

**СУПЕР
ПРИСЕДАНИЯ
КАК НАБРАТЬ
13 КГ МЫШЦ
ЗА 6 НЕДЕЛЬ**

Рэндалл Строссен

"Сильный разум - сильное тело"

ФитПресс
2019

Книга "Суперприседания" написана с целью повышения вашего благополучия. Однако, как и в случае, когда вы переходите дорогу в месте оживленного движения, пользуясь настоящей программой, вы всецело берете на себя все риски за возможные последствия. Настоятельно рекомендуем вам проконсультироваться с вашим лечащим врачом перед началом выполнения этого или любого другого комплекса упражнений.

Здорово, что мы начинаем эту серию с упражнения, которое абсолютно и без исключений является величайшим из известных человеку; оно держит в тонусе все мышцы, улучшает спортивную форму, здоровье, общее самочувствие и работу внутренних органов, дает быстрый рост мышечной массы. Список достоинств этого упражнения уже получается длинным, но я без труда добавил бы к нему еще много пунктов. Кроме того, я уверен, что смог бы написать целую книгу про одно только это упражнение и результаты его выполнения.

**Пири Рейдер, основатель журнала Iron Man,
издатель и редактор (1936-1986)**

"Значит, ключевым упражнением этой программы являются приседания?" - спросил Эдди. "Приседания являются ключевым упражнением любой программы. - ответил хозяин тренажерного зала. - Твои результаты пропорциональны усилиям, которые ты вкладываешь в приседания. Чем тяжелее приседания, тем быстрее ты растешь, а без них не вырастешь вовсе!"

Джон МакКаллум

Сейчас мы быстро изложим основы. Приседания и молоко. В этом суть. Тяжелые приседания и много молока - и не беспокойтесь о том, что этим принципам уже двадцать лет. Если вы все же сомневаетесь, позвольте вам кое-что сказать. Я получаю горы писем со всей страны от атлетов, которые попробовали программу "Приседания и молоко". Все они говорят одно и то же. Им удалось на этой программе за месяц набрать больше массы, чем за год или больше на других программах. Прибавка в 9-13 кг за месяц не является чем-то необычным. Я сильно удивлюсь, если вы не вырастаете хотя бы на 4,5 кг за месяц. Это будет означать, что вы где-то допустили ошибку.

Джон МакКаллум

Книга посвящается памяти Марка Гамильтона Берри и Джозефа Кертиса Хайса. Они осветили большую часть пути, который нам еще предстоит пройти. А также Пири Рейдеру и Джону МакКаллumu за верность традициям и за те знания о тренировках с отягощениями, которые я от них получил.

СОДЕРЖАНИЕ

К читателю	4
Предисловие	6
1 Основы: введение в приседания на 20 повторений	9
2 Главное упражнение в перспективе: краткая история приседаний	14
3 Ваша программа	25
Базовые упражнения	25
Основные замечания	46
Программа тренировок	51
4 Другие факторы: питание, отдых и мотивация	56
Питание	56
Добавки	61
Отдых	62
Мотивация	63
5 Кое-какие детали	65
Технологичные фишки в приседаниях	65
Цели: масса, объем, сила	68
Дневник	72
Психологическая подготовка	74
Послесловие	79
Об авторе	80

К читателю

Если вам не терпится приступить к тренировкам, перелистывайте вводные главы и сразу открывайте *Главу 1 (Основы: введение в приседания на 20 повторений)*. Любителям истории, всем тем, кто вечно требует доказательств, и просто любопытным определенно следует начать с *Главы 2 (Главное упражнение в перспективе: краткая история приседаний)*. Остальные могут эту главу пропустить - в ней много имен, дат и абзацев. Из *Главы 3,4* вы узнаете детали (винтики и шурупы) программы. Это те детали, которые вооружат вас до зубов нужными знаниями на пути к сильному и мускулистому телу. Из *Главы 5* можно почерпнуть массу полезной информации, которая заметно расширит возможности основной программы. Но при условии, конечно, что вы внимательно ее прочитаете.

Сразу оговорим: в этой книге говорится о мужчинах; мы постоянно обращаемся к мужчинам и описываем истории мужчин, которые разрабатывали и применяли описываемые техники. Однако это не означает, что женщины не смогут извлечь пользы из книги. Выполняя предлагаемые упражнения, женщины так же могут набирать вес, развивать силу и улучшать здоровье. А что касается фигуры, эта программа, пожалуй, может соперничать с любой другой популярной среди женщин. Если вы хотите иметь высокую грудь и четко очерченные ягодичцы, упражнения вам реально помогут. Было бы здорово, если бы женщины встали за стойку для приседаний, а затем чиркнули нам пару строк о своих трансформациях и достижениях.

Еще одно уточнение. Возможно, некоторым читателям покажется непривычным читать книгу, в которой много ссылок. Однако ссылки нужны для того, чтобы читатель без труда отыскал источник каждого утверждения и не думал,

что автор взял их с потолка. Если же ссылки докучают вам, просто старайтесь не обращать на них внимания. С другой стороны, если какая-то тема вас заинтересует или появятся сомнения в обоснованности утверждений, и вы захотите провести собственное исследование, наличие ссылок облегчит вам жизнь. Еще, скажу по секрету, ссылки¹ в этой книге нужны для того, чтобы помочь даже самого закоренелого скептика убедить в том, что эта программа работает и многократно доказала свою ценность. Это вам не еще одна наспех составленная программа какого-нибудь неизвестного тренера неизвестного чемпионата!

¹ В настоящем издании ссылки из текста удалены. Сделано это по той причине, что большинство цитируемых источников на русский язык не переводилось, найти их весьма трудно.

Предисловие

Вы приступаете к программе, которая поможет вам стать большим и сильным. Смело утверждаю: она эффективнее любой другой известной программы. При этом она настолько проста, что вы наверняка спросите себя: "Почему я не слышал о ней раньше?"

Еще 25 лет назад отмечалось, что классическая программа приседаний на 20 повторений почти никем не используется. И это несмотря на тот фантастический результат, который она давала в прежние времена. Что правда, то правда: жутко тяжелая работа приседать по 20 раз с солидным весом! Куда проще выполнять изолирующие упражнения. Постепенно изолирующие упражнения превратились в модный тренд и вытеснили тяжелые приседания. Это одна из причин, почему классическая программа приседаний стала забываться. Но есть и более весомая причина.

С некоторых пор все, что связано с большими мышцами и силой, стало бизнесом. Это и всевозможные соревнования, и тренажеры, и пищевые добавки, и журналы, и спортивная одежда... Ну кому, скажите, есть выгода от обычных приседаний? Для них не нужны ни дорогое оборудование, ни секретные программы, ни экзотические добавки. Короче говоря, здесь нечего продать. Самые гениальные маркетологи едва ли извлекут дивиденды.

А представьте, что будет, если об этой программе узнают все? Да это станет настоящей дырой в кошельках толстосумов. Если можно набрать 9-13 кг мышц за несколько недель на обычной пище и на стандартном оборудовании, станете ли вы тратить целое состояние на их новые диковинки? Вряд ли.

Однако психология современного человека такова, что ему нелегко поверить в эффективность данной программы, ведь она многое обещает, но ничего не предлагает купить. Об эту же стену бился полвека назад Джозеф Кертис Хайс - гений, который применил программу приседаний на практике.

- Мы ничего не продавали. Лишь старались дать людям правильные рекомендации, - говорил Хайс.

Но ему не верили.

Конечно, у программы есть своя цена. Только она измеряется не в долларах или в иной валюте, а в тех усилиях тела и воли, которые вы потратите на ее выполнение.

Эта программа классическая, и ценность ее огромна. Один из наиболее известных современных авторов, пишущих о бодибилдинге, заметил: "В наши дни вы вряд ли услышите о дыхательных приседаниях Хайса. Но они ужасно эффективны и добавили полных пятнадцать сантиметров к окружности моей груди в первый год тренировок".

В настоящее время приседания переживают свое второе рождение. За их потрясающую способность стимулировать рост их стали называть "натуральным максималиком".

Не забывайте, что Арнольд Шварценеггер в своей программе всегда делал упор на жиме лежа и на приседаниях - точно-в-точно как его герой Рег Парк. Да и сам Рег Парк, который в первую очередь был силовиком, добился впечатляющих результатов, делая приседания на 20 повторений со штангой весом более 135 кг. А Том Платц? *"Хочешь раскрыть весь свой потенциал - приседай! Это упражнение для всего тела"*.

Дэн Торнабен уж наверняка знает все лучшие программы тренировок. И что же он говорит?

"Приседания - это огромный стимул не только для ног, но и для других частей тела. Если бы меня бросили в тюрьму и разрешили тренироваться по полчаса три раза в неделю, я бы делал одни только приседания".

Сегодня найти атлета, который не знает цену тяжелым приседаниям, труднее, чем отыскать кусок "золота" в своем унитазе. Так что не беспокойтесь, магия тяжелых приседаний работает так же, как и пятьдесят лет назад, где бы вы ни находились: в маленьком городке на Среднем Западе или в Санта-Монике, штат Калифорния.

Тренируйтесь по этой программе по крайней мере в течение 6 недель, а затем, если захотите, черкните мне пару строк и расскажите о достигнутых результатах.

Мыслите позитивно, тяжело и упорно приседайте, ешьте качественную еду, пейте молоко литрами и потихоньку откладывайте деньги на новую одежду. Она вам пригодится!

*Рэндалл Дж. Строссен, доктор философии
президент IronMind® Enterprises, Inc.
P.O. Box 1228
Nevada City, CA 95959*

Глава 1. Основы: Введение в приседания на 20 повторений

Если вы не завсегда олдскульного тренажерного зала, вероятно, вы никогда не слыхали о самом эффективном методе увеличения силы и объемов мышц. Это же касается и всех тех, кто посещает новомодные качалки, по виду похожие на хирургические кабинеты или на крутые бары. В таких местах маркетологи из "королевства мышц" по немыслимой цене втохают вам персонального тренера, дизайнерскую одежду, супердобавки, предложат заниматься по новомодной программе со 100% гарантией успеха - короче говоря, заставят вас покупать всякий пшик вместо того, что вам реально нужно.

В следующий раз, когда вы в очередной раз будете шнуровать ваши новомодные кроссовки Reebok, подумайте: а правду ли они делают вас сильнее?

