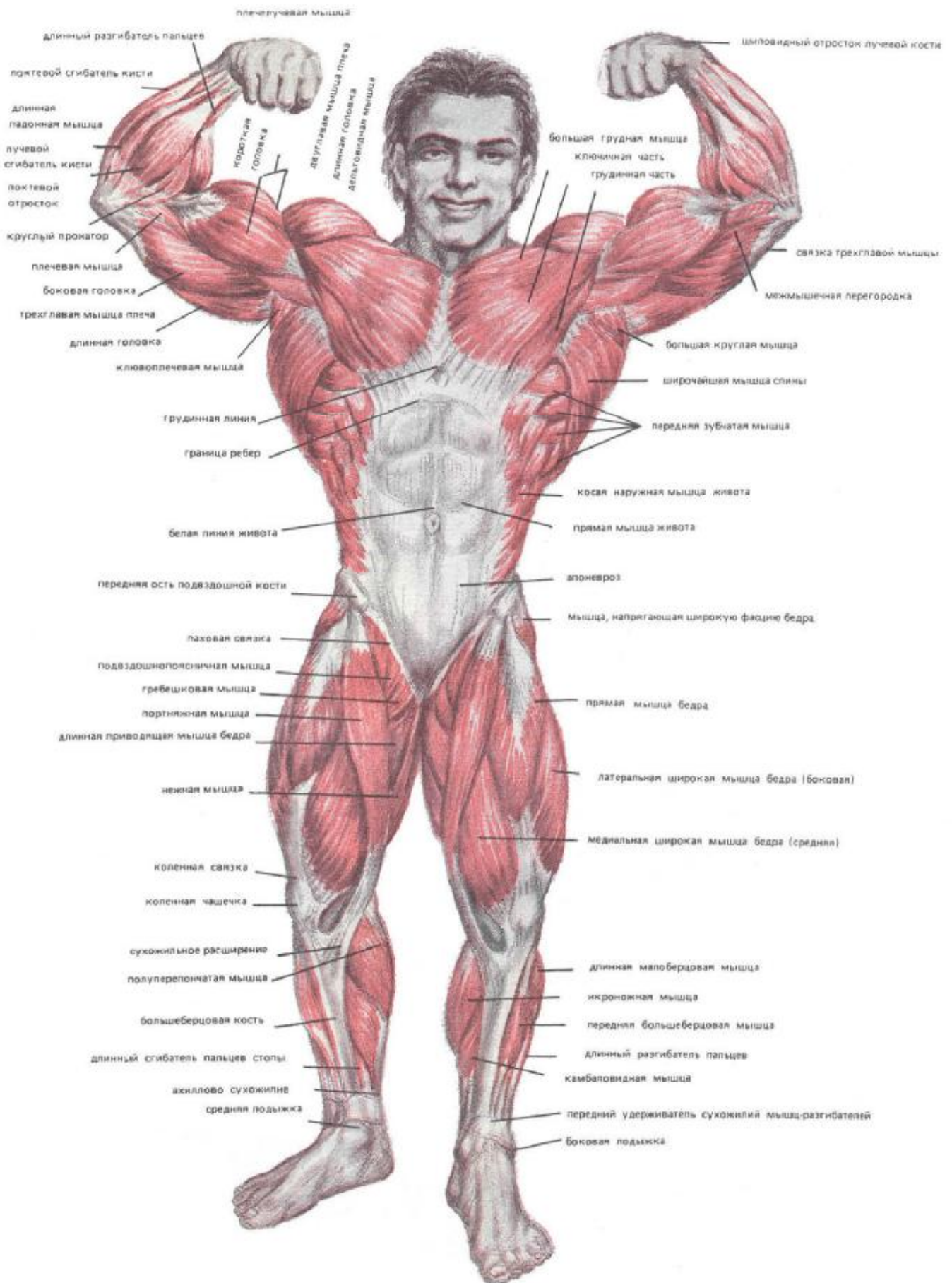
**Экстензия** - антоним термина «флексия». Это действие отводит дистальную часть тела от его центра.

## ГЛАВА 6. Ваша мышечная система.

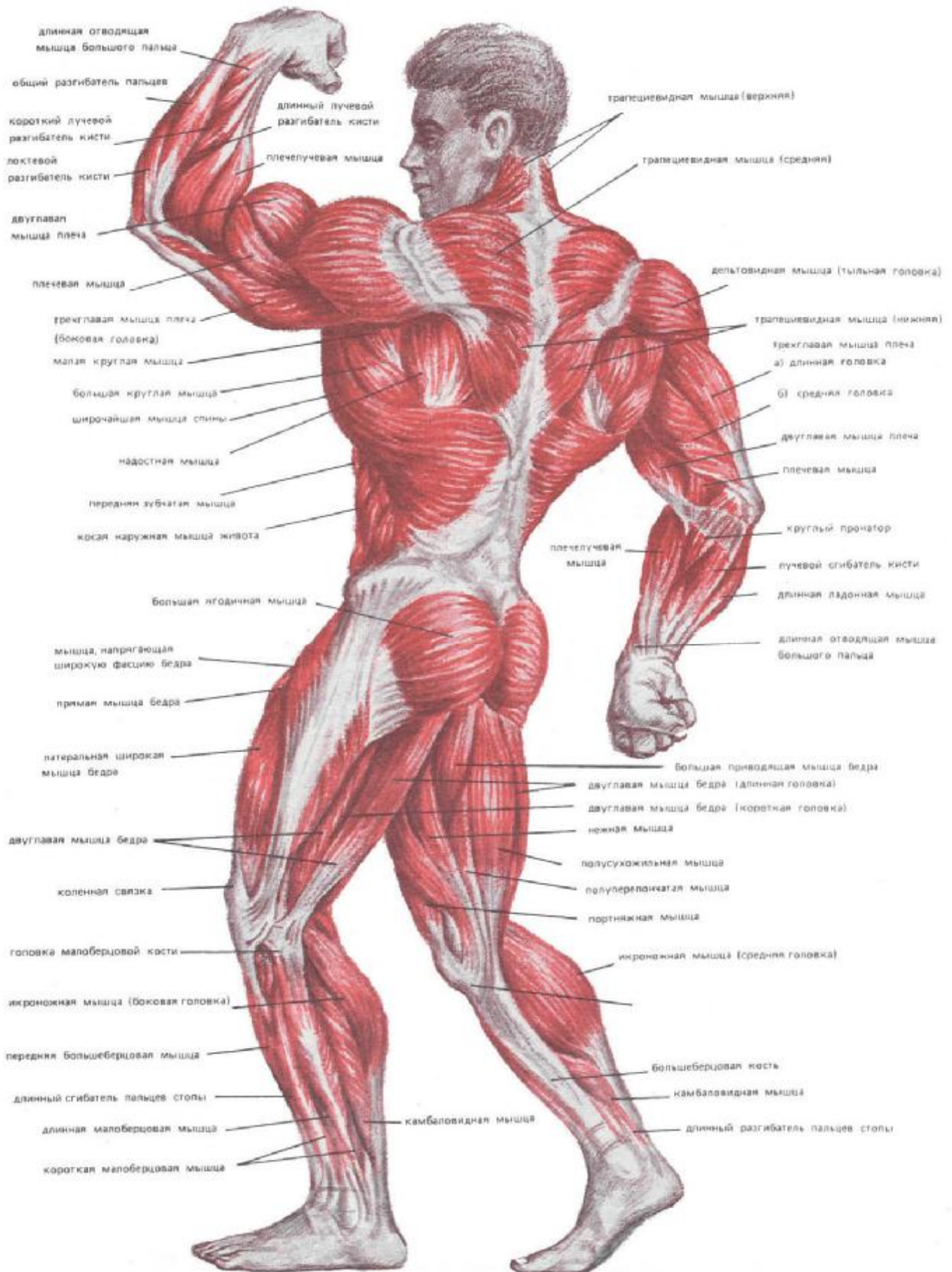
Если вы стремитесь к более быстрому и гарантированному росту мышц, вы должны понять, как функционируют и за счёт чего растут ваши мышцы. Научившись мысленно представлять механизм работы ваших мышц, преодолевающих вес отягощения, вы сможете обеспечить тренируемой части тела наиболее благоприятный режим, способствующий быстрому росту мышц. Это я называю принципом изоляции нагрузки.

Досконально изучите все мышцы, чтобы вы лучше понимали их функции и могли точнее концентрировать усилия на их развитии и заставлять расти!

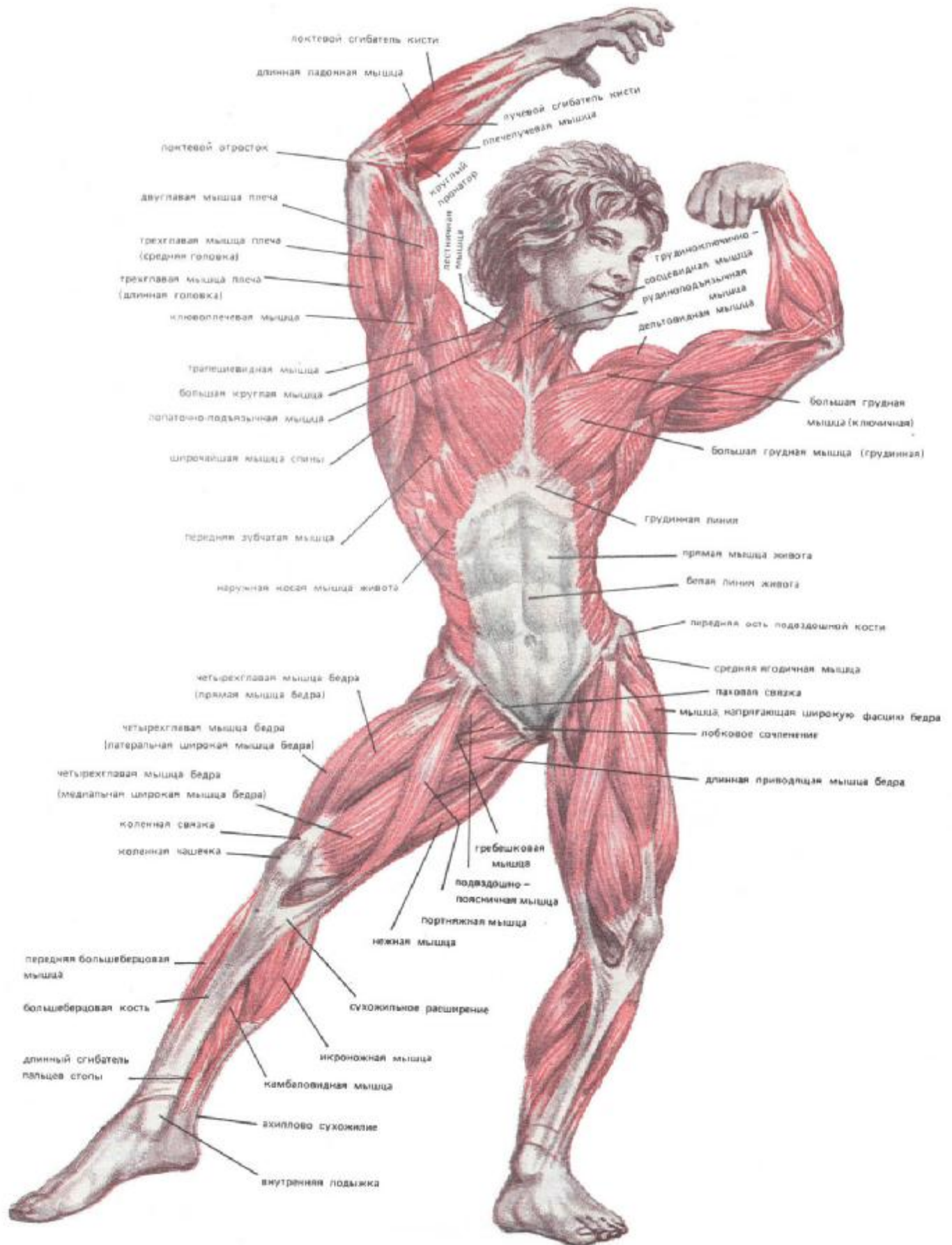
№	Мышечная группа	Упрощённое название	Функции мышц	Упражнение с сопротивлением	Другие функции
<b>Мышцы верхней части тела – вид спереди</b>					
1	Двуглавая мышца плеча	Бицепс	Сгибает руку в локте, проворачивает кисть наружу, напрягает руку в локтевом суставе	Все типы сгибаний рук: движения при гребле	Подтягивание на перекладине, лазанье по канату, гребля
2	Большая грудная мышца: ключичная грудинная	Грудь	Приводит руку вперёд, внутрь, вверх, вниз.	Жимы лёжа под лю-бым углом, разведение рук лёжа, отжимание от пола, тяги над головой, отжимания на брусьях, скрещивания рук на блоках	
3	Грудино-ключично-сосцевидная мышца	Шея	Наклоняет голову в стороны, поворачивает голову и шею, наклоняет голову вперёд и назад.	Упражнения с головными ляжками, борцовский мост, упражнения с сопротивлением партнёра и самосопротивлением	Борьба, бокс, футбол.
4	Клювоплечевая мышца		Поднимает руку к плечу, подтягивает руку к телу.	Разведения, подъёмы рук вперёд, жим на скамье лёжа.	Метания, боулинг, борьба на руках.













№	Мышечная группа	Упрощённое название	Функции мышц	Упражнение с сопротивлением	Другие функции
5	Плечевая мышца	Плечо	Приводит предплечье к плечу	Все типы сгибаний рук, сгибание обрат-ным хватом, движения гребкового типа.	Подтягивание, лазанье по канату, борьба на руках, тяжёлая атлетика
6	Группа мышц предплечья: -плечелучевая -длинный лучевой разгибатель кисти -локтевой разгибатель кисти -отводящая мышца и разгибатель большого пальца	Предплечье	Приводит предплечье к плечу, сгибает и выпрямляет кисть пальцы.	Сгибание рук в запястьях, работа на кистевом роллере, «сгибание Зотт-имэна» <sup>29</sup> , удержание дисков штанги в пальцах.	Все виды спорта, соревнование силовиков с использованием рук.
7	Прямая мышца живота	Брюшной пресс	Наклоняет позвоночник вперёд, стягивает переднюю стенку живота, разводит рёбра	Все типы подъёмов туловища из положения лёжа, подъёмы на римском стуле.	Гимнастика, прыжки с шестом, борьба, ныряние, плавание.
8	Большая передняя зубчатая мышца	Зубчатые мышцы	Поворачивает лопатку вниз, разводит лопатки, расширяет грудную клетку, поднимает руки над головой.	«Пуловеры», жимы стоя.	Тяжёлая атлетика, метания, бокс, прыжки с шестом.
9	Косые наружные мышцы живота	Косые мышцы	Сгибают позвоночник вперёд и в стороны, стягивают переднюю стенку брюшной полости	Наклоны в стороны, скручивание торса, подъёмы туловища, со скручиванием.	Толкание ядра, метание копья, борьба, футбол, теннис.
<b>Мышцы верхней части тела – вид сзади</b>					
1	Трапецевидная мышца	Трапеции	Поднимает и опускает плечевой пояс, передвигает лопатки, отводит голову назад и наклоняет в стороны.	Поднимания плеч, подъёмы штанги на грудь, жим из-за головы, подъёмы рук в стороны выше головы, гребля.	Тяжёлая атлетика, борьба, гимнастика, стойка на руках.
2	Группа дельтовидных мышц: Передняя головка Боковая головка Задняя головка	Дельтоиды	Поднимают руки до горизонтального положения (каждая головка поднимает руку в определённом направлении: передняя – вперёд, боковая – в стороны, задняя – назад.)	Все жимы со штангой, гантелями, жимы лёжа (передняя дельта), подъёмы гантелей вперёд, в стороны и назад, подтягивание на перекладине (задняя дельта)	Тяжёлая атлетика, гимнастика, толкание ядра, бокс, метания.
3	Трёхглавая мышца	Трицепс	Выпрямляет руку и отводит её назад.	Выпрямления рук, жимы вниз на блоке, жимы лёжа узким хватом.	Стойка на руках, гимнастика, бокс, гребля
4	Широчайшие мышцы спины	Широчайшие мышцы	Отводят руку вниз и назад, расслабляют плечевой пояс, способствуют усиленному дыханию, сгибают торс в сторону.	Все виды подтягиваний и тяг на блоках, движения типа гребка, «пуловеры».	Тяжёлая атлетика, гребля, гимнастика.
5	Группа мышц спины: надостная малая круглая большая круглая ромбовидная	Спина	Поворачивают руку наружу и внутрь, помогают в отведении руки назад, поворачивают, поднимают и сводят лопатки.	Приседания, становая тяга, движения типа гребка, подъёмы туловища из положения лёжа ничком.	Тяжёлая атлетика, гребля, борьба, плавание, толкание ядра.



№	Мышечная группа	Упрощённое название	Функции мышц	Упражнение с сопротивлением	Другие функции
<b>Мышцы нижней части тела - бедра</b>					
1	Квадрицепсы: широкая наружная мышца бедра прямая мышца широкая внутренняя мышца портняжная	Квадрицепс	Выпрямляют ноги, тазобедренный сустав, поворачивают ногу наружу и внутрь.	Все формы приседаний, жимов ногами и выпрямлений ног.	Велоспорт, тяжёлая атлетика, лёгкая атлетика, футбол, скалолазание.
2	Бицепс бедра: полуперепончатая мышца полусухозильная мышца	Бицепс бедра	Различные действия: сгибание ног, поворот бедра внутрь и наружу, разгибание бедра.	Сгибание ног, ста-новая тяга с выпрямленными ногами, Гаккенприседы с широкой постановкой ступней <sup>30</sup> .	Борьба, спринт, коньки, плавание, прыжки, пауэрлифтинг.
3	Большая ягодичная мышца	Ягодицы	Выпрямляет и поворачивает бедро наружу.	Приседы, жимы ногами, становые тяги.	Плавание, велоспорт.
<b>Мышцы нижней части тела - голени</b>					
1	Икроножная мышца	Голень	Выпрямляет стопу, способствует напряжению ноги в колене.	Подъёмы на носки стоя, «ослиные» <sup>31</sup> подъёмы, полуприседы.	Прыжки, бег, велоспорт.
2	Камбаловидная			Подъёмы на носки сидя	
3	Группа передней поверхности: передняя большеберцовая, длинная малоберцовая		Выпрямляет, сгибает и поворачивает ступню.	Подъёмы на носки стоя и сидя, поднимание пальцев ног.	

### **ГЛАВА 7. Разминка и успокаивающие упражнения.**

В залах многие из моих опытных чемпионов не делают никаких традиционных разминочных и успокаивающих упражнений перед тренировками. Они разминаются при выполнении первого подхода в каждом упражнении примерно с половинным весом того снаряда, с которым они обычно могут справиться, но при повышенном числе повторений в очень медленном темпе и при безукоризненной технике. Конечно же, до тех пор, пока вы не достигнете степени тренированности наиболее опытных атлетов и не овладеете инстинктивным принципом по Вейдеру, мне хотелось бы, чтобы вы не рисковали и следовали моим советам.

Комплекс стретчинга и упражнений на гибкость будет полезным для вас по следующим соображениям:

#### 1. Разминка (до выполнения основных упражнений):

- усиливает кровоток в суставах и помогает увеличить плавность движений, что предохраняет от травм;
- поднимает температуру крови, что предотвращает растяжения мышц;
- обеспечивает дополнительное поступление крови в мышцы, и они сокращаются с большей силой и производительностью. Это ведет к более быстрому их росту;
- позволяет проработать мышцы по всей амплитуде движений (от полного растягивания до полного сокращения и наоборот). Это чрезвычайно важно для совершенного развития.

#### 2. Успокаивающие упражнения (после выполнения основных упражнений):

- после напряженного тренинга с отягощениями предоставляют сердцу и циркуляторной системе время для постепенного снижения активности, а системе метаболизма - время для возвращения к норме; кроме того, они предотвращают застой крови;
- после тяжелого тренинга удлиняют мышцы, которые подвергались сильнейшим сокращениям в ходе тяжелой тренировки, таким образом предотвращая появление боли в мышцах и способствуя развитию гибкости;
- понижают температуру тела до нормальной, чтобы вы могли вновь приступить к повседневной деятельности.





## ГЛАВА 8. Стретчинг.

**Тренируйтесь, добываясь сбалансированности мышц, и сила будет прибывать.**

Стретчинг помогает предотвратить растяжения мышц и подготавливает их к тому, чтобы они сокращались сильнее; стретчинг также снижает боль в мышцах, усиливает циркуляцию крови и помогает снимать мышечные спазмы. Когда вы занимаетесь стретчингом, то соблюдайте определенные правила:

1. Сделайте в течение пары минут легкую пробежку трусцой или покрутите педали стационарного велосипеда перед тем, как приступить к стретчингу (прежде чем растягивать мышцы, сделайте так, чтобы они были слегка разогретыми).

2. Не допускайте резких движений во время стретчинга.

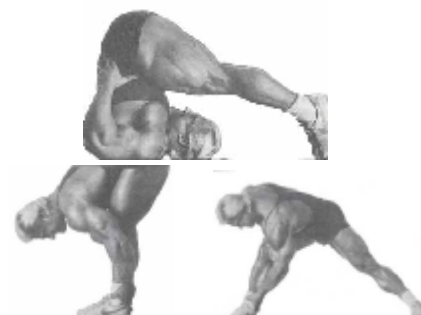
3. Затрачивайте 2 - 3 секунды на достижение растянутой позиции и удерживайте ее в течение 7 - 10 секунд. Отдохните и повторите прием еще 2 раза, обеспечивая столь же медленный выход из растянутой позиции.

4. Не растягивайтесь настолько сильно, чтобы причинить себе боль. Подождите 3 - 4 недели, прежде чем проверять, в какой мере увеличилась амплитуда движений. Будьте терпеливы! Вот несколько упражнений стретчинга, специально разработанных для атлетизма.

**Стретчинг грудных и дельтовидных мышц.** Станьте между фиксированными опорами или в дверном проеме. Разведите руки в стороны, а ладонями упритесь в опоры или дверной проем. Медленно наклонитесь вперед, весом тела оказывая растягивающее воздействие на грудные и дельтовидные мышцы. Удержите это положение в течение 10 секунд, отдохните и повторите прием еще 3 раза. Это расслабит грудные и дельтовидные мышцы.



**Стретчинг низа спины и бицепсов бедра.** Лежа на спине, занесите ступни за голову. Осторожно подайте ступни еще дальше за голову, чтобы пальцы ног почти соприкасались с полом. Удержитесь в такой позиции 7 - 10 секунд, верните ноги в исходное положение и повторите прием 3 раза.



**Касание носков пальцами рук.** Ступни вместе, ноги выпрямлены. Наклонитесь вперед и коснитесь пальцами голени, лодыжек или ступней. Мягко подайте торс вниз, в позицию полного растягивания бицепса бедра и низа спины. Удержите эту позицию 10 секунд. Повторите прием 3 раза.



**Попеременное касание носков пальцами рук.** Расставьте ступни прямых ног примерно на ширину 1 м. Наклонитесь вперед, ухватитесь за левое колено, лодыжку или ступню правой рукой. Удержите эту позицию в течение 10 секунд, немного разогнитесь и повторите прием в другую сторону. Прodelайте это упражнение по 3 раза в каждую сторону.



**Наклоны в стороны.** Правая рука опущена, левая выпрямлена и поднята над головой. Наклонитесь вправо как можно глубже. Удержите эту позицию в течение 10 секунд, расслабьтесь и выпрямитесь. Поменяйте положение рук и повторите наклон в другую сторону. Сделайте оба движения по 3 раза.

После выполнения пяти упражнений стретчинга вы можете делать приведенные ниже упражнения для усиления циркуляции крови, что подготовит вас к тренировке.

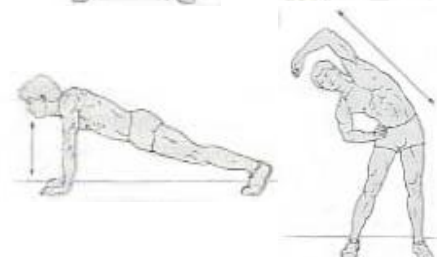
1. Прыжки ноги врозь с хлопками над головой – 20 – 30 раз.

2. Попеременное касание носков расставленных ног пальцами рук - 20 – 30 раз в каждую сторону.

3. Отжимания от пола – 10 – 15 раз. Локти направляйте в стороны

4. Наклоны в стороны – 20 – 40 раз.

Упражнения выполнять надо одно за другим без паузы.





Вот некоторые успокаивающие упражнения для выполнения после тренировки:

- Расслабление в бассейне или сауне – 5 – 8 минут.
- Плавание около 5 минут.
- Вращение педалей стационарного велосипеда – примерно 5 минут.
- Медленный бег трусцой с постепенным замедлением и ходьбой 5 – 10 минут.

Если вы ощущаете в мышцах необычайную усталость или боли, помассируйте их с помощью атлетической растирки «Масл Раб»<sup>32</sup> после тёплого расслабляющего душа.

## ГЛАВА 9. Как стать на этот путь

### Ваши первые четыре занятия

Первые занятия должны быть посвящены ознакомлению с техникой движений в упражнениях и получению представления об уровне вашей исходной силы. Сейчас я расскажу вам, как это делается.

Для того чтобы познакомиться с воздействием рекомендованных трех комплексов, на первом занятии попробуйте выполнить каждое упражнение из всех трех плакатов. Вы должны сосредоточиться на правильном выполнении этих движений, чтобы найти верную «колею» движений в упражнениях. Пройдитесь по всем упражнениям, используя в качестве отягощений лишь грифы штанги и гантелей. Сосредоточивайтесь на правильном выполнении каждого упражнения и постарайтесь ощутить те мышцы, на которые воздействует данное упражнение. В этом первом занятии не предпринимайте каких-либо попыток выполнить определенное число подходов и повторений. Выполните лишь 6 - 8 повторений в каждом упражнении, чтобы воздействие упражнения четко запечатлелось в вашем сознании. Это все, что вам следует сделать на первом занятии!

Теперь, когда вы научились правильно выполнять упражнения, следующие три занятия можно посвятить исследованию того, какой вес вы в состоянии использовать в каждом упражнении.

Чтобы определить это, во второй тренировке вы должны проделать 15 упражнений, изображенных на плакате № 1. Обратитесь к описанию упражнений в следующей главе, уделив внимание рекомендованным начальным весам отягощений и рекомендованному числу повторений в каждом упражнении.

Определите, какой вес для вас оказался слишком тяжёлый и какой слишком лёгкий для рекомендованного числа повторений. А уже к следующей тренировке подберите себе оптимальный вес для выполнения нужного числа повторений.

Той же процедуры придерживайтесь и на третьем занятии с использованием плаката № 2, и на четвертом, когда будете проводить подобный тест по начальным весам отягощений в упражнениях, изображенных на плакате № 3.

### Первый месяц

На первой тренировке начните с плаката № 1, на второй - № 2 и, на третьей - № 3, т.е. 3 раза в неделю. На следующей неделе проделайте то же самое. С помощью этого метода ваши мышцы будут прорабатываться под всеми возможными углами и не привыкнут к работе по застывшей схеме. Таким образом, моя система будет не только развивать силу, и наращивать объемы мышц, но и придавать им форму. В течение первого месяца выполняйте только один подход к каждому упражнению с перерывами 1 – 2 минуты.

Стремитесь использовать по возможности более тяжелый вес, но наращивайте его постепенно, всего на несколько фунтов, и только в тех упражнениях, которые кажутся вам легкими, и вы уверены, что сумеете выполнить нужное число повторений даже с увеличенным весом. Учитесь оценивать свою тренировочную силу, предугадывая дни, когда она выше или ниже обычного, и в соответствии с этим используйте больший или меньший вес отягощения. Как только вы овладеете техникой оценки своего уровня тренировочной силы, вы сделаете громадный шаг вперед на пути к физическому совершенству.

После первого месяца тренировок отдохните 3 - 4 дня. Важно дать себе возможность подлечиться и восстановиться, а также повысить мотивацию к тому, чтобы снова вернуться к тренировкам.

### Второй месяц

На втором месяце занимайтесь по этой же программе, но вместо одного подхода к каждому



упражнению вы будете выполнять по два подхода с перерывом между подходами около одной минуты и между упражнениями 1-2 минуты.

Серии подходов в тренировках буквально вынуждают мышцы расти. Кровь нагоняется в мышцы, они становятся прокачанными. Если при этом вы придерживаетесь сбалансированной диеты, о которой еще пойдет разговор, мышцы быстрее будут наращивать объем и силу.

Третий месяц.

Чтобы сохранить быстрый темп роста мышц и в то же время не приобретать надутые, тяжелые линии (это может произойти по причине избытка калорий, очень большого веса снарядов и слишком маленького числа упражнений), на третьем месяце занятий нужно произвести коррекцию. Вы продолжаете выполнять по два подхода к каждому упражнению, точно так же, как во втором месяце, однако изменяете число повторений. Теперь вы отказываетесь от приема сохранения числа повторений. В каждом упражнении в первом подходе вы используете столь большой вес, чтобы его можно было преодолеть в пяти повторениях за подход. Затем после короткой паузы вы снижаете вес настолько, чтобы во втором подходе выполнить девять повторений. Выполняйте эти финальные девять повторений по «накатанной колее», несколько оживленнее по сравнению с первым подходом в пяти повторениях.

Преимущество использования низкого и высокого числа повторений:

1. Низкое число повторений строит силу и мышечные объемы.
2. Более высокое число повторений строит форму и мускулатуру.
3. Пониженный вес снаряда в большем числе повторений вы преодолеете несколько быстрее. А повышенное число повторений воздействует на мышцы несколько иначе, изменяя их форму, увеличивая объем и степень выносливости.

Вы приобретаете повышенную выносливость и энергию, так же как и более значительную мощность, и темп прогресса. Эта методика тренинга поможет вам в любом виде спорта, в котором вы захотите специализироваться в будущем. Это - еще одно из преимуществ системы Вейдера - метод всеобъемлющей тренировки, который полностью проверен и доказал свою действенность. Этот метод применяется величайшими чемпионами, которые, располагая изумительными антропометрическими показателями, все же сохраняют резкую дефиницию, столь важную для впечатляющего физического совершенства.