Десятилетия назад, еще до рождения Арнольда, пионеры бодибилдинга занимались на кустарных тренажерах и не знали ни о каких добавках и стероидах. Они сами разрабатывали системы тренировок и при этом добивались поразительных результатов. Они были далеки от науки, но удивительным образом через практику приходили к наиболее эффективным методикам, которые ни в чем не уступают современным.

Что вы скажете, если узнаете, что парень из вашей качалки, испробовав кучу бесполезных программ, вдруг набрал 9 кг мышц за месяц или за два? Если вам сложно представить, что такое 9 кг мышц, просто загляните в мясной отдел ближайшего магазина и посмотрите на его прилавки. Теперь мысленно попробуйте распределить все эти постные куски мяса с прилавков по вашим мышцам: по

спине, по груди, по плечам, по рукам и ногам. Это и есть тот результат, которого вы добьетесь с помощью программы приседаний. Всего за месяц ваша жизнь разделится на "до" и "после". Программа приседаний сделает из 45-килограммового слабака, посмешища для соседей, крепкого мужика, которому больше не нужно будет бояться, что его унесет ветром.

Система, о которой пойдет речь, проста, но ее не назовешь легкой. Она дает колоссальный прирост мышц и силы и укрепляет сердечнососудистую систему. Единственный недостаток этой программы заключается в том, что вам придется изрядно потратиться на новый гардероб - старая одежда вам больше не пригодится.

Ядро программы - один-единственный сет приседаний на двадцать повторений. Конечно, программа этим не ограничивается, но остальные упражнения играют второстепенную роль. 2-3 сета добавочных упражнений будет достаточно. Вообще, с добавочными упражнениями главное - не переборщить. А теперь подумайте, сколько времени у вас займет один сет приседаний и пара подходов, например, в жиме лежа и в тяге в наклоне? Уж, конечно, не те полдня в тренажерном зале, о которых нам талдычат модные глянцевого журналы. Но только не рассчитывайте на то, что тренировка станет для вас чем-то приятным вроде чаепития. Ну уж нет! Наши тренировки будут короткими, но зубодробительно интенсивными!

Если вы начнете заниматься по данной программе, вам придется пересмотреть свое питание. Отныне главная роль в питании отводится молоку. Его нужно будет выпивать не менее 2 л в сутки. Ну и, полноценный отдых между тренировками - без него никуда.

Вот, собственно, и вся программа: один сет приседаний на 20 повторений, несколько второстепенных упражне-

ний, много еды, молока и отдыха.

В чем подвох? Подвоха нет, но есть особый подход к приседаниям.

Перво-наперво, определите, с каким весом вы сможете сделать 10 чистых приседаний. Определили? А теперь сделайте с этим же весом не 10, а 20 повторений! Вы думаете я шучу? Вовсе нет.

Второе. Каждую тренировку добавляйте к рабочим весам по 2-2,5 кг и снова делайте 20 повторений.

Перегрузка и постоянное увеличение рабочего веса - вот два принципа работы по программе Суперприседаний. Это те два элемента, которые превращают мальчика в мужчину и дают отличный результат.

Принцип перегрузки звучит так: если вы не прилагаете сверхусилий, вы не нарастите объем и силу. Откуда, по вашему, возникла поговорка: "без боли нет роста"? Из принципа перегрузки.

Принцип постоянного увеличения рабочего веса лучше всего иллюстрирует жизнеописание древнегреческого атлета Милона Кротонского. Во время тренировок он закидывал на спину теленка и гулял с ним по городу. По мере того как подрастал теленок, росла и сила Милона. Итак, прибавляя на каждой тренировке по 2-2,5 кг к рабочим весам, мы моделируем взросление теленка.

Но вернемся к приседаниям.

Накиньте на штангу вес, с которым делаете 10 повторений, оберните гриф штанги полотенцем, чтобы сделать эдакую подушку для плеч и спины, снимите штангу со стоек, отступите на шаг назад, два или три раза глубоко вдохните и сделайте первое повторение. Ничего особенного, самое обычное приседание. Опускайтесь вниз до тех пор, пока бедра не станут параллельны полу. Затем поднимайтесь. К пятому повторению вы как следует разо-

гreetесь. Приседайте плавно, не торопитесь, старайтесь дышать глубоко.

После десятого повторения ваше тело придет в изнеможение. В этот момент либо ваша машина заглохнет на полпути, либо медленно продолжит ползти дальше, к двадцатому повторению. В этот момент на помощь телу нужно призвать разум. Сделайте как минимум три глубоких вдоха, постарайтесь добавить позитива, мысленно подбодрите себя ("Давай, приятель!", "Ты сможешь!", "Всего-то: вверх и вниз", "Еще разок, даваааай!"). И вот одиннадцатое повторение стало историей. Еще пара повторений в подобном ключе, на грани обморока, и вы увидите, как не смену слабости ("Я больше не могу!") приходит твердая решимость. Дыхание становится четким, ритмичным. Делайте между повторениями от 5 до 10 мощных вдохов. К пятнадцатому повторению ваша решимость непоколебима, вы похожи на ниндзя. Теперь правила игры снова меняются. Дыхание и подбадривания отходят в сторону. Вам начинает казаться, что вы смотрите на себя со стороны, вы находитесь внутри наглухо запечатанной капсулы, в которой свои понятия о времени и пространстве. Если в этот момент ваш рассудок дрогнет, вы пропали. Или становитесь крепче и растите, или сдавайтесь!

К шестнадцатому повторению подушка из полотенца больше не помогает, и штанга грубо, с болью, врезается, вминается в ваши плечи и спину. Вы похожи на паровую машину, ноги, скорее всего, дрожат. Единственный способ сделать повторение - до максимума скрутить тумблер вашей воли.

Однако это повторение - всего лишь разминка для следующих четырех. Именно последние повторения заставят вас расти. Вы уже ничего не видите и не слышите. Действуйте по шаблону: дыхание, вниз, вверх. Если вы одолеете

восемнадцатое повторение, вы гарантированно закончите сет, потому что ваша цель уже почти у вас перед носом. Только не идите на поводу у своего разума. В этот момент он может запросто дрогнуть. Вспомните про шаблон и действуйте. Последние два повторения потребуют десяти вдохов, они вгонят вас в иступление, зальют лицо фиолетовой краской, будут сопровождаться сильнейшей дрожью на пути вверх - но вы уже не упустите победу.

Вы удивитесь, но после двадцатого повторения вам еще хватит сил поставить штангу на стойки. Теперь можно сделать сет легких пуловеров для растягивания грудной клетки в пользу тех новых мышц, что вы в скором времени нарастите.

Когда с пуловерами покончено, вы можете потерять сознание, вас может стошнить, вы решите, что перешли за грань реальности, наконец вам будет казаться, что одолеть хоть один лестничный пролет - непосильная задача, даже если от этого зависит ваша жизнь. Но отдохните, выпейте молока и... возвращайтесь в зал через два-три дня. Вас ждут те же самые приседания, но уже с весом на 2-2,5 кг больше.

Эта программа не для слабаков. К ней допускаются лишь те фанатики, которые готовы соблюдать режим, готовы неукоснительно исполнять все то, о чем в ней говорится, и которые уверены в том, что со временем они станут больше и сильнее, даже если на текущий момент их вес всего 45 кг. Никакой лайкры, никаких дианабола, наутилуса, аминокислот или добавок. Только приседания, молоко, сон и воля - ничего лишнего, никакой шелухи.

Глава 2. Главное упражнение в перспективе: краткая история приседаний

На первых страницах книги мы не раз утверждали, что приседания делают с вашим телом множество замечательных вещей. Настало время поговорить об истории упражнения. Это нужно для того, чтобы вы окончательно уяснили - приседания являются важнейшим элементом любой программы независимо от того, хотите ли вы улучшить свою форму, увеличить силу или укрепить здоровье.

Любопытная вещь: когда вы думаете об идеальном теле, то наверняка представляете себе большие, сильные руки, бугристые плечи, массивную, мощную грудь - но никак не мускулистые ноги. Так откуда взялись все эти разговоры о приседаниях? Полвека назад ответ на данный вопрос дал Марк Г. Берри:

"Наш опыт показывает, что самый верный способ расширить грудную клетку - делать упражнения для ног средней интенсивности. При этом руки и плечи растут значительно лучше, если хорошо развиты ноги и туловище".

Короче говоря, сильные ноги - это кратчайший путь к мощному торсу.

Приседания - своего рода волшебная палочка для бодибилдеров. Если их выполнять правильно, они дадут впечатляющую силу и приведут к быстрым позитивным физическим преобразованиям. Сегодня существует множество программ, эффективность которых подтверждена экспериментами. Но программа Суперприседания превосходит все остальные.

Вплоть до начала 1920-х гг. среди американских спортсменов были распространены приседания с упором на мыски. Такие приседания технически сложны и их невозможно выполнять с большим весом. На новый уровень приседания вышли благодаря эмигранту из Германии Генри Штейнборну. Он первым стал практиковать тяжелые приседания на полной ступне. Во время Первой Мировой войны Штейнборна угораздило попасть в австрийский концлагерь. Там и началось его увлечение штангой. В 1920 году Штейнборн выиграл чемпионат Германии по поднятию тяжестей, а на следующий год укатил в США.

В арсенале Штейнборна был такой трюк. Он ставил вертикально штангу весом почти 250 кг, перекачивал ее себе на плечи, приседал и возвращал штангу на место. Несомненно, что выполнять этот трюк ему помогала огромная сила ног. Долгое время Штейнборн считался сильнейшим человеком в мире. При росте 170 см его вес достигал 95 кг.

В начале XX века предприниматель Алан Калверт, владелец компании Milo Barbell Company (кто не знает разборные штанги и гантели Barbell?), для популяризации своей продукции стал издавать журнал Strength ("Сила"). В 1930-х гг. должность редактора журнала занял Марк Г. Берри. Возможно, читатели со стажем вспомнят Марка по Олимпийским играм 1932 и 1936 гг. На этих соревнованиях он тренировал американскую команду штангистов. Впрочем, в летописи "атлетической" истории он вошел в первую очередь как ярый пропагандист тяжелых приседаний. Именно благодаря Марку Берри и его журналу широкую огласку получили методы тренировок Генри Штейнборна.

В 1920-30-х гг. в Нью-Йорке была популярна студия физической культуры Зигмунда Кляйна. Студия эта представляла собой обыкновенную, по современным меркам, качалку с простенькими тренажерами, с расставленными

вдоль стен вертикальными рядами гантелей и штанг. Здесь и состоялось знакомство Марка Берри с Генри Штейнборном. Марк был завсегдаем студии Кляйна, да и Штейнборн частенько заходил туда, чтобы вместе с ее владельцем, Зигом Кляйном, своим соотечественником, выполнять приседания. В лице Генри Штейнборна и Зига Кляйна Берри получил живые доказательства эффективности метода тяжелых приседаний. А другим живым доказательством являлся сам Берри. За короткое время тренировок по программе Штейнборна Берри прибавил к своему весу более 20 кг сухих мышц. Позднее благодаря ему весь мир узнал о методе тяжелых приседаний.

В 1930-х гг. ученики Берри широко практиковали приседания на полной ступне с использованием специальных рам для приседаний. Их рабочие веса варьировались от 130 до 230 кг. При этом наблюдался просто космический прирост мышечной массы. Марка Берри окрестили первопроходцем, открывателем новой эпохи в силовых упражнениях. Руководимый им журнал пачками печатал душещипательные истории успеха простых людей.

Среди учеников Берри особенно выделялся один парнишка по имени Джозеф Кертис Хайс. Хайс был настоящим фанатиком силового тренинга. Вдохновившись методиками Берри, он постоянно их совершенствовал, изменял, дорабатывал под себя. В итоге из вполне скромного по габаритам человека он превратился в мускулистого монстра весом под 135 кг.

Именно методы, разработанные Хайсом, легли в основу программы Суперприседаний. Отдавая должное заслугам этого "непризнанного гения силового тренинга", давайте скажем пару слов о нем в нашей книге.

Джозеф Кертис Хайс, несомненно, был яркой личностью. Его наследие включает многочисленные тренировочные

комплексы и программы питания, которые и по сей день дают отличные результаты. Когда Хайс пришел к Берри, он уже не был новичком в силовом тренинге. За его плечами были годы тренировок. При росте 174 см его вес составлял 81 кг. В то время он выглядел вполне внушительно, но все равно испытывал неудовлетворенность достигнутым результатом. Ему хотелось стать больше. В этом ему помогли тяжелые приседания с высоким числом повторений и форсированным дыханием. Только представьте: всего за месяц этот парень смог набрать 13 кг мышц! Это было как гром среди ясного неба! Даже Марк Берри - любитель драматических историй успеха для своего журнала - отказался до времени печатать историю Хайса, пока не найдется побольше свидетелей этого чуда.

Какова же формула успеха Хайса? Вот она:

Тяжелые дыхательные приседания + Здоровая пища + Молоко + Отдых = ВЗРЫВНОЙ РОСТ МЫШЦ И СИЛЫ

При этом для достижения успеха Хайсу даже не понадобилось ходить в тренажерный зал. Все его занятия проходили на свежем воздухе рядом с домом. Штангу он сделал сам, а стойками ему служили толстые сучья, вбитые в стену сарая. Хайс наглядно доказал, что даже простейшее оборудование при правильном применении может давать поразительные результаты.

"Братец Хайс" (как называл его Марк Берри) упорно трудился над созданием программ для роста массы и силы. В основе их лежали тяжелые дыхательные приседания, крайне тяжелые дыхательные шраги и тяжелые тяги на прямых ногах, выполняемые с плитов. Подчеркивая вклад Хайса, историк и специалист по "железу" Чарльз А. Смит говорит, что более чем кто-либо Дж. К. Хайс заслуживает

права называться "Отцом американского силового тренинга".

С любовью Хайса поднимать тяжести могла соперничать лишь его любовь к еде. Что правда, то правда - едоком Хайс был знатным. Вот выписка из отчета о Национальном чемпионате по тяжелой атлетике 1934 г.:

Хайс начал готовиться к соревнованиям 4 мая. В воскресенье 20-го числа он отправился в Питтсбург в багажном вагоне, но был снят с поезда дорожной полицией и отправлен на сутки в камеру. Из Питтсбурга на товарном поезде Хайс прибыл в Филадельфию. Там он выкроил себе пару дней отдыха, прежде чем отправиться в пункт назначения - Бруклин, Нью-Йорк. Надо было видеть этого исполина за столом в Филадельфии после двух полуголодных дней в кутузке. Он уселся за стол около полуночи и упорно ел больше двух часов. В него влезло больше 9 литров кофе и воды, а сколько еды - не сосчитать.

По стечению обстоятельств Хайс занял на том чемпионате только третье место, а великий Джон Гримек и вовсе не завершил их, хотя считался безусловным фаворитом.

Переменяя тяжелые дыхательные приседания обильными трапезами, Хайс довел свой вес до 135 кг, хотя, кажется, при весе в 119 кг он смотрелся даже внушительнее. Итак, Хайс стал большим. Но стал ли он при этом еще и сильным? Несомненно! Наверняка многие поспорят с мнением британского эксперта В.А. Паллама, что главным индикатором силы человека является становая тяга. Тем не менее результат в становой тяге вполне дает определенное представление о силе человека. Так вот, это упражнение Хайс выполнял с весом 315 кг. С таким результатом он не зате-

рялся бы даже двадцать лет спустя на первом Национальном чемпионате по пауэрлифтингу.

Дальнейшая эволюция тяжелых приседаний связана с именем Роджера Иллса. В 1930-х гг. Иллс проводил исследования, целью которых было доказать важность дыхательной техники в приседаниях. При этом вес не играл для Иллса большого значения. Подопечные Иллса упражнялись, как правило, со штангой меньше собственного веса и старательно использовали форсированное дыхание между повторениями. Как и в тяжелых приседаниях, у учеников - по крайней мере на первых порах - наблюдался ощутимый рост массы, но при этом их сила увеличивалась незначительно². Эффективность легких дыхательных приседаний объяснялась двумя факторами: непосредственно глубоким дыханием и сохранением сил для роста, ведь ноги не доводились до полного утомления. Как и некогда Марк Берри, Иллс утверждал, что наилучший способ нарастить мышцы верхней части тела - расширить грудную клетку. А для этого необходимо тренировать ноги дыхательными приседаниями. *"Дыши, приседай, расти"* - такова формула Иллса.

Со временем число сторонников приседаний как базового упражнения любой программы увеличивалось. Но два имени заслуживают особого упоминания. Это Пири Рейдер и Джон МакКаллум.

Пири Рейдер - основатель журнала IronMan, его изда-

² В некоторых случаях все же отмечается рост силы после выполнения дыхательных приседаний с весом не больше собственного. Так однажды Хайс сумел убедить троих своих учеников из Сакраменто (Льюиса Паркера, Боба Манфри и Джона Хечтмана) ввести в программу подобные приседания "для слабаков". Ребята, конечно, попривередничали - мы, мол, презираем приседания с любым весом, кроме максимального, - но в итоге согласились. В результате выросли не только объемы их грудных клеток, но и максимальный вес в приседаниях.

тель и бессменный главный редактор на протяжении пятидесяти лет. По словам Рейдера, он стал фанатом приседаний после того, как набрал 4,5 кг мышц всего за месяц приседаний³, в то время как до этого целых двенадцать лет безрезультатно занимался по другим программам. Пири использовал программу Хайса, вел с ним переписку и неукоснительно следовал его советам. За два года приседаний Пири превратился из 58-килограммового 180-сантиметрового дистрофика и неудачника, "который не мог задержаться ни на одной работе дольше месяца", в чемпиона. При этом случай с Пири был не единичным, подобных примеров было навалом.

Со временем Рейдер пришел к такой схеме приседаний: *двадцать повторений с максимальным весом и три глубоких вдоха между ними.*

Было время, когда Пири оставался едва ли не единственным борцом за приседания. Его точку зрения на приседания опровергал другой крупный издатель, Боб Хоффман. Хоффман называл приседания вредными и всячески противился словам Рейдера. Впрочем, со временем он пересмотрел свою точку зрения, и на страницах его журналов развернулись дискуссии о пользе приседаний.

Судьба Джона МакКаллума в силовом тренинге схожа с судьбой Пири. Он начал приседать будучи 63-килограммовым юношей ростом 180 см. Менее чем за три года к своему "наихудшему скелету из возможных" он прирастил порядка 45 кг мышц.

Существует традиция, согласно которой одна история успеха порождает другую. В своих занятиях МакКаллум вдохновлялся старыми выпусками журнала IronMan, в которых приседания на двадцать повторений назывались

³ За год Рейдер набрал около 45 кг мышц.

наилучшим стимулятором роста мышц. В результате Джон "научился приседать, приседать, приседать".

В середине 60-х гг. МакКаллум написал целую серию статей о пользе приседаний для журнала Боба Хоффмана "Сила и здоровье". Благодаря яркому писательскому таланту Джона (вкуне со знанием законов силового тренинга) статьи имели огромный успех читателя. Они были обречены стать классикой. Многие современные атлеты выросли на рассказах Джона о том, как он превращал тощего приятеля своей дочери Марвина в здоровяка, и на лекциях о тренинге, которые он читал своему приятелю Олли.

Вот к каким выводам пришел Джон МакКаллум:

Объем верхней части тела зависит от объема груди, а объем груди зависит от размеров грудной клетки. Самый верный способ расширить грудную клетку - сочетать глубокое дыхание с тяжелой работой ног. Тяжелая работа ног и глубокое дыхание осуществляют вашу мечту о мощном теле!

Знакомо, не правда ли?

Пол Андерсон - возможно, сильнейший человек всех времен и наверняка сильнейший в мире в свое время⁴ - был последним американским тяжеловесом, выигравшим золотую олимпийскую медаль в тяжелой атлетике (Мельбурн, 1956 г.), и последним из американских силачей, чье

⁴ Титулами вроде "Самый сильный человек в мире" так сильно злоупотребляют, что нам не хотелось бы заострять внимания на данном вопросе. Тем не менее, если кто из современников и заслуживает подобного звания, так это Пол Андерсон. Впрочем, наше мнение не единично. Когда Пири Рейдера спросили, есть ли у него сомнения в том, что в зените славы Пол Андерсон был сильнейшим человеком в мире, он ответил: "Совершенно никаких". Это неудивительно, ведь Пири нередко называл Андерсона "сильнейшим человеком всех времен".