**Атлеты никогда не должны становиться жертвами атлетического или пауэрлифтерского психоза. Они должны сосредоточиваться на ближайших задачах, то есть спортивном превосходстве. Они не должны поклоняться мышечным объемам или силе. Тренинг с отягощениями является для атлетов конечным средством, но не конечен сам по себе.**

### Обзор упражнений.

№	Наименование упражнения	Рекомендуемый начальный вес, кг.	Подходы/повторения		
			1-ый месяц	2-ой месяц	3-ий месяц
<b>Плакат № 1.</b>					
1	Жим штанги, лёжа на горизонтальной скамье	15 - 16	1/8	2/8,8	2/5,9
2	Разведение рук с гантелями в стороны, лёжа на горизонтальной скамье.	4 - 5	1/8	2/8,8	2/5,9
3	Подъём рук с гантелями через стороны стоя	1 - 1,5	1/8	2/8,8	2/5,9
4	Жим штанги из-за головы сидя	9 - 10	1/8	2/8,8	2/5,9
5	Приседание со штангой на спине	15 - 16	1/8	2/8,8	2/5,9
6	Выпрямление ног с металлическими сандалиями сидя	6 - 7	1/8	2/8,8	2/5,9
7	Сгибание ног с металлическими сандалиями стоя	2 - 2,5	1/8	2/8,8	2/5,9
8	Упражнение для мышц шеи во всех направлениях	0	1/8	2/8,8	2/5,9
9	Тяга штанги к животу в наклоне	11 - 12	1/8	2/8,8	2/5,9
10	Сгибание рук со штангой стоя	9 - 10	1/8	2/8,8	2/5,9
11	Выпрямление рук в локтях со штангой лёжа (французский жим лёжа)	9 - 10	1/8	2/8,8	2/5,9





Продолжение

№	Наименование упражнения	Рекомендуемый начальный вес, кг.	Подходы/повторения		
			1-ый месяц	2-ой месяц	3-ий месяц
12	Сгибание рук с гантелями, сидя на наклонной скамье	4 – 5	1/8	2/8,8	2/5,9
13	Подъём туловища по сокращённой амплитуде из положения лёжа	0	1/12	2/15,15	2/25,25
14	Подъём ног лёжа, на наклонной скамье	0	1/12	2/15,15	2/25,25
15	Подъём на носки со штангой на спине	15 – 16	1/8	2/8,8	2/5,9
<b>Плакат № 2.</b>					
1	Подъём штанги на грудь	9 – 10	1/8	2/8,8	2/5,9
2	Тяга гантели в наклоне одной рукой	4 – 5	1/8	2/8,8	2/5,9
3	Опускание согнутых рук со штангой за голову лёжа («пуловер»)	4 – 5	1/8	2/8,8	2/5,9
4	Жим штанги с груди стоя	9 – 10	1/8	2/8,8	2/5,9
5	Тяга штанги узким хватом к подбородку стоя	4 – 5	1/8	2/8,8	2/5,9
6	Подъём рук через стороны в наклоне	2 – 2,5	1/8	2/8,8	2/5,9
7	Сгибание руки с гантелью с опорой локтем в бедро	2 – 2,5	1/8	2/8,8	2/5,9
8	Выпрямление руки в локте назад в наклоне	2 – 2,5	1/8	2/8,8	2/5,9
9	Сгибание рук со штангой в запястьях хватом снизу	9 – 10	1/8	2/8,8	2/5,9
10	Подъём туловища по сокращённой амплитуде из положения лёжа	0	1/12	2/15,15	2/25,25
11	Подъём на носки со штангой на спине	15 – 16	1/8	2/8,8	2/5,9
12	Выпад вперёд одной ногой со штангой на спине	6 - 7	1/8	2/8,8	2/5,9
<b>Плакат № 3.</b>					
1	Приседание со штангой на спине	15 – 16	1/8	2/8,8	2/5,9
2	Выпрямление ног, сидя на специальном устройстве	9 – 10	1/8	2/8,8	2/5,9
3	Сгибание ног, лёжа на специальном устройстве	4 – 5	1/8	2/8,8	2/5,9
4	Становая тяга штанги	22 – 23	1/8	2/8,8	2/5,9
5	Тяга штанги к животу в наклоне	11 - 12	1/8	2/8,8	2/5,9
6	Жим штанги, лёжа на наклонной скамье	11 – 12	1/8	2/8,8	2/5,9
7	Жим штанги узким хватом, лёжа на горизонтальной скамье	9 – 10	1/8	2/8,8	2/5,9
8	Жим штанги из-за головы сидя	9 – 10	1/8	2/8,8	2/5,9
9	Подъём штанги или гантели вперёд в прямых руках	4 – 5	1/8	2/8,8	2/5,9
10	Выпрямление руки в локте вверх, сидя (французский жим сидя)	2 – 2,5	1/8	2/8,8	2/5,9
11	Попеременное сгибание рук с гантелями сидя	4 – 5	1/8	2/8,8	2/5,9
12	Сгибание рук со штангой обратным хватом стоя	6 – 7	1/8	2/8,8	2/5,9
13	Подъём рук через стороны в наклоне	2 – 2,5	1/8	2/8,8	2/5,9
14	Подъём на носки в ходьбе со штангой на спине	11 – 12	1/8	2/8,8	2/5,9
15	Подъём туловища по сокращённой амплитуде из положения лёжа	0	1/12	2/15,15	2/25,25
16	Подъём ног, лёжа на наклонной скамье	0	1/12	2/15,15	2/25,25

Примечание. В упражнениях, выполняемых стоя, занимайте удобную позицию, расставляя ступни на расстояние примерно 35 см. Все время стремитесь поднимать все большие и большие отягощения.



### ГЛАВА 10. Упражнения и тренировочные рекомендации.

Название упражнения	Направленность упражнения	Исходное положение	Описание движения	Тренировочные рекомендации
<b>Плакат № 1</b>				
1. Жим штанги, лёжа на горизонтальной скамье	Жимы лёжа воздействуют на грудные, дельтовидные мышцы и трицепсы. Большие атлетов-чемпионов считают жим лёжа одним из лучших упражнений для верхней части тела.	Лёжа спиной на горизонтальной скамье для жима, возьмитесь за гриф штанги хватом чуть шире плеч, ладони наружу. Прямые руки удерживают штангу непосредственно над грудью.	Медленно согните руки и опустите штангу вниз до касания середины груди то в области линии, соединяющей соски. Выжмите штангу в исходное положение.	Следите за тем, чтобы не выгибать спину и не задерживать дыхание, так как это уменьшает степень включения прорабатываемых мышц.
2. Разведение рук с гантелями в стороны, лёжа на горизонтальной скамье	Упражнение строит грудные и дельтовидные мышцы.	Лёжа спиной на горизонтальной скамье, выжмите гантели до полного выпрямления рук над грудью.	Опустите руки до горизонтального положения, лишь чуть согнув их в локтях, а затем разведите вниз в стороны до такой степени, чтобы хорошо оцутить растягивание в грудинной области. Руки должны опуститься значительно ниже уровня тела.	Если вы все время будете сохранять руки прямыми, то проработаете мышцы груди не столь качественно. Следите за тем, чтобы делать очень глубокий вдох при опускании гантелей и выдох, когда вы возвращаете их в исходное положение по прежней траектории.
3. Подъем рук с гантелями через стороны стоя	Упражнение развивает наружную или боковую головку дельтовидных мышц.	Станьте прямо, руки в локтях чуть согнуты.	Одновременно поднимайте гантели в стороны, пока они не окажутся на одном уровне с макушкой. Медленно опустите и повторите упражнение.	Постоянно удерживайте руки чуть согнутыми в локтях и запястьях. При поднимании гантели, проворачивайте кисти так, чтобы мизинец в верхней точке движения оказывался выше большого пальца.
<b>Каждое повторение должно начинаться плавно и продолжаться до полного завершения около трех секунд; после секундной паузы опустите снаряд в исходное положение, затратив на это около четырех секунд.</b>				
4. Жим штанги из-за головы сидя.	Упражнение прорабатывает большие мышцы верхней части торса: дельтоиды, трапецевидные мышцы, верхние части грудных, трицепсы и некоторые мышцы верхней части спины.	Станьте прямо, штанга за головой, попереки верхней части спины у основания шеи.	Сохраняя хват чуть шире плеч, выжмите штангу над головой до выпрямления рук. Медленно возвратите снаряд к основанию шеи и повторите упражнение.	Периодически изменяя ширину хвата штанги, вы проработаете различные мышцы. Очень широкий хват максимально прорабатывает дельтоиды. Узкиехваты переносят большую часть нагрузки на трицепсы.
5. Приседание со штангой на спине	Приседания прорабатывают мышцы передней поверхности бедра, тазовые и ягодичные мышцы, бицепсы бедра, мышцы нижней части спины, мышцы живота, верхней части спины, голени и плечи.	Станьте прямо, штанга на спине, хват возле флянцев тулока, расстояние между ступнями около 37-50 см, носки слегка развернуты	Медленно согните ноги в коленях и опуститесь в полный присед. Следите за тем, чтобы торс не отклонялся от вертикали, спина прямая, голова приподнята, ступни всей плоскостью на полу. Как только ваши бедренные кости прошли параллельную полу позицию, медленно возвращаетесь в исходное положение.	При недостаточной подвижности в голеностопном суставе вам будет трудно удерживать равновесие во время приседания. Чтобы равновесие было более надежным, подложите под пятки доску размером 5x10 см.
6. Выпрямление ног с металлическими сандалиями сидя	Это движение развивает квадрицепсы	Сидя на высокой скамье, свесьте ноги в металлических сандалиях.	Удерживая бедра неподвижными, одновременно или попеременно выпрямляйте ноги. Поднимайте стопы так, чтобы ноги полностью выпрямлялись. Опустите ноги, повторите упражнение.	Поскольку металлические сандалии оказывают растягивающее воздействие на колени, не сидите в этой позиции во время отдыха. Переместитесь назад так, чтобы ваши голени покоились на скамье.
<b>Заметные улучшения являются результатом отставленного эффекта ваших тренировок, где каждое отдельное занятие вносит вклад в общее дело.</b>				



Продолжение

Название упражнения	Направленность упражнения	Исходное положение	Описание движения	Тренировочные рекомендации
7. Сгибание ног с металлическими сандалиями стоя	Упражнение строит мышцы задней поверхности бедер.	Обопритесь о стену под таким углом, чтобы вы могли сгибать ноги в коленях и делать полное сгибание ног.	Зафиксировав колено в постоянной позиции, сгибайте ногу, подтягивая пятку к ягодице, используя при этом лишь силу бицепса бедра. Чередуйте ноги при выполнении требуемого числа повторений.	Некоторые мои чемпионы обнаружили, что для них эффективнее большее число повторений.
8. Упражнения для мышц шеи	Упражнение воздействует на все мышцы, расположенные на фронтальной, тыльной и боковых поверхностях шеи. Упражнение тренирует также мышцы, поднимающие плечевой пояс.	Сядьте прямо, упритесь ладонями в лоб, голову отклоните назад «до отказа».	Используя руки как сопротивление, напрягите шейные мышцы и наклоните голову как можно сильнее вперед. Отведите ее полностью назад и выполните упражнение в требуемом числе повторений. Теперь, преодолевая сопротивление рук, наклоняйте голову поочередно в лево и в право а потом назад (руки на затылке).	И до и после упражнений для шеи повертите головой при спокойном состоянии шейных мышц во всех возможных направлениях. Это разогреет мышцы перед выполнением упражнений и расслабит после них.
9. Тяга штанги к животу в наклоне	Упражнение нагружает большие широчайшие мышцы верхней части спины со вторичным воздействием на трапецевидные, ромбовидные мышцы, выпрямители позвоночника, тыльные части дельтовидных мышц, бицепсы и мышцы предплечья.	Ноги на ширине плеч наклоните торс параллельно полу. Слегка согните ноги, чтобы снять напряжение с нижней части спины. Возьмитесь за штангу хватом на ширине плеч, ладони внутрь, руки прямые	Следя за тем, чтобы плечевые части рук двигались назад-вбок, потяните штангу строго вверх, пока гриф не коснется верхней части живота. Опустите снаряд в исходное положение и выполните рекомендованное число повторений.	В большинстве упражнений со штангой, и особенно в тягах штанги в наклоне, периодически изменяйте ширину хвата. Эти вариации будут с различной степенью нагрузки воздействовать на мышцы. Сосредоточьте внимание на ощущении мышц спины во время их проработки.
10. Сгибание рук со штангой стоя	Это движение нагружает бицепсы и оказывает вторичное воздействие на мышцы предплечья.	Станьте прямо, хват на ширине плеч, ладони наружу вперед. Плечевые части рук прижаты к бокам в ходе всего движения. В начале движения руки прямые, гриф штанги - на уровне бедер.	За счет мышц предплечья согните руки и переместите штангу по дуге от бедер к подбородку. Медленно опустите отягощение по той же дуге в исходное положение и повторите упражнение.	Раскачивание тела и прогибание спины намного снизят эффективность упражнения. Обеспечьте полное опускание штанги (руки должны быть опущены полностью) Выполняйте в каждом повторении движение по полной амплитуде.
11. Выпрямление рук в локтях со штангой лёжа (французский жим лёжа)	Упражнение нагружает трицепсы.	Примите такое же исходное положение, как для жима штанги лёжа, но с узким хватом (15 см между указательными пальцами.)	Удерживая плечевые части рук неподвижными, согните локти и опустите штангу по дуге до касания грифом лба или за голову. Возвратите штангу в исходное положение.	Это упражнение можно выполнять в положении стоя, сидя на горизонтальной скамье, лёжа на наклонной скамье вверх и вниз головой.
12. Сгибание рук с гантелями, сидя на наклонной скамье	Упражнение прорабатывает мышцы плечевой части рук, особенно бицепсы и плечевые мышцы.	Лёжа на скамье спиной, гантели в руках	Удерживая торс на скамье, медленно согните руки, перемещая гантели из нижней позиции к плечам. Повторите упражнение.	Проворачивайте кисти из полностью пронированной позиции (ладони вниз, большие пальцы внутрь) в полностью супинированную позицию (ладони вверх, большие пальцы наружу) в верхней части движения и вы добьетесь дополнительного сокращения мышц.





Продолжение

Название упражнения	Направленность упражнения	Исходное положение	Описание движения	Тренировочные рекомендации
13. Подъём туловища по сокращённой амплитуде из положения лёжа	Упражнение прорабатывает верхние части мышц брюшного пресса.	Лежа навзничь на полу, ноги тыльной стороной голени размещены на скамье, руки скрещены на груди или соединены в "замок" за головой	Медленно приподнимите плечи, пока лопатки не оторвутся от пола на 2,5 - 5 см. Задержитесь на секунду, вернитесь в исходное положение и повторите упражнение.	Чтобы добиться еще лучшего сокращения мышц при выполнении подъема из положения лежа, прижимайте нижнюю часть спины к полу.
14. Подъём ног лёжа, на наклонной скамье	Это движение прорабатывает мышцы нижней части живота и сгибатели тазобедренного сустава,	Лежа спиной на полу или наклонной скамье, нижняя часть спины плотно прижата к полу или скамье.	Стабилизировав тело и надежно удерживая низ спины на полу или скамье, слегка согните ноги в коленях, поднимите их вверх перпендикулярно торсу, затем опустите назад, пока пятки не коснутся пола. Повторите упражнение.	Чтобы удержать напряжение нижних частей брюшного пресса, следите за тем, чтобы спина во время выполнения упражнения все время оставалась прижатой. Для интенсификации упражнения используйте наклонную скамью,
15. Подъём на носки со штангой на спине	Упражнение нагружает икроножную и Камбаловидную мышцу голени.	Штанга на плечах, носки ступней на деревянной доске размером 10 на 10 или 5 на 10 см. Расстояние между ступнями 20 - 25 см. Чем ниже вы сумеете опустить пятки, тем лучше	Удерживая ноги прямыми, поднимитесь на носках как можно выше. Медленно вернитесь в исходное положение; повторите. Упражнение можно выполнять с гантелью в одной руке.	Большие залы располагают специальными машинами для икроножных мышц. Во втором подходе разверните носки наружу под углом 45 градусов. В третьем подходе поверните их внутрь под тем же углом. Каждое положение ступней нагружает мышцы голени несколько по-разному.
<b>Плакат № 2</b>				
1. Подъём штанги на грудь	Это движение прорабатывает верхние, средние и нижние мышцы спины, трапеции, шеи, бедра и сгибатели руки. Это хорошее общеразвивающее упражнение.	Штанга находится у передней части голени. Наклонитесь вперед, спина прямая, голова приподнята, взгляд направлен вперед, хват штанги ладонями назад.	Удерживая спину прямой и применив хват на ширине плеч, одним движением поднимите штангу на грудь. Удерживайте ее ближе к вашему телу, все время, сосредоточиваясь на увеличении скорости, с которой вы тянете штангу.	Представьте руки в виде простых крючков, передающих усилие на гриф. Вся работа выполняется ногами и спиной!
2. Тяга гантели в наклоне одной рукой	Упражнение прорабатывает мышцы верхней части спины, особенно широчайшие, а также сгибатели рук, особенно бицепсы.	Наклонитесь вперед, опершись о скамью одной рукой и одноименным коленом. Другой рукой возьмитесь за гриф гантели, лежащей на полу.	Подтяните гантель к плечу или еще выше, включив мышцы спины. Медленно опустите, ощущая хорошее растягивание. Повторите упражнение.	Сделайте это движение обеими руками, слегка скручивая торс, когда подтягиваете гантель к верхней точке, чтобы ее можно было тянуть по большей амплитуде
3. Опускание согнутых рук со штангой за голову лёжа («пуловер»)	Упражнение строит мышцы груди, трицепсы, зубчатые мышцы и мышцы верхней части спины, особенно широчайшие.	Лежа спиной на скамье, чтобы голова свисала за ее край, расположите штангу на полу как раз под вашей головой.	Возьмитесь за гриф хватом чуть уже ширины плеч. Поднимите штангу над головой согнутыми в локтях руками. И возвратите снаряд вниз	Используя большой вес штанги в этом упражнении, вы получите дополнительную возможность развить силу и нарастить объемы мышц.
4. Жим штанги с груди стоя.	Упражнение нагружает дельтоиды и трицепсы с побочным воздействием на верх грудных мышц, трапеции и спину.	Возьмитесь за гриф на ширине плеч хватом сверху и поднимите штангу на грудь.	Выжмите штангу строго вверх до полного выпрямления рук, чтобы штанга оказалась над головой. Медленно опустите штангу в исходное положение.	Не отклоняйтесь назад, выжимая отягощения вверх. Никогда не задерживайте дыхание! Кроме того, всегда надевайте тяжелоатлетический пояс!

**Перетренированность - наиболее распространенная причина травм и неудач.**



Продолжение

Название упражнения	Направленность упражнения	Исходное положение	Описание движения	Тренировочные рекомендации
5. Тяга штанги узким хватом к подбородку стоя	Тяги штанги к подбородку нагружают дельтовидные и трапециевидные мышцы. Побочному воздействию подвергаются бицепсы и предплечья.	Возьмитесь за середину грифа узким (15 см) хватом ладони обращены назад. Руки в начале движения прямые.	Медленно потяните штангу вверх, поднимая локти в стороны-вверх и удерживая их все время выше уровня ваших кистей. Когда гриф достигнет подбородка, остановитесь и медленно опустите штангу.	Необходимо медленно опускать штангу в каждом повторении. В этом упражнении медленное опускание снаряда приносит такую же пользу, как и медленное поднимание.
6. Подъём рук через стороны в наклоне	Упражнение развивает тыльную головку дельтовидных мышц и мышцы верхней части спины.	Взяв в руки гантели, наклоните торс параллельно полу и слегка согните ноги, чтобы снять нагрузку со спины.	Одновременно поднимите гантели в стороны вверх. После достижения высшей точки в движении опустите гантели и повторите упражнение.	Согните руки в локтях и запястьях и добьётесь гораздо лучшей прокачки и сокращения тыльных частей дельтовидных мышц.
7. Сгибание руки с гантелью с опорой локтем в бедро	Это движение прорабатывает верхние части рук, особенно бицепсы.	Сидя или стоя в наклоне, упритесь локтем во внутреннюю поверхность бедра.	Медленно согните руку в локте по направлению к груди, удерживая плечевую часть неподвижной у внутренней поверхности бедра.	Не сгибайте руку в запястье. Удержите максимальное сокращение мышцы в течение трех секунд, затем медленно опустите гантель.
8. Выпрямление руки в локте назад в наклоне	Упражнение строит почти исключительно ваши трицепсы.	Наклонитесь над скамьей, стабилизируйте ваше положение, опершись на нее одной рукой, а в другую руку возьмите гантель.	Удерживая локоть повыше, но в неподвижном положении, выпрямите руку в локте и отведите гантель назад и слегка вверх. Выполняйте это движение с помощью одного предплечья,	Используйте принцип изонапряжения по Вейдеру и напрягайте мышцы как можно сильнее в конечном положении на счет «один, два, три» перед опусканием вниз.
<b>Независимо от того, является ли вашей целью избавление от вредного, ужасного жира либо наращивание больших, здоровых мышц - моя методика тренировок и диеты сделает для вас эту работу.</b>				
9. Сгибание рук со штангой в запястьях хватом снизу	Упражнение особенно стимулирует развитие мышц предплечья.	Сядьте на край скамьи, предплечья расположите на бедрах, чтобы кисти нависали над коленями. Возьмите штангу хватом 20 - 25 см.	Напрягите предплечья, поднимая снаряд как можно выше. Верните в исходное положение и повторите упражнение.	Сгибание рук в запястьях нагружает сгибатели кисти на внутренней поверхности предплечий, а при хвате ладони вниз нагружает мышцы-разгибатели на наружной поверхности предплечий.
Упражнения 10 и 11 со второго плаката аналогичны упражнениям 13 и 15 с первого.				
12. Выпад вперед одной ногой со штангой на спине	Упражнение нагружает верхние части бицепса бедра, ягодичные мышцы и квадрицепсы.	Станьте прямо со штангой на плечах, сделайте большой шаг вперед и медленно опуститесь в присед на стоящей впереди ноге.	Приседая на выдвинутой вперед ноге, используйте её силу, чтобы снова встать в исходное положение. Затем повторите с другой ногой.	Если вы подниметесь из приседа на три четверти амплитуды или не до полного выпрямления ноги, вы будете удерживать квадрицепсы в постоянном напряжении
Плакат № 3				
Упражнение 1 с третьего плаката аналогично упражнению 5 с первого.				
2. Выпрямление ног, сидя на специальном устройстве	Это лучшее изолированное движение для нагрузки квадрицепсов	Сидя на скамье, подколенные впадины у края скамьи с поворачивающимся рычагом. Подъёмы ступней на вращающихся подушечках.	Медленно выпрямите ноги, удержите это состояние предельного напряжения, медленно сосчитав до двух, затем опустите ноги.	Можно выполнять выпрямления ног на машине поочередно каждой ногой. При этом обычно ступни направлены строго вертикально.
3. Сгибание ног, лёжа на специальном устройстве	Это лучшее изолированное движение для нагрузки бицепсов бедра.	Лежа ничком на скамье, колени у края возле поворачивающегося рычага, пятки на вращающихся подушечках. Не отрывайте таз от скамьи.	Согните ноги как можно полнее. Удержите это состояние предельного напряжения, медленно считая до двух и медленно опустите ноги.	Можно выполнять поочередное сгибание ног на машине. Обычно при этом движении ступни располагают строго вниз, но вы можете слегка сводить или разводить носки



Продолжение

Название упражнения	Направленность упражнения	Исходное положение	Описание движения	Тренировочные рекомендации
4. Становая тяга штанги	Упражнение строит мышцы нижней части спины, тазовые и трапецевидные мышцы. Оно также увеличивает силу кистей рук.	Голені почти прикасаются к грифу штанги. Наклонитесь вперёд и ухватите гриф одной рукой сверху, другой – снизу. Выпрямитесь, одновременно используя силу ваших ног и спины. Все время удерживайте гриф ближе к телу	Поднимите отягощение, сохраняя прямое положение рук и спины. Медленно опустите штангу, как только она достигнет верхнего положения. Выполните требуемое число повторений.	Овладев техникой вы перифодически сможете делать становые («мертвые») тяги с выпрямленными ногами. Конечно, это трудное упражнение, поэтому не используйте слишком большие веса.
Упражнение 5 с третьего плаката аналогично упражнению 9 с первого.				
6. Жим штанги, лёжа на наклонной скамье	Упражнение нагружает мышцы верхней части груди, фронтальные (передние) части дельтовидных мышц и трицепсы.	Расположитесь спиной на скамье, угол наклона которой составляет 35 - 45 градусов.	Возьмите штангу с упоров, хват шире плеч, вдохните и опустите гриф на самую высокую часть грудной клетки. Без паузы выжмите отягощение, делая выдох.	Используя более широкий хват и опуская гриф к ключицам, вы добьётесь еще лучшей прокачки мышц груди.
7. Жим штанги узким хватом, лёжа на горизонтальной скамье	Упражнение нагружает грудные мышцы (особенно их внутренние части), передние части дельтовидных мышц и трицепсы.	Хватом 10 – 15 см., лёжа спиной на горизонтальной скамье (ступни стоят на полу) выпрямите руки вверх над плечами.	Согните руки и медленно опустите штангу вниз, пока гриф не коснется груди. Снова медленно выжмите её вверх в исходное положение.	Чем шире хват в этом упражнении, тем больше нагрузка перемещается с внутренних секций грудных мышц на внешние.
Упражнение 8 с третьего плаката аналогично упражнению 4 с первого.				
9. Подъём штанги или гантели вперёд в прямых руках	Упражнение нагружает мышцы верхней части груди и фронтальные (передние) части дельтовидных мышц	Станьте прямо, держа гантели в опущенных руках.	Чуть согнув руки в локтях, поднимите гантели одновременно или поочередно до уровня глаз. Медленно опустите гантели	Старайтесь держать и поднимать их так, чтобы большие пальцы были обращены вверх.
10. Выпрямление руки в локте вверх, сидя (французский жим сидя)	Это движение непосредственно нагружает трицепсы.	Сидя на краю скамьи в левой руке гантель, правая кисть на левой стороне таза; выпрямите левую руку вверх от плеча; ладонь при этом направлена вперед.	Удерживая плечевую часть левой руки неподвижной, опустите гантель назад и вниз по полукруглости в самую низкую позицию. Переместите её по той же дуге в исходное положение	Вы можете перемещать отягощение не только на голову, но и строго назад. Выполняйте каждой рукой равное число повторений.
11. Попеременное сгибание рук с гантелями сидя	Упражнение прорабатывает все мышцы, сгибающие руку, особенно бицепсы.	Сидя на краю скамьи, держите гантели в обеих руках.	Согните одну руку и плавно поднимите гантель к плечу. Медленно опуская гантель, поднимите другую руку и продолжайте чередовать эти движения.	Можно поднимать гантель, держа ладонь обращенной вниз и по ходу движения поворачивать ладонь вверх, чтобы лучше активизировать бицепс.
12. Сгибание рук со штангой обратным хватом стоя	Упражнение прорабатывает большие мышцы верхней части плеча, особенно плечелучевую мышцу.	Стоя, держите штангу хватом сверху в опущенных руках, гриф поперек бедер.	Удерживая локти в фиксированном положении, согните руки, медленно и плавно перемещая отягощение к плечам. Опустите отягощение.	Избегайте напряжения в запястьях, когда сгибаете руки, и не раскачивайте торс.
Упражнение 13 с третьего плаката аналогично упражнению 6 со второго.				
14. Подъём на носки в ходьбе со штангой на спине	Упражнение развивает икроножные мышцы голени.	Возьмите в руки гантели умеренного веса или расположите на плечах штангу и станьте прямо.	Ходите по залу, при каждом шаге как можно выше поднимаясь на носки. И так пока не почувствуете приятное утомление, мышц голени.	Как только голени полностью разогрелись, вы можете слегка подпрыгивать в каждом повторении.
Упражнения 15 и 16 с третьего плаката аналогичны упражнениям 13 и 14 с первого.				
<b>Атлетизм даст вам не только фантастически сильное атлетическое тело, но и чувство совершенного владения им, терпение в обучении, надежду на предстоящие перемены, способность справляться с проблемами, возможность освободиться от депрессии, а также силу для создания нового, позитивного восприятия самого себя.</b>				





## **ГЛАВА 11. Программа упражнений для опытных: раздельная система.**

Я изобрел раздельную систему тренировок и хочу, чтобы вы использовали этот метод по следующим соображениям: вы можете тренировать каждую группу мышц более интенсивно и давать ей больше времени для полного восстановления перед тем, как прорабатывать ее снова. Каждая мышца тщательно протренировывается, и это дает гарантию, что все ваше тело улучшает форму, пропорции и симметрию, как и было мною обещано.

При использовании моей раздельной системы тренировок вы будете прорабатывать на одном занятии только верхнюю часть тела, проделывая больше упражнений и подходов для развития каждой мышцы. На следующий день вы будете развивать мышцы нижней части тела, снова уделяя все тренировочное время для проработки каждой мышцы, только более жестко и интенсивно. На третий день вы будете отдыхать и возобновите тренировочный процесс на четвертый и пятый

**Для наилучших результатов в каждом подходе ваши мышцы должны сокращаться как можно сильнее и полнее, но очень кратко.**

день, снова предоставив себе отдых на шестой и седьмой день. Тренировка 4 раза в неделю позволит вам упражнять каждую часть тела более интенсивно дважды за цикл, вместо проработки всего тела 3 раза в неделю, но менее интенсивно. Вы получаете более длительные периоды отдыха, обеспечивая более быстрый рост мышц. Моя раздельная система - это очередной шаг к интенсификации ваших тренировок для ускоренного и впечатляющего роста мускулатуры.

Разумеется, решение о том, когда вы сможете приступить к реализации программы раздельной тренировки, не может базироваться лишь на факторе времени.

То, что вы завершили этот трехмесячный тренировочный период, само по себе является недостаточным основанием для того, чтобы вносить изменения в вашу работу над собой. Пользуйтесь следующей рекомендацией: если вы все еще добиваетесь хороших результатов с помощью нынешней программы, то не производите никаких изменений. Когда же вы заметите, что прирост объема мышц приостановился, сделайте недельную паузу для отдыха, а затем начинайте тренироваться по новой программе.

В задачу первых трех месяцев тренинга на базе трех первых курсов входит обеспечение таких результатов:

- наращивание веса тела за счет мышц;
- увеличение силы;
- улучшение восстановительных способностей;
- совершенствование энергоснабжения;
- приобретение тренировочного опыта для перехода к более интенсивным тренировкам.