имя известно всем и каждому.

Чтобы вы не подумали, что достижения Пола преувеличены, скажем, что он был избран правительством США для участия во всемирном туре доброй воли. Его имя постоянно упоминалось в СМИ: в журналах, теленовостях, киногидах.

Даже беглого взгляда на программу тренировок Пола достаточно, чтобы понять, какую важную роль сыграли в его успехе приседания.

Пол начал тяжело тренироваться, когда играл в футбол. Через силовые тренировки он хотел улучшить эффективность своей игры. В то время его рост был 175 см, а вес - около 85 кг. Выполняя почти исключительно приседания и выпивая в день по несколько литров молока, Пол увеличил свою массу до 124 кг, а вес штанги достигал 270 кг. Раз за разом Пол переписывал свои результаты и уже вплотную подобрался к рекордам в тяжелой атлетике. В то время он конкурировал с Дугом Хепберном за право называться сильнейшим человеком в мире. Внешний вид Пола производил фантастическое впечатление. Вот, что зафиксировано в отчете с Национального чемпионата США по тяжелой атлетике 1955 года:

... В этой весовой категории выступал великолепный Пол Андерсон из Токкоа, штат Джорджия. Великолепный - это еще мягко сказано! Слышали бы вы какими неистовыми овациями встречала публика первый его выход на помост. Пол Андерсон просто огромен! При росте всего 175 см он весит почти 153,5 кг. При этом Пол вовсе не жирный (ну, разве что есть немного жира в области талии). Его ноги, руки и грудь колоссальны!

Давайте внимательнее рассмотрим ступени восхожде-

ния Пола к успеху.

Пол Андерсон ворвался в тяжелую атлетику стремительно. Шел 1952 год. В то время официальный рекорд в приседаниях составлял 270 кг. И вот какой-то девятнадцатилетний парень, который в начале своих тренировок не делал почти ничего, кроме приседаний, неожиданно для всех приблизился к этой отметке. А ведь Пол тренировался всего год! В середине 1953 года рекорд пал: Пол Андерсон присел со штангой весом 343 кг (в то время как результат его конкурента Хепберна составлял "всего лишь" 299 кг). Впрочем, держался этот рекорд недолго: в ноябре того же года Пол присел со штангой весом 369 кг. Удивительно, что многие специалисты еще долгое время считали сильнейшим человеком Хепберна, хотя его результаты намного уступали достижениям Андерсона.

В середине 1950-х гг. Пол Андерсон присел со штангой весом 405 кг на несколько повторений. Этот парень бил рекорд за рекордом, и его могло остановить только одно: отсутствие необходимого оборудования для выполнения приседаний с таким запредельным весом. В рамках атлетического шоу в конце 1950-х Полу покорились штанга весом 522 кг. За вечер он сделал несколько подходов. При этом Пол не использовал никакого снаряжения, никакой фармакологии. Да он, кажется, даже не разминался перед подходами!

А что же конкурент Андерсона Дуг Хепберн? Дуг, несомненно, уступал Полу в силе ног и спины. Со временем ему удалось добраться в приседаниях до впечатляющего веса 342 кг, но, по мнению некоторых знатоков, сила верхней части его тела заметно превосходила силу ног и спины. Однако отношение Дуга Хепберна к приседаниям всегда было уважительное:

"Из всех упражнений для развития силы одно стоит особняком. Я говорю о глубоком сгибании коленей, или о приседаниях. Ни одно упражнение не дает в перспективе такой отдачи от затраченных усилий и времени, как приседания".

Не забывайте: это слова очень сильного человека.

А вот слова журналиста Брюса Пейджа, много писавшего для IronMan:

"Из сотен упражнений в арсенале современного бодибилдера наибольший потенциал имеют приседания".

Если перед вами не стоит цели стать олимпийским чемпионом или Мистером Вселенная, нарастить горы мышц, это не значит, что приседания вам не нужны. Упражнение даст вам силу и здоровье для каждодневных дел. Да еще и поможет обзавестись красивой фигурой.

Послушайте, что говорил создатель некогда легендарного, а ныне позабытого тренировочного курса Боско:

"Опытные атлеты называют хорошо известное глубокое сгибание коленей лучшим упражнением для роста".

И наконец на тот случай, если вы считаете, что ультрамодные упражнения прочно вытеснили приседания, послушайте автора современного бестселлера по бодибилдингу Роберта Кеннеди:

"Практически все ведущие бодибилдеры планеты используют тяжелые приседания с большим числом повторений для того, чтобы увеличить объемы мышц... Приседания - король всех упражнений. Они помогут росту лучше любого другого упражнения".

Итак, какова бы ни была цель ваших тренировок, мы имеем вернейшее средство ее достижения - приседания!

Глава 3. Ваша программа

Кем бы вы ни были - хардгейнером или изигейнером, - приседания прокачают ваши мышцы и силу. Новичку мы советуем начать с полноценной программы, состоящей из базовых упражнений. Если она окажется неэффективной или вы заранее знаете, что предстоит борьба за каждый килограмм мышц, мы предложим другую программу с гарантированным результатом.

БАЗОВЫЕ УПРАЖНЕНИЯ

Все базовые упражнения являются сложными движениями. Это означает то, что они прорабатывают целые группы мышц, хотя кому-то может показаться, что они направлены на какую-то конкретную мышцу. Базовые упражнения вовлекают в работу несколько суставов. К примеру, тяга в наклоне рассматривается обычно как упражнение для верхней части спины. В целом, так и есть. Однако она задействует не только широчайшие, но и задает работенку бицепсам и мышцам предплечий. Обратите внимание на ваши движения в тяге: ваши кисти, локти и плечи также постоянно в движении. Таким образом, вы вовлекаете в работу всю руку: от кончиков пальцев до плеч.

Красивые современные качалки в большинстве своем напичканы крутыми тренажерами, которые позволяют прорабатывать мышцы изолированно друг от друга, вовлекая в движение только один сустав. Для каждой мышцы создали свой тренажер. Модным стало разводить, к примеру, широчайшие, бицепсы и предплечья по отдельным упражнениям. Только на кой это нужно? Или вы настолько не цените свое время, что готовы провести в зале часа три,

занимаясь каждой мышцей в отдельности? Но вот вам аргумент против изолирующих упражнений: в повседневной жизни почти нет таких движений, которые бы полностью изолировали одну из мышц. Поэтому мы будем делать упор на базовых упражнениях. Они наращивают мышцы и силу гораздо эффективнее изолирующих. Да что там говорить: одно базовое упражнение в разы превосходит десяток изолирующих!

Но есть и еще один момент в пользу базовых упражнений. Они позволяют полностью сконцентрировать ваше внимание на тренировке. Они захватывают, они воодушевляют. Культурист Дэйв Дрейпер однажды сказал:

"Если только есть возможность сделать упражнение чисто, без читинга, я предпочитаю вовлекать в движение все тело. Для изоляции, конечно, есть место в тренинге, но я считаю ее скучной, сухой, невыразительной".

Давайте пройдемся по основным мышечным группам и рассмотрим базовые упражнения для каждой из них.

Грудь

Жим лежа сегодня настолько популярен, что вряд ли сыщется такой качок, который бы его не делал. Впрочем, в первой половине XX века упражнение не имело широкого распространения. Атлеты того времени не стремились к чрезмерному развитию грудных мышц. Пауэрлифтинг еще не получил официального статуса, а тяжелая атлетика, в программу которого входил жим лежа, не пользовалась широкой популярностью.

Сегодня весь разговор о накачке груди начинается и заканчивается жимом лежа. Помимо грудных мышц жим леж

прилично нагружает трицепсы и передний пучок дельтовидных мышц. Чем уже хват, тем больше нагрузка на трицепсы.

Вначале делайте жим на горизонтальной скамье. Позднее, если есть возможность, переходите на наклонную. Хотя при выполнении упражнения допускается легкое отбивание штанги о грудь, не позволяйте движению штанги вниз переходить в падение с последующим отскоком от груди.

В 1954 году Дуг Хепберн выжал фантастический вес в 261 кг. Это достижение чрезвычайно сильно отразилось на его силе и на размерах верхней части тела. Именно Дугу Хепберну и Марвину Эдеру обязан жим лежа своей популярностью. О Марвине Эдере мы поговорим чуть позже.

Здесь будет уместным сделать предостережение. *Никогда не выполняйте тяжелые жимы без партнера или безопасных стоек.* Они помогут вам выбраться из-под штанги, если штанга окажется сильнее вас. Жим лежа - замечательное упражнение, но оно может стоить вам здоровья или даже жизни, если вы пренебрежете этим советом. Будьте благоразумны: безопасность превыше рекордов!

Отличной альтернативой жиму лежа являются отжимания на брусьях. Сначала делайте их с собственным весом, потом обзаведитесь атлетическим поясом и крюком или цепью и подвешивайте к ним груз для утяжеления упражнения. Джон МакКаллум утверждал, что отжимания делают для верхней части тела столько же, сколько приседания для всего тела. А если вам все еще нужны доказательства, поищите рекорды и фотографии Марвина Эдера.

Немногие бодибилдеры и лифтеры 1950-х гг. смогли бы не затеряться со своим телосложением на фоне современных качков. Один из таких - Марвин Эдер. Этот человек выглядел как настоящий бодибилдер и при этом демонст-

рировал фантастические результаты в упражнениях. Так, в 1953 году он выполнил отжимание с весом 195 кг при том, что вес самого Марвина находился в районе 88,5 кг. В том же году в жиме лежа он показал результат в 230 кг. Эти цифры являются отличной демонстрацией мощи верхней части тела Марвина.

Так что забудьте о всяких разведениях (с гантелями, на блоке или тренажере) и займитесь-ка лучше жимом лежа и отжиманиями на брусьях. Они дадут вам гораздо больший прирост массы.

Плечи

Здесь, думаем, также все очевидно: лучшее упражнение для плеч - жим вверх над головой. Существует несколько вариантов жима: жим штанги с груди (стоя или сидя), жим гантелей (стоя, сидя, поочередно, одновременно) и жим штанги из-за головы (стоя или сидя). Какой вариант наиболее эффективный - решайте сами. Выберите тот, который больше по душе, и вперед. Надоест один вариант - попробуйте другой.

В былые времена жим выполнялся по строгой схеме. Пятки вместе, спина настолько прямая, что штанга ходила по дуге вокруг подбородка, поднималась она не рывком, а медленно. Сравните такой подход со стилем исполнения тяжелоатлетического жима в его последние олимпийские деньки⁵, и вы поймете, почему у старых атлетов встречались дельты размером с пушечные ядра.

В этом упражнении не нужно фанатизма. Главное - следите за техникой. Тогда вы максимально прокачаете плечи

⁵ Жим исключен из программы Олимпийских игр в 1972 году. Беспристрастное судейство стало невозможным из-за постоянно снижающегося качества выполнения движения. Ситуация настолько вышла из-под контроля, что спортсмены жали почти столько же, сколько и толкали.

и трицепсы. Жим сидя позволяет снизить нагрузку на позвоночник. Кое-кто из тех, кто тяжело приседает, тянет, жмет без малейших неудобств для нижней части спины, оказывались в ауте после первого же тяжелого подхода в жиме стоя. Боль скручивала их на несколько дней.

В жимовых упражнениях не стоит бояться больших весов. Множество спортсменов годами успешно тренируют жим. Мел Хеннесси выжал из-за головы с очень строгой техникой 135 кг. Сам он весил в то время 97 кг. Крупные парни типа Чака Аренса, Пола Андерсона, Дуга Хепберна без проблем брали из-за головы вес 180 кг. Когда ваши плечи подтянутся к их размерам, окружающие будут думать, что в ваш пиджак вшита куча подкладок.

Разведения (махи) гантелями дают для плеч примерно такой же эффект, как разведения в стороны для груди. Так что забудьте о них на время и сосредоточьтесь на жиме.

Верхняя часть спины

Для верхней части спины есть два основных упражнения: тяга в наклоне и подтягивания. Каждое упражнение может выполняться по-разному. Сперва поговорим о тяге в наклоне.

Базовый вариант упражнения такой. Туловище параллельно полу, штанга берется хватом на ширине плеч. Немного прогните спину и держите ее в таком положении на протяжении всего подхода. Это снизит нагрузку на нижнюю часть спины. Медленно подтяните штангу к поясу, затем плавно, контролируя движение, опускайте ее на вытянутые руки. Не позволяйте штанге раскачиваться и не помогайте себе нижней частью спины. Ваши руки должны превратиться в крюки, которые просто держат штангу, а двигателем является верхняя часть спины. Поэксперимен-

тируйте с шириной хвата и с точкой касания туловища и определите наиболее комфортные лично вам. Некоторые спортсмены любят узкий хват (15-20 см) и подтягивают штангу почти к поясу. Другие наоборот предпочитают широкий хват и точку касания повыше. Для разнообразия можно использовать гантели - поочередно или одновременно. Если базовый вариант тяги перегружает нижнюю часть спины, используйте гантели: одна рука тянет, вторая опирается на скамью; потом смена рук.

Подтягивания лучше выполнять прямым хватом чуть шире плеч. Подтягивайтесь до подбородка или с заведением перекладины за голову, опускайтесь, контролируя движение, внизу полностью распрямляйте руки. Делайте упражнение чисто, без рывков и раскачиваний. Особенно мощно и технично отработайте последних два повтора. Освоив технику и одолев намеченное количество повторений, переходите на подтягивания с утяжелением. За пример возьмите того же Марвина Эдера: в возрасте 35 лет Марвин подтянулся 6 раз с весом 56 кг.

Хотя упражнения вроде тяги верхнего блока или тяги Т-грифа задействуют несколько суставов и вполне годятся для работы над верхней частью спины, оставьте их на будущее.

Руки

Заметили, как занимающиеся любят налегать на упражнения для рук? Большие бицепсы - мечта многих парней в качалке. Это немного странно, так как самая большая мышца рук вовсе не бицепс, а трицепс. Мы не пойдем по пути тех парней, что долбят мышцы рук сгибаниями и разгибаниями, а увеличение мышц рук будем рассматривать как результат тренировки других частей тела.

Если вы делаете одно или два жимовых упражнения (например, жим лежа и жим из-за головы), то нет причин добавлять в вашу программу изолирующие упражнения для трицепса: французский жим, разгибания рук, кикбэки и т.д. Работайте над жимом до дрожи в руках, и трицепсы вырастут сами собой. Не нравится стандартный жим - делайте тяжелые отжимания на брусьях, либо измените хват в жиме до узкого и держите локти ближе к туловищу. Любое из этих упражнений прокачает трицепс до таких объемов, которые не даст ни одно изолирующее движение.

О ваших бицепсах и запястьях позаботятся тяги в наклоне и подтягивания. И, так уж и быть, добавим сюда любимый многими подъем на бицепс. Мы-то знаем, что бицепс - самая тщеславная мышца! Но только делайте подъем технично, не откидывайтесь назад в начале движения, контролируйте вес в любой точке. Допускается выполнять упражнение как стоя прямо, так и слегка наклонившись вперед. Позже, по желанию, вы можете добавить альтернативные подъемы на бицепс, "молоток", сгибания обратным хватом, сгибания рук на скамье Скотта, сгибания Зоттмана и другие.

Бедра

Думаю, вы уже сами догадались, какое упражнение самое лучшее для бедер. Конечно, приседания. Точнее, не просто приседания, а тяжелые приседания до параллели с высоким числом повторений. Сюда можно было бы добавить прилагательное "дыхательные", но скоро вы сами убедитесь, что тяжелые приседания с большим весом сами собой вырабатывают правильное дыхание.

Что значит "тяжелые приседания"? Во-первых, если с каким-то весом вы приседаете всего 10 раз, для тяжелых

приседаний число повторений нужно, кровь из носу, увеличить до двадцати. Во-вторых, вам придется на каждой тренировке прибавлять по 2,3,4,5 кг к штанге. Остановиться на одном весе не получится. И еще - нельзя уменьшать число повторений. На каждой тренировке их нужно выполнить ровно столько, сколько задумано. Только такая дорога является кратчайшей к вашей массе и силе. Конечный результат будет зависеть от вашего упорства, от вашего желания выкладываться на полную катушку.

"Приседая с 90 кг, вы станете достаточно сильным. Приседая с 225 кг, вы станете Гераклом". (Джон МакКаллум)

Многие последователи этой программы доходили в приседаниях до 135 кг. Мы не утверждаем, что это будет легко, но говорим: если смогли они, что мешает вам? Запомните: Пири Рейдер начинал с 16 кг на 10 раз, а добрался до рабочих весов намного больше 135 кг на 20 повторений.

В базовой программе большое количество повторений подразумевает, что их будет двадцать. И только один подход. Примерно после шестой недели занятий по программе можно кое-что изменить. Например, ввести два подхода по 15 повторений или три - по 10. А можно увеличить число повторений до тридцати и делать, как и прежде, один подход. Не бойтесь экспериментировать. Возьмите в пример Дж. Хайса. Он постоянно что-то выдумывал, пробовал, учился. Он называл такие эксперименты "становлением мужчины". Однако, повторим, поначалу придерживайтесь схемы с 20 повторениями.

Возможно, одна деталь сбита вас с толку. Мы говорим: "приседайте до параллели". Но в то же время вам встречается фраза: "глубокое сгибание колен". Глубокое сгибание колен подразумевает полный присед. Мы не сторон-

ники такого движения, т.к. повышается риск травмы нижней части спины из-за неправильной техники. Приседайте до точки, в которой бедра параллельны полу. Если вам тяжело определить эту точку, можно опуститься немного глубже. Лучше присесть чуть глубже, чем вовсе не дойти до параллели.

Настало время поговорить о технике выполнения приседаний. Основной момент - прямая спина⁶. Далее - не старайтесь оттолкнуться в нижней точке, особенно если вы уходите в глубокий присед. Хотя подъем рекомендуется делать мощным, делать это нужно не за счет "отбивания". Мы не замедляем движение вверх, мы лишь уберігаем колени от ненужной нагрузки. Напряжением мышц стопорите вес в нижней точке, не проваливайтесь под весом по инерции ниже, чем следует, то есть ниже параллели. Затем начинайте движение вверх.

Если вы держите спину ровно, травмироваться приседаниями практически невозможно, так что потратьте несколько минут, чтобы отточить технику перед зеркалом или под наблюдением опытного инструктора.

Чтобы держать спину прямо, существует один прием. Направьте взгляд на воображаемую точку примерно на уровне ваших глаз. Зафиксируйте ее и начинайте приседание. В то время как ваше тело устремится вниз, голова начнет подниматься. Такой прием называется "слежение головой". Благодаря ему спина почти автоматически будет принимать правильное положение. Допускается небольшой наклон вперед, но стремитесь к тому, чтобы спина оставалась вертикальной. Когда вы наклоняетесь вперед, вы

⁶Здесь мы идем вразрез мнению Дж. Хайса, который приседал с округленной спиной. Но такая техника дает ненужную нагрузку на нижнюю часть спины. Вы же старайтесь хотя бы на первых порах приседать с прямой спиной.

переносите нагрузку на нижнюю часть спины. Возможна такая ситуация, когда ваши бедра пойдут вверх быстрее, чем плечи. В таком случае спина может округлиться, а это чревато растяжением мышц. Отсюда вытекает важный момент: плечи должны опускаться и подниматься одновременно с бедрами. Только в этом случае спина остается прямой. Мы еще находимся на таком уровне, когда не должны смотреть на технику соревнующихся лифтеров. Они-то иной раз позволяют себе при движении вверх немного запоздать с плечами. Но это, как говорится, не наш метод.

Если поначалу правильная техника приседаний на полной ступне вам не дается, подложите под пятку блин или брусок. Постепенно ваша гибкость возрастет, и вы перейдете на полноценные приседания. Это очень важно, поскольку приседания на полной ступне дают максимальную нагрузку на мышцы.

Итак, давайте вместе повторим все то, о чем говорилось раньше, и мысленно совершим наш первый тяжелый подход.

Оберните гриф штанги полотенцем или губчатой резиной, чтобы снизить давление штанги на спину и на плечи. Обратите внимание: подкладка не должна быть чересчур толстой, иначе гриф начнет елозить то вверх, то вниз.

Подлезьте под гриф и сделайте со штангой один шаг строго назад. Направление и расстояние этого минипутешествия очень важны. Если вы выложитесь как нужно, вам запросто может не хватить сил более чем на один шаг к стойкам.