Другими словами, как только вы добьетесь упомянутых выше результатов и исчерпаете возможности первых трех курсов, вы будете готовы к более прогрессивной системе тренировок, рассчитанных на еще более солидные сдвиги.

Поскольку вы стали намного сильнее и подготовленнее в физическом отношении, вы испытаете удовольствие от напряженных тренировок, особенно если будете последовательно придерживаться таких правил:

- спать 8 - 9 часов ежедневно;
  - питаться обильным количеством доброкачественных продуктов. Для гарантии добавьте к вашему ежедневному рациону продукты Вейдера, как рекомендовано в главе 24;
  - спать хотя бы 30 минут в дневное время. Делайте все, что в ваших силах, для сохранения энергии.
- Как только вы закончите программы по раздельной системе и получите от них пользу, можете перейти к более легким тренировкам, но все же сохраняющим все достижения, которых вы добились, или специализироваться в дальнейшем совершенствовании мускулатуры и стремиться к завоеванию известности и славы в качестве соревнующегося атлета.

### **Как работать по раздельной системе**

По раздельной системе тренировок вы занимаетесь 4 раза в неделю: в понедельник, вторник, четверг и пятницу. Среда, суббота и воскресенье — дни отдыха. В понедельник выполняйте упражнения 1 - 11, а во вторник - 12 - 20 (плакат № 4).

В четверг используйте упражнения 1 - 11, а в пятницу - 12 - 22 (плакат № 5).

Придерживайтесь этой программы в течение двух месяцев, а затем сделайте недельный перерыв.



Если вы добились отличных успехов, продолжайте пользоваться этой программой еще месяц. Или же вы можете перейти к следующему курсу, программа которого для наращивания силы и массы дается ниже. Но вы должны переходить от одной программы к другой лишь после того, как извлекли максимум возможного из предыдущей программы.

Весьма важно! Некоторые упражнения выполняются как суперсерии. Это значит, что вы сначала делаете подход из девяти повторений, а затем без паузы переходите к очередному упражнению и выполняете еще девять повторений. Только после этого можно дать себе короткий отдых.

### Обзор упражнений

№	Наименование упражнения	Подходы	Повторения
<i>Плакат № 4 - Верхняя часть тела (понедельник)</i>			
1	Жим штанги широким (не менее 82 см.) хватом, лёжа на скамье	3	9
2	Разведение рук с гантелями, лёжа на наклонной скамье	3	9
3	Жим штанги с груди стоя	3	9
4	Подъем рук с гантелями в сторону стоя	Суперсерия	
5	Тяга штанги к подбородку стоя	3	9
6	Тяга штанги в наклоне	3	9
7	Сгибание рук со штангой стоя	Суперсерия	
8	Трицепсовый жим штанги	3	9
9	Сгибание рук с гантелями, лежа на наклонной скамье	3	9
10	Наклон в стороны с гантелью	Суперсерия	
11	Подъем туловища по сокращенной амплитуде из положения лежа	3	30 - 50
<i>Плакат № 4 – нижняя часть тела (вторник)</i>			
12	Приседание со штангой на спине	3	9
13	Становая тяга штанги	3	9
14	Подъем плеч со штангой в опущенных руках	3	9
15	Выпрямление ног, сидя на специальном устройстве	3	9
16	Сгибание ног, лежа на специальном устройстве	3	9
17	Подъем на носок на одной ноге	3	9
18	Подъем ног, лежа на наклонной скамье	3	25
19	Сгибание рук в запястьях хватом штанги снизу	Суперсерия	
20	Сгибание рук в запястьях хватом штанги сверху	3	15
<i>Плакат № 5 - Верхняя часть тела (четверг)</i>			
1	Жим штанги узким хватом, лежа на горизонтальной скамье	3	9
2	Жим штанги, лежа на наклонной скамье	3	9
3	«Пуловер» через скамью с гантелью	3	9
4	Жим штанги из-за головы сидя	Суперсерия	
5	Разведение гантелей в стороны, сидя в наклоне вперед	3	9
6	Тяга штанги в наклоне	3	9
7	Сгибание рук с гантелями, сидя на скамье	3	9
8	Концентрированное сгибание руки с гантелью с опорой локтя в бедро	Суперсерия	
9	Выпрямление руки в локте вверх сидя (французский жим сидя)	3	9
10	Наклон в стороны с одной гантелью	Суперсерия	
11	Подъем туловища из положения лежа в сокращенной амплитуде	3	30 - 50
<i>Плакат № 5 – нижняя часть тела (пятница)</i>			
12	Приседание со штангой на спине	3	9
13	Выпрямление ног, сидя на специальном устройстве	3	9
14	Сгибание ног, лежа на специальном устройстве	Суперсерия	
15	Выпад вперед одной ногой со штангой на спине	3	9
16	Становая тяга штанги	3	9
17	Поднимание плеч со штангой в опущенных руках	Суперсерия	
18	Тяга гантели одной рукой в наклоне	3	9
19	Подъем на носки со штангой на спине в ходьбе	3	15
20	Сгибание рук со штангой обратным хватом стоя	3	15
21	Подъем туловища из положения лежа со скручиванием и подтягиванием колена к груди	Суперсерия	
22	Подтягивание колен к груди сидя	3	30 - 50



Название упражнения	Направленность упражнения	Исходное положение	Описание движения	Тренировочные рекомендации
<i>Плакат № 4.</i>				
2. Разведение рук с гантелями, лёжа на наклонной скамье.	Упражнение строит грудные мышцы и дельтоиды.	Лежа на спине на наклонной скамье, выжмите гантели вверх над грудью до выпрямления рук.	Опустите гантели до горизонтального положения рук, удерживая их в слегка согнутом положении, и отведите гантели в стороны и вниз, чтобы почувствовать хорошее растягивание в грудинной области. Плечевые части ваших рук должны опускаться значительно ниже уровня вашего торса.	Держите руки прямыми, упражнение станет труднее в выполнении и вы проработаете достаточно хорошо мышцы груди. Делайте глубокий вдох, опуская гантели, и выдохните по мере возвращения их назад по той же дуге в исходное положение
10. Наклон в стороны с гантелью в руке.	Прорабатываются мышцы боковых сторон брюшной стенки включающие: наружные косые, подвздошно-реберную мышцу, зубчатые и прямые мышцы живота	Стоя, держите гантель в одной руке сбоку тела.	Наклонитесь как можно глубже в сторону, другую руку заложите за голову. Затем выпрямитесь и повторите упражнение. Обеспечьте четкий наклон в сторону, а не вперед или назад.	Некоторые атлеты в этом упражнении лучше реагируют на высокое число повторений.
14. Подъем плеч со штангой в опущенных руках.	Это движение прорабатывает мышцы шеи, плечевого пояса, включая трапеции и мышцы верхней части спины.	Станьте прямо, гриф штанги (или гантели) в опущенных руках у бедер, хват на ширине плеч или чуть уже, ладони назад.	Поднимите плечи вверх, как бы пытаясь коснуться ими ушей. В конце движения медленно отведите плечи слегка назад. Медленно опустите гриф.	Напрягаете руки в предплечьях и сосредоточьтесь на повороте локтей вперед, и достигните еще большего сокращения мышц.
17. Подъем на носок на одной ноге.	Это движение нагружает икроножную и камбаловидную мышцы голени.	Возьмите в руку гантель, станьте носком разноименной ноги на брусок (10x10 или 5x10 см.). Другой рукой держитесь за любую опору.	Удерживая ногу, стоящую на бруске, прямой, другую чуть согните в колене и поднимитесь как можно выше на носок. Медленно опуститесь.	Упражнение можно выполнять и на специальной машине, которыми располагают большие атлетические залы.
20. Сгибание рук в запястьях хватом штанги сверху.	Упражнение прорабатывает большие мышцы наружной поверхности предплечий, особенно плечелучевые мышцы	Сидя, держите штангу хватом (20 - 25 см.) сверху, предплечья на поверхности бедер, кисти свисают с колен.	Поднимите снаряд, сгибая кисти вверх, удержите напряжение в мышцах предплечья, медленно сосчитав до двух. Опустите кисти.	Упражнение можно выполнять стоя, хватом штанги сверху на той же ширине, гриф у бедер, руки прямые
<i>Плакат № 5.</i>				
3. «Пуловер» через скамью с гантелью.	Лучшее упражнение для расширения грудной клетки. Значительная нагрузка ложится на грудные, широчайшие и передние зубчатые мышцы.	Возьмите гантель обеими руками, ладони у внутренних поверхностей дисков, большие пальцы охватывают гриф. Лежа плечами поперёк скамьи, ступни на ширине плеч на полу, а голову слегка свесьте за край скамьи. Руки с гантелью, поднятые перед грудью, согнуты под углом 15°.	Медленно опустите гантель назад-вниз по полуокружности до самого низкого положения. Медленно возвратите ее по той же дуге в исходное положение и выполните требуемое число повторений.	Вы достигнете лучшего растягивания грудных мышц, если будете слегка опускать таз, когда гантель подходит к нижней точке движения.





Продолжение

Название упражнения	Направленность упражнения	Исходное положение	Описание движения	Тренировочные рекомендации
5. Разведение гантелей в стороны, сидя в наклоне вперед.	Упражнение развивает тыльные головки дельтоидов и мышцы верхней части спины.	Возьмите гантели в руки, сядьте на край горизонтальной скамьи, наклонитесь вперед до касания грудью бедер.	Одновременно поднимите гантели в стороны. После прохождения высшей точки движения опустите гантели и повторите упражнение.	Слегка согните руки в локтях и запястьях, проворачивайте кисти так, чтобы мизинец в верхней точке движения был выше указательного пальца
7. Сгибание рук с гантелями, сидя на скамье.	Очень хорошее упражнение для бицепсов, которое одновременно нагружает мышцы предплечья.	Возьмите в руки гантели и сядьте на край скамьи; ступни всей плоскостью на полу, руки свисают по бокам, ладони внутрь, плечевые части рук прижаты к торсу	Согните левую руку, поднимая отягощение вверх, и поверните кисть ладонью вверх во второй половине движения. Прделайте обратную процедуру, опуская отягощение в исходное положение, одновременно начиная то же движение правой рукой.	Упражнение можно выполнять с одновременным сгибанием обеих рук.
10. Наклоны в стороны с одной гантелью.	Прорабатываются боковые мышцы живота, включая наружные косые, подвздошно-реберная, зубчатые мышцы и прямые мышцы живота.	Стоя, держите гантель в опущенной руке	Наклонитесь в сторону как можно глубже, кисть свободной руки находится за головой. Выпрямитесь. Наклоняйтесь вбок, а не назад или вперед. Повторите в другую сторону.	Некоторые атлеты лучше реагируют на высокое число повторений в этом упражнении.
21. Подъем туловища из положения лежа со скручиванием и подтягиванием колена к груди.	Упражнение нагружает всю область брюшной стенки, особенно верхнюю половину этого мышечного комплекса.	Лежа спиной на наклонной скамье для тренировки брюшного пресса вниз головой, ступни зацеплены за ляжку, ладони на затылке. Согните ноги под углом 30°.	Выполняйте обычные подъемы торса из положения лёжа, но, пройдя половину амплитуды, начинайте разворачивать торс так, чтобы в конечной точке коснуться левым локтем правого колена, а потом наоборот.	Для увеличения интенсивности, поднимите верхний конец скамьи. Выполняя упражнение на полу, одновременно с подъёмом туловища поднимайте к локтю разноимённое колено.
22. Подтягивание колен к груди сидя.	Упражнение нагружает все мышцы живота, особенно нижнюю часть этого комплекса мышц.	Сидя на конце скамьи, наклоните торс назад под углом примерно 45°. Возьмитесь руками за края скамьи, чтобы. Поставьте ноги под углом примерно 45°, чтобы они как бы составляли продолжение вашего торса	За счет силы брюшного пресса подтяните колени к груди, одновременно полностью согнув ноги. Медленно возвратитесь в исходное положение.	Подобное упражнение, называемое лягушачьими гребками, может быть выполнено в вися на перекладине – подтягивание колен к груди.

Остальные упражнения с 4 и 5 плакатов были описаны ранее.

## ГЛАВА 12. Силовая и наращающая мышечную массу программа. (для занимающихся, освоивших вводную и раздельную программы)

Теперь, когда вы удовлетворительно завершили работу по моей системе раздельной тренировки, я глубоко убежден в том, что вы захотите пойти в атлетизме еще дальше: то ли до того момента, когда вас увенчают лаврами чемпиона, то ли просто ради максимального развития тела в смысле мускулатуры и мощи.

На данном этапе тренировки вы больше всего нуждаетесь в реальном приросте физической мощи. Не в том росте, который достигается простым наращиванием веса отягощений в привычных упражнениях, а за счет предельных усилий.

Я помню, когда Рэг Парк; один из величайших атлетов-чемпионов, впервые посетил Америку в 1949 году, он уже имел хорошее сложение, которое дало ему возможность выиграть титул «Mr. Британия»<sup>33</sup>. И все же в своих тренировочных программах он упорно придерживался использования



относительно легких упражнений, рассчитанных больше на то, чтобы наполнить мышцы кровью, чем на развитие максимальных усилий. К тому времени окружность плечевой части руки у него составляла 42,5 см.

По моему совету он сделал свои занятия короче, и стал заставлять себя продвигаться к своим силовым пределам. Результаты превзошли все ожидания. Окружность руки у плеча - 50 см, грудной клетки - 127,5 см, бедра - 67,5 см. Без этой силовой программы он никогда бы не смог развить столь мощные объемы и внушительную силу.

**Опытные атлеты часто используют скоростные упражнения, чтобы увеличить интенсивность тренировок. Но они продолжают контролировать движения, поскольку это обеспечивает великолепные результаты.**

В тренировке силовой направленности вы будете пользоваться принципами, несколько отличающимися от тех, которые применяли ранее. Ваши занятия будут короче, но намного интенсивнее, чем прежде. Вы должны включить в диету больше питательных энергетических и неэнергетических незаменимых веществ<sup>34</sup>.

Спать нужно минимум 8 - 9 часов. Важно также ограничить физическую активность только тренировками. Нельзя одновременно заниматься другим видом спорта и улучшать результаты в атлетизме, пользуясь моей программой.

Вы не должны дополнять программу другими упражнениями и тренироваться чаще, чем 4 раза в неделю. Каждая унция энергии должна быть направлена в русло ваших тренировок.

#### Обзор упражнений

№	Наименование упражнения	Подходы	Повторения
Плакат № 6. Силовая и наращивающая объёмы программа (понедельник, среда, пятница)			
1	Жим штанги, лежа на горизонтальной скамье	4 - 5	6
2	Приседание со штангой на спине	4 - 5	6
3	Становая тяга штанги	4 - 5	6
4	Жим штанги с груди стоя	4 - 5	6
5	Тяга штанги в наклоне	4 - 5	6
6	Жим штанги из-за головы сидя	4 - 5	6
7	Опускание согнутых рук со штангой за голову лёжа («пуловер»)	4 - 5	6
8	Сгибание рук со штангой стоя	4 - 5	6
9	Выпрямление ног, сидя на специальном устройстве	4 - 5	6
10	Сгибание ног, лежа на специальном устройстве	4 - 5	6
11	Тяга штанги узким хватом к подбородку стоя	4 - 5	6
12	Подъемы туловища по сокращенной амплитуде из положения лежа	4 - 5	6

Старайтесь использовать такой вес, который позволил бы вам технически правильно выполнять 6 повторений в каждом подходе.

Возьмем в качестве примера жим штанги лёжа. После хорошей разминки и одного - двух подходов к легкому весу установите на штангу вес, с которым, по вашему мнению, вы можете выполнить 6 технически правильных повторений. Выполните первый подход, и если вы не ошиблись в выборе веса, то легко справитесь со всеми шестью повторениями. Затем сделайте двухминутную паузу, следя за тем, чтобы не остыть. После этого выполните второй подход. Повторяйте этот процесс, пока вы не проделаете 4 - 5 подходов. Вы должны всегда стремиться выполнить полный подход из 6 повторений, даже если вынуждены проделывать последние из них с некоторой помощью вашего партнера по тренировке или прибегая к лёгкому «читингу» в последней парочке повторений. Более того, используйте «читинг», чтобы еще больше нагрузить мышцы, а не облегчить им работу! Старайтесь проделать 6 повторений в каждом подходе, хотя, если вы тренируетесь с максимальными отягощениями, можно выполнить 6 повторений в первых двух подходах, 5 повторений в третьем и четвертом подходах и 4 повторения в последнем подходе. Никогда не применяйте столь тяжелые отягощения, чтобы вы не могли сделать с ними хотя бы 4 повторения. Большие отягощения будут стимулировать мышцы ко все большему приращению объемов и силы. Это постоянное подталкивание себя в разумных пределах приведет к такому росту мышечной массы, к какому вы стремитесь.



Как только преодоление веса применяемыхотягощений станет для вас легким, и вы обнаружите, что не слишком напрягаетесь при выполнении последних повторений в каждом подходе, - незамедлительно увеличивайте вес штанги и снова начинайте борьбу с отягощением в каждом последнем повторении в каждом подходе.

В последующих двух главах вы познакомитесь с другой методикой развития объемов мышц и силы. Идея, которую я хочу довести до вас, заключается в том, чтобы вы поняли, как важен для вас постоянный прогресс, поэтому переходите к силовой и наращающей объема мышц программе лишь после того, как овладеете начальной и отдельной программами. После этого вы используете принцип инстинктивной тренировки в сочетании с другими проверенными временем принципами, чтобы составлять свои индивидуальные программы. Шаг за шагом вы поднимаетесь по лестнице интенсивности. Вы делаете это без риска и постепенно, чтобы достигнуть предела своих возможностей.

Не забывайте о следующих моментах:

- тренируйтесь 3 - 4 раза в неделю;
- обеспечьте достаточно длительный сон;
- работая по этой программе, не занимайтесь иной спортивной деятельностью;
- если вы, быстро наращая вес, обнаружите признаки утраты рельефа и становитесь слишком массивным, работайте по этому курсу лишь в течение двух месяцев и сократите калорийность питания (нужно несколько сократить потребление жирной, крахмалистой, наращающей жир пищи);
- если вы наращиваете вес в среднем или замедленном темпе, работайте по этой программе полных три месяца. Если вес прибавляется чрезвычайно медленно, увеличьте прием высококалорийных продуктов, напитков и между основными приемами пищи налегайте на инжир, финики и другие высококалорийные продукты. Несколько раз в день позволяйте себе также перекусить между основными приемами пищи.

Так что спустя 2 - 3 месяца прекращайте работу по этой программе, делайте недельный перерыв и переходите к очередной программе курса.

### ГЛАВА 13 Построение тренировочных циклов

Эта глава содержит весьма важную информацию, которая позволит вам тренироваться и добиваться прогресса многие годы. Это принцип построения тренировочных циклов по Вейдеру.

Мой секрет достижения предельного физического развития состоит в том, чтобы показать, как нужно в течение года успешно чередовать периоды тяжелых, интенсивных тренировок с периодами более легких, менее интенсивных тренировок.

Когда вы не готовитесь к соревнованиям или по каким-то соображениям не стараетесь стать как можно рельефнее (межсезонные тренировки), то используйте это время для развития мышечной массы. Это также удобный период для того, чтобы поработать над слабыми местами, скажем пропорциями и формой, равно как и подходящее время для применения высококалорийной, белковой диеты. Вам не следует тренироваться в этот период для достижения предельной рельефности. В ходе этой фазы, которую я буду называть межсезонье, вы должны тренироваться как можно напряженнее, но только в подходах при 6 - 10 повторениях. Выполнение предельных подходов с одним повторением создает риск травмирования суставов и мышц, так что атлету не стоит экспериментировать, чтобы определить, какой величины вес он может поднять один раз за счет максимального усилия. Помните, что вы атлет, а не силовой троеборец!<sup>35</sup>

Обычно в межсезонье выполняют базовые упражнения. Вот перечень лучших базовых упражнений для каждой из главных мышечных групп.

Мышечная группа	Упражнения
Верхние части грудных мышц	Жим штанги или гантелей на наклонной скамье
Нижние части грудных мышц	Отжимание на брусьях, жим штанги или гантелей на наклонной скамье головой вниз.
Грудные мышцы (как целое)	Жим штанги или гантелей, лежа на горизонтальной скамье
Широчайшие мышцы спины (боковые части)	Подтягивания на перекладине, тяги вниз на блочных устройствах
Широчайшие мышцы спины (тыльные части)	Тяга штанги или гантелей в наклоне, тяги к животу на блочных устройствах сидя, тяги на Т-грифе <sup>36</sup>
Трапецевидные мышцы	Тяга штанги, гантелей или рукоятки блочного устройства к подбородку





Продолжение

<i>Мышечная группа</i>	<i>Упражнения</i>
<i>Длинные мышцы спины</i>	<i>Становая тяга (с согнутыми и прямыми ногами), выпрямление туловища в положении лежа поперек высокой скамьи лицом вниз</i>
<i>Дельтовидные мышцы</i>	<i>Жим штанги или гантелей выше уровня головы, тяги к подбородку</i>
<i>Бицепсы</i>	<i>Сгибание рук со штангой стоя, то же с гантелями, сгибание рук на изолирующей скамье со штангой или гантелями</i>
<i>Трицепсы</i>	<i>Выпрямление рук со штангой лежа (французский жим), жим штанги узким хватом, лежа на скамье, отжимание на брусьях</i>
<i>Предплечья</i>	<i>Сгибание рук в запястьях хватом сверху и снизу, сгибание рук в локтях хватом грифа сверху стоя</i>
<i>Квадрицепсы</i>	<i>Приседание со штангой на спине, на груди, вертикальный и наклонный жим ногами лежа</i>
<i>Бицепсы бедер</i>	<i>Становая тяга с прямыми ногами</i>
<i>Голен</i>	<i>Подъем на носки на тренажере стоя и сидя</i>

За многолетнюю практику работы в качестве тренера по атлетизму я обнаружил, что большинство моих опытных учеников в межсезонье лучше всего реагируют на принцип сверхнагрузки с использованием приема «пирамиды» по Вейдеру. «В «пирамидальных» схемах вы добавляете вес к снаряду и уменьшаете число повторений в каждом последующем подходе, а затем возвращаетесь к исходной позиции, снижая вес отягощения и повышая число повторений. «Пирамида» позволяет обеспечить мышцам хорошую разминку перед использованием максимальных отягощений - идеальная схема для межсезонных силовых и наращивающих массу мышц тренировок.

Ниже приведена типичная схема повторений по отношению к отягощениям с использованием подходов в стиле «пирамиды» в жиме штанги лежа (вес выбран произвольно); скажем, ваш максимум (в одном повторении) в жиме штанги лёжа составляет 120 кг. Пользуйтесь такой схемой «пирамиды»:

62,5кг - 1 подход, 15 повторений;

80,0кг - 1 подход, 12 повторений;

90,0 кг - 1 подход, 10 повторений;

97,5 кг - 1 подход, 8 повторений;

102,5 кг - 2 подхода по 6 повторений;

90,0 кг - 1 подход с максимальным числом повторений, которые вы способны выполнить.

На этом жим лёжа заканчивается.

Кроме того, в межсезонье вам следует тренироваться по системе циклирования, базирующейся на раздельной тренировке. Это означает, что вы будете тренировать верхнюю часть тела дважды в неделю, как разъяснено в главе о системе раздельной тренировки (дельтоиды, грудь, бицепс, трицепс, верх спины), и нижнюю часть тела также дважды в неделю (квадрицепсы, бицепсы бедер, низ спины, голени и пресс). Выберите 2 - 3 базовых упражнения для каждой группы мышц (например, грудь - жим, лежа на горизонтальной наклонной скамье, и разведение рук лёжа) и тренируйтесь потяжелее в восьми повторениях примерно в 3 - 4 подходах в каждом упражнении. Чтобы нарастить силу и мышечные объемы в межсезонье, вы можете работать по моей схеме «пирамиды», скажем в четырех подходах по 6 - 10 повторений, и иногда применять мою систему суперсерий (скажем, для бицепса и трицепса) либо мою стандартную систему подходов, как я её описал ранее.

Хитрость в том, что этот тип тренировки - самый лучший для увеличения массы мышц, но вы должны применять его циклами в течение года, чтобы избежать травм и перегорания. Это - сердцевина вашего межсезонного тренировочного плана.

Периодически, вы должны включать в программу сезонные или соревновательные циклы. Здесь вы в принципе будете использовать те же упражнения, но увеличиваете число повторений и уменьшаете вес отягощений, а также сокращаете паузы для отдыха между подходами и упражнениями.

#### *Межсезонье: Базовая силовая тренировка*

1. Раздельная программа - первые пять месяцев.

Понедельник и четверг (верхняя часть тела):

3 - 4 подхода к каждому упражнению; восемь повторений в подходе; базовые упражнения.



*Среда и суббота (нижняя часть тела):*

*3 - 4 подхода к каждому упражнению; восемь повторений в подходе; базовые упражнения.*

*2. Силовая и наращающая вес система (последующие пять месяцев): те же дни, что и в предыдущем цикле, но используйте мою систему «пирамиды» в 3 - 4 подходах по 6 - 8 повторений; базовые упражнения.*

*3. Качественный, или сезонный, тренинг (последние 6 недель):*

- а) число тренировочных дней в неделю возрастает до 6;*
- б) в разные дни прорабатываются различные группы мышц;*
- в) три подхода к упражнению (добавить больше упражнений);*
- г) двенадцать повторений в подходе;*
- д) отдых между подходами менее минуты.*

*После качественного тренинга следуют две недели полного отдыха, и весь тренировочный цикл повторяется заново.*

*Если вы атлет, не выступающий на соревнованиях, но желаете на долгие годы получить максимум от ваших занятий, я предлагаю вам следовать такому образцу построения циклов программы:*

*вводите в программу широкое разнообразие упражнений, стимулирующих вашу нервную систему, которая, в свою очередь, будет стимулировать мышцы;*

*ведите таблицу веса отягощений, которые вы используете, и числа повторений и подходов, которые вы выполняете, когда вы заметите, что начинает проявляться снижение положительных результатов, самое время изменить программу или ввести в программу неделю с уменьшенными нагрузками;*

*в целом наиболее эффективным методом построения циклов представляется чередование трех тяжелых недель с неделями легких тренировок. Эта легкая неделя необходима для максимальной суперкомпенсации<sup>37</sup>, что поможет вам не только лучше восстановиться и избежать возможных тренировочных травм как результата утомления, но и быстро наращивать силу и мышечную массу.*

***Вы строите мышцы, подвергая их относительно невысокому числу повторений в 3 - 4 подходах.***

*Используйте этот метод построения циклов только после того, как вы завершите силовую и наращающую объемы программу, но не раньше!*

#### ***ГЛАВА 14 Как самостоятельно разрабатывать программы занятий***

*Я провел вас через первые три месяца занятий по три раза в неделю, где на каждом занятии прорабатывались мышцы всего тела. Я провел вас через мою специальную повышенной сложности раздельную систему тренировок и, наконец, специальную программу для наращивания объемов и увеличения силы. Вы увидели, как это все вписывается в мою систему построения тренировочных циклов. Теперь я хочу показать вам, как готовить некоторые атлетические программы тренировок, применяя различные формы моей системы раздельных занятий.*

*Мой принцип инстинктивных тренировок гласит, что в конечном итоге лишь вы можете быть хозяином своего тела и тренировать его таким образом, каким требуется! Разные люди иначе реагируют на разные программы. Появится необходимость сконструировать новую программу для улучшения рельефа и формы мышц.*

***В ваше потаенное сознание, где царят жажда власти, первобытные страхи и примитивные инстинкты, - вот куда вы должны внедрить вкус к сладости высших спортивных достижений. Скомбинируйте эти грубые инстинкты с наукой о тренировке, и вы откроете дверь к спортивной доблести!***

*Вот некоторые альтернативные программы:*

*Вариант А.*

*Понедельник, четверг: грудь, плечи, трицепсы, предплечья, голени, пресс.*

*Среда, суббота: бедра, спина, бицепсы, пресс.*

*Вариант Б.*

*Понедельник, четверг: пресс, грудь, спина (верхняя часть), плечи, предплечья.*

*Среда, суббота: пресс, бедра, бицепсы, трицепсы, низ спины, голени.*



Примерно через год после начала систематических упорных занятий вы сможете перейти к использованию пятидневной раздельной программы занятий, с перерывами по средам и воскресеньям. В этом случае вы еще будете делить ваше тело примерно на две равные половины, прорабатывая первую половину в понедельник, четверг и субботу, а вторую - во вторник и пятницу. В очередном недельном цикле ту часть, которую вы прорабатывали лишь дважды в неделю, нужно тренировать в понедельник, четверг и субботу.

Для иллюстрации работы по пятидневной раздельной программе представляю четырехнедельный план такого разделения (А и Б означают разделение мышечных групп на две части):

Дни	Понедельник	Вторник	Четверг	Пятница	Суббота
1-я неделя	А	Б	А	Б	А
2-я неделя	Б	А	Б	А	Б
3-я неделя	А	Б	А	Б	А
4-я неделя	Б	А	Б	А	Б

Спустя еще 6 месяцев упорного тренинга в этом стиле вы будете способны перейти к шестидневной раздельной программе. Вы сможете определить, насколько эффективна такая программа, лишь экспериментируя на основе принципа инстинктивной тренировки по Вейдеру. Конечно, даже некоторые элитные атлеты обнаруживали, что они могут добиваться своих лучших межсезонных прибавлений, тренируясь лишь четыре раза в неделю.

Если вы намерены работать по программе шестидневной раздельной тренировки, то используйте вариант, в котором вы тренируете каждую главную мышечную группу лишь дважды в неделю. Вот два примера программ шестидневной раздельной тренировки:

#### Вариант А.

Понедельник, четверг: пресс, грудь, дельтоиды, трицепсы, голени.

Вторник, пятница: пресс, спина, бицепсы, предплечья, шея.

Среда, суббота: пресс, бедра, низ спины, предплечья, голени.

#### Вариант Б.

Понедельник, четверг: пресс, грудь, спина, предплечья, голени.

Вторник, пятница: пресс, плечи, бицепсы, трицепсы, шея.

Среда, суббота: пресс, бедра, низ спины, предплечья, голени.

Старайтесь придерживаться следующих пределов общего числа подходов для развития каждой мышечной группы в межсезонном (основном) периоде.

Тренировочный опыт	Большие группы мышц	Малые группы мышц
Новички	6 - 8	4 - 6
Лица со средним опытом	8 - 10	6 - 8
Опытные атлеты	10 - 12	8 - 10

Когда вы готовите тренировочную программу для каждой мышечной группы, обеспечьте включение в нее минимум одного базового упражнения. Например, атлет среднего уровня подготовленности должен выполнить программу для мышц груди, состоящую из 6 подходов к жиму, лежа на горизонтальной скамье, и 4 подходов к жиму гантелей, лежа на наклонной скамье; или для бицепсов нужно выполнить 3 подхода к упражнению со сгибанием рук со штангой стоя и 3 подхода со сгибанием рук с гантелями, лежа на наклонной скамье.

Выполняя индивидуальную программу, разместите в ней упражнения для медленно развивающихся мышц или групп мышц в начале занятий, чтобы извлечь пользу из применения тренировочного приема предпочтения, разработанного Вейдером (см. главу 28). Лишь в этом случае вы вложите всю физическую и нервную энергию в бомбардировку отстающей группы мышц для того, чтобы привести ее в сбалансированное состояние со всей вашей фигурой.

Помните также о том, что я говорил вам раньше: не растрачивайте драгоценное время на поверхностное «пробегание» разных тренировочных программ. Вы должны придерживаться одной и той же тренировочной программы так долго, пока не перестанете прогрессировать с ее помощью! И не пытайтесь копировать программы для слишком опытных атлетов или чересчур сложные для вашего распорядка дня и личного уровня подготовленности.





---

**Когда вы начинаете работать с отягощениями, при выполнении повторений в подходах избегайте резких инерционных движений.**

---

*Совет в завершение: всегда старайтесь натренировать «колею» в навыках, используя строгую форму выполнения упражнений. В противном случае работа с мощными отягощениями может привести к травме. В межсезонье вы должны давать простор для применения тренировочного приема «читинг» (см. главу 28), чтобы продолжить подход за «точку отказа» после выполнения минимум 6 - 8 повторений в четкой форме.*

### **ГЛАВА 15. Что делать при застое результативности.**

#### **ПЕРЕТРЕНИРОВАННОСТЬ И «ПЛАТО»**

*Настанет время, когда вы окажетесь в застое, и ваша антропометрия <sup>38</sup> будет оставаться одной и той же.*

*В действительности вы все еще будете наращивать силу, тонус и рельеф, но просто не будете замечать их. Ваш атлетический прогресс будет выглядеть то убыстряющимся, то замедляющимся. Не расстраивайтесь по этому поводу. Иногда такое уравнивание (оно называется «плато») - обычное явление; за счет прилежания вы прорветесь сквозь это состояние.*

*Один из моих принципов - принцип инстинктивной тренировки - констатирует, что, поскольку все люди различаются в смысле метаболизма и типа реакции на упражнения, каждый человек должен быть в состоянии сделать вывод о том, срабатывает ли определенная программа в отношении него или вынуждает его перетренировываться. Некоторые из вас будут процветать, выполняя программу из трех тренировочных занятий в неделю, а другие не смогут добиться заметных успехов, пока не перейдут на мои отдельные либо наращивающие силу и объемы системы.*

*Единственный способ обнаружить то, что срабатывает для вас лучшим образом, - экспериментирование с различными типами тренировок и степенями интенсивности. Со временем ваши физиологические реакции точно подскажут вам, что для вас является лучшим.*

*Ваши занятия должны быть управляемы таким образом, чтобы вы не перетренировывались и не пережигали себя. Вы должны обнаруживать малейшие признаки перетренированности.*

**Признаки перетренированности:** *возрастающее число травм или боль в мышцах; учащение сердечного ритма после утреннего пробуждения, утрата интереса к тренировкам; раздражительность; бессонница; уменьшение объемов мускулатуры; головные боли; утомляемость и нехватка энергии; снижение полового влечения; неполное восстановление мышц от тренировки к тренировке.*

*Это ощущается как снижение производительности мускулов, характеризующейся: а) необходимостью прибегать к «читингу» для преодоления отягощения; б) необходимостью чаще прибегать к помощи страхующего; в) небрежной, неконтролируемой техникой выполнения упражнений; г) значительно пониженной реакцией мышц на интенсивные усилия (неспособностью добиться хорошей «накачки»); д) пониженной способностью вкладывать значительные усилия в выполнение упражнений.*

*Если любой из этих предупреждающих сигналов становится очевидным, вы должны сделать перерыв (не более недели или 10 дней) и пересмотреть тренировочную программу так, чтобы вы могли заниматься более продуктивно, постепенно наращивая мышцы и улучшая результативность.*

*Причины перетренированности: скука и монотонность (одни и те же упражнения, число подходов и повторений), перенапряжение (заботы, нервное истощение, недостаточный сон, плохое питание; давление, оказываемое соперниками, злоупотребление кофе, развлечениями; тренировки со слишком большими отягощениями, слишком большой акцент на форсированных повторениях).*

### **ГЛАВА 16 Рекомендации по технике безопасности тренировок.**

*Я могу заверить вас, что атлетизм - очень безопасный вид спорта. Но травмировать себя можно, если вы не будете выполнять следующие правила:*

- 1. Пользуйтесь услугами страхующих.*
- 2. Используйте дополнительные упоры на оборудовании, если у вас нет страхующего.*
- 3. Непременно пользуйтесь замками на штанге.*



4. *Никогда не задерживайте дыхание (может привести к потере сознания)*
5. *Поддерживайте хозяйский порядок в вашем зале.*
6. *Строго придерживайтесь инструкций, изложенных в этом курсе.*
7. *Не занимайтесь в переполненном зале.*
8. *Всегда тщательно разминайтесь.*
9. *Сохраняйте правильную биомеханическую позицию во всех упражнениях.*
10. *Применяйте тяжелоатлетический пояс, когда преодолеваете большие отягощения.*
11. *Не давайте вовлечь себя в попытки поднять непосильный вам вес.*
12. *Овладевайте как можно более широким кругом знаний о тренировке с отягощениями.*

***Для вдохновения стройте в воображении свой улучшенный облик более мускулистый - перед тем, как начинать каждое занятие.***

#### *Тренировочные травмы*

*Стремясь к максимальной силе и развитию вы тем не менее можете порой получить травму. Если это произошло, то для сведения опасности к минимуму следует выполнить такие рекомендации:*

- 1) *немедленно прекратите занятие;*
- 2) *воздействуйте холодом на травмированную область (пакет со льдом - лучший вариант), чтобы предотвратить появление опухоли<sup>39</sup>;*
- 3) *поместите травмированную область на возвышение. Это также уменьшает вероятность распухания;*
- 4) *если произошел срыв кожи, промойте поврежденный участок теплой водой, а затем наложите мазь, соответствующую характеру травмы;*
- 5) *если вы ощущаете чрезвычайную боль или вывихнули сустав, снимите нагрузку с травмированной области, наложите шину, и как можно скорее обратитесь к врачу для рентгеновского обследования;*
- 6) *при обильном кровотечении наложите выше травмы давящую повязку и побыстрее проконсультируйтесь с врачом.*

*Растяжение, представляет собой сильную боль в мышцах или мышечную спазму, что обычно само по себе проходит в течение 24 - 48 часов. Иногда то, что вы считаете растяжением мышц или надрывом их, может быть травмой связки или сухожилия. В случае таких травм немедленными мерами (до того, как вы увидите своего врача) являются те, которые я здесь изложил. После процедуры наложения льда периодически, по 15 минут в течение двух-трех дней, вы должны ставить на эту область 3 - 4 раза в день теплый влажный компресс (но не втирание в кожу). Кроме того, нужно во время еды принимать аспирин, чтобы уменьшить воспаление и дать дополнительные питательные вещества организму. Дайте травме полностью залечиться. Когда вы снова начнете тренироваться, используйте легкие отягощения и повышенное число повторений; осторожно наращивайте веса в ходе нескольких первых недель занятий до тех пор, пока не перейдете к нормальным тренировкам.*

#### **ГЛАВА 17 Время отдыха.**

*Чтобы достигнуть оптимального темпа роста мышц, ваш организм должен восстанавливаться между тренировочными занятиями. Лучший способ добиться этого - обеспечить достаточный сон и отдых.*

*В норме на сон хватает 8 часов, но вы можете посчитать, что ваши «батареи» полностью перезарядятся, если вы немного поспите и днём.*

*Мышечный рост основывается на исчерпании мышечной энергии. Требуется время и отдых для того, чтобы запасы энергии в ваших мышцах были восполнены. Мышечные волокна растут в силу приспособительной реакции на стресс, вызываемый атлетическими тренировками. Эта приспособительная реакция имеет место, когда вы отдыхаете и заново снабжаете организм питательными веществами. Когда вы поливаете и подкармливаете растение, вы не замечаете каких-либо немедленных изменений, но довольно скоро они появляются. Ваши мышцы растут примерно в той же манере.*



### Сон и отдых

Гормон роста человека, оказывающий положительное воздействие на строительство мышц и снижение процента жира, секретируется в наиболее значительных количествах в первые два часа сна.

Сон необходим для воссоздания мышечной ткани, жестко нагружаемой в ходе тренировок. Ваш организм восстанавливается, воссоздаются и восполняются энергетические запасы.

Чтобы содействовать спокойному сну, не тренируйтесь непосредственно перед сном. Стимулирующий эффект упражнений выведет вас из спокойного состояния, что помешает быстро заснуть. Расслабленное, позитивное состояние сознания позволит вам быстро заснуть!

Сон хорошо обеспечивает восполнение энергии, и когда вы проснетесь, то почувствуете себя посвежевшим, полным энтузиазма. Помните: хороший ночной сон жизненно важен для того, чтобы вы могли выкладываться на ваших тренировках!

## ГЛАВА 18 Как сохранить мотивацию.

### Мотивация

Для начала вам необходимо понять, что существуют большие различия между установлением мотивации и ее поддержанием. Достигнуть мотивации легко. Почти любой тип внешних стимулов может вызвать возникновение мотивов. Вы воодушевляетесь, когда наблюдаете атлетические соревнования, наблюдаете за теми, кто серьезно работает в зале, или когда вы читаете атлетические журналы. Сложнее сохранить мотивацию особенно при отсутствии внешних позитивных стимулов.

Внутренняя мотивация - это та энергия, которая направляет и поддерживает вас. Она происходит из ваших атлетических целей, желаний, чаяний, решимости, отваги, настойчивости, потребностей, желаний и силы воли. Ваша тренировка должна что-то значить для вас или вы никогда не окажетесь способным сохранить мотивацию. Это «что-то» должно удовлетворять вас и усиливать сущность вашей индивидуальности.

Когда вы лучше осознаете атлетические мотивы, вы начнете приобретать более отчетливую способность чувствовать значение и задачи вашей тренировки. Затем вы обнаружите, что способны усиливать интенсивность занятий. На этом фундаменте вы можете начать конструировать ваши специфические цели и планы в атлетизме.

### Цели и планы

Есть старая поговорка: «Если вы не знаете, куда идете, вас занесёт бог знает куда». Постановка целей и разработка специфических планов, направленных на то, чтобы достигнуть этих целей, чрезвычайно важны для сохранения вдохновения в занятиях атлетизмом. Без них вы будете барахтаться на месте.

### Типы целей

Серьезные мои ученики (а я надеюсь, что вы один из них) знают, что невозможно интенсивно тренироваться постоянно, поэтому они делят год на трех- или четырехмесячные циклы. Каждый цикл может акцентировать разные фазы атлетизма, скажем строительство силы и массы, рельефа и симметрии, либо восстановление и более активное подключение упражнений аэробного характера.

Все атлеты высшего ранга заходят в зал для тренировки только после того, как они определили специфические цели данного занятия. Постановка мелких целей в ходе отдельной тренировки также снабдит вас дополнительными побуждениями для мобилизации всех ваших сил. Когда вы говорите себе: «Прекрасно, еще три повторения», или «Я должен почувствовать эту накачку», или «Ну-ка, поглядим, как далеко я смогу себя сегодня подтолкнуть», вы удерживаете ваше мышление сфокусированным и сохраняете способность максимизировать каждое тренировочное занятие. Конструируйте цели так, чтобы они были подходящими для вас и достижимыми. Достижимость обеспечивает вас побуждениями, вознаграждениями и разгоном для продолжения движения.

### Позитивное отношение

Я всегда говорил своим великим чемпионам: «Вы становитесь таким, каким себя представляете». Верьте в то, что вы можете, - и вы сможете. Мои преуспевающие ученики усвоили, что отговоркам, лжи, сарказму и опасениям нет места в сознании сильного, ориентированного на успех





человека. Быть позитивно настроенным означает быть позитивно настроенным постоянно и во всем.

Атлетизм характеризуется наиболее непосредственными связями мышления и тела по сравнению с другими видами спорта или родами деятельности. То, что приходит на ум, непосредственно влияет на тело и наоборот. Это динамическая взаимосвязь, которую вы можете (и должны) контролировать и направлять. Атлетизм представляет собой уникальную возможность максимизировать силу мышления, так же как и силу тела. Сознвая и используя мотивацию, цели и отношение, вы сохраните воодушевление во время занятий атлетизмом. В итоге вы будете становиться человеком вашей мечты!

### ГЛАВА 19. Познай себя.

Вы должны день ото дня не только тонко чувствовать уровни вашей энергии и энтузиазма, но и ежедневно осознавать свое изменяющееся настроение и темперамент. Фактически ваша способность все принимать во внимание и приноравливаться к своему психологическому состоянию столь же важна, как и способность приспосабливаться к уровню физической энергии. Это неотъемлемые основы проверенного временем принципа инстинктивной тренировки по Вейдеру.

Когда вы доберетесь до высших стадий тренировки, вы увидите, что сила вашего разума столь же важна, как и сила бицепсов в решении задачи достижения вашего оптимума! В атлетических кругах имеет хождение старая поговорка: «Разум всегда сдается раньше тела». Если вы будете игнорировать роль самоощущения в тренировке, то ваш разум быстро откажет! Раньше я рассказывал о том, как приноравливать тренировку к уровням вашей силы и физической энергии. Как недостаточно опытный атлет, вы сочтете, что ваш темперамент оказывает меньшее влияние на прогресс в занятиях, чем физическая энергия. Это происходит потому, что новизна ощущений удерживает ваш энтузиазм на высоком уровне, и вы будете регулярно тренироваться.

Конечно, чем опытнее вы становитесь, тем больше ваше тело будет сопротивляться переменам и медленнее расти. Поэтому вам нужно путем самовнушения формировать еще большую мотивацию, чтобы прогрессировать в атлетизме. Как только стимулы первоначального тренинга ослабевают, внимание к темпераменту и вашей личной психологии становится жизненно важным.

Арнольд Шварценеггер, является решительной, серьезной и упрямой личностью. Как только он определил направление своих действий, он придерживается его с бульдожьим упрямством. Его темперамент - это «фиксированный образец». Он не допускает никаких поспешных суждений, тщательно заранее всё взвешивает, а когда он уже сформировал свой образ мыслей, его практически невозможно сбить с курса. Он преуспевал в программах из нескольких упражнений. Он выполнял 4 - 5 подходов в каждом из них, упорно работая в ходе тренировки с максимальнымиотягощениями, скрежеща зубами и сражаясь за то самое последнее плодотворное повторение в каждом подходе. Он точно знает, в каком порядке его упражнения будут выполняться, какоеотягощение он будет применять, сколько сделает подходов и повторений.

Лу Ферриньо импульсивный и менее серьезный в тренировке, чем Арнольд, Лу полагается на вариативность. Он не выносит монотонности. Лу принимает события так, как они происходят. Он не продумывает подходы, как Арнольд. Он бы скучал, выполняя месяц за месяцем 4 - 5 подходов лишь в нескольких упражнениях. Лу нуждается в вариациях, поэтому он проделывает по 3 подхода в каждом из 5 - 6 различных упражнений для каждой части тела. Для рук он делает сгибания со штангой, концентрированные сгибания, сгибания на изолирующей скамье, сгибания с гантелями, лёжа на наклонной доске, и так далее. В итоге он выполняет то же число подходов, что и Арнольд, но его тренировки более пестрые.

«Мр. Универс» Кен Уоллер не ленив, но флегматичен. Он находит сложными тренировки с высоким умственным напряжением. Кен предпочитает воспринимать жизнь легко. Когда его подстрекают к действию, то тренировки Кена становятся более интенсивными, чем у большинства чемпионов. Как только у него появляется стимул, он наверстывает упущенное время, уплотняя шесть месяцев тренировок в два или три месяца.



---

**Чтобы избежать появления боли в мышцах, начинайте занятия медленно и легко, постепенно наращивая интенсивность.**

---

Реже встречаются атлеты цельные, те, кто всегда уверен в будущем. В целом успех, естественно, приходит к таким людям, и они никогда не задумываются о возможных неудачах.

Еще один тип специфического тренировочного темперамента - это настроенные на поражение люди. «Пораженцы» нуждаются в вдохновении. Они должны настраивать своё мышление в том направлении, что они ничем не отличаются от любого другого атлета и также могут преуспеть!

Следующий темперамент - доверчивые люди. Эти лица проглатывают все, что им рассказывают, «с крючком, леской и грузилом». Когда рекомендованный подход не способен давать результаты, они теряются, перескакивают с одной программы на другую и в итоге не добиваются успеха. Атлеты этого типа должны придерживаться авторитетных советов, подобных тем, что изложены в этом курсе.

Противоположностью рассмотренного выше типа являются скептики. Эти люди верят в атлетизм, но редко прибегают к новым и усовершенствованным методам. Их кредо таково: «Что подходило для моих дедов, то подойдет и мне». Такие люди тщательно исследуют все факты, изучают доказательства, подтверждающие их, а затем, когда различные нюансы оказываются верными, вводят их в свою программу. Восприимчивый ум просто необходим для того, чтобы прогрессировать.

Из изложенного вы можете видеть, что каждый отдельно взятый ученик Вейдера должен изучить свой темперамент и затем построить свою тренировку так, чтобы она лучшим образом соответствовала ему. Когда вы сделаете это, то будете двигаться вперед в беспрецедентном темпе. Как только вы овладеете принципом инстинктивной тренировки по Вейдеру, вы станете способным создавать индивидуальные программы, отвечающие вашему темпераменту и помогающие получать максимум от тренировок. Вы должны определить то, что срабатывает для вас лучшим образом!

Периодически, возможно дважды в год или раз в каждые 3 месяца, вам может потребоваться отдых. Делать такие перерывы неплохо, но будьте осторожны, чтобы не переждать или другим образом не дать себе послаблений. Это - время для расслабления, для выработки новых планов и задач, чтобы после возобновления тренировок вы почувствовали себя посвежевшим и жаждали продолжить занятия. Если вы желаете добиться максимального прогресса, не допускайте перерывов продолжительностью более двух недель.

Возобновив тренировки, первые одно-два занятия проведите легко. Погружение сразу же в тяжелую программу связано с жестокими болями в мышцах и возможностью травмирования.

## **ГЛАВА 20. Машины для тренировок с отягощениями.**

Одни лишь машины не будут создавать мышечную массу и большую силу. Если вы применяете их без свободных отягощений и аэробных упражнений, то прогресс, которого вы добьетесь с помощью машин, будет мизерным.

Машины никогда не заменят штанги, блоки и гантели, несколько вы не обеспечите с их помощью проработку мышц под различными углами. Ведь, работая на машине, вы ограничены очень специфической траекторией движения, не допускающей всестороннего развития. А вот по отношению к свободным отягощениям и свободному тросу блочного устройства верно как раз обратное. Вы балансируете с отягощением, что включает в работу множество других мышц. С отягощениями вы проработаете мышцы под множеством углов и во множестве упражнений с различными вариациями скорости, формируя и укрепляя мышечные группы именно так, как вы желаете.

## **ГЛАВА 21. Атлетизм для других видов спорта.**

Вы должны знать о множестве факторов, которые должны учитываться вами для того, чтобы стать спортсменом-чемпионом: скорость, сила, техника, ловкость, храбрость, интеллект, выносливость, взрывная сила, гибкость и психологическая готовность. Мой курс увеличит ваши шансы стать преуспевающим спортсменом за счет увеличения силы и мощности!



### Построение циклов в спортивной тренировке.

Вы должны тренироваться для наращивания силы и мощности в подготовительном периоде, а затем постараться сохранить как можно больше из этих качеств в соревновательном периоде. В соревновательном периоде вы должны снизить и объем, и интенсивность тренировок с отягощениями, и вам надо тесно сотрудничать с вашим тренером.

Спортсмены соревновательного уровня должны проходить через следующие три базовых цикла тренировки с отягощениями в ходе несоревновательных периодов:

Фаза	Длительность	Число занятий в неделю
1. Общая физическая подготовка	4 - 6 недель	3
2. Наращивание силы	8 - 10 недель	3 - 5
3. Увеличение мощности	6 - 8 недель	3

В межсезонье вам надо начинать ваш цикл с 1-й фазы, затем чередовать 2-ю и 3-ю фазы на протяжении всего межсезонного цикла.

1-я фаза готовит ваш организм к более трудным будущим тренировкам. В ходе фазы общей физической подготовки вы можете выполнять те же самые упражнения, но применять отягощения меньшего веса при более высоком числе повторений и меньшей длительности пауз для отдыха между подходами!

2-я фаза. Здесь программы должны дать вам большую силу, которая трансформируется в улучшение результатов, когда вы овладеваете необходимым спортивным мастерством, на которое накладывается ваша новая сила.

3-я фаза. Мощность представляет собой комбинацию силы и скорости. Чтобы развивать мощность, вам необходимо применять большие отягощения в подходах по 4 - 8 повторений. Вы должны стараться поднимать снаряды как можно быстрее, во «взрывной» манере в каждом повторении, если даже они будут двигаться медленно в силу использования вами большого веса.

Пример хорошей увеличивающей мощность программы:

Упражнения	Подходы	Повторения
Подъем туловища из положения лёжа на скамье, ноги закреплены	2 - 3	20 - 30
Подъем ног, лёжа на наклонной скамье	2 - 3	20 - 30
Приседание со штангой на спине	4	5 - 6
Сгибание ног, лежа на специальном устройстве	3	6 - 8
Становая тяга штанги (раз в неделю)	3	4 - 6
Тяга штанги к животу в наклоне	4	6 - 8
Подъем плеч, штанга в опущенных руках	3	8 - 10
Опускание согнутых рук со штангой за голову лежа («пуловер»)	3	4 - 6
Жим штанги, лёжа на горизонтальной скамье	4	6 - 8
Жим штанги с груди стоя	3 - 4	4 - 6
Выпрямление рук в локтях со штангой лежа (французский жим лёжа)	3	6 - 8
Сгибание рук со штангой стоя	3	6 - 8
Сгибание рук со штангой в запястьях хватом снизу	3	10 - 15
Подъем на носки со штангой на спине	4	8 - 12

Настойчиво придерживаясь в течение года этих циклов.

Я описал здесь несколько простых атлетических программ, по которым вы можете работать, занимаясь различными видами спорта.

1. Атлетизм для баскетболистов. 3 дня в неделю (понедельник, среда, пятница):

- 1) стретчинг и разминочные упражнения;
- 2) жим штанги, лежа на горизонтальной скамье – 1/8 (разминка); 2/10;
- 3) жим штанги с груди стоя – 3/6;
- 4) тяга штанги к животу в наклоне – 3/6-8;
- 5) выпрямление рук в локтях со штангой стоя – 3/8;
- 6) сгибание рук со штангой стоя – 2/10;
- 7.) тяга штанги узким хватом к подбородку стоя – 3/8-10;
- 8) приседание со штангой на спине - 3/10;
- 9) выпрямление ног с металлическими сандалиями сидя – 4/10;





- 10) сгибание ног с металлическими сандалиями, лежа на скамье – 4/10;  
 11) подъем на носки со штангой на спине – 3/15;  
 12) сгибание рук со штангой в запястьях (хват сверху и снизу) – 2/25 в каждой позиции;  
 13) подъем туловища из положения лежа на наклонной скамье – 2/30.

14) растягивающие и успокаивающие упражнения.

2. Атлетизм для боксеров. 3 дня в неделю (понедельник, среда, пятница):

- 1) стретчинг и разминочные упражнения.  
 2) жим штанги, лежа на горизонтальной скамье – 3/8;  
 3) жим штанги с груди стоя – 3/10;  
 4) тяга штанги узким хватом к подбородку стоя – 2/10;  
 5) подъем рук с гантелями через стороны стоя – 2/15;  
 6) тяга штанги к животу в наклоне – 2/12;  
 7) приседание со штангой на спине – 3/20;  
 8) выпрямление ног с металлическими сандалиями сидя – 3/15;  
 9) сгибание ног с металлическими сандалиями, лежа на скамье – 3/15;  
 10) подъем на носки со штангой на спине – 2/20;  
 11) сгибание рук со штангой в запястьях хватом сверху – 2/25;  
 12) подъем туловища с дополнительным отягощением из положения лёжа на наклонной скамье – 3/12;  
 13) наклон в стороны с гантелями в руках стоя – 2/20;  
 14) подъем плеч со штангой в опущенных руках – 3/12;  
 15) стретчинг и успокаивающие упражнения.

3. Первая атлетическая программа для футболистов (нападающие и защитники задней линии). 3 дня в неделю (понедельник, среда, пятница):

- 1) стретчинг и разминочные упражнения;  
 2) жим штанги, лежа на горизонтальной скамье, - 2/8;  
 3) жим штанги из-за головы сидя – 3/3-8;  
 4) тяга штанги узким хватом к подбородку стоя – 3/8;  
 5) подъем плеч со штангой в опущенных руках – 3/12;  
 6) выпрямление рук в локтях со штангой стоя – 3/8;  
 7) тяга штанги к животу в наклоне – 3/6;  
 8) сгибание рук со штангой стоя – 3/8;  
 9) приседание со штангой на спине – 4/6-8;  
 10) выпрямление ног с металлическими сандалиями сидя – 3/12;  
 11) сгибание ног с металлическими сандалиями, лежа на скамье – 2/12;  
 12) подъем на носки со штангой на спине - 3/12;  
 13) становая тяга штанги – 4/6-8;  
 14) подъем туловища из положения лежа на наклонной скамье – 2/30;  
 15) упражнения на гибкость и успокаивающие упражнения.

4. Вторая атлетическая программа для футболистов (нападающие и защитники задней линии).  
 Защитники: 3 дня в неделю упражнения на развитие верхней части тела, 2 дня на развитие нижней части—система деления тренировки. Нападающие: 2 дня в неделю упражнения на развитие верхней части тела, 2 дня в неделю на развитие нижней части - система деления тренировки.

Верхняя часть тела:

- 1) разминочные упражнения и стретчинг;  
 2) жим штанги, лежа на горизонтальной скамье,—2x8 (разминка), 4x6 (1-й день - понедельник), 4/10 (2-й день - среда), 5/5 (3-й день - пятница);  
 3) тяга штанги к животу в наклоне – 3/8-10;  
 4) выпрямление рук в локтях со штангой стоя – 3/8;  
 5) жим штанги из-за головы сидя - 4/15;  
 6) подъем рук с гантелями через стороны стоя – 3/10;  
 7) сгибание рук со штангой стоя – 3/8;  
 8) опускание согнутых рук со штангой за голову лежа («пуловер») – 3/8;  
 9) подъем туловища на наклонной скамье из положения лежа – 3/30;



10) стретчинг и успокаивающие упражнения.

Нижняя часть тела:

- 1) разминочные упражнения и стретчинг;
- 2) приседание со штангой на спине – 2/6 (разминка), 4/6 (1-й день - вторник), 4/10 (2-й день - четверг);
- 3) становая тяга штанги – 3/10;
- 4) выпрямление ног с металлическими сандалиями сидя – 3/12;
- 5) сгибание ног с металлическими сандалиями лежа – 3/12;
- 6) подъем туловища на наклонной скамье из положения лёжа – 3/30;
- 7) подъем плеч со штангой- в опущенных руках – 3/12.
- 8) стретчинг и успокаивающие упражнения.

Примечание: упражнение «б» на каждом втором занятии заменяйте упражнением «подъем штанги на грудь с пола – 4/5».

**В спорте, где атлеты стремятся добиться высших показателей результативности, тренировка с отягощениями оказывается снова и снова действенным, наиболее быстрым, вариативным средством.**

5. Атлетизм для футболистов в соревновательном периоде:

- 1) разминочные упражнения и стретчинг;
- 2) жим штанги, лежа на горизонтальной скамье – 3/8;
- 3) приседание со штангой на спине – 1/8 (разминка); 3/8;
- 4) тяга штанги узким хватом к подбородку стоя – 3/10;
- 5) подъем плеч со штангой в опущенных руках – 3/10;
- 6) подъем туловища на наклонной скамье из положения лёжа – 3/20;
- 7) стретчинг и успокаивающие упражнения.

6. Атлетизм для легкоатлетов (спринт, бег с препятствиями, прыжки - 3 раза в неделю: понедельник, среда, пятница):

- 1) стретчинг и разминочные упражнения;
- 2) приседание со штангой на спине - 2/8 (разминка);
- 3) выпрямление ног с металлическими сандалиями сидя – 3/12;
- 4) сгибание ног с металлическими сандалиями лёжа – 3/12;
- 5) жим штанги с груди стоя – 4/6;
- 6) становая тяга штанги – 3/10;
- 7) подъем туловища на наклонной скамье из положения лёжа – 3/20;
- 8) подъем на носки со штангой на спине – 2-3/10;
- 9) стретчинг и успокаивающие упражнения.

7. Атлетизм для бейсболистов (3 дня в неделю - понедельник, среда, пятница):

- 1) разминочные упражнения и стретчинг;
- 2) жим штанги с груди стоя – 3/10;
- 3) подъем рук с гантелями через стороны стоя – 3/8-10;
- 4) выпрямление рук в локтях со штангой стоя – 3/8-10;
- 5) сгибание рук со штангой стоя – 2/12;
- 6) сгибание рук со штангой обратным хватом стоя – 2/12;
- 7) тяга штанги узким хватом к подбородку стоя – 2/12;
- 8) сгибание рук в запястьях со штангой хватом снизу – 2/25;
- 9) сгибание рук в запястьях со штангой хватом сверху – 2/25;
- 10) подъем туловища на наклонной скамье из положения лёжа – 3/25;
- 11) выпрямление ног с металлическими сандалиями сидя – 2/10;
- 12) сгибание ног с металлическими сандалиями лежа – 2/10;
- 13) подъем на носки со штангой на спине – 2/20.
- 14) стретчинг и успокаивающие упражнения.