Встаньте устойчиво, ноги примерно на ширине плеч, носки чуть развернуты наружу. Не пытайтесь корректировать свою стойку под штангой. Правильная стойка придет со временем сама собой. Держите штангу на плечах дос-

таточно низко, чтобы уменьшить давление в нижней части спины. Положение штанги должно быть надежным! Теперь вы готовы к первому приседанию.

Немного поднимите голову, устремите глаза в воображаемую точку и сделайте три глубоких вдоха. Глубже! Еще ГЛУБЖЕ! Можно пошире открыть рот, чтобы втянуть как можно больше воздуха. На последнем вдохе задержите дыхание и опускайтесь. Когда дойдете до параллели, начинайте подъем, одновременно выдыхайте. Не старайтесь задержать дыхание надолго. Да, вероятно, это позволит сделать максимальное усилие, но также это прямой путь к потере сознания. Представьте, что ваш рот - это садовый шланг. Когда вы начинаете подъем, выталкивайте воздух из легких тонкой струйкой под высоким давлением, а когда пройдете самую трудную точку подъема, опорожняйте "шланг" как можно быстрее. Помните, что между повторениями нужно сделать как минимум три по-настоящему глубоких вдоха. После первого десятка вам потребуется их больше - шесть, семь, восемь...

Не подумайте, что рассуждения о количестве вдохов праздные, ненужные. Суть именно в том, чтобы хотя бы половину повторений дышать, как паровоз, а для этого лучше всего делать как минимум три глубоких вдоха между повторениями.

Чтобы добиться максимального расширения грудной клетки, Джеймс Е. Дуглас, хороший друг Хайса, советует проделывать такой трюк: на последнем вдохе задержите дыхание, а затем сделайте еще один глоток воздуха в уже наполненные легкие. Вы не поверите, но этот глоток колоссально влияет на прогресс!

Следующий совет может показаться вам дикостью, но не спешите с выводами. Звучит он так: не используйте тяжелоатлетический пояс во время приседаний! Неожиданный

совет, не правда ли? Но мой опыт показывает, что пояс заметно затрудняет дыхание и не дает почти никакого эффекта для спины. Хотя бы на время заглушите ваш внутренний стопор безопасности и позвольте себе "пойти на риск". Мы уверены, что ваше тело только выиграет от того, что вы будете приседать без пояса.

В своей книге о силовом тренинге Джон МакКаллум рисует такую ситуацию:

[Одди Хансен, высокий и худой пожарный, просит совета у хозяина тренажерного зала. Одди хочет стать большим и сильным. Хозяин предлагает ему тяжелые дыхательные приседания для наращивания массы и силы, объясняет правильную технику. И вот разговор доходит до ключевого элемента программы.]

- Ты сделаешь всего один сет из двадцати повторений. - говорит хозяин зала. - И это будет самая тяжелая работенка в твоей жизни. Когда ты закончишь, то будешь просто раздавлен. Если вдруг тебе придет на ум мысль о еще одном сете, тебя просто стошнит. Путь к тем огромным мышцам, которые ты сможешь нарастить, проходит через этот первый сет.

- И какой же будет вес? - спрашивает Одди.

- Ты возьмешь вес, с которым приседаешь 10 раз, и сделаешь с ним 20 повторений!

Одди не может поверить услышанному.

- Вы надо мной смеетесь?

- Вовсе нет. Каждый следующий повтор после десятого будет казаться тебе последним. Задействуй разум. Стисни зубы, забудь обо всем на свете и приседай, пока не одолеешь 20 повторений. А затем сделай сет легких пуловеров, чтобы растянуть грудную клетку. Двадцать раз с гантелей весом 9 кг будет достаточно.

Тяжелые приседания делают вас больше!

"Если вы боитесь тяжелой работы, даже не приступайте к программе приседаний! Лучше смиритесь с тем, какой вы есть, и получайте удовольствие от той жизни, которой вы живете" (Пири Рейдер).

И еще одно слово от Пири Рейдера для тех, кто думает, что сможет сачковать и не выполнять всех предписаний программы:

"Можете вообще не делать приседаний, если не собираетесь вкладывать в них всего себя".

Возьмите пример с "Геракла" времен Второй Мировой, Луиса Абея. Он вкалывал так тяжело, что от мощного дыхания болели зубы. Вот это дух!

Какими бы замечательными ни были приседания, найдутся у них и критики. Главный их аргумент: приседания увеличивают риск возникновения травм колена. Безусловно, травма возможна. Но только если делать приседания с неправильной техникой. Я не знаю ни одного человека, который бы травмировался от приседаний с правильной техникой! Скажу больше: приседания входят в комплекс упражнений для восстановления коленей после травм. Если я вас не убедил, то обратитесь к специалистам, к физиотерапевтам. Возможно, они направят вас на путь истинный.

Теперь поговорим о страховке (не о медицинской, конечно, хотя в некоторых ситуациях она может пригодиться).

Без преувеличения скажу: застрять под штангой - это катастрофа! К счастью, этого можно избежать, если приседать под наблюдением страхующих. Хорошо бы, если их

было двое. Но и один лучше, чем ни одного. Помощь страхующих пригодится в тот момент, когда вы выполняете подъем. К тому же, наличие страхующих придает спокойствие и уверенность. А это, в свою очередь, позволит вам безбоязненно увеличивать вес.

Если у вас нет страхующих, приседайте в силовой раме, используйте безопасные стойки - в общем, все то, что позволит вам выбраться из-под штанги, если вы окажетесь не в силах с нею совладать. Безопасные стойки могут быть самыми примитивными: возьмите козлы, на которых распиливают дрова, деревянные ящики, цепи, свисающие с потолочных балок, и т.д. Только удостоверьтесь в надежности вашего изобретения прежде, чем доверить ему свою жизнь.

Запомните: НИКОГДА, НИ ПРИ КАКИХ ОБСТОЯТЕЛЬСТВАХ НЕ ДЕЛАЙТЕ ТЯЖЕЛЫХ ПРИСЕДАНИЙ БЕЗ СТРАХОВКИ!

"А что делать, если мне не нравятся приседания?" Знаете, это нормально - не любить приседания. Пол Андерсон признавался, что приседания - это "наиболее мучительное из всех упражнений". Да-да, великий Пол Андерсон боялся приседаний! Скажу по секрету: мало кому нравятся приседания. Титанические усилия для выполнения упражнения, давление штанги на плечи, страх быть раздавленным штангой и т.д. - согласитесь, доводы вполне разумные, чтобы не любить приседания.

Но все страхи, как правило, относятся к начальному этапу работы по программе. Полученные результаты со временем превратят вас сперва в старательного исполнителя, а затем и в полного сторонника приседаний. Вы сами удивитесь тому, как быстро станете фанатом приседаний. Главное: не бросайте программу, не успев толком начать.

"Двадцать удивительных повторений, а между ними дышите максимально глубоко. Некоторые жалуются,

что не могут осилить все двадцать. Знали бы, какой огромной пользы вы себя лишаете! Мы не могли добиться результата, пока не довели число повторений до двадцати". (Гарри Пашаль)

Подумайте: всего один подход! Да, это будет работа, тяжелее которой вы в жизни не делали, но результаты вас изумят!

"Многие не любят глубокого сгибания колен. Им подавай большие грудные мышцы, широкие плечи, большую силу. Но все это идет от приседаний!" (Дж. Хайс)

Вы ведь не имеете ничего против больших грудных или широких плеч, правда?

Грудная клетка

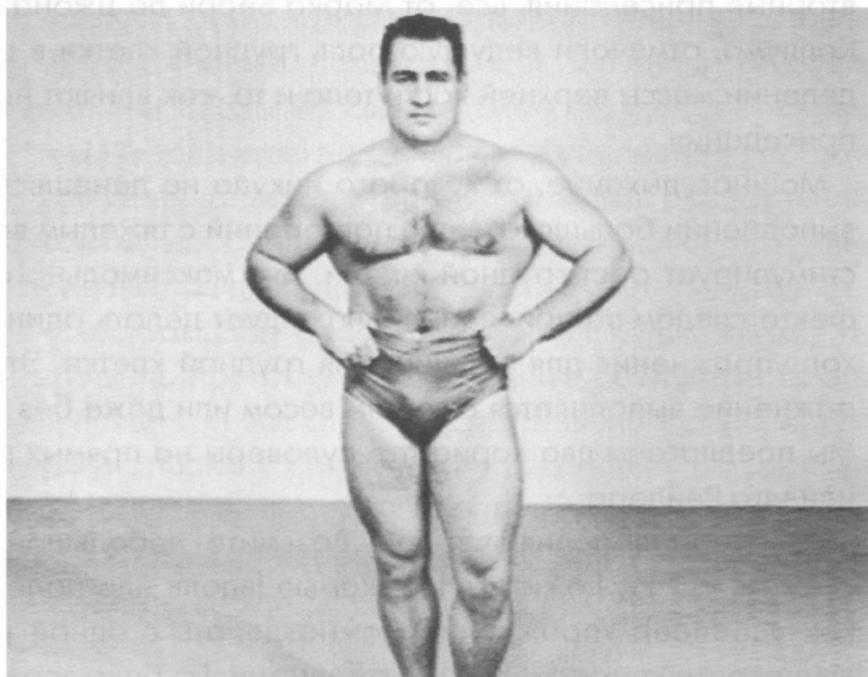
Отвечая на вопрос, почему работают тяжелые многоповторные приседания, все, от Марка Берри до Джона МакКаллума, отмечали ведущую роль грудной клетки в определении массы верхней части тела и то, как влияют на нее приседания.

Мощное дыхание, от которого никуда не денешься при выполнении большого числа повторений с тяжелым весом, стимулирует рост грудной клетки. Для максимального эффекта следом за приседаниями следует делать один подход упражнения для расширения грудной клетки. Это упражнение выполняется с легким весом или даже без веса. Мы предлагаем два варианта: пуловеры на прямых руках или тяга Рейдера.