8. Атлетизм для борцов (3 дня в неделю - понедельник, среда, пятница):

- 1) стретчинг и разминочные упражнения;
- 2) тяга штанги к животу в наклоне – 4/8;
- 3) подтягивание на перекладине (как можно больше);



- 4) жим штанги с груди стоя – 3/8;
- 5) жим штанги на горизонтальной скамье лёжа – 1/8 (разминка); 3/8-10;
- 6) выпрямление рук в локтях, со штангой стоя – 3/10-12;
- 7) тяга штанги узким хватом к подбородку стоя – 4/8;
- 8) приседание со штангой на спине – 3/8;
- 9) сгибание рук со штангой стоя – 3/8;
- 10) подъем туловища на наклонной скамье из положения лёжа – 5/25;
- 11) подъем плеч со штангой в опущенных руках – 3/15;
- 12) Стретчинг и успокаивающие упражнения.

9. Атлетизм для пловцов (3 дня в неделю - понедельник, среда, пятница):

- 1) разминка со стретчингом и маховыми движениями;
- 2) опускание согнутых рук со штангой, за голову лёжа («пуловер») – 3/12;
- 3) тяга штанги к животу в наклоне – 3/8-12;
- 4) тяга штанги узким хватом к подбородку стоя – 3/8-12;
- 5) выпрямление рук в локтях со штангой стоя – 3/10;
- 6) жим штанги, лежа на горизонтальной скамье – 3/8-12;
- 7) разведение рук с гантелями в стороны, лежа на горизонтальной скамье – 3/8-12;
- 8) выпрямление ног с металлическими сандалиями сидя – 3/12;
- 9) сгибание ног с металлическими сандалиями лежа – 3/12;
- 10) подъем туловища на горизонтальной скамье из положения лёжа – 3/25.
- 11) стретчинг и успокаивающие упражнения.

**Для достижения предельных объемов, формы и рельефности практикуйте мой принцип целостности, комбинируя тяжелую тренировку для мышечной массы с меньшим (5 - 7) числом повторений и большим (12 - 15) числом повторений для качества мышц.**

10. Атлетизм для метателей (3 дня в неделю - понедельник, среда, пятница):

- 1) стретчинг и разминочные упражнения.
- 2) жим штанги, лежа на горизонтальной скамье – 2/8 (разминка);
- 3) жим штанги с груди стоя – 3/6;
- 4) подъем рук с гантелями через стороны стоя – 4/8;
- 5) тяга штанги к животу в наклоне – 3/6-8;
- 6) выпрямление рук в локтях со штангой стоя – 3/6-8;
- 7) приседание со штангой на спине (каждое третье занятие - подъем штанги на грудь) – 2/4 (разминка), 4/5;
- 8) выпрямление ног с металлическими сандалиями сидя – 3/12;
- 9) сгибания ног с металлическими сандалиями лёжа – 3/12;
- 10) подъем туловища с дополнительным отягощением из положения лёжа – 3/20;
- 11) сгибание рук в запястьях со штангой хватом снизу – 3/20;
- 12) стретчинг и успокаивающие упражнения.

**Чтобы стать элитным чемпионом, требуется хорошая генетика, но все мужчины, женщины или дети, независимо от того, насколько «плоха» их генетика, все же могут изменить свое сложение на 100%!**

11. Атлетизм для восточных единоборств (3 дня в неделю - понедельник, среда, пятница):

- 1) разминка и стретчинг;
- 2) жим штанги, лежа на горизонтальной скамье – 3/8-12;
- 3) жим штанги с груди стоя – 3/12;
- 4) тяга штанги к животу в наклоне – 3/8;
- 5) опускание согнутых рук со штангой за голову лёжа («пуловер») – 2/8-12;
- 6) подъем рук с гантелями через стороны стоя – 2/8-12;
- 7) тяга штанги узким хватом к подбородку стоя – 2/15;
- 8) сгибание рук со штангой стоя – 2/12;
- 9) приседание со штангой на спине – 3/10;
- 10) выпрямление ног с металлическими сандалиями сидя – 2/12;
- 11) сгибание ног с металлическими сандалиями лежа – 2/12;
- 12) подъем туловища из положения лежа – 4/15-20;
- 13) стретчинг и успокаивающие упражнения





## ГЛАВА 22. Женщины и «Железный спорт».

В конце 70-х годов, когда я начал пропагандировать женский атлетизм, женщины пришли к пониманию того, что атлетизм - лучший способ избавиться от лишнего жира, тонизировать и сформировать мышцы и развить силу.

У женщин пропорционально более мощная и широкая структура тазовой области по сравнению с мужчинами, что обеспечивает им более устойчивое равновесие, так как их центр тяжести расположен ниже. Это само по себе оказывает незначительное влияние на тренировку, хотя женщины обычно более гибки, чем мужчины, и поэтому могут упражнять свои мышцы по более широкой амплитуде движений. Нижняя часть тела у женщин относительно мощнее и сильнее верхней. У мужчин более значительная окружность плечевого пояса по отношению к нижней, тогда как у женщин все выглядит как раз наоборот. Поэтому, естественно, женщины имеют тенденцию наращивать силу и объемы быстрее в нижних отделах тела. Тем не менее женщинам надо быть осторожными при выполнении упражнений, связанных с подниманием отягощений за счет верхней части тела. Поскольку у женщин плечевые и локтевые суставы уже, им надо соблюдать осторожность, чтобы не вызвать в них слишком большое напряжение. В атлетизме вовсе нет необходимости выполнять классические тяжелоатлетические упражнения.

В теле женщины больше жира, чем у мужчины. Средняя женщина-атлет в соревновательной форме на 10 - 16% состоит из жира, сосредоточенного в основном в области таза и на ногах, что затрудняет им достижение мускулистости. Когда вы тренируетесь, имейте это в виду. Чтобы максимизировать мускулистость ног, выполняйте больше разнообразных упражнений, используя облегченные снаряды и большее число повторений в комбинации с хорошей низкожировой программой питания.

Женщины реагируют на атлетические упражнения точно так же, как и мужчины, приобретая силу и сбрасывая жир. Только все это менее выражено. Мужчины развивают значительные объемы мышц потому, что у них несколько иная гормональная структура.

*И все же вы, женщины, должны выполнять те же упражнения, что и мужчины!*

Женщины должны тренироваться точно так же, как мужчины, - столь же упорно и столь же длительно на каждом занятии. Вы, женщины, можете создавать грациозную симметрию, силу, пропорции, энергию и здоровье и оставаться в хорошей физической кондиции всю вашу жизнь.

## ГЛАВА 23. Чем питаются чемпионы.

*Хорошая диета определяет минимум 50% успеха в вашем становлении как атлета-чемпиона! Хорошее питание жизненно важно для выработки энергии, поддержания здоровья и, безусловно, строительства мышц!*

Белки необходимы для сухих мышечных тканей. Я рекомендую, чтобы ваш ежедневный рацион состоял примерно на 25 - 30% из белков, на 55 - 60% из углеводов и в остальном - из необходимых жиров. Белок нужен для восстановления поврежденных мышечных клеток и служит материалом для роста тканей. Лучшими источниками белков являются рыба, курятина, нежирное мясо, индейка, обезжиренное молоко, яичные белки, орехи, соя и сывороточные продукты, а также отдельные овощи.

Углеводы для атлета - главный источник тренировочной энергии. Они также необходимы для совершенного усвоения белков вашим организмом. К числу некоторых хороших источников углеводов принадлежат сдоба и хлеб из грубомолотой муки, лапша, фрукты, овощи, бобовые, семечки, орехи и обезжиренные молочные продукты.

Определенные жиры жизненно важны для функционирования организма человека. Жиры работают как транспортное средство для переноса жирорастворимых витаминов в крови, как изоляторы и предохранители жизненно важных органов, а также обеспечивают энергию для основного обмена веществ при длительной физической активности. Специальные жирные кислоты являются неотъемлемыми компонентами состава наших клеток. Большинство пищевых продуктов содержит жиры, необходимые организму человека. Хорошими источниками являются молочные продукты, растительные масла и рыбий жир, сыры и йогурт<sup>40</sup>.

Кроме жиров, белков и углеводов вам нужны витамины и минералы, а также значительное количество свежей воды.

*Витамины и минералы. Витамины и минеральные вещества - необходимые микроэлементы*



для протекания почти любой энергетической и пищеварительной реакции в процессе обмена веществ. Они жизненно важны для борьбы с болезнями и сохранения хорошего здоровья. Фрукты и овощи - превосходные источники витаминов и минералов.

**Вода.** Поскольку тело человека почти на 80% состоит из воды, необходимо ежедневно обеспечивать организм адекватной доставкой жидкости. Излишне распространяться о том, что вода принимает участие и в любой метаболической реакции в вашем теле. Она еще важнее, чем пища! Вы можете в течение длительного периода прожить без пищи, но всего лишь несколько дней без воды. Вода не относится к питательным веществам, но играет важную роль в большинстве биохимических реакций в организме. Жировые ткани содержат воды меньше, чем мышцы, поэтому обезвоживание тела перед соревнованиями вносит мизерный вклад в освобождение от жира.

**Белок.** Объем белка, который вы потребляете, разумеется, можно варьировать в широких пределах. Некоторые атлеты потребляют его немного, около 80 - 100г в день в течение всего года, и все же наращивают массу мышц. Другие атлеты потребляют в день 150 - 200г белка.

Если только вы получаете его из первоклассных источников, я рекомендую, чтобы ежедневно вы принимали примерно 1 г белка на каждый фунт веса (2 - 2,5 г на 1 кг веса). Самый качественный белок содержится в источниках животного происхождения (мясо, рыба, птица, яйца и молочные продукты) и хорошо сбалансирован по необходимым организму незаменимым аминокислотам.

В белках мышечной ткани человека содержится 22 аминокислоты, восемь из которых не могут синтезироваться в организме. Эти восемь аминокислот названы незаменимыми и поступают в организм с пищей. Растительные белки лишены одной или более незаменимых аминокислот или содержат их в весьма небольшом количестве, так что нужно расчетливо комбинировать растительные источники белка, чтобы максимизировать их усвоение.

При потреблении больших количеств белка, чтобы сделать его доступным для ассимиляции мышечными тканями, я рекомендую вам принимать 4 - 5 маленьких с высоким содержанием белка порции пищи в день, содержащих примерно по 30 г белка в каждой. Для снабжения организма белком используйте его источники с низким содержанием жира.

Одна из проблем прошлого: потребляя огромные объемы белков, атлеты питались преимущественно мясом, яйцами и молочными продуктами. Эти источники белка содержат также большой процент жира.

При низкожировой диете вам следует извлекать белок из источников с низким процентом жира. Вот примерный список белковых продуктов, которые можно и нельзя есть, с точки зрения содержания в них жира:

*Ешьте:* рыбу, птицу (белое мясо), яичные белки, овощи.

*Не ешьте:* говядину, свинину, яичные желтки.

В целом свинина богаче насыщенными жирами, чем говядина, говядина жирнее птицы, а птица более богата жирами, чем рыба. Поэтому, когда вы придерживаетесь низкожировой диеты, намного предпочтительнее питаться птицей, чем говядиной. Между прочим, вы всегда должны удалять с птицы жирную кожу, прежде чем готовить ее, а все белковые продукты животного происхождения употреблять в отварном виде. Никогда не поджаривайте вашу пищу!

**Углеводы и жиры.** Вы должны потреблять значительные объемы углеводов, чтобы обеспечить себя энергией для тренировок. Имеются три типа углеводных продуктов. Первые называются рафинированными углеводами, главным образом сахар и химические добавки - так называемая пища быстрого приготовления. Потребление более одной порции такой пищи в день - излишество.

Простые углеводы (главным образом фрукты) составляют вторую группу. Они являются великолепным средством снабжения вашего тела энергией. Фруктоза легко превращается в глюкозу.

Третий тип - «длинные сложные, медленно сгорающие углеводы», содержатся в овощах, крупяных продуктах, бобовых, семечках и орехах. Они обеспечивают вам устойчивый приток энергии для тренировок. Этим типом углеводов, питались многие мои чемпионы.

#### Группы пищевых продуктов

Планируя свой рацион, обеспечьте ежедневное включение в него продуктов из четырех базовых групп:

1. Фрукты и овощи. Свежие фрукты и овощи являются лучшими источниками углеводов, так же



как витаминов, минеральных веществ и ферментов. Они, кроме того, содержат клетчатку, необходимую для пищеварения. Хотя белком, содержащимся во фруктах, можно пренебречь, вегетарианцы доказывают, что, питаясь разнообразными растительными блюдами, можно получить весь белок, в котором нуждается организм. Разумеется, обеспечить достаточное количество белка из растительных источников трудно, поэтому большинство атлетов предпочитает включать в рацион нежирное мясо (скажем, рыбу и птицу), яичные белки и обезжиренные молочные продукты, так же как фрукты и овощи.

2. Зерно и крупы. Такие продукты, как хлеб, крупы, зерно, мука и широкий ассортимент выпечных изделий, состоят из углеводов и в то же время содержат белки, витамины и минералии.

3. Продукты с высоким содержанием белка. Мясо, птица, рыба и яйца обеспечивают вас совершенным белком, содержащим все аминокислоты, в которых нуждается организм для производства новых тканей. Но иные из этих продуктов содержат значительный процент жира, который увеличивает их калорийность. Поэтому многие атлеты ограничивают количество красного мяса в своей диете, заменяя его куриными грудками без кожи (кожа любой птицы очень богата жиром) и рыбой.

4. Молоко и молочные продукты. Молочные продукты (молоко, сыр, йогурт и т. п.) представляют собой богатые источники белка, кальция и рибофлавина<sup>41</sup>. Некоторые люди, конечно, не могут усвоить молочный сахар и должны избегать молока, но могут, однако, наслаждаться сырами, йогуртом и другими молочными продуктами, которые содержат меньше лактозы. Тем, кто может пить молоко, его обезжиренные сорта обеспечивают все необходимые питательные вещества цельного молока без избыточных жировых калорий и без холестерина. Вы не должны также потреблять много яиц, поскольку они весьма богаты холестерином.

На основе предшествующих диетических советов составьте себе меню с учетом вашего типа сложения, размеров тела и пищевых привычек. Вот пример:

1-я порция (8 часов): Два яйца-пашот, каша из отрубей с обезжиренным молоком и чайной ложкой меда, пищевые добавки.

2-я порция (к полудню): салат из тунца или отварная курица, салат, печеный картофель, чай или кофе, добавки.

3-я порция (17 - 18 часов): отварная рыба с рисом, сырые овощи, стакан обезжиренного молока, добавки.

4-я порция (21 час): белковый напиток из двух столовых ложек протеинового порошка, 225 - 335 г обезжиренного молока и фруктов (для вкуса).

Как атлету, вам захочется удерживать обций приём жира и насыщенных жиров на очень низком уровне. Попробуйте исключить (либо удерживать на минимуме) следующие продукты: цельное молоко, сметанные приправы к салатам, масло, жаренный в масле картофель, кондитерские изделия, жирные бифштексы, консервированное рубленое мясо, майонез, жирные сыры и другие жиры.

Помните, что тяжелые тренировки, которые вы выполняете, требуют высокого уровня энергии, что обычно требует диеты, богатой калориями. Но будьте осторожны, не переадайте! Атлеты-мужчины должны оставаться на 3,6 - 5,4 кг выше их идеального соревновательного веса, а женщины - на 2,25 - 3,6 кг.

Избыточное количество жира в организме затрудняет достижение чемпионской формы и отдаляет вас от целей, утверждаемых атлетизмом. К тому же избыточный вес за счет жира снижает ваш уровень энергии. Вы никогда не пробовали весь день таскать с собой 14-килограммовую гантель? Так вот, это то же самое, если весить на 14 кг больше нормы!

#### Витамины и минеральные вещества

Витамины и минералии. Все мы разные, поэтому невозможно определить норму витаминов и минералии, которая требуется для каждого отдельного человека.

Известно, что стресс истощает в организме запасы витаминов и минералии. Жаркие споры, тяжелая работа, беременность, болезни, тяжелые тренировки, учеба и занятия спортом - всё это стрессы. Поэтому для гарантии, что вы получаете все питательные вещества, которые требуются, весьма важен продуманный пищевой рацион с добавлением к нему витаминов и минералии (это жизненно важно не только для атлета, но также и для среднего человека, который желает сохранить оптимальное здоровье!). Наши бабушки и дедушки не были столь





озабочены проблемой химикалий и ядов, которые окружают нас сегодня. Наркотики не овладевали в те времена обществом, а курение сводилось к минимуму. Сегодня, при подключении этих негативных факторов, организм буквально бомбардируется химикалиями, которые он вынужден расщеплять и растворять. Эти химикалии окисляются во внутренней среде организма, вызывая ухудшение здоровья. Витамины А, С и Е, а также минеральное вещество «селен», предотвращающий окисление, отлично справляются с вредными химикалиями и ядами в организме.

Большинство витаминов водорастворимо. Вы усваиваете то, что вам требуется, и выделяете то, что окажется избыточным. Витамины А, D и Е растворимы лишь в жирах. Большие дозы этих витаминов могут вызвать побочные эффекты.

Добавки. Наиболее популярными из этого ряда добавок, несомненно, являются протеиновые (белковые) порошки. Приём протеинового порошка, смешанного в стакане с молоком или соком, является одним из способов снабжения организма всеми аминокислотами, необходимыми для питания мышц. Это также хороший способ получения соответствующего количества белка и в то же время ограничения калорийности пищи. Когда вы стремитесь напитать мышечную массу и одновременно остаться поджарым, то протеиновые порошки или таблетки могут быть именно тем питанием, в котором нуждается ваш организм.

Лучший способ смешивания протеинового напитка - в миксере. Некоторые атлеты называют свои миксеры «тренировочными партнерами», поскольку они интенсивно их используют. Налейте в миксер около 225 г молока или сока, затем добавьте одну или две столовые ложки протеинового порошка. Если вы хотите еще больше увеличить количество белка, добавьте одну или две чайные ложки кристаллизованных пищевых аминокислот. Наконец, вы можете смешать всё это с какими-либо фруктами мягких сортов (один-два кусочка) или несколькими ягодами клубники для запаха (неплохая оздоравливающая практика, помогающая избежать применения шоколадного сиропа и подобных вкусовых добавок).

Большинство из обращающихся к моему курсу желают нарастить объем мускулатуры, и лишь некоторые хотят сбросить вес. Для вас более «здоровым» будет сохранение «сухости», чем груда бесполезного жира в вашем теле. Поэтому те добавки, которые я рекомендовал - протеины, витамины и минералы - помогут вашему организму усваивать и перерабатывать пищу. Вам теперь не нужно перегружать организм витаминами и белком. Но, как упорно тренирующемуся атлету, вам, вероятно, требуется больше белка и добавок, чем среднему человеку.

Что вы должны и чего не должны есть.

Да: обезжиренное молоко, натуральный йогурт, нежирный деревенский сыр, обычный нежирный сыр, нежирное мясо (постная говядина, курятина или индейка без кожи), рыба, свежие фрукты и овощи, соки, бобовые, грубомолотый или ржаной хлеб, рис, чечевица и орехи, печеный картофель, макароны, семечки, салат в неограниченном количестве (без приправ на базе майонеза!). Приправьте салаты смесью лимонного сока, растительного масла и некоторых пряностей (тмин и т. п.).

Нет: рафинированные продукты, продукты с сахаром (конфеты, пирожные, мороженое и т. д.), масло, маргарин, яичные желтки, обжаренные в масле блюда, замороженные продукты, консервы, пицца быстрого приготовления и национальные блюда.

Пример рациона (типичное меню атлета-чемпиона для строительства мышц):

Завтрак: деревенский сыр или йогурт, каша из крупы, нежирное молоко, фрукты, добавки (протеиновый порошок).

Ленч: тунец и большой овощной салат, хлеб, фрукты, нежирное молоко, добавки (аминокислоты).

Ужин: печеная курица, рис, отварные овощи, чай с фруктозой, добавки (50 мг витамина С).

Закуски: протеиновый коктейль, свежие фрукты, йогурт, семечки подсолнечные, орехи, фруктовый сок, сухофрукты, воздушная кукуруза.

---

**Чтобы добиться максимального прироста мышц без наращивания жира, вы должны полагаться на правильное питание так же, как и на хорошо спланированные тренировки.**

---

Наращивание веса.

Если вы заботитесь о наращивании веса, это не означает, что вы имеете неразвитые мышцы; просто у вас недостаточный вес. Например, исследование композиции тела пока зывает, что средний мужчина имеет 20 - 25% жира. Мужчины и женщины, занимающиеся атлетизмом, имеют меньшие показатели, тогда как показатели средней женщины - выше. Это достигается



путем усиленного питания. Фунт жира содержит 4185 калорий. Чтобы нарастить этот фунт, вы должны принять с пищей на 4185 калорий больше, чем затратили.

Помните: 1 грамм жира обеспечивает вашему организму 9,3 калории, 1 грамм углеводов - 3,75 калории (некоторые диетологи приводят цифру 4,1 калории), 1 грамм белка - 4,1 калории.

Начинайте питаться высококалорийными продуктами, такими, как орехи, семечки, бобы, фруктовые соки и сухофрукты. Пейте много молока! Но не набивайте желудок за один прием пищи. Я рекомендую питаться шесть раз в день с промежутками около трех часов между каждым приемом пищи. Вы можете также испробовать наращивающие вес протеиновые добавки, принимая их в промежутках между основными приемами либо в заключение каждого приема пищи.

Вот некоторые из лучших продуктов для наращивания веса: фруктовые соки, молоко, сыр, йогурт, орехи, семечки, крупы, красное мясо, мороженое, хлеб, бананы, растительные масла, наращивающие вес добавки.

Имейте в виду, что чем старше вы становитесь, тем медленнее протекает процесс обмена веществ и тем легче вы наращиваете вес тела. Как атлет соревновательного класса, вы захотите вернуться к тому уровню жира в 8 - 12%, который требуется для участия в соревнованиях. Так что, наращивая вес, не развивайте у себя привычку толстеть, от которой трудно будет отделаться, когда сброс веса станет для вас важнее, чем его наращивание.

#### Сброс веса

Точно так же, как вы наращиваете фунт веса, поглощая 4185 калорий, вы теряете фунт жира, потратив на 4185 калорий больше, чем вы приняли с пищей. Атлетам обычно необходимо сжечь некоторое количество жира для достижения мускулистости, особенно ко дню соревнований. Они добиваются этого двумя способами - диетой и тренировками.

Диета сокращает объем принимаемой вами пищи, но настолько, чтобы не испытывать слабости и пищевой недостаточности. Вернейший способ - делать это постепенно, в течение определенного времени, планируя потерю не более одного-двух фунтов (0,45 - 0,9 кг) жира в неделю. Чуть больше этого - и вы приобретаете тенденцию к сбросу мышечной массы.

Когда вы на диете, повышайте интенсивность упражнений. Некоторые атлеты достигают этого, занимаясь по моей системе двойного разделения тренинга (см. главу 28), тренируясь дважды в день шесть дней в неделю. Другие практикуют качественную тренировку и несколько увеличивают объем аэробных упражнений.

Когда вы проходите или пробегаете милью (1609 м), вы сжигаете около 100 калорий. Это означает, что, покрывая по три мили трижды в неделю, вы сжигаете около 900 калорий, помимо той энергии, которую вы затрачиваете в зале. Даже столь незначительные энергозатраты уже играют роль. Но истинная польза тренировки - в увеличении темпа основного обмена веществ, что означает более значительное сжигание калорий в периоды покоя.

Никогда не толстейте настолько, чтобы вам требовалось 6 - 8 недель для сброса веса до соревновательного уровня. Прошли дни наедания - приобретения 13 и более килограммов веса тела сверх вашей лучшей кондиции. Наедание не только делает чрезвычайно трудным возвращение в форму; организм не строит мышцы достаточно эффективно, когда в нем так много жира.

#### Состав и оценку некоторых продуктов.

Продукты	Калории	Белки, г.	Жиры, г.	Углеводы, г.
Гамбургер (котлета с булкой)	245	21	17	0
Курица (85 г)	115	20	3	0
Устрицы (порция)	160	20	4	8
Тунец в масле (85 г)	170	24	7	0
Яйцо	80	6	6	Следы
Спаржа (4 стручка)	10	1	Следы	2
Брокколи (одна головка)	45	6	1	8
Латук (одна головка)	30	3	Следы	6
Авокадо	370	5	37	13
Апельсин	65	1	Следы	16
Апельсиновый сок	110	2	1	36
Арбуз (1 долька)	115	2	1	27



Чем больше жира в пище, тем больше она содержит калорий. Чем сильнее мы подвергаем обработке и концентрации продукт, тем больше калорий он содержит (апельсин и апельсиновым сок). Так что старайтесь придерживаться свежей, переработанной или сырой пищи.

#### Поддержание веса

Вы должны сжигать столько калорий, сколько вы потребляете. Поскольку обмен веществ с возрастом замедляется, разумно слегка повышать интенсивность упражнений и сокращать прием жирных блюд.

Если вы желаете поддерживать вес, то для этого разработаны некоторые жесткие «калорийные установки», которые вы можете применить:

1. Если вы пассивны в физическом отношении, умножьте ваш вес в фунтах на 10 (фунт равен 0,4536 кг). Это даст вам количество калорий, которое вы должны потреблять за сутки, чтобы вес не изменялся. Если вы весите 200 фунтов, то принимайте 2000 калорий для сохранения веса.

2. Если вы умеренно активны, например играете в гольф «девять лунок» 3 раза в неделю или пару раундов в большой теннис каждую неделю, то можете без опаски потреблять объем калорий, в 15 раз превышающий цифру, характеризующую вес. 200-фунтовый человек может, например, принимать около 3000 калорий.

3. Если вы заняты напряженной физической деятельностью каждый день, то объем калорий может в 20 раз превышать цифру, характеризующую вес, и при этом, по всей вероятности, он будет оставаться неизменным. Таким образом, очень упорно тренирующийся атлет, который занимается 2 раза в день 5 дней в неделю, может ежедневно потреблять 4000 калорий и все же сохранять свой вес.

Вы должны поддерживать ваш оптимальный вес на базе плана питания сбалансированными пищевыми компонентами, включая оговоренное ранее соотношение белков, углеводов и жиров. Вы должны ежедневно потреблять также соответствующее количество витаминов, минералов и свежей воды (12 - 16 стаканов по 220 г).

#### Энергия

Ваш организм работает следующим образом: чем больше энергии вы используете, тем больше он её производит. Когда вы жестко тренируетесь, а организм получает достаточное количество пищи и отдыха, вы обнаружите, что уровень вашей энергии возрастает.

Плохое питание вызовет у вас утомление. После того как вы съедите богатую жирами пищу, вы ощутите вялость, поскольку организму требуется слишком много энергии, чтобы переварить жир. Это - медленный процесс. Кроме того, спустя несколько часов после высокоуглеводной пищи, особенно богатой простыми сахарами (сладкие напитки, мороженое, конфеты и т. п.), вы ощутите снижение энергии в результате резкого подъема, а затем падения уровня сахара в крови.

Наиболее распространенной причиной недостатка энергии является истощение ваших энергетических резервов от ощущений тревоги, нервозности и депрессии. Эти эмоции опустошают вас. День, проведенный в напряжении и беспокойной умственной работе, утомителен, и после него трудно восстановиться.

Вот тест, который вы можете использовать для определения причин недостатка энергии:

1. Правильно ли вы питаетесь, соблюдаете ли сбалансированную по питательным веществам диету?
2. Не перетренировались ли вы, пытаясь заниматься на уровне, к которому вы пока еще не готовы?
3. Предоставляете ли вы себе достаточно времени, чтобы восстанавливаться между тренировками?
4. Достаточно ли вы спите?
5. Не истощает ли вашу нервную энергию работа или учеба?

#### Витамины и минералы.

**Комплекс витамина В.** Эта группа витаминов необходима для здорового функционирования нервов, метаболизма углеводов, белков и жиров, восстановления тканей, содействия здоровой коже, хорошего пищеварения, производства энергии, предупреждения анемии, в частности, сохранения здоровой крови. Содержится в рыбе, свинине, печени, почках, дрожжах, злаковых, кашах, орехах, бобах, фасоли, яйцах, молоке, сыре, листовых зеленых овощах, соевых бобах, томатах, арахисе и кукурузе. Комплекс витамина В водорастворим, и его запас должен ежедневно пополняться.





**Витамин С.** Часто называемый универсальным витамин С отвечает за каждодневный синтез новых тканей и клеток организма. Он также водорастворим и нуждается в постоянном пополнении. Витамин С помогает укреплять кровеносные сосуды, зубы, волосы и десны. Он борется с инфекцией, заживляет раны, регулирует важные функции организма, синтезирует необходимые гормоны и противодействует стрессу! Он содержится в апельсинах, грейпфрутах, лимонах, яблоках,

клубнике, дыне, томатах, кабачках, брокколи, капусте—белокачанной, цветной и брюссельской.

**Витамин А.** Имеет важное значение для нервной системы и различных соотносящихся с ней функций, скажем зрения. Необходим для упрочения костей, сохранения зубов и кожи. Помогает бороться с инфекцией. Содержится в рыбе, печени, яйцах, молоке, сыре, томатах, кашах, зерне и моркови. Витамин А жирорастворим и может накапливаться в организме, поэтому не принимайте этот витамин в избыточных количествах.

**Витамин D.** Необходим для крепких зубов, костей и жизненно важных функций организма. Витамин D содержится в молоке и молочных продуктах, яйцах. Он также обнаруживается в печени и может образовываться в организме под воздействием солнечного света. Он жирорастворим и может накапливаться в организме, так что не должен приниматься в избыточных количествах.

**Витамин Е.** Частично отвечает за жизнедеятельность красных кровяных телец и репродукцию живых тканей. Содержится в нерафинированных растительных жирах, недробленых крупах, рыбьем жире, зернах, соевом масле и яйцах.

**Витамин К.** Необходим для нормальной сворачиваемости крови. Содержится в свинине, зеленых овощах, латуке и цветной капусте.

**Кальций.** Важен для нервов и мышечных сокращений. Кальций определяет прочность костей, а также зубов. Содержится в молоке, сыре, йогурте, брокколи, капусте и другой зелени.

**Железо.** Необходимо организму при производстве гемоглобина, для транспортировки кислорода к клеткам. Оно содержится в мясе, печени, бобах, яйцах, овощах и сухофруктах.

**Фосфор.** Необходим для упрочения костей и зубов. В высоких концентрациях содержится в красном мясе, рыбе, яйцах, курятине, орехах и недробленых крупах.

**Пантотеновая кислота.** Отчасти отвечает за усвоение белков, жиров и углеводов. Содержится в рыбе, мясе, картофеле, яйцах, брокколи, цветной капусте, бобах, сое, арахисе, недробленых крупах и кабачках.

**Фолиевая кислота.** Необходима для формирования красных кровяных телец и метаболических функций. Содержится в спарже, шпинате, капусте, турнепсе, брокколи, кукурузе, латуке, кабачках и орехах.

**Калий.** Помогает регулировать жидкостный баланс организма, а также поддерживать сердечный ритм и координировать мышечные сокращения. Содержится в овощах, зерне, картофеле и фруктах.

**Магний.** Активизирует ферменты при метаболизме углеводов и белков. Играет важную роль в сокращениях мышц. Содержится в овощах, масле зерновых, инжире, кукурузе, яблоках, орехах и сое.

## ГЛАВА 24 Есть ли у вас то, что требуется?

Если вы проанализируете сложение чемпионов, то увидите, что самые лучшие из них имеют некоторые благоприятствующие тренировкам качества:

1. Чемпионы способны развивать мышечную массу довольно быстро, так что они сохраняют свой тренировочный энтузиазм без особого труда.

2. Чемпионы психологически преданы своей цели - стать лучшими атлетами в мире.

3. Чемпионы располагают костной структурой, которая сама по себе тяготеет к превосходной симметрии и пропорциям. Об этом обычно свидетельствуют довольно мощные кости запястья, но узкий таз и маленькие колени. Обычно их плечи широки по отношению к их тазу. Вдобавок люди с длинными, наполненными мышечными брюшками - атрибутом, относящимся к благоприятствующим генетическим данным - имеют преимущество над теми, кто не располагает этим качеством.

4. Представляется, что у чемпионов нет слабых частей тела; все их мышцы реагируют на тренировку.



5. Чемпионы могут себе позволить питаться необходимой для них пищей, включая достаточное количество пищевых добавок.

Запомните: В каждом таится потенциал для развития фантастической силы и мышечной массы, если он настроен решительно и тренируется очень жестко.

---

**В подготовительном периоде при строительстве объемов диета и тренировка находятся в соотношении 50:50. Но по мере приближения соревнований диета определяет 75 процентов положительного исхода битвы за приобретение рельефности. Помните, что вы не в состоянии напрягать жир!**

---

### **ГЛАВА 25. Как развить эту чрезвычайно важную симметрию.**

Сами по себе 47,5 - сантиметровые руки и 125-сантиметровая грудь ещё не дают основания для титула мирового класса, если эти геркулесовские параметры не сопровождаются пропорциональными размерами других частей тела.

Физическое совершенство означает, что шея, плечи, руки, грудь, талия, спина и ноги сбалансированы по окружностям и мускулистости.

Сделайте правилом измерять свое тело каждые 3 месяца и аккуратно вести записи измерений. Тогда вы будете знать, какие части тела растут слишком быстро и расстраивают физический баланс. Вы также быстро определите, какие части не реагируют на тренировку и нуждаются в особом внимании. Такой контроль за вашей антропометрией необходим в течение первого года тренировки, когда вы приобретаете атлетический опыт. Некоторые атлеты в течение многих лет обучались умению оценивать свое сложение исключительно с помощью зеркала или по фотографиям и могут с первого взгляда сказать вам, какая часть тела нарушает пропорции. Конечно, пока вы не приобретете такой опыт, вы должны измерять себя сантиметровой лентой.

Вполне возможно, измерения сантиметровой лентой покажут, что объемы вашего тела почти идеальны, и все же, если имеется дефицит мускулистости или контуров, вас нельзя отнести к превосходно развитым. Красивые физические пропорции и четко очерченный мышечный рельеф - эти два компонента неразделимы при формировании совершенного сложения!

В физическом отношении новички попадают в две основные группы: либо они заметно тонки и страдают от недостаточного веса, либо тучны и страдают от избыточного веса. Новички, которые весят столько, сколько нужно, все же имеют неразвитые мышцы и покрыты слишком большим слоем жира, а данные измерений их обхватов не симметричны; эти составляют еще одну небольшую группу.

В идеале соотношение окружности таза и окружности груди у мужчин должно составлять 9:10, то есть нормальная окружность груди должна составлять 1% окружности таза. Соответственно мужчина с 90-сантиметровой окружностью таза должен иметь обхват груди 100 см. За счет упражнений для грудных мышц и мышц спины они должны развиваться до тех пор, пока не будет достигнут нужный обхват груди.

Обхваты шеи, плеч, талии, предплечий можно получить как производные от обхвата груди; то же самое можно сделать в отношении бедер и голени, исходя из обхвата таза.

При превосходных пропорциях шея должна составлять немного более 38% от обхвата нормальной груди; окружность предплечий должна быть (в среднем левого и правого) 30% от обхвата груди; окружность напряженной верхней части руки (в среднем левой и правой) должна быть на 20% больше, чем окружность той же части в ненапряженном состоянии.

Обхват талии должен составлять 75% от обхвата груди; окружность бедра должна составлять 60% от обхвата таза, а окружность голени - 40% от обхвата таза и около 60% от окружности бедра, или столько же, сколько и окружность напряженной верхней части руки.

Для продолжения нашей дискуссии давайте условимся, что если атлет при обхвате таза 90 см и груди 90 - 92,5 см имел шею окружностью 35 см, бицепс - 31 см, предплечья - 27,5 см, талию - 75 см, бедра - 50 см, а голени - 34 см, то вес его тела должен равняться 65,7 кг. Конечно, если он пропорционально развит по отношению к окружности своего таза, то этот мужчина должен весить минимум 70 кг и иметь антропометрические данные, представленные ниже:



## Антропометрия

<b>Нынешняя:</b>		<b>Симметричная:</b>
90 см	Таз	90 см
172,5 см	Рост	172,5 см
65,7 кг	Вес	70 кг
35 см	Шея	38 см
31 см	Бицепсы	36 см
27,5 см	Предплечья	30 см
91 см	Грудь	100 см
75 см	Талия	75 см
50 см	Бедра	54 см
33,7 см	Голеня	36 см

Теперь давайте проверим ваше физическое состояние с точки зрения пропорционального развития силы.

Наиболее прямой способ проверки физической силы - за счет веса отягощения, которое вы поднимаете в различных упражнениях. В качестве основы давайте возьмем обычный жим штанги двумя руками стоя. Если вам по плечу 45 кг в этом упражнении, то вот пропорциональные величины отягощений, которые вы должны преодолеть в ряде упражнений:

сгибание рук со штангой стоя - 30 кг; сгибание рук со штангой обратным хватом - 26 кг; «пуловер» с прямыми руками - 27 кг; жим штанги, лежа на скамье - 57 кг; приседание со штангой на спине - 98 кг; становая тяга двумя руками - 107 кг.

Часто мы видим претендента на чемпионство, который может выполнить жим лёжа на скамье с весом 180 кг, но испытывает трудности в сгибании рук со штангой весом 77 кг (тогда как он должен быть в состоянии выполнить сгибание с 86 или более килограммами).

Урок, который надо извлечь из такого примера: неправильная и слишком специализированная тренировка создает непропорциональное сложение.

Задачей всех моих учеников должно стать симметричное развитие и пропорциональная сила. Это должно быть вашей конечной целью, и за счет тренировок, описанных в этом курсе, а также уделения особого внимания этой главе вы должны со временем приобрести правильные пропорции, хорошо сбалансированную мышечную силу и симметрию всех частей тела.

Познакомьтесь с таблицей идеальных окружностей мускулатуры, к которым вам следует стремиться. Тип костяка не принимается в расчет. Тонки ваши кости или мощны - все равно объемы частей тела должны находиться в нужных пропорциях друг к другу.

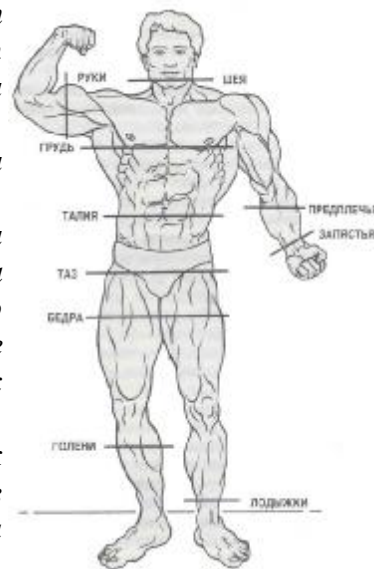


Таблица идеальных пропорций.

<b>Соотношение веса в фунтах к росту в дюймах</b>	<b>Шея</b>	<b>Бицепс</b>	<b>Предплечье</b>	<b>Грудь</b>	<b>Талия</b>	<b>Таз</b>	<b>Бедро</b>	<b>Голень</b>
1,899	14,0	13,1	10,9	36,4	27,3	32,8	19,7	13,1
2,038	14,5	13,6	11,3	37,9	28,4	34,1	20,4	13,6
2,183	15,0	14,1	11,8	39,3	29,4	35,3	21,2	14,1
2,334	15,6	14,6	12,2	40,7	30,0	36,6	22,0	14,6
2,489	16,1	15,1	12,6	42,1	31,6	37,9	22,7	15,1
2,650	16,7	15,7	13,1	43,5	32,6	39,2	23,5	15,7
2,817	17,2	16,2	13,5	45,0	33,7	40,5	24,3	16,2
2,989	17,8	16,7	13,9	46,4	34,8	41,7	25,0	16,7
3,195	18,3	17,3	14,4	48,0	36,0	43,2	25,9	17,3
3,379	18,8	17,8	14,8	49,4	37,1	44,5	26,7	17,8

Инструкция: пользуясь таблицей идеальных пропорций, сначала разделите ваш вес на рост. Это даст вам соотношение веса в фунтах к росту в дюймах. Определив коэффициент, найдите число в крайней левой колонке, которое максимально соответствует полученному вами. Затем слева





направо вы найдете свои идеальные пропорции. Поскольку вся таблица построена на английской системе мер, нужно прежде всего определить свой вес в фунтах, для чего вес в килограммах разделите на 0,4536; чтобы определить рост в дюймах, разделите ваш рост в сантиметрах на 2,5. Разумеется, все величины в таблице необходимо умножить на 2,5, чтобы получить свои идеальные пропорции в сантиметрах.

Следуя советам, изложенным в данной главе, помните о таких моментах: производите замеры каждые три месяца; проверяйте путем контроля себя самого в зеркале, резко ли очерчены ваши мышцы (если нет, то слегка снизьте калорийность питания); следите за тем, чтобы мышцы были наполненными, выпуклыми и имели приятные очертания (если нет, то вам, возможно, требуется некоторая корректировка программы); стройте пропорциональную мышечную силу, а не только объемы мышц; тренируйтесь регулярно и придерживайтесь разумного рациона.

#### Как производить замеры

Вы должны измерять свои части тела, когда мышцы «холодные», а не после того, как вы их протренировали. Измеряйтесь после утреннего пробуждения всегда в одно и то же время и всегда измеряя одну и ту же область части тела, обычно в самом широком месте мышцы. Не натягивайте мерную ленту слишком туго, но и не давайте ей свободно провисать. Вы должны быть дотошным, чтобы ваши замеры всегда были точными.

Используйте матерчатую ленту, позволяющую производить измерения с точностью до миллиметра в точках, изображенных на рисунке. Важно, чтобы вы накладывали ленту в плоскости, перпендикулярной оси кости вокруг измеряемой части тела.

### ГЛАВА 26. Подготовка к соревнованиям.

Если вы прилежно следовали моему курсу и прошли через мои трехдневные (в неделю) базовые программы, мою отдельную программу тренировок и мою силовую, рассчитанную на наращивание объемов тренировки, а также успешно конструируете собственные занятия на базе тренировочных циклов, вы, вероятно, захотите участвовать в соревнованиях для начинающих на местном уровне. Если вы жестко тренировались и следовали всем моим заповедям в соблюдении диеты, вы уже создали солидную базу для великолепного сложения. Если вы желаете участвовать в соревнованиях и посетили пару состязаний, чтобы увидеть, как они проходят, вам надо запланировать свое участие в таком шоу примерно за шесть месяцев до него.

Первым делом оцените вашу структуру и мускулистость. Не слабы ли вы в отдельных областях? Мускулисты ли вы и достаточно ли рельефны в данное время? Не носите ли вы на себе более 4,5 кг лишнего жира? Хорошо ли ваши мышцы отделены друг от друга и просматриваются ли они уже сейчас? Тщательно оцените своё тело, чтобы знать, нужно ли вам придерживаться жесткой диеты для сброса жира или питаться интенсивнее, чтобы приобрести мышечные объемы. Даже на соревнованиях новичков вам необходимо быть очень мускулистым, сформированным и рельефным, чтобы победить.

Многие из вас пожелают придерживаться специальной диеты с низким содержанием жиров, умеренным - углеводов и высоким - белков. Пейте много воды (12-16 225-граммовых стаканов в день) и сокращайте эту норму за 3 - 4 дня до соревнования. Старайтесь уменьшить объем потребления калорий, в то же время, удерживая на достаточном уровне потребление белков для роста мышц и углеводов для энергии, чтобы всё еще сверхжестко тренироваться. Не забывайте и про пищевые добавки. Если вы страдаете значительным превышением веса (примерно на 6 - 7 кг больше того, который, по вашему мнению, является вашим идеальным соревновательным весом), вы должны сбрасывать по 0,45 - 0,9 кг в неделю за счет диеты и тренировок. Чуть больше - и вы одновременно с жиром сбросите и часть мышечной массы. За последнюю неделю перед соревнованиями вы потеряете еще 0,9 - 1,4 кг за счет сокращения потребления воды.

**Множество чемпионских титулов одаренного атлета, которые он завоевал, не делают его авторитетом; это также не доказывает, что и вы должны тренироваться по его методике. Ваши тренировки должны быть уникальными и спрограммированными под ваш индивидуальный тип сложения и темперамент, если вы действительно желаете достигнуть вашего полного потенциала.**

Вот неплохая диета, которой надо придерживаться в течение 6 месяцев до начала соревнований.



*Завтрак: 6 - 10 капсул пищевых аминокислот на пустой желудок (со свежей водой!); миска каши с обезжиренным молоком; 2 кусочка ржаного хлеба с минимальным количеством жира; 3 яичных белка и 1 желток; 110 г курятины или индейки (без кожи!); стакан свежего, неподслащенного апельсинового сока; пищевые добавки (протеины).*

*Ленч или обеденная порция: большой свежий салат с ограничением приправы; стакан снятого молока; свежие фрукты; витамины.*

*За 30 минут до тренировки: протеиновые добавки, немного фруктов.*

*После тренировки: углеводный напиток.*

*Ужин: печеный картофель (без приправы); паровые овощи; небольшая порция мяса (постное мясо, рыба, ростбиф, цыпленок, индейка); протеин.*

*За 30 - 45 минут до сна: протеиновый порошок. Пейте 12 - 16 стаканов воды каждый день.*

*Примерно за месяц до соревнований вы, возможно, пожелаете уменьшить порции в зависимости от того, сколько жира у вас останется. В последнюю неделю перед выступлением исключите из пищи всю соль и начинайте сокращать потребление задерживающих воду продуктов. Вам потребуется достаточное количество углеводов для снабжения организма энергией, чтобы тренироваться и готовить вольную программу, но не настолько много, чтобы удерживать жидкость.*

### **Тренинг.**

*Некоторые из моих чемпионов фактически работают по моей системе двойного разделения, тренируясь дважды в день перед соревнованиями. Однако они приступают к этому примерно за 2 - 3 месяца до соревнований. Поскольку вы впервые участвуете в соревнованиях, я рекомендую вам придерживаться прежнего плана занятий, но при этом тренироваться 6 раз в неделю. Для вас важно теперь увеличить качество усилий, если вы все еще немного излишне гладки и нуждаетесь в сжигании некоторого количества жира. Уменьшите тренировочную нагрузку, делайте немного больше повторений в каждом подходе и тренируйтесь быстрее, почти не отдыхая между подходами. Высокий темп поможет вам сжечь лишние калории и увеличить рельефность мышц.*

***Кредо моих чемпионов всегда было таким: «Что вы можете представить себе, того можете и добиться!»***

*Многие мои чемпионы в дополнение к качественным тренировкам и более строгой диете вводят аэробные упражнения, если вынуждены сбрасывать жир для подчеркивания своей мускулистости. Под аэробикой я имею в виду любую продолжительную физическую активность на выносливость, в результате чего частота сердечных сокращений увеличивается на 30 уд/мин или более, а жиры служат в качестве источника энергии. Большинство моих чемпионов использует для этой цели стационарный велосипед, обычную езду на велосипеде или медленный бег трусцой.*

*Конечно, вы не должны перебарщивать с аэробными упражнениями, в противном случае вы израсходуете слишком много энергии и понесёте потери в мышечном объеме! Так что занимайтесь аэробикой трижды в неделю и лишь по 30 минут.*

*Некоторые чемпионы в течение всего года имеют очень маленький процент жира в организме и при сбрасывании излишков достигают веса на 1,8 - 2,7 кг ниже соревновательного. Но за 4 недели до соревнования они начинают тренироваться жестче и тяжелее, а питаются немного богаче, чтобы войти в соревновательную форму. Лишь путем применения принципа инстинктивной тренировки по Вейдеру вы можете определить лучший метод, которого вам следует придерживаться. Готовясь к соревнованиям, важно развить в себе психологический настрой на завоевание звания чемпиона! Выбросите из головы негативные мысли и всегда смотрите на себя как на чемпиона. Поддержание тренировочного уровня и соблюдение диеты потребуют от вас значительного умственного напряжения. Даже в моменты проявления слабости никогда не отклоняйтесь от пути к своей цели!*

### **Последняя неделя.**

*Примерно за неделю до соревнований вы должны довести свой вес до соревновательного уровня, но не за счет излишнего обезвоживания организма. Необходимо также обеспечить такой рацион питания, чтобы сохранить достаточный запас энергии для тренировки и отработки программы вольных упражнений.*

*Сократите наполовину потребление углеводов, но никогда не опускайте их уровень до предела, снижающего ваши функциональные возможности. Жестко тренируйтесь и позируйте в течение четырех дней, сохраняя высокую норму потребления минералий, витаминов и белков. За три дня до*



соревнований увеличьте прием углеводов и уменьшите прием белков. Единственной формой тренировки в эти дни является позирование! Прекратите потребление соли, что поможет вам вывести из организма воду. В день соревнований съешьте немного высокоуглеводной пищи и небольшими глоточками пейте воду. Ведь вы хотите, чтобы ваш живот был плоским, а кожа - как можно тоньше! Но всегда ешьте и пейте столько, чтобы иметь достаточный запас энергии!

В качестве альтернативы для подготовки в течение последней недели я рекомендую следующий метод: примерно за 6 дней до соревнований постепенно уменьшайте интенсивность и объем тренировок. Не прекращайте его вовсе, а лишь сократите. В течение первых трёх дней этого периода принимайте 50% от общего потребления калорий в форме углеводов с молекулами из длинных и средних цепей. Увеличьте этот процент до 70 в последние три дня.

Такой метод питания вчетверо увеличит ваш энергетический запас и в то же время будет содействовать накоплению сахара (именуемого гликогеном) в кровеносных сосудах мышц. Возросший объем крови в мышцах подчеркнет их полноту, венозность и увеличит их способность к накачке. Вы также будете выглядеть намного суше.

Что же можно сказать о тренировках? В воскресный день за неделю до соревнований проведите продолжительную и жесткую тренировку, воздействующую на все главные мышечные группы (6 - 8 подходов в 20 повторениях в каждом упражнении). Вам нужно истощить гликоген в каждой отдельной мышце и мышечной группе для того, чтобы вызвать полную суперкомпенсацию. Потренируйтесь снова в середине недели, но в этот раз сделайте тренировку легче и короче.

В последние два или три дня оставайтесь физически активным, но вместо изнурительного тренинга упорно работайте над вольной программой. Не тренируйтесь слишком жестко в течение этого периода, чтобы полностью восстановить мышечный гликоген. Придерживайтесь в эти дни вашей обычной диеты (70% углеводов, 5% жиров, 25% белков). Поскольку вы не истощаете свои энергетические резервы и достигаете суперкомпенсации за счет приема углеводов, вы выйдете на сцену с объемными и сухими мышцами. Плюс ко всему, вы будете чувствовать себя великолепно!

#### Вольная программа и соревнования

Чтобы победить на соревнованиях, вы должны представить своё тело в самом выгодном свете. Вольная программа - это впечатляющее драматическое представление и вашего сложения, и вашей личности. Начинать отрабатывать вольную программу примерно за три месяца до соревнований и особенно упорно работайте в этом направлении в последние две недели. Помните: когда вы представляете вольные упражнения, вы используете принцип изонапряжения по Вейдеру. Напрягайте мышцы очень жестко и удерживайте каждое положение 3 - 5 секунд. Затем расслабьтесь и повторите этот процесс несколько раз, стараясь выделить каждое мышечное волокно. Изонапряжение поможет вам контролировать ваши мышцы и позволит отточить «пик» мышц и их рельеф.

Соревнования состоят из раундов предварительной оценки и финального представления вольной программы. Обязательные позиции составляют сердцевину предварительных раундов соревнований. Много раз оценки в первом раунде (расслабленная стойка и состояние мускулистости) открывали путь к победе. В релаксированной (расслабленной) стойке оцениваются четыре позиции: лицом к судьям, стоя боком к судьям (с каждой стороны) и стоя спиной к судьям. Тщательно отрабатывайте эти стойки, поскольку судьи определяют ваш рейтинг по общему впечатлению, симметрии и общей форме мускулатуры. Выходите на сцену и представляйте себя достойно.

Во второй части предварительного раунда оценивается мускулатура. Вам надо научиться обязательным базовым позициям: двойной бицепс спереди; широчайшие мышцы спины спереди; грудь сбоку; двойной бицепс со спины; трицепс сбоку; широчайшие мышцы спины сзади; пресс спереди<sup>42</sup>. Женщины демонстрируют не все из этих позиций.

Систематически отрабатывайте позиции перед вашими друзьями и перед зеркалом. Входите в каждую позицию жестко, в соответствии с прежде изложенным описанием до тех пор, пока вы не будете в состоянии контролировать каждое мышечное волокно.

Индивидуальная произвольная программа (2-й раунд) должна быть функциональной и простой, так как вы - новичок. Не пытайтесь быть слишком вычурным. Входите в базовые позиции с плавным переходом от одной к другой. Отрабатывайте их с музыкальным сопровождением перед зеркалом и без помощи зеркала. Выработайте навык безукоризненного вхождения во все позиции.





Не бойтесь публики и своих соперников, а будьте просто чемпионом, покажите лучшее из того, на что вы способны. Всегда показывайте произвольную программу без напряжения и гримас. Помните об улыбке. Удерживайте каждую позицию примерно 2 секунды. Вся ваша программа не должна длиться более минуты.

С большой тщательностью выбирайте плавки для соревнований и музыку. Обеспечьте, чтобы плавки хорошо сидели на вас и закрывали ягодицы. А женщины должны быть уверены в том, что хорошо сидит верхняя часть купальника. Постарайтесь использовать профессионально записанное музыкальное сопровождение, которое должно быть выразительным и привлекать внимание публики. Вам необходимо также приобрести прекрасный тёмный загар и позаботиться о красивой причёске. Не вздумайте, между прочим, обгореть на солнце, потому что это заставляет ваш организм задерживать воду и иссушает энергию. Когда вы подолгу находитесь на солнце, используйте крем для кожи, соответствующий ее тону.

Важно подготовить кожу. Чтобы показать рельефность ваших мышц, сбейте на теле лишние волосы. Запаситесь качественными лезвиями и кремом и удалите волосы заблаговременно, начав примерно за 10 дней до соревнований. Накануне соревнований можете «положить последние мазки».

Ключом к тому, чтобы стать искусным в произвольной программе, является личность, которая в ней проявляется. Развитие умения проявлять личность в произвольной программе требует большой практики. Вот несколько советов, которые помогут вам стать значительной личностью в произвольной программе:

1. Когда вы отрабатываете программу, всегда сохраняйте спокойствие. Выбирайте для этого тихое место, свободное от отвлекающих факторов.
2. Наметьте как минимум три получасовых занятия в неделю для практики в произвольной программе. По мере приближения соревнования увеличьте частоту занятий по произвольной программе. В последнюю неделю можно уменьшить частоту, объем и интенсивность тренировок, заменив их ежедневными одним-двумя занятиями по произвольной программе.
3. Упорно работайте над сокращением каждой мышцы; как только вы приобретете совершенный контроль над мышцами, вы будете значительно лучше выглядеть в обязательных позициях. Помните, что соревнования выигрывают и проигрывают в предварительных раундах<sup>43</sup>.
4. Практикуйте произвольную программу с зеркалом и без него, перед друзьями и объективными критиками.
5. Если это возможно, попросите кого-нибудь сделать серию фотографий или фильм о вашей произвольной программе. Это обеспечит вам ценную обратную связь.
6. Изменяйте вольную программу от соревнования к соревнованию. Помните, что по мере развития вашего сложения закономерностям развития должна подчиняться и ваша программа. Необходимы годы практики и экспериментирования, прежде чем вы сможете выразить себя на высшем уровне ваших возможностей.
7. Все представление произвольной программы является способом невербального общения. Помните о направленности выступления на аудиторию. Вы должны излучать уверенность в себе. Любой признак нервозности или неопределенности будет влиять на оценки судей! Конечно, если вы находитесь в наилучшей форме и сделали хорошо «домашнюю работу» по произвольной программе, вы должны выйти на сцену уверенным, спокойным и готовым победить!
8. Не забудьте о своей внешности в день шоу!

Ваш загар, тонус кожи, волосы и костюм - все это попадает под пристальные взгляды судей.

Тренируйтесь как можно упорнее, правильно питайтесь, отрабатывайте вольную программу, и вы сделаете всё, что можете, для победы. И только после этого расслабьтесь и восторгайтесь собой!

Ещё один важнейший элемент: заключительное позирование. Если вы достаточно удачливы, чтобы забраться так высоко (это означает, что вы выиграли в своей весовой категории и теперь замахиваетесь на звание абсолютного победителя), вы должны продемонстрировать последний взрыв энергии. Используйте варианты ваших лучших поз, одну непосредственно за другой. Остановитесь лишь после того, как этого потребуют судьбы!

---

**Ваш внешний вид и самочувствие составляют сущность атлетизма!**

---

**ГЛАВА 27. Ваш словарь Вейдера.**

**Амплитуда движения**, протяженность траектории движения снаряда в упражнениях.

**Анаэробные упражнения**, тренировка силовой направленности. «Анаэробный» означает «без кислорода» и заключается в кратковременных, коротких интенсивных всплесках энергии.

**Атрофия**, уменьшение объемов мышц и уровня их силы.

**Аэробные упражнения**, длительные упражнения, выполняемые при участии больших групп мышц. На достаточно продолжительное время увеличивают частоту сердечных сокращений для оказания тренировочного эффекта на дыхательную и сердечно-сосудистую системы.

**Бандажи**, предохранительные бинты, наматываемые на колени во время приседаний.

**Блоки**, устройства со шкивами и тросами, прикрепленными к отягощениям, для использования в упражнениях.

**Блоки для скрещивания рук**, специальное устройство для проработки внутренних секций груди за счет тяги рукоятей блоков от положения разведенных в стороны-вверх рук до положения, когда они скрещиваются перед грудью.

**Блоковая машина для тяги**, тренажер, на котором вы сидите или стоите на коленях и тянете рукоять вниз к груди, или за голову (развивают широчайшие мышцы).

**«Взрыв»**, степень предельной проработки мышц.

**Выключение**, часть амплитуды, в которой нагрузка на мышцу резко уменьшается за счет переноса ее на другие мышцы, участвующие в работе.

**Выносливость**, способность мышцы развивать длительные усилия в течение некоторого периода времени.

**Выход на «пик»**; 1) обозначают любую ситуацию в упражнении, в котором вы добиваетесь максимальной изоляции отдельной мышцы. Например, вы делаете точные концентрированные сгибания руки в наклоне, чтобы добиться «пика» бицепсов; 2) подготовка к соревнованиям.

**Головные лямки**, надеваемое на голову устройство из ремней и цепи, имеющее приспособление для крепления отягощений; используется в упражнениях для мышц шеи.

**Гравитационные ботинки** (инверсионные ботинки), обувь с зацепами, позволяющими повиснуть вниз головой для растягивания мышц и тканей спины.

**Грудная машина**, устройство для развития грудных мышц.

**Грудь**, сокращенное название больших и малых грудных мышц.

**Дельтоиды**, сокращенное название дельтовидных мышц.

**Е-Зед-гриф** (гнутой гриф), специальный согнутый гриф для удобства проработки бицепсов и трицепсов.

**Жир в теле**, уровень отложившегося в организме жира.

**Заключительное позирование**, выполнение атлетами вольной программы, проходящее в условиях жесткой конкуренции<sup>45</sup>.

**Идти на максимум**, преодоление максимальной величины отягощения в одном повторении.

**Изокинетическое упражнение**: 1) упражнение с варьируемым по ходу движения сопротивлением, изменяющимся на различных участках амплитуды; 2) упражнение с постоянной скоростью движения отягощения.

**Изометрическое упражнение**, напряжение мышцы при поддержании ее постоянной длины; конечности при этом не перемещаются. Эти упражнения обычно выполняются у стены или с каким-либо неподвижным объектом.

**Изотоническое упражнение**, работа мышцы, при которой длина ее и величина отягощения изменяются, а напряжение остается постоянным;

подъем свободных отягощений является классическим примером изотонических упражнений.

**Интенсивность**: 1) степень усилий, вкладываемых в тренировку; 2) процент от максимального тренировочного веса снарядов.

**Кардиоваскулярный** (сердечно-сосудистый) **тренинг**, занятия физическими упражнениями, которые укрепляют сердце и легкие.

**«Качать железо»**, термин, появившийся в обиходе в 50-х годах и ставший весьма популярным; обозначает занятия с отягощениями.

**Кинезиология**, наука о мышцах и выполняемых с их помощью движениях.

**Конкурс**, атлетические соревнования по вольной программе.



**Круговой тренинг**, продолжительное занятие с немедленным переходом от одного упражнения к другому.

**Лямки**, специальные ленты, прикрепляемые к кистям и к грифу штанги для обеспечения надежного хвата в тяговых упражнениях.