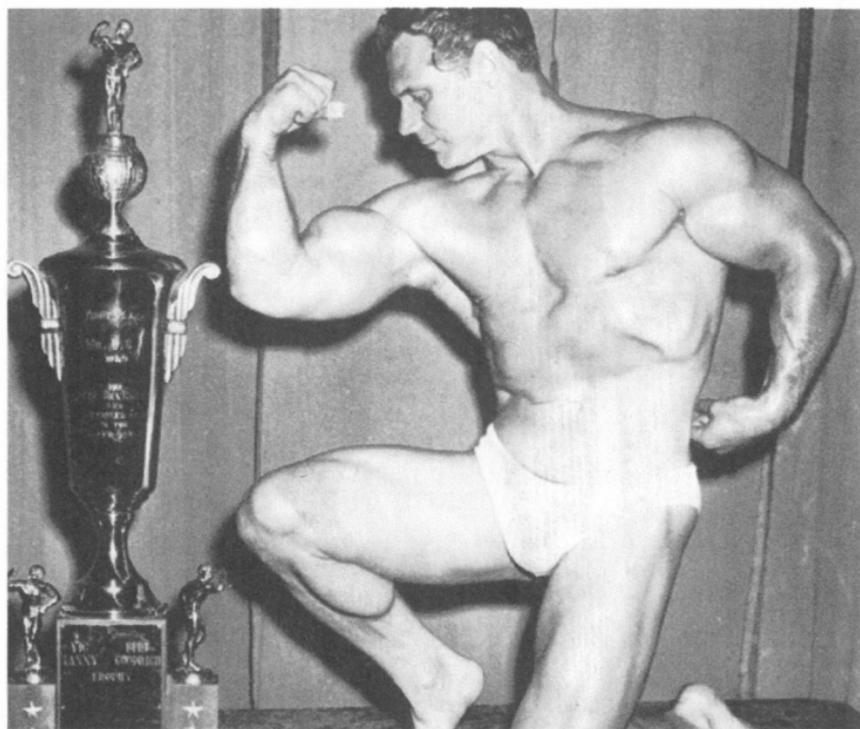
Пуловеры выполняются так. Возьмите небольшой вес, скажем, 7-9 кг, ложитесь на скамью (вдоль или поперек - как удобнее). Упражнение можно делать с одной или с двумя гантелями, со штангой, с блинами. Глубоко вдохните



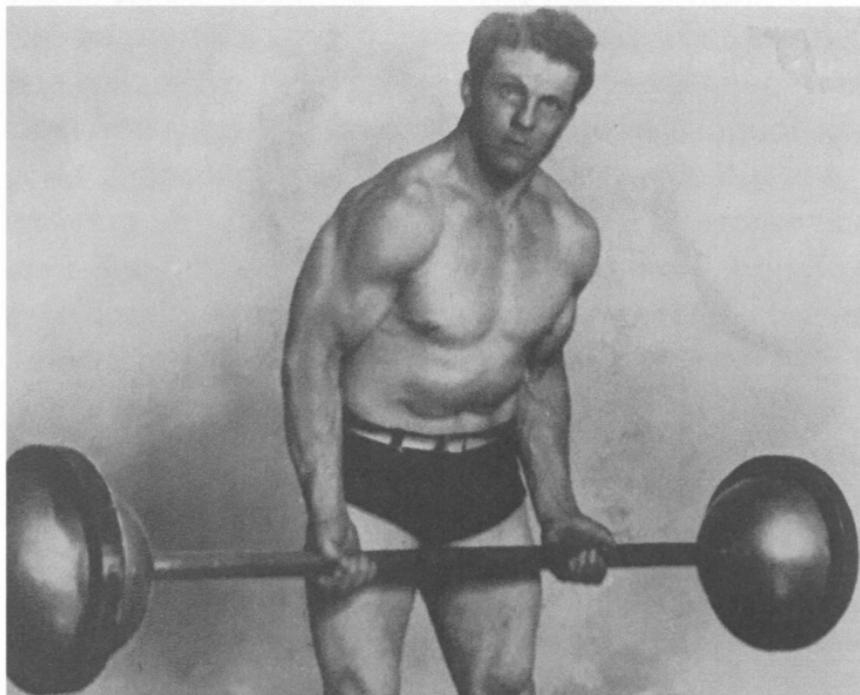
Пири Рейдер



Джон МакКаллум



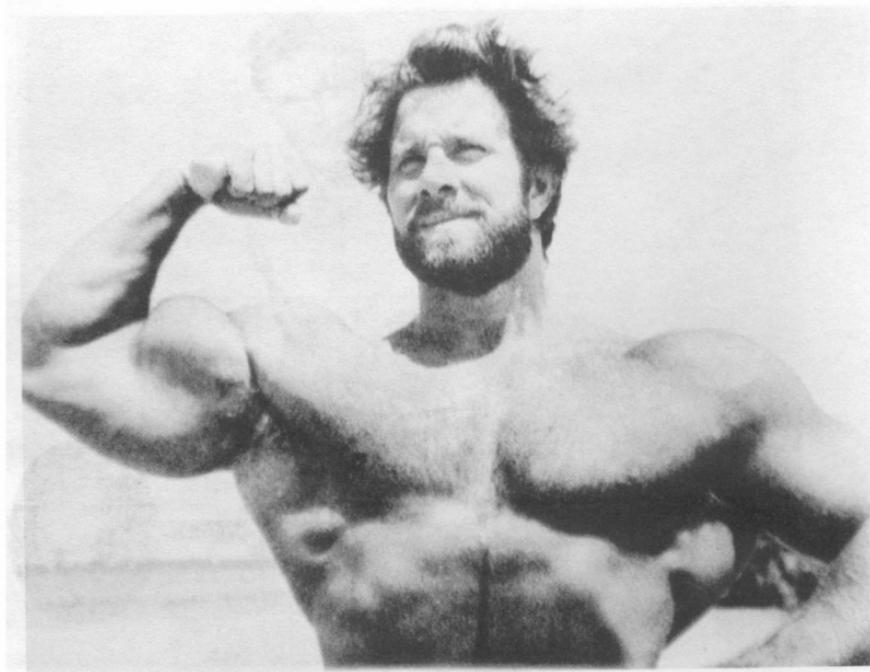
нод Джон Гримек



Генри Штейнборн



Пол Андерсон



Рег Парк

и поднимите вес над головой. Растягивая грудную клетку, начинайте опускать вес как можно дальше за голову. Достигнув точки, дальше которой выполнять движение невозможно, возвращайте вес в исходное положение, одновременно выдыхайте. Нам не нужно, чтобы мышца сокращалась - именно по этой причине мы берем легкий вес. Обратите внимание, что растяжение любой мышцы связано с определенной болью. Поэтому не паникуйте, если почувствуете болевые ощущения.

Если вы хотите получить максимальный эффект от упражнения - даже ценою легкого дискомфорта, - делайте его способом, который разработал Чарльз Рэмси⁷. Держите бедра на полу, а верх спины обоприте о низкую скамью.

Тяга Рейдера - менее известное упражнение. Возможно, вам понадобится кое-какое время, чтобы освоить его, но результат даже превзойдет стандартные пуловеры.

Итак, возьмитесь за неподвижный предмет примерно на уровне головы, глубоко вдохните и одновременно потянитесь вниз и внутрь. Вы можете использовать дверной косяк, упор на силовой раме, холодильник - в общем, все, что имеет упор на уровне вашей макушки и позволяет потянуться вниз. Когда тянете, почувствуйте, как прогибается грудная клетка. Используйте разную ширину расстановки рук, чтобы добиться максимального результата. Тягу Рейдера можно делать на прямых или на согнутых руках. Только не позволяйте мышцам брюшного пресса сокращаться.

⁷ Чарльз Рэмси - британский джентльмен, выпускник Оксфорда, был одним из первых тренеров знаменитого атлета Евгения Сандова. Сочетал в себе незаурядные таланты бизнесмена и силового атлета. Открывал по всему миру отделения банка, который сегодня известен как Ситибанк, и в то же время успевал на общественных началах руководить спортивным клубом, в котором выросло немало выдающихся силачей. Дж. Хайс называл Рэмси "безусловно величайшим тренером современности".

При правильном выполнении упражнения вы почувствуете стойкое тянущее ощущение в области грудины. Чем больше вы тяните, тем нестерпимее становится боль. Не мучайте себя слишком сильно!

Выбранное упражнение - пуловеры или тяга Рейдера - можно делать после любого другого упражнения, не обязательно после приседаний, и даже между тренировками. Например, Дэйв Дрейпер чередует пуловеры с гантелями "буквально со всем подряд". Помните, однако, что растяжка не компенсирует плохой осанки. Впрочем, плохая осанка - дело поправимое. Спина сама собой станет прямой от той гордости, которую вы испытаете через пару месяцев занятий по программе.

Нижняя часть спины

Если вы делаете приседания с правильной техникой, с прямой спиной, о проработке низа спины можете не беспокоиться. Впрочем, если такой нагрузки вам мало, добавьте в программу становую тягу на прямых ногах.

По своему потенциалу для развития массы и силы становая тяга лишь немногим уступает приседаниям. Ее активно пропагандировали в начале века как лучшее средство для набора массы.

Существует по крайней мере три причины, по которым вы можете не включить становую тягу в свою программу:

1. Тяжелая становая тяга - последнее упражнение, которое вы захотите делать после тяжелых приседаний (ну, разве только второй сет приседаний вам захочется делать еще меньше);

2. Во время тяги в работу включаются почти все большие мышечные группы, а это колоссальная работа.

3. Присутствие в программе становой тяги вызывает до-

полнительное беспокойство за состояние нижней части спины. Некоторые тренеры и их ученики предпочитают не прорабатывать ее настолько целенаправленно.

Как ни странно, но опыт некоторых спортсменов показывает, что тяжелая становая тяга на прямых ногах - отличная профилактика заболеваний спины и позвоночника. Конечно, при условии соблюдения правильной техники. Если не хотите оказаться на больничной койке, не допускайте округления спины и не опускайте головы. Как и в приседаниях, держите голову высоко, чтобы сохранить спину плоской.

Есть любители делать становую тягу с платформ. В этом случае гриф опускается до уровня ступней. Другие поступают противоположным образом и используют подставки. Например, Дж. Хайс делал "прыгуна"⁸ в виде деревянной рамы, о которую он отбивал штангу в нижней точке движения.

Сегодня большими весами в становой никого не удивишь, но мы для образца приведем Джона Гримека. Он делал становую с весом от 180 до 225 кг с суперстрогой техникой.