**Магнезия**, порошок, который наносят на ладони для обеспечения надежности хвата снаряда.

**Маты**, специальные подстилки для упражнения.

**Мысленный подход**, постановка задачи и позитивная концентрация внимания на предстоящем ее выполнении.

**Мышечный тонус**, состояние, в котором мышца находится в постоянном легком напряжении и выглядит плотной.

**Наклонная доска**, скамья для тренировки брюшного пресса.

**Наращивание объемов**, тяжелый тренинг и питание высокоуглеводными продуктами для постоянного наращивания веса и объема мышечной массы.

**Национальный чемпионат**, любительские женские и мужские соревнования высшего уровня в четырех весовых категориях.

**«Перегорание»**, состояние нервного и физического утомления (перетренированность).

**Перчатки**, используются для предохранения ладоней и надежного хвата снарядов.

**Плиометрические упражнения**, упражнения, в которых мышцы внезапно нагружаются и растягиваются, а затем быстро сокращаются. Для их выполнения атлеты должны, скажем, спрыгнуть со скамьи и быстро вспрыгнуть на другую скамью.

**Подвижность** (размах движений), способность к растяжению мышц и подвижности в суставах.

**Полосатость**, высокая степень рельефности мышц, их линейная «исчерченность».

**Потозадерживающие ленты**, ленты из хлопчатобумажной ткани, надеваемые на запястья или лоб для впитывания пота при тренинге.

**Потяжки**, надрывы (легкие шрамы) на коже, вызванные более быстрым ростом мышцы или жировой ткани по сравнению с увеличением поверхности кожи.

**Пояс для отжиманий**, широкий, крепкий пояс вокруг бедер с цепью, на которой можно укрепить диск от штанги или гантель для дополнительного отягощения во время определенных упражнений, например отжимания на брусьях.

**Пресс**, сокращенное наименование мышц живота.

**Программа**, совокупность подходов и повторений, последовательно выполняемых в каждом занятии.

**Разминка**, серия упражнений, увеличивающих циркуляцию крови при подготовке к тренировке.

**Свободные отягощения**, гантели и штанги (в отличие от тренажеров).

**Сгибание ног**, упражнения, лежа на животе, с подведением пяток к ягодицам, преодолевая сопротивление (для укрепления бицепса бедра).

**Сила**, способность мышцы развивать определенную величину усилия.

**Симметрия**, формы или очертания тела, баланс костной и мышечной структуры.

**Скамья Скотта**, изолирующая скамья для сгибания рук (почти вертикальная опора для тренинга мышц рук).

**Спина**, сокращенное название широчайших мышц спины.

**Средние секции**, мышцы брюшного пресса, включающие верхние и нижние абдоминальные, косые и другие мышцы живота.

**Сухожилие**, лента (или канатик) прочных фиброзных тканей, прикрепляющая мышцу к кости.

**Тестостерон**, главный мужской гормон, регулирующий общий рост и стимулирующий кровоток.

**Трапеции**, сокращенное название трапецевидных мышц.

**Тренинг «до отказа»**, выполнение упражнения до тех пор, пока вы уже не в состоянии выполнить последующее повторение.

**Тренировочный пояс**, предохранительная экипировка, которая надевается на область живота для поддержки спины, скажем, в жимах, приседаниях, становых тягах и др.

**Тренировочный эффект**, повышение функциональной способности мышц в результате прикладываемой к ним увеличивающейся нагрузки (прогрессивной сверхнагрузки).

**Успокаивающие упражнения** (заминка), серия легких, отчасти аэробного характера





упражнений, а также растягиваний, завершающих тренировку. Заминка постепенно уменьшает нагрузку на сердце.

**Утеплители голеней**, снаряжение, надеваемое на голень для удержания ее в разогретом состоянии.

**Фасция**, фиброзная соединительная ткань, которая покрывает, поддерживает и отделяет друг от друга все мышцы и мышечные группы; соединяет кожу с нижележащими тканями.

**Флексия**, напряжение мышц.

**Форма:** 1) характеризует степень сформированности мышц, и полноту и округленность; 2) сбалансированность мышц с костяком.

**Форсированные повторения**, выполняются с помощью партнера для завершения на пределе сил последней пары повторений в подходе.

**Щиколоточные отягощения**, специальные грузики, прикрепляемые к щиколотке и обеспечивающие дополнительное отягощение в упражнениях с участием ног; могут крепиться на запястья для интенсификации упражнений для рук.

**Эстроген**, женский половой гормон.

**Ягодицы**, сокращенное название ягодичных мышц (малые, средние и большие).

## ГЛАВА 28. Тренировочные принципы по Вейдеру.

Когда я обращаюсь к теме тренинга для начинающих, я имею в виду те самые первые 6 - 9 месяцев занятий. Когда я говорю о тренинге для лиц со средним опытом, я имею в виду последующие 9 - 12 месяцев. Опытными атлетами я считаю тех, кто систематически тренируется более 12 месяцев.

**Ваши мышечные волокна растут лишь тогда, когда они могут синтезировать достаточное количество белка. Не перетренировывайте их!**

*Тренировочные принципы для начинающих.*

**Принцип прогрессивной сверхнагрузки.** Это - базис для наращивания любого параметра физической подготовленности (силы, объемов мышц, выносливости и т. п.). При его реализации мышцы каждый раз вынуждены работать более напряженно по сравнению с режимом, к которому они привыкли. Стремитесь прогрессивно перегружать ваши мышцы. Например, чтобы наращивать силу, постоянно преодолевайте все более мощные отягощения. Чтобы увеличить мышечные объемы, не только поднимайте отягощения все большего и большего веса, но и увеличивайте количество подходов, которые вы выполняете, и число тренировочных занятий. Чтобы увеличить локальную мышечную выносливость, в прогрессирующей манере сокращайте время отдыха между подходами, либо увеличивайте число повторений или подходов. Все это прогрессивно увеличивает нагрузку.

**Система подходов.** Вейдер первым стал отстаивать необходимость выполнения нескольких подходов к каждому упражнению (иногда до 3 - 4) для того, чтобы полностью изнурить каждую мышцу или группу мышц и стимулировать их максимальное развитие.

**Принцип изоляции.** Если вы хотите максимально сформировать либо развить мышцу независимо от других, вы должны как можно тщательнее изолировать ее от других мышц. Добивайтесь этого за счет изменения анатомической позиции. Например, сгибая руки с опорой на изолирующую скамью Скотта, вы изолируете брахиалис (мышца из числа сгибателей руки) лучше, чем при выполнении тяги вниз на блочном устройстве узким обратным хватом.

**Принцип шокирования мышц.** Непременным условием постоянного прогресса является недопущение полной адаптации организма к однообразной специфической тренировочной программе. Никогда не давайте мышцам приспособиться к этому. Чтобы расти, они нуждаются в стрессе. Если вы постоянно варьируете упражнения, число подходов и повторений, углы воздействия на мышцы - они никогда не адаптируются к воздействующей на них нагрузке.

*Тренировочные принципы для лиц со средним опытом.*

**Принцип приоритета.** Самую слабую часть тела начинайте тренировать первой на каждом занятии, пока ваша энергия находится на самом высоком уровне.

**Принцип «пирамиды».** Не начинайте работу с отягощения максимального веса. Тренинг с максимальными отягощениями да еще без разминки неминуемо приведет к тяжелой травме. Система «пирамиды» разработана для того, чтобы обойти эту проблему. Начните тренировку с



отягощением весом 60% от максимального и выполните упражнение с этим относительно легким весом в 15 повторениях. Затем увеличьте вес отягощения и снизьте число повторений до 10 - 12. Продолжайте увеличивать вес до тех пор, пока он не достигнет примерно 80% от максимума, и выполните 5 - 6 повторений. Теперь, после того как вы разогрелись, вы можете работать с мощными отягощениями и пожинать плоды своей работы без опасений получить травму.

**Принцип раздельной тренировки.** После трёхмесячного периода тренировок по трехразовой недельной схеме вы, возможно, пожелаете увеличить общую интенсивность занятий. Если вы условно разделите свое тело на верхнюю и нижнюю части, то сможете включать больше упражнений и большее число подходов для более напряженной тренировки каждой условной половины. По моей системе раздельного тренинга на первом занятии недели вы выполняете восемь упражнений, направленных на развитие только верхней половины тела.

Поскольку вы прорабатываете только верхнюю часть, вы выполните все восемь упражнений с суперинтенсивностью, поскольку уровень вашей энергии высок. На следующий день концентрируйте усилия на нижней части тела, выполняя для её мышц 6 - 8 упражнений с той же самой интенсивностью. При трехдневной недельной схеме вы были вынуждены прорабатывать обе половины тела - верхнюю и нижнюю - в один и тот же день. Естественно, что интенсивность при трёхдневной схеме была низкой. При раздельной методике вы можете прорабатывать каждую часть тела напряжённее и длительнее и, именно поэтому разовьете более симметричные, более объемные и более сформированные мышцы.

Лишь путем построения тренировочных циклов вы сможете заниматься достаточно долго, чтобы полностью использовать свой потенциал без истощения организма или перетренированности.

**Принцип наполнения («флашинг»).** Под воздействием отягощения вы вызываете к отдельной мышце приток крови и удерживаете её там для того, чтобы вызвать рост мышечных волокон. Как пример: когда вы тренируете мышцы груди, выполняя 3 - 4 упражнения, воздействующих лишь на эту часть тела, вы используете принцип наполнения кровью ваших грудных мышц.

**Принцип суперсерий.** Делая подряд два упражнения для антагонистических мышечных групп, скажем сгибание руки для развития бицепса и выпрямление руки для развития трицепса, вы выполняете суперсерию. Идея состоит в том, чтобы вы выполняли два отдельных подхода подряд с маленькой паузой или без таковой. Исследования показывают, что в результате подхода для развития трицепса (после упражнения для бицепса) ускоряется темп восстановления бицепса! Это связано с нервной импульсацией. Так что суперсерии - не только великолепный механизм накачки; они действительно способствуют общему восстановлению.

**Принцип объединённых подходов.** Суперсет на одну и ту же мышечную группу (два упражнения подряд, например, для бицепса) представляет собой объединенный подход. В данном случае вы тем самым не способствуете восстановлению, а стремитесь с избытком прокачать мышцы. Объединенный подход для развития, к примеру, бицепса включает сгибание рук со штангой и сразу же - сгибание рук с гантелями, лёжа на наклонной скамье.

**Принцип целостности.** Мышечные клетки содержат белки и системы энергообеспечения, которые по-разному реагируют на различные режимы упражнений. Белковые структуры мышечных волокон становятся толще, когда они подвергаются нагрузке высокой интенсивности. Аэробные системы клеток (митохондрии) реагируют на тренинг, направленный на развитие выносливости. Поэтому для максимизации объемов всей мышечной клетки вы должны выполнять широкий спектр числа повторений, от низкого до высокого. Это - базовый каркас целостного тренинга.

**Принцип построения тренировочных циклов.** На каком-то этапе годичной тренировки вы готовите программу для наращивания массы и силы. На другом этапе вам необходимо снизить вес снарядов, увеличить число повторений и тренироваться с меньшими паузами между подходами (качественный тренинг). Всё это поможет вам избежать травм, обеспечить разнообразие на занятиях и стабилизировать прогресс.

**Принцип изонапряжения.** Исонапряжение связано с контролем за мышцами. На практике вы можете использовать этот принцип путем простого напряжения мышц и удержания их в этом состоянии в течение 3 - 6 секунд. Чемпионы применяют этот метод путем напряжения всех мышц трижды в неделю, потому что систематическое изометрическое напряжение дает



возможность вам контролировать мышцы все лучше и лучше и позволяет выявить мышечную сепарацию и «пик» во время показа вашей вольной программы на соревнованиях.

*Тренировочные принципы для самых опытных.*

*Принцип «читинг».* «Читинг» должен рассматриваться не как способ снятия нагрузки с мышцы, а как средство ее увеличения. Скажем, вы выполняете концентрированное сгибание руки на блочной системе и не в состоянии завершить два-три последних повторения. Если вы подключите свободную руку в помощь упражняемой руке, чтобы «довести» парочку дополнительных повторений - это разумное использование тренировочного принципа Вейдера, именуемого «читингом». Если же вы отрываете таз от скамьи в стремлении сделать пару дополнительных повторений в жиме штанги лёжа - это неразумное использование тренировочного принципа «читинг». Первый вариант увеличивает нагрузку на мышцу, второй уменьшает её.

*Принцип присетов.* Когда вы выполняете три упражнения для развития одной и той же мышечной группы без паузы между подходами, вы проделываете присет. Этот прием позволяет быстро прокачать ваши мышцы. Поскольку вы «атакуете» их под тремя различными углами, это становится самым предпочтительным приёмом формирования мышцы. Присеты развивают локальные факторы восстановления выносливости мышцы и как таковые являются великолепным техническим приёмом для увеличения венозности.

*Принцип гигантского подхода.* Гигантский подход является совокупностью из 4 - 6 упражнений для одной и той же мышечной группы с маленьким отдыхом либо без такового. Скажем, вы намерены тренировать мышцы груди. Например: вы выполняете жим, лёжа на горизонтальной скамье, отдыхаете 30 секунд, выполняете жим на наклонной скамье с последующим 30-секундным отдыхом, после этого отжимаетесь на брусьях с 30-секундным отдыхом и завершаете всё «пуловером» с 30-секундным отдыхом. Это один гигантский подход. Выполняя подходы таким способом и повторяя эту процедуру 3 - 4 раза, вы сумеете с полным усилием выполнить каждое упражнение, прорабатывающее отдельную часть мышцы. Это обеспечит вашим грудным мышцам сбалансированное развитие.

*Принцип предварительного истощения.* Когда вы упражняете мышечную группу до утомления в рамках её прямой двигательной функции, используя изолированное движение, а затем немедленно соединяете это упражнение в суперсет с второстепенным движением, применяя базовое упражнение - это и есть принцип предварительного истощения. Например, вы можете предварительно истощить ваши квадрицепсы, выполнив выпрямления ног на специальном устройстве, а затем немедленно перейти к приседаниям, которые проработают квадрицепсы ещё жёстче, чем обычно, подключив вспомогательные мышцы вроде выпрямителей позвоночника и флексоров тазобедренного сустава.

*Принцип «отдых-пауза».* Как выполнить 7-10 повторений с максимальным весом? Ответ: используйте прием «отдых-пауза». Если вы выбрали отягощение столь большого веса, что можете выполнить только 2-3 повторения, отдохните 30-45 секунд и сделайте еще 2-3 повторения, затем отдохните 40-60 секунд и выполните еще 2 повторения, после чего отдохните 60-90 секунд и выполните 1-2 заключительных повторения. Вы проделаете один продолжительный подход в 7-10 повторений с весом близким к максимальному. Принцип «отдых-пауза» является техническим приемом, строящим силу и мышечные объемы.

*Принцип пикового сокращения.* Пиковое сокращение является методикой, с помощью которой вы удерживаете предельное напряжение работающей мышцы, когда она находится в полностью сокращенном состоянии. Например, когда вы сгибаете руки с гантелями, то обычно в верхней части движения утрачиваете ощущение сопротивления при «выключении» руки с отягощением. Чтобы избавиться от этой потери и обеспечить воздействие сопротивления на полностью сокращенную мышцу, в конце упражнения наклонитесь вперед, и тогда рука никогда не сможет полностью «выключиться».

*Принцип постоянного напряжения.* Если при выполнении упражнений вы работаете с отягощениями в достаточно высоком темпе, то тем самым снимаете с мышц часть нагрузки. Лучше тренироваться медленно и осмысленно, всё время поддерживая постоянное напряжение в мышцах. Такой тип тренинга интенсивнее стимулирует мышечные волокна.

*Принцип противодействия гравитации.* Сопротивление тренировочным отягощениям при их опускании является очень интенсивной формой тренинга, который, хотя и вызывает





значительную боль в мышцах, превосходно стимулирует их максимальный рост. Тренинг за счёт противодействия гравитации (уступающий режим) должен использоваться лишь периодически. Например, при выполнении сгибаний рук со штангой вы способны поднять 45 кг в 10 повторениях. Попросите партнёра по тренировкам помочь вам поднять к плечам штангу весом 55 кг, а затем опустите ее медленно в строгом стиле в нижнее положение в восьми повторениях. Этот метод тренинга укрепляет мышцы и соединительные ткани и помогает быстрее наращивать силу. Примените эту технику для развития отстающих групп мышц, чтобы сбалансировать их с остальными частями тела.

**Принцип форсированных повторений.** Это очень интенсивный метод тренинга, и многие атлеты при частом его применении рискуют перетренироваться. Те звезды, которые используют форсированные повторения (среди них Бертил Фоке, Том Платц, Матт Менденхолл), являются обычно людьми потрясающей силы и способности к концентрации, людьми, одаренными благоприятными генетическими данными для атлетизма. Но даже они используют форсированные повторения умеренно. Для иллюстрации примера форсированных повторений давайте предположим, что вы можете, лёжа на скамье, выполнить жим штанги весом 102,5 кг в 8 повторениях. Когда вы добираться до этого восьмого повторения, вы просите партнера, стоящего у изголовья скамьи, тягой за середину грифа помочь вам выполнить еще 2-3 добавочных повторения в форсированном стиле, хотя самостоятельно вы бы не смогли выполнить полное повторение. Форсированные повторения «проталкивают» ваши мышцы за пределы обычного утомления, что стимулирует еще больший их рост и повышает плотность.

**Принцип двойного разделения.** Многие атлеты прорабатывают утром мышцы одной или двух частей тела, а затем снова приходят в зал после обеда или вечером, чтобы еще проработать одну или две группы мышц. Это известная система Вейдера - двойное разделение. Преимущества её очевидны. Тренируя на занятии мышцы лишь одной или двух частей тела, вы можете вложить всю энергию в их проработку, делая больше подходов и поднимая более значительные отягощения и тем самым стимулируя больший рост мышц.

**Принцип тройного разделения.** Некоторые атлеты, располагающие потрясающим темпом восстановления, могут извлекать из этого такую же пользу, как и из двойного разделения, тренируясь три раза в день и прорабатывая на каждом занятии разные части тела. Альберт Беклз, один из моих величайших чемпионов, относится к таким атлетам.

**Принцип неполной амплитуды в повторениях.** Когда вы делаете 2-3 коротких, неполных повторения в конце нормального подхода, вы дополнительно задерживаете кровь и молочную кислоту в мышце, которую тренируете. Этот увеличивающийся уровень молочной кислоты вызывает неприятное ощущение, известное под названием «жжение». С физиологической точки зрения продукты распада и дополнительная кровь, нагнетаемая в мышцу этими незавершенными движениями, переполняют клетки и заставляют расширяться капилляры. Все это способствует увеличению объемов и венозности мышц. Лэрри Скотт, один из моих учеников и наш первый «Мр. Олимпия», использовал этот приём почти во всех своих упражнениях.

**Принцип качественной тренировки.** Качественный тренинг подразумевает, что вы постепенно уменьшаете время отдыха между подходами, одновременно стараясь выполнить то же самое или большее число повторений по сравнению с прежним. Качественный тренинг подобного рода великолепно увеличивает мышечную дефиницию и венозность.

**Принцип ступенчатых подходов.** Этот метод многими атлетами называется «сбрасыванием». Моя система перехода от тяжелых отягощений к лёгким подразумевает, что вам помогают два партнера, которые снимают вес с каждой стороны грифа, когда вы уже не в состоянии выжать штангу данного веса; они делают штангу легче и позволяют вам выжать из себя пару дополнительных повторений. Таким образом, вы удлиняете подход путем сбрасывания веса снаряда. Такой способ увеличивает интенсивность каждого подхода, но это - очень трудная работа, и вы не должны применять этот метод более чем в 1-2 упражнениях в занятии.

**Принцип инстинктивной тренировки.** Это - единственное всеобщее правило в атлетизме. Лишь вы один можете знать, какие упражнения лучше других воздействуют на ваш организм. Постепенно все атлеты должны достигать способности создавать программы, группы упражнений, подходов и повторений, которые работают на них лучшим образом. Каждый человек реагирует по-разному на разные диеты и схемы упражнений. По мере приобретения опыта вы



инстинктивно ощутите, как упражняться для достижения наилучших результатов. Помните: вы уникальны и должны тренироваться с учетом этого обстоятельства!

**Принцип эклектичности тренинга.** Комбинирование строящих мышечную массу, изолированных и оттачивающих упражнений в специфическую тренировочную схему и представляет собой эклектический тренинг. Этот технический приём означает, что вы выбираете разнообразные упражнения и общие принципы, которые работают на вас наилучшим образом, и объединяете их в определенную систему тренинга. Комбинируя эти принципы вместе с принципом инстинктивной тренировки, вы приближаетесь к оптимуму в тренинге для формирования, укрепления и роста мышц!

**Принцип частичных повторений.** Как средство увеличения физической мощи и объемов мышц вы можете использовать в базовых упражнениях частичные повторения в начале, на промежуточных участках и в финальных фазах амплитуды. Этот метод лучше всего использовать с применением мощной подставки, на которой вы можете переставлять упоры для фиксации штанги на любую высоту. Выполняя частичные повторения с утяжелёнными по сравнению с обычными снарядами, вы великолепно укрепите связки, сухожилия и другие соединительные ткани, а это поможет вам быстро наращивать силу. Частичные повторения с мощными отягощениями полезно выполнять для развития оптимальной мышечной массы и силы каждой мышечной группы. Именно поэтому частичные повторения могут быть использованы опытными атлетами для устранения слабых областей.

**Скоростной принцип.** В традиционном атлетическом тренинге, подходах и повторениях стремитесь работать в строгой, контролируемой манере, в максимальной степени ощущая и изолируя свои мышцы. Это лучший способ развивать сложение победителя - сформированное, пропорциональное и массивное. Используя скоростной принцип, вы преодолеваете более тяжёлые отягощения, чем те, к которым привыкли. Поскольку прежде вы проделывали 8-12 повторений, вам приходилось прибегать к облегченным снарядам. Теперь же я хочу, чтобы вы использовали отягощение такого веса, с которым вы можете выполнить лишь 6-7 повторений (стараясь сохранить превосходную технику). Теперь, разумеется, вместо продуманного медленного перемещения и концентрации на «ощущении» мышечных сокращений, попытайтесь «взрываться» на всем пути движения снаряда с максимально возможным для вас весом. Концентрируйтесь на быстром подъеме отягощения! Тем не менее не пользуйтесь этим принципом до тех пор, пока вы не будете располагать как минимум шестимесячным опытом систематического тренинга. Вы не должны также применять этот технический приём в любом разминочном подходе. Пользуйтесь им лишь в тех случаях, когда вес снаряда превышает 75-85% от повторного максимума. Предположим, вы выжимаете штангу, лежа на скамье. Если вы способны выжать 90 кг один раз, вам в скоростных подходах нужно пользоваться штангой 67,5—76,5 кг (после разминки). Выполняя эти подходы, сохраняйте хорошую технику, но думайте о скорости и выжимайте отягощение как можно быстрее. Зачем вам все это? Я разработал скоростной принцип, поскольку ваша мышечная и нервная системы состоят из многих различных типов волокон и нервных путей. Вы располагаете быстро и медленно сокращающимися мышечными волокнами и разнообразными нервами, обслуживающими разные типы волокон. Если вы хотите развить все мышцы до их максимального потенциала, то работайте не только медленно, концентрированно, но и выполняйте взрывные мощные движения. Не занимайтесь скоростным тренингом постоянно. Его лучше всего применять в ранних периодах межсоревновательного тренинга, когда вы концентрируетесь на развитии силы и мышечных объёмов.

**Принцип вставочных подходов.** Принцип вставочных подходов в действительности является усложненной формой принципа приоритета. В приоритетном тренинге вы, приступая к занятиям, прорабатываете большие мышечные группы или медленно развивающиеся группы мышц первыми. Обычно это те же мышечные группы, которые требуют наибольших энергетических затрат. К ним относятся мышцы бедер, груди, спины и плеч. Нередко мышцы определённых частей тела очень плотны и, следовательно, развиваются медленнее. Тем не менее, они обычно не требуют большого объема энергии при тренировке. С использованием принципа вставочных подходов вы между подходами для крупных мышечных групп выполняете упражнения, воздействующие на меньшие, медленнее развивающиеся части тела. Вы можете применять эту методику в ходе тренировки любой большой группы мышц, которую вы в данный момент



прорабатываете. Вот как это происходит: к мышечным группам, которые наиболее целесообразно упражнять таким образом, относятся предплечья, шея, голени и трапеции. Скажем, вы хотите сконцентрироваться на тренировке предплечий, хотя на данном занятии прорабатываете бедра как главную мышечную группу. Сделайте подход из серии приседаний. Вместо полного отдыха перед очередным подходом к приседаниям возьмите штангу и выполните сгибания рук в запястьях для развития мышц предплечий. Затем снова займитесь приседаниями и переходите к сгибанию рук в запястьях. В такой манере сделайте четыре подхода приседаний и четыре подхода сгибаний рук в запястьях. Поскольку предплечья находятся сравнительно далеко от бедер, чередование подходов не нанесет ущерба тренировке обеих групп мышц. Продолжая занятие, переходите к очередному упражнению для бёдер, скажем выпрямлению ног в коленях, и сопровождайте каждый подход упражнениями для предплечий, например сгибанием рук в запястьях со штангой обратным хватом. Действуйте в той же манере до тех пор, пока полностью не наполните кровью мышцы предплечий. К концу занятия вы не только нагрузите до предела мышцы бёдер, но и проработаете предплечья, и вам не нужно будет посвящать, им отдельную тренировку в последующие дни. Таким образом, вы добиваетесь экономичной формы нанесения «ударов» по медленно развивающимся областям (между прочим, вы столь же легко можете выполнять поднимания плеч одновременно с приседаниями или прорабатывать пресс и плечи или шею и руки). Главное в том, что вы можете прорабатывать любую маленькую, медленно развивающуюся часть тела с удалённой от неё большей частью тела без какого-либо ущерба. Мне также хотелось бы подчеркнуть, что вы должны пользоваться принципом вставочных подходов лишь тогда, когда действительно хотите подтянуть отстающие мышцы.

#### **ГЛАВА 29. Вы можете этого добиться!**

Для успеха вам нужны знания, современное атлетическое оборудование, уверенность в себе и подвижное, прогрессивное мышление. Всегда идите рядом с новейшими открытиями в современной науке атлетизма!

Мой атлетический курс - самый современный и совершенный из всех, которые когда-либо разрабатывались. Но никогда не упускайте из виду тот факт, что в атлетизме могут быть сделаны новые, важные для вас научные открытия. Я также настоятельно рекомендую вам читать книги по питанию, биохимии, самовнушению, физиологии, анатомии, биомеханике, психологии спорта и другие труды, имеющие отношение к атлетическому тренингу.

**Молодежь 10-16 лет также может тренироваться по моей системе; но ей следует избегать тяжёлых силовых соревновательных упражнений в троеборье и поднимания отягощений над головой, поскольку зоны роста в костях и позвоночнике у молодых ещё не закрылись и есть риск получить травму. Поэтому выполняйте упражнения с более высоким числом повторений.**

Нельзя создать мощное сложение без соответствующего тренировочного инвентаря. Вам нужно иметь достаточное количество отягощений, скамьи для упражнений, доску для тренировки мышц живота, стойки для приседаний, блочные устройства и другое оборудование, чтобы строить совершенное тело.

#### **Примечания переводчика.**

<sup>1</sup>«**Бодибилдинг**», буквально «строительство тела» - официально принятый в большинстве стран термин, обозначающий рассматриваемую систему физических упражнений; во Франции, Италии, Испании, Болгарии, Польше, Чехословакии прижился франкоязычный термин «культуризм».

<sup>2</sup>«**Мистер Олимпия**»: 1) высший профессиональный титул в атлетизме. Участвовать в этом соревновании имеют право профессионалы, победившие в состязаниях более низкого ранга, но в любительском атлетизме имеющие ранг не ниже чемпиона мира; 2) название высшего первенства мира, основанного Д. Вейдером.

«**Мисс Олимпия**»: 1) высший профессиональный титул в женском атлетизме; 2) название соревнования.

«**Мистер Америка**»: 1) прежнее название чемпионата США по атлетизму; 2) соревнования за этот титул.

«**Мистер Интернэшнл**»: 1) название международных соревнований в атлетизме, как правило, межконтинентальных; 2) присваиваемый победителям титул.





«**Мистер Юниверс**», прежнее название чемпионата мира по атлетизму и присваиваемое победителям звание.

<sup>3</sup>«**Мистер Канада**», прежнее название чемпионата Канады по атлетизму и присваиваемый победителям титул.

<sup>4</sup>«**Пауэрлифтинг**», атлетическое силовое троеборье, в которое входят приседание со штангой на спине, жим штанги лежа и становая тяга штанги. Пауэр-лифтер - спортсмен, занимающийся силовым троеборьем.

<sup>5</sup>**Ярд**, английская мера длины, равная 91,4 см.

<sup>6</sup>Подробно принципы, методы и приемы тренинга с отягощениями разъясняются в главе 28.

<sup>7</sup>**Метаболизм**, обмен веществ в организме; состоит из анаболизма (строительство новых структур) и катаболизма (распад органических веществ).

<sup>8</sup>**Остеопороз**, заболевание, поражающее в основном пожилых людей и характеризующееся вымыванием кальция из костей. Одна из причин этого - физическая бездеятельность.

<sup>9</sup>«**Мистер Уорлд**», одно из прежних названий чемпионатов мира по атлетизму, как правило, международные.

<sup>10</sup>**Феминизирующий**, буквально «снабжающий вторичными женскими половыми признаками»; присущий женскому организму.

<sup>11</sup>**ИФББ** (Интернэшнл Федерэйшн оф Бодибилдерс), Международная федерация атлетизма, членом которой Федерация атлетизма СССР состоит с октября 1988 года.

<sup>12</sup>**Нутрициональный статус**, режим питания человека и состояние организма в зависимости от этого режима.

<sup>13</sup>**Дюйм**, 2,5 см.

<sup>14</sup>**Фут**, 30,5 см.

<sup>15</sup>**Вейдер Дип Рилиф**, спортивная растирка, массажное средство. Может быть частично заменена массажным кремом «Балет», мазями «Випратокс», «Випросал», «Апизартрон», «Финалгон», «Гимнастогал», «Доль-пиг» и др.

<sup>16</sup>**Релаксация**, расслабление мышц или "нервной системы".

<sup>17</sup>«**Плато**», застой в росте результатов.

<sup>18</sup>**Нерафинированные углеводы** - так называемые полисахариды, к которым относятся крахмалы, клетчатка зерновых, бобовых, овощей и фруктов. Характеризуется более длительным периодом расщепления и постоянным снабжением энергией организма.

<sup>19</sup>**Унция**, 28,3 грамма.

<sup>20</sup>**Хиропрактика**, совокупность приемов лечебного массажа отделов позвоночника.

<sup>21</sup>«**Обман**» (в английском языке «читинг»), означает включение вспомогательных групп мышц для выполнения последних, наиболее трудных повторений в подходе, скажем раскачивание туловища при сгибании рук со штангой, легкий толчок ногами при жиме штанги из-за головы и т. п.

<sup>22</sup>Такой режим выполнения упражнений акцентирует ваше внимание на уступающей фазе каждого повторения, что в определенных ситуациях повышает интенсивность и, таким образом, стимулирует мышечные волокна к приросту силы и объема.

<sup>23</sup>**Стретчинг**, буквально «растягивание» - система специальных упражнений для растягивания мышц и повышения подвижности в суставах. Применяется как восстановительное и разминочное средство. Некоторые практики считают стретчинг самостоятельным видом физической культуры.

<sup>24</sup>**Интроверт**, психическая и психологическая характеристика человека, ориентированного большей частью на свой внутренний мир, более замкнутого и необщительного.

<sup>25</sup>**Экстраверт**, психическая и психологическая характеристика человека, ориентированного большей частью на внешние проявления своего внутреннего мира, общительного и коммуникабельного.

<sup>26</sup>**Повторный максимум**, вес отягощения, с которым вы можете выполнить упражнение всего в одном повторении.

<sup>27</sup>Этот метод называется идеомоторной тренировкой; в англоязычной методической литературе называется методом визуализации.

<sup>28</sup>В отечественной методической литературе именуется принципом прогрессивной сверхнагрузки.



<sup>29</sup> «Сгибание Зоттмана», выполнение сгибания рук с гантелями с одновременным проворотом кистей от положения ладонями вниз (пронации) до положения ладонями вверх (супинации).

<sup>30</sup> **Гаккен-приседы** (приседания Гаккенимидта), выполнение приседаний со штангой, удерживаемой за тазом в прямых руках или на специальном устройстве с двигающейся по полозьям платформой с отягощением.

<sup>31</sup> «**Ослиные подъемы**», подъемы на носки в положении наклона вперед (партнер сидит у выполняющего упражнение на крестцовой части спины).

<sup>32</sup> «**Масл Раб**», спортивная согревающая и тонизирующая растирка, используемая в качестве массажного крема. Может быть заменена любым массажным средством с обезболивающими свойствами.

<sup>33</sup> «**Мистер Британия**», прежние название чемпионата Англии по бодибилдингу.

<sup>34</sup> Все упоминаемые в книге пищевые добавки представляют собой изготовленные из натуральных продуктов, без добавления химикатов и запрещенных фармакологических средств концентрированные препараты. В отечественной практике аналогичных добавок для спортсменов не имеется.

<sup>35</sup> В силовом троеборье (пауэрлифтинге) методика тренировки значительно отличается от тренинга в бодибилдинге и характеризуется использованием отягощений, приближающихся к повторному максимуму (85-95% и более).

<sup>36</sup> **Т-гриф**, специальное устройство с поперечной рукояткой для выполнения тяг в наклоне. Может быть заменен тягой штанги узким хватом в наклоне или тягой одного конца грифа.

<sup>37</sup> **Суперкомпенсация** (синонимы: суперрегенерация, сверхвосстановление, перевосстановление), состояние организма после тренировочных нагрузок или иных стрессов, когда уровень функционирования систем организма несколько превышает исходный; является результатом адаптивной реакции.

<sup>38</sup> **Антропометрия**, раздел спортивной метрологии, занимающийся вопросами исследования и фиксации линейных размеров и других физических характеристик тела человека (вес, рост, плотность, окружности и т. п.). Здесь - окружности, объемы мышечных групп, корпуса и конечностей.

<sup>39</sup> В арсенале медицинской аптечки каждого спортзала должны быть ампулы с хлорэтилом, опорошение которым вызывает охлаждающий эффект.

<sup>40</sup> **Йогурт**, молочнокислый напиток, сродни фруктовому кефиру.

<sup>41</sup> **Рибофлавин**, витамин В-2.

<sup>42</sup> Правила ИФББ несколько отличаются от правил проведения соревнований и процедуры судейства, принятых Федерацией атлетизма СССР.

<sup>43</sup> Отечественная концепция атлетизма построена на том, что именно вольная программа, а не внешние данные открывает максимум возможностей для творчества, изобретательности, двигательной культуры, поэтому основная часть баллов спортсмену присуждается не в первых, а в последних раундах.

<sup>44</sup> **Невербальный**, бессловесный, не с помощью слов.

<sup>45</sup> **Состязание на звание абсолютный победитель соревнований**.

<sup>46</sup> В научной и методической спортивной литературе США понятие «принцип» охватывает также приемы и методы спортивной тренировки.

ББК 75.712  
В 26

Перевод с английского  
А. ОСТАПЕНКО

**Вейдер Джо**

Автор, более пятидесяти лет занимающийся проблемами атлетизма, изложил в книге стройную научно обоснованную систему занятий с отягощениями, основанную на огромном опыте нескольких поколений культуристов. Многие из них, руководствуясь его рекомендациями, занимали призовые места на крупнейших мировых чемпионатах, завоевывали самые почетные титулы, какие только существуют в бодибилдинге. Какие перспективы открывает атлетизм перед каждым приверженцем «игры с железом», вы узнаете, познакомившись с этой книгой.

4202000000-030  
В 009(01)-91  
ISBN 5-278-00212-3

Для широкого круга любителей атлетического спорта.

Учебно-методическое пособие

Джо Вейдер

СТРОИТЕЛЬСТВО ТЕЛА ПО СИСТЕМЕ ДЖО  
ВЕЙДЕРА

Заведующий редакцией

Р. В. Орлов.

Редактор Ю. Л. Китаев. Художественный редактор

Е. С. Пермяков

Технический редактор Н. А. Суворцов.

Корректор

С. В. Трушкина, Р. А. Векшин.





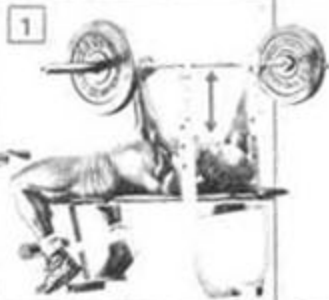
# ШЕСТОЙ КУРС ПЛАН № 6



**ДЖИ ХЭЙН**  
 Ж тренеру чемпионов с 1926 года, но ученик, который в особую пору — это «Mr. Olympia» Дж Хейн. В последние годы Дж стал оптимистом, давая людям этот наиболее ценный из всех атлетических титулов. Он огромный-огромный человек — 180 см и 108 кг, но он так хорошо знает, что и в какой степени не является складным. Дж — чемпион мира по атлетическим титулам с тех пор, как он выиграл национальный чемпионат среди юниоров в возрасте 18 лет. Он хотел бы остаться таким же человеком, выигравшим «Mr. Olympia» восемь раз. Если кто-либо и может это сделать, так это Дж Хейн!

Наименования упражнений (сокращенно):  
 1. Жим лежа  
 2. Приседание со штангой на спине  
 3. Становая тяга  
 4. Жим штанги с груди стоя  
 5. Тяга в наклоне  
 6. Жим штанги из-за головы

7. «Пуловер» со штангой с согнутыми руками  
 8. Сгибание рук со штангой  
 9. Выпрямление ног  
 10. Сгибание ног  
 11. Тяга к подбородку  
 12. Подъем туловища из положения лежа

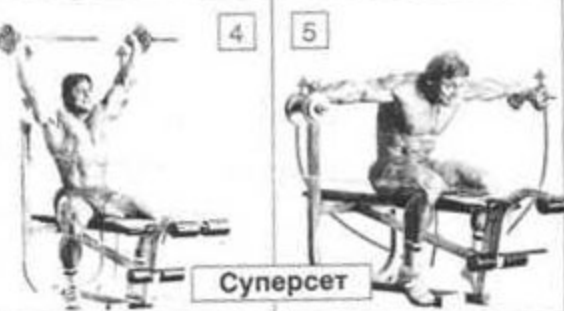
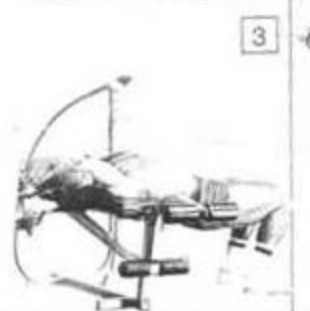
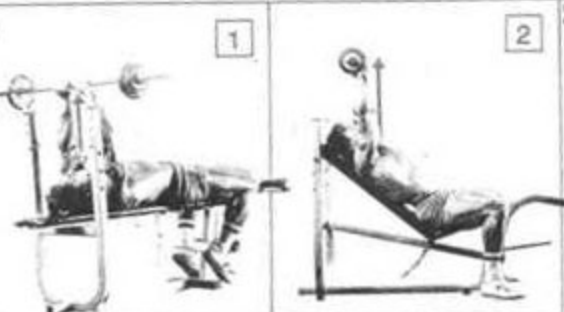


**БОБ ВЕДСОНГ**  
 Боб Ведрсонг на этой неделе Боб Ведрсонг был много лет профессиональным атлетом, в эстафете Ведрсонг — еще дольше. Тем же образом, у Боба было достаточно времени для жизни и оттачивания своего внешнего вида — сложней. Рост — 172,5 см и вес 82 кг он располагает идеальными пропорциями классической статуи. Один из наиболее популярных статических тренеров в мире Боб выиграл много важных титулов, включая «Мр. Америка» и «Мр. Олимпик». Ему сейчас за 40 лет, но Боб все еще продолжает соревноваться. Парни, кто хочет увидеть как, как добиться максимальных результатов?



Наименование упражнений (сокращенно):  
**Четверг**

1. Жим штанги узким хватом лежа
2. Жим на наклонной скамье лежа
3. «Пуловер» с гантелью
4. Жим из-за головы сидя
5. Разведение гантелей, сидя в наклоне

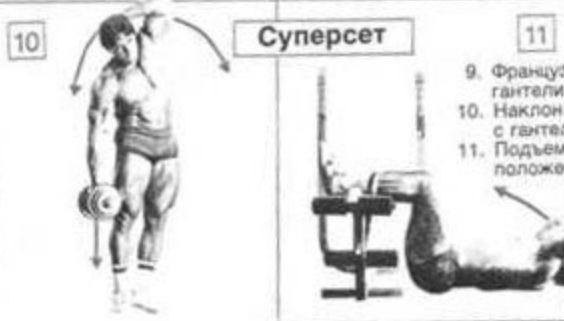


**Суперсет**



6. Тяга в наклоне
7. Сгибание рук с гантелями сидя
8. Концентрированное сгибание руки сидя

**Суперсет**



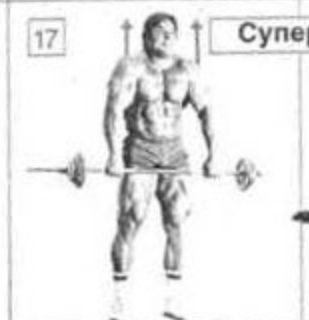
9. Французский жим гантели сидя
10. Наклон в стороны с гантелью
11. Подъем туловища из положения лежа

**Пятница**

12. Приседания со штангой
13. Выпрямление ног сидя
14. Сгибание ног лежа
15. Выпады со штангой на спине
16. Стансвах тяга
17. Подъем плеч со штангой в руках
18. Тяга гантели в наклоне
19. Ходьба на носках со штангой на спине



**Суперсет**



**Суперсет**



**Суперсет**

21. Подъем туловища с проворотами
22. Подтягивание колен к груди сидя

20. Сгибание рук к плечам хватом штанги сверху

# ЧЕТВЕРТЫЙ КУРС



**ЖАК НЕВИЛЬ**  
 Интуитивно этой модели энергичный француз Жак Невиль заложил своим свидетельством того, что вам не обязательно быть большим, чтобы стать чемпионом. И он демонстрирует в таких деталях выразительность своего тела Вейдера. Специально разработанный мускул Жак имеет рост 172,5 см и весит 89 кг. Победа на много более массивного Тима Баллопа в борьбе за титул «МР. Юниор» 1981, веселый Жак Невиль доказал, что и навсегда преимущество качества над количеством — это верно системы Вейдера.



Наименование упражнений (сокращенно):  
**Понедельник**

1. Жим штанги широким хватом лежа **1**

2. Разведение рук с гантелями на наклонной скамье **2**

3. Жим штанги с груди стоя  
 4. Разведение рук с гантелями в стороны стоя  
 5. Тяга штанги к подбородку  
 6. Тяга штанги в наклоне  
 7. Сгибание рук со штангой стоя

8. Французский жим лежа  
 9. Сгибание рук с гантелями на наклонной скамье  
 10. Наклон в стороны с гантелями  
 11. Подъем туловища из положения лежа

- Вторник**  
 12. Приседание со штангой  
 13. Становая тяга  
 14. Подъем плеч со штангой в руках  
 15. Выпрямление ног  
 16. Сгибание ног  
 17. Подъем на носок одной ноги

18. Подъем ног на наклонной скамье  
 19. Сгибание рук в запястьях хватом снизу  
 20. Сгибание рук в запястьях хватом сверху

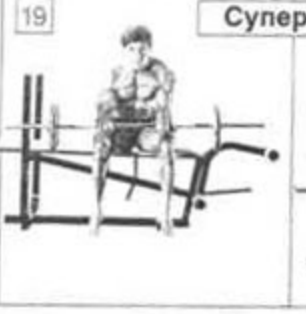
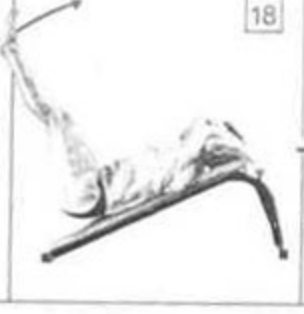
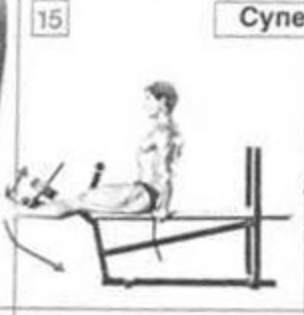
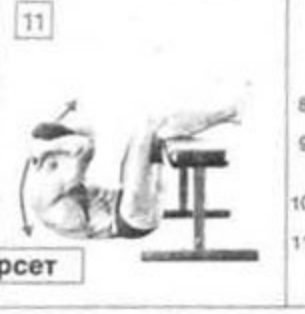
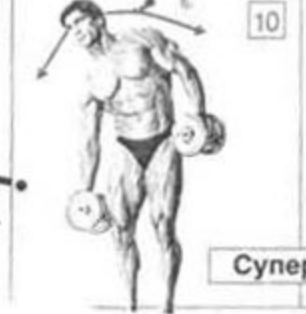
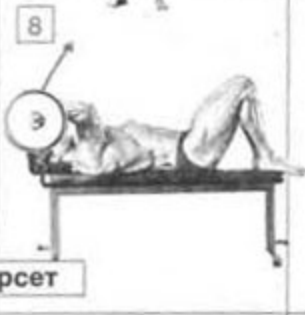
**Суперсет**

**Суперсет**

**Суперсет**

**Суперсет**

**Суперсет**







**МАЙК КРИЭР**  
 Фотография на ленту, но вы не можете полностью оценить размеры и мощь инструктора этой модели Майка Крюгера лишь по этим фото. Современный пример того, какими может обзавестись себя мужчина. Майк нарастил почти 113,5 кг сухих, мышечных мышц, но завыл ростом 183,8 см. Он добился этих выдающихся достижений путем последовательного выполнения моих инструкций. Один из моих величайших чемпионов, Майк завоевал в атлетическую славу в 1964 году, выиграв национальный и мировой чемпионаты в тяжелом весе. Позвольте Майку показать вам, как взлететь к вершинам!

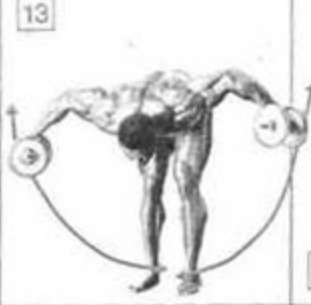
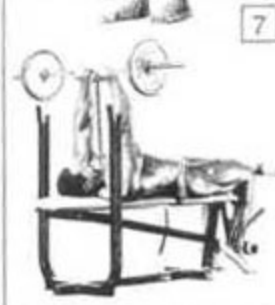


9. Поднимание штанги вперед  
 10. Французский жим одной рукой с гантелью  
 11. Попеременное сгибание рук с гантелями

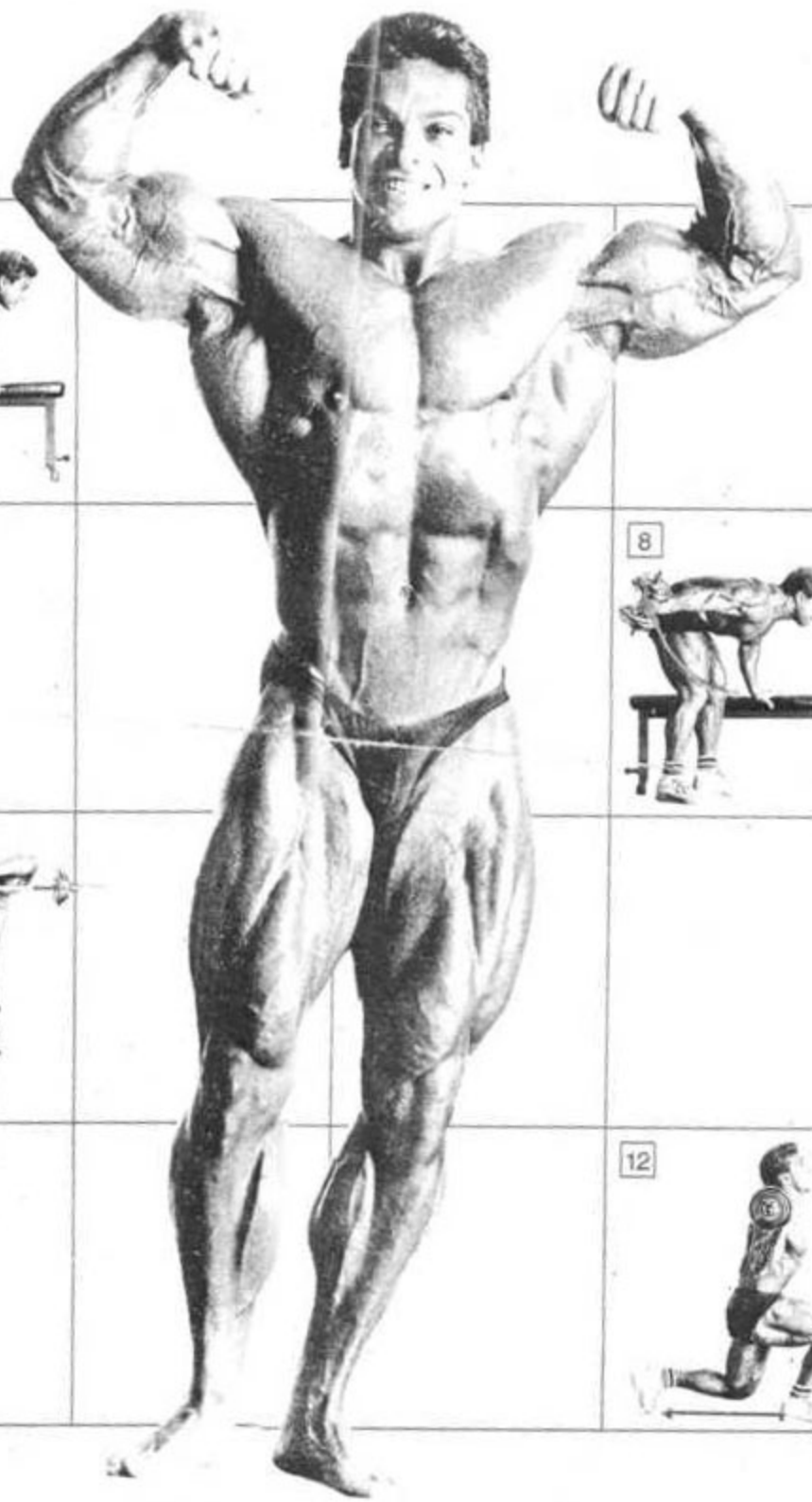
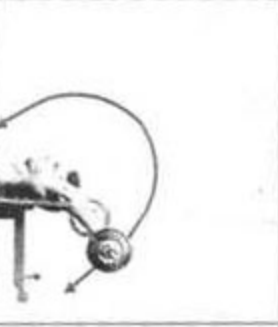


12. Сгибание рук со штангой обратным хватом  
 13. Разведение рук с гантелями в наклоне  
 14. Ходьба на носках со штангой  
 15. Подъем туловища  
 16. Подъем ног на наклонной скамье

Наименование упражнений (сокращенно):  
 1. Приседание со штангой  
 2. Выпрямление ног  
 3. Сгибание ног  
 4. Становая тяга  
 5. Тяга в наклоне  
 6. Жим штанги на наклонной скамье  
 7. Жим узким хватом лежа  
 8. Жим из-за головы сидя



**РИК ГАСПАРИ**  
 Итальянский культурист, в настоящее время — самый молодой чемпион мира Юниорсов. Когда он завоевывал эту награду, ему было всего 19 лет! Состояние на данный миг Юниорсов — наряду с другими спортсменами, который он выиграл, но ему много не пришлось на этом соревновании блистать. Он выиграл за счет упорной работы и умения этой вещи — жонглировать. Рик обладает всеми принципами тренировок от начала до конца, и это дает результаты! Рост его 172,5 см, вес — 68 кг, масса мышц — 97,5 кг! Он — звезда итальянской системы Вейдлера.



Наименования упражнений (сокращенно):  
 1. Подъем на грудь  
 2. Тяга гантели в наклоне  
 3. «Пулловер»  
 4. Жим штанги стоя  
 5. Тяга к подбородку  
 6. Разведение рук с гантелями в наклоне

7. Концентрированное сгибание рук  
 8. Выпрямление руки назад в наклоне  
 9. Сгибание рук в запястьях  
 10. Подъем туловища  
 11. Подъем на носки стоя  
 12. Выпад со штангой на спине



**ТОМ ПЛАТЦ**  
 В качестве высшего первого инструктора и с. п. представил себе идею из статей Тома Платца. Том детализирует все, что представляет собой система Вейдара, любительской человеконравной, он представляет собой 100 кг веса, массу и необычайной силой рост его 170 см. Хотя он и не был идеальным пропорциям, Том настолько привлекателен, что привнес в культуру тела новую прелесть все больше и больше, пока не стал тем, кого вы видите сегодня. Известный во всем мире как Том Грэнди, популярный чемпион и давний человек, он и не желает быть более удачливым.

**Наименования упражнений (сокращенно):**  
 1. Жим лежа  
 2. Разведение рук лежа  
 3. Подъем рук в стороны стоя  
 4. Жим из-за головы сидя



5. Приседание  
 6. Выпрямление ног  
 7. Сгибание ног  
 8. Наклон головы



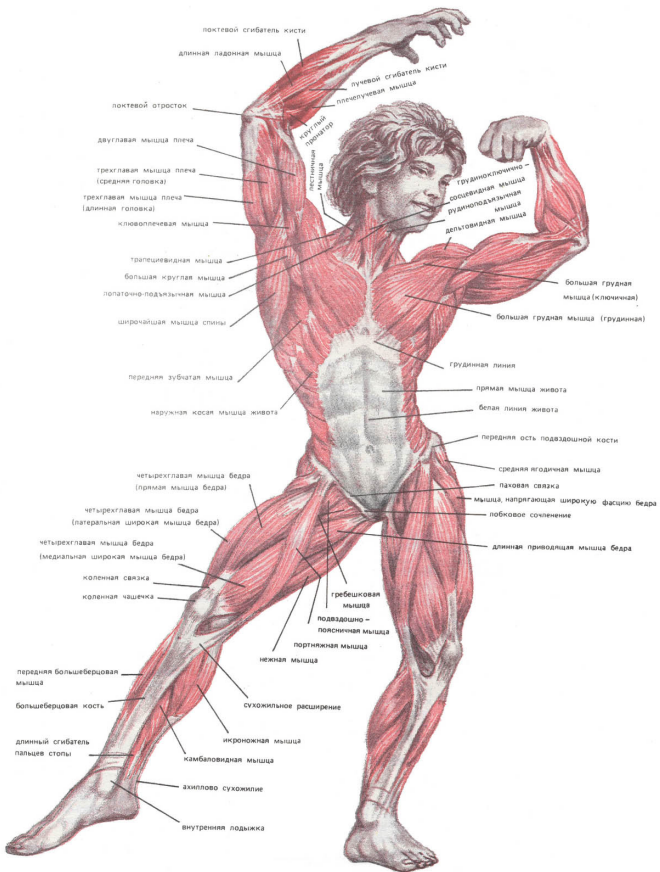
9. Тяга в наклоне  
 10. Сгибание рук стоя  
 11. Французский жим лежа  
 12. Сгибание рук на наклонной скамье  
 13. Подъем туловища  
 14. Подъем ног на наклонной скамье  
 15. Подъем на носки стоя

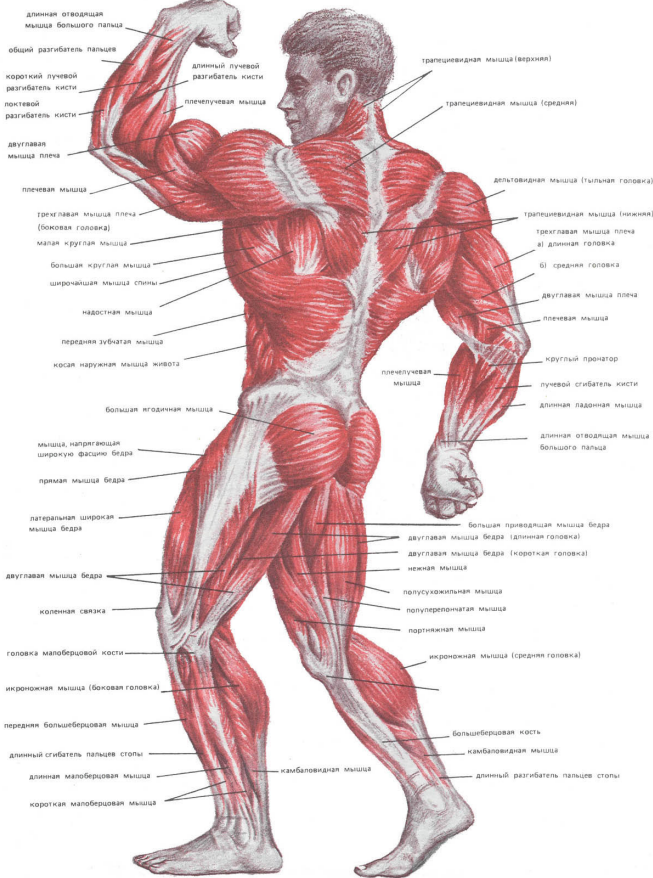


14

15







длинная отводящая мышца большого пальца  
общий разгибатель пальцев  
короткий лучевой разгибатель кисти  
локтевой разгибатель кисти  
двуглавая мышца плеча  
плечевая мышца  
трехглавая мышца плеча (боковая головка)  
малая круглая мышца  
большая круглая мышца  
широчайшая мышца спины  
надостная мышца  
передняя зубчатая мышца  
косая наружная мышца живота  
большая ягодичная мышца  
мышца, напрягающая широкую фасцию бедра  
прямая мышца бедра  
латеральная широкая мышца бедра  
двуглавая мышца бедра  
коленная связка  
головка малоберцовой кости  
икроножная мышца (боковая головка)  
передняя большеберцовая мышца  
длинный сгибатель пальцев стопы  
длинная малоберцовая мышца  
короткая малоберцовая мышца

длинный лучевой разгибатель кисти  
плечелучевая мышца  
трапециевидная мышца (верхняя)  
трапециевидная мышца (средняя)  
трапециевидная мышца (нижняя)  
трехглавая мышца плеча а) длинная головка б) средняя головка  
двуглавая мышца плеча  
плечевая мышца  
круглый пронатор  
лучевой сгибатель кисти  
длинная ладонная мышца  
длинная отводящая мышца большого пальца  
большая приводящая мышца бедра  
двуглавая мышца бедра (длинная головка)  
двуглавая мышца бедра (короткая головка)  
нижняя мышца  
полусухожильная мышца  
полуперепончатая мышца  
портняжная мышца  
икроножная мышца (средняя головка)  
камбаловидная мышца  
длинный разгибатель пальцев стопы

длинная отводящая мышца большого пальца  
общий разгибатель пальцев  
короткий лучевой разгибатель кисти  
локтевой разгибатель кисти  
двуглавая мышца плеча  
плечевая мышца  
трехглавая мышца плеча (боковая головка)  
малая круглая мышца  
большая круглая мышца  
широчайшая мышца спины  
надостная мышца  
передняя зубчатая мышца  
косая наружная мышца живота  
большая ягодичная мышца  
мышца, напрягающая широкую фасцию бедра  
прямая мышца бедра  
латеральная широкая мышца бедра  
двуглавая мышца бедра  
коленная связка  
головка малоберцовой кости  
икроножная мышца (боковая головка)  
передняя большеберцовая мышца  
длинный сгибатель пальцев стопы  
длинная малоберцовая мышца  
короткая малоберцовая мышца

трапециевидная мышца (верхняя)  
трапециевидная мышца (средняя)  
трапециевидная мышца (нижняя)  
трехглавая мышца плеча а) длинная головка б) средняя головка  
двуглавая мышца плеча  
плечевая мышца  
круглый пронатор  
лучевой сгибатель кисти  
длинная ладонная мышца  
длинная отводящая мышца большого пальца  
большая приводящая мышца бедра  
двуглавая мышца бедра (длинная головка)  
двуглавая мышца бедра (короткая головка)  
нижняя мышца  
полусухожильная мышца  
полуперепончатая мышца  
портняжная мышца  
икроножная мышца (средняя головка)  
камбаловидная мышца  
длинный разгибатель пальцев стопы