Икры

Работая на массу и силу, некоторые спортсмены опускают упражнения на икры. Но вы можете добавить в программу подъемы на носки. Для разнообразия меняйте положение ног: носки внутрь, носки наружу, параллельные ступни. Главное - полная амплитуда (до упора) и чистая техника (без рывков).

"Тренажер" для упражнения можно сделать самому из

⁸ "Прыгуна" можно сделать из пары досок и нескольких кирпичей. Положите одну доску обоими концами на кирпичи. То же самое сделайте со второй. Штанга кладется одним концом на одну доску, вторым - на другую.

толстой доски или бруса 10х10. Либо используйте ступеньки, бордюры, поребрики и другие неподвижные предметы достаточной высоты. Прорабатывайте ноги по очереди. Возьмите в одну руку гантель, а второй за что-нибудь ухватитесь, чтобы не потерять равновесия. Стремитесь к большим весам! За ориентир возьмите Рега Парка, который делал подъем на оба носка с весом 360 кг на 12 повторений.

Брюшной пресс

Хорошо развитые мышцы брюшного пресса не только красиво смотрятся, но также улучшают осанку, предотвращают появление грыжи и поддерживают всю верхнюю часть тела. Нагрузите пресс одним-двумя подходами вашего любимого упражнения: скручиваниями, подъемами ног, подъемами туловища и т. д. Не доводите себя до изнеможения часовой работой на наклонной доске, но и не обделяйте вниманием эту важную часть тела.

ОСНОВНЫЕ ЗАМЕЧАНИЯ

Техника

Базовые упражнения требуют строгой техники. Не думайте, что сможете как следует проработать мышцы, если будете коряво тягать большие веса. Правильная техника подразумевает то, что группа мышц, на которую направлено упражнение, получит именно ту нагрузку, которую должна получить. Отклонения приведут лишь к тому, что рабочие мышцы недополучат нагрузки, а другие огребут ее с лихвой. Как и в жизни, любое жульничество только вредит. Например, раскачивая тело при подъеме на би-

цепс, вы превращаете хорошее упражнение для рук в посредственное упражнение для спины. Впрочем, не вижу ничего плохого в том, чтобы сделать столько повторений, сколько возможно, с правильной техникой и затем добавить 1-2 повторения с легким читингом.

Рабочие веса

Если вам давненько не приходилось тренироваться тяжело, начинать нужно с умеренных весов, постепенно их увеличивая. Умеренный вес - это такой вес, который позволит вам выполнить намеченное число повторений со строгой техникой и не надорваться. Если вам удалось победить запланированный вес, на следующей тренировке подкиньте к снаряду еще 2-2,5 кг.

В любом упражнении, за исключением приседаний, вы наверняка попадете в ситуацию, когда после очередного довеса, выполнить все намеченные повторения не получится. Это нормально. Работайте с весом до тех пор, пока не осилите нужное число повторений. Затем прибавляйте.

Для приседаний такого исключения не предусмотрено. Начинайте с умеренного веса, а затем от тренировки к тренировке наращивайте его и делайте положенные 20 повторений!

Растяжка

Любую тренировку начинайте с нескольких минут растяжки. Не делайте отговорок, что растяжка вам не нужна или у вас на нее нет времени. Растяжка сделает вас более гибким, подготовит мышцы к работе, разогреет тело. Но самое главное - растяжка уберезет вас от травмы, а травма - главное препятствие на пути к высокой цели. Даже если вы большой и сильный, ни в коем случае нельзя пренеб-

регать растяжкой. Понаблюдайте за профессиональными штангистами. Прежде чем выйти и толкнуть штангу весом в 225 кг, они как следует разомнутся и сделают растяжку.

Разминка

Следующий шаг после растяжки - разминка с легкими весами. Не относитесь к разминке как к пустой трате времени. Она подготовит вас к большим весам и уберезет от травм.

Какие есть варианты разминки? Опытные атлеты часто начинают выполнять упражнения с одного-двух легких подходов для разогрева мышц, постепенно увеличивая вес. Если делаются подходы с малым числом повторений (пять и меньше), достаточно одного-двух разминочных сетов. Другой вариант - делать общую разминку для всего тела. Но если в программу включены тяжелые упражнения (вроде приседаний), то после общей разминки нужно сделать еще 1-2 разминочных подхода.

Для большего эффекта от общей разминки выберите то упражнение, которое вовлечет в работу все основные группы мышц и заметно повысит частоту пульса и дыхания. Примеры таких упражнений: взятие штанги на грудь, подъемы гантелей, рывки. Сделайте дюжину повторений с небольшим весом.

Здравый смысл подскажет вам, какая разминка и в каких объемах нужна лично вам. Помните: разминаться нужно как следует, а не кое-как.

Оборудование

Чтобы получить большое, сильное тело, не требуется уймы современного оборудования. Заниматься по программе можно как дома, так и в зале. На самом деле, большая

часть тренажеров просто не справится с задачей так же хорошо, как обыкновенная штанга, скамья и стойки.

Выбирайте оборудование функциональное, а не то, что красиво выглядит. Главное качество любого оборудования - прочность. Если увидите человека, который делает жимы лежа, и скамья раскачивается под ним, то невольно задумаетесь о безопасности упражнения. Не хватало еще, чтобы скамья развалилась под вами на середине подхода, или разлетелась на части гантель в пиковой точке движения.

Для работы по программе вам понадобятся: хороший гриф с прочными замками, пара стоек для приседаний, скамья, какое-нибудь приспособление для страховки и куча блинов (дисков) для штанги.

Для новичков сгодится самый грубый полутораметровый гриф диаметром 2,5 см из стали горячего проката. Однако, если есть возможность, возьмите гриф из стали холодного проката - он гораздо прочнее. В идеале длина грифа должна быть от 180 до 210 см. Если с деньгами у вас все в порядке, купите олимпийский гриф и полтонны обрезиненных блинов к нему. Впрочем, можно купить блины и гриф попроще - результат будет тот же.

Наилучшим в соотношении цена-качество является олимпийский гриф без вращающихся втулок. Встречается в продаже он, правда, нечасто. Но если найдете, за хорошую цену вы получите качественный гриф без наценок за вращающиеся втулки. Такой гриф стоит, как правило, в два раза дешевле. Есть отличные грифы длиной 220 см из стали, прошедшей специальную обработку. Они похуже олимпийских, но гораздо качественнее стандартных магазинных. Такой гриф точно не будет прогибаться под тяжелыми весами. Обратите внимание на диаметр посадочной

части (втулки) для блинов на грифе⁹. Будет очень неприятно, если вы купите пару двадцатикилограммовых блинов и обнаружите, что они не подходят к вашему грифу.

Диски для штанги следует выбирать, руководствуясь весом, а не внешним видом. Это позволит вам здорово сэкономить. Атлеты-ветераны в молодости вообще пользовались колесами от телег, тракторов и другими подручными средствами - и не жаловались на неудобство. К счастью, вам не надо сразу скупать весь имеющийся в магазине арсенал блинов. Возьмите для начала немного, а по мере необходимости докупайте. Если вы не "счастливый" обладатель 360-сантиметрового грифа для гигантских и хрупких виниловых блинов, наполненных песком, то смело покупайте обычные металлические блины или (если позволят финансы) качественные обрешиненные.

Не забудьте при покупке штанги и гантелей проверить качество замков. Может случиться так, что крутые на вид замки на деле окажутся халтурой. Не упустите этот момент, иначе вам сможет помочь только кувалда. Не поднимайте штангу или гантели над головой, не удостоверившись в надежности замков. Ну, или держите наготове телефон знакомого травматолога.

Для занятий вам понадобится хорошая горизонтальная скамья. Если она будет в комплекте со стойками - замечательно. И совсем шикарно будет, если сможете приобрести скамью с регулируемым углом наклона и стойки с регулируемой высотой. Можно еще помечтать о страховочных стойках... Но это уж зависит от вашего кошелька. Предпоч-

⁹ Существует три стандарта посадочной части для дисков на грифе: 25 мм, 30 мм и 50 мм. Первый размер используется для изготовления тренировочных грифов в Соединенных Штатах, второй - Европейский стандарт, третий - это олимпийский стандарт. - *Прим. пер.*

тение отдавайте сварным стальным скамейкам из толстого профиля. Выбирая скамью, обратите внимание на ее вес. Чем больше вес, тем прочнее скамья. Если скамья нужна вам только для горизонтального жима лежа, можно задуматься над тем, чтобы сделать ее самостоятельно из крепких досок.

Для тяжелых приседаний нужно обзавестись стойками. Это могут быть отдельно стоящие, скрепленные тяжелым основанием стойки, силовая рама, ступенчатая рама и т.д. Повторим: главное требование - прочность, а внешним видом налюбуетесь потом. Чтобы изготовить стойки самостоятельно, нужно проявить недюжинную смекалку. Помните, мы писали про Дж. Хайса и его стойки из толстых сучьев? Городские атлеты не менее изобретательны. Я знаю одного парня, который качается у себя на кухне, а в качестве рамы использует барные стулья. Другой товарищ сконструировал разборную раму, которую во время тренировки он крепит к шкафу, а затем разбирает и хранит под кроватью.

И последнее: не забудьте о страхующих. Выбирайте оборудование, исходя из их наличия или отсутствия.

ПРОГРАММА ТРЕНИРОВОК

Ниже приводится пара альтернативных тренировочных программ. Они станут вашим проводником к сильному и мощному телу. Каждую программу начинайте с умеренных весов и постепенно их увеличивайте.

Основная программа

Центром Основной программы являются тяжелые приседания на 20 повторений. Программа подходит новичкам и

тем, кто имеет определенный, но еще незначительный опыт силовых тренировок. Если же каждый килограмм мышц дается вам с тяжелой борьбой, пропустите эту и переходите к Сокращенной программе.

Тем, кто уже сталкивался с супер-пупер модными методиками набора массы, Основная программа наверняка покажется слишком простой. Но это означает лишь то, что блестящим маркетологам все-таки удалось запудрить вам мозги.

Число упражнений в программе - почти максимальное, но для большего прогресса некоторые упражнения можно исключить.

Запомните: тренировка не должна занимать больше одного часа.

Список упражнений:

1. Жим из-за головы сидя 3x10
2. Жим лежа 3x12
3. Тяга в наклоне 2x15
4. Подъем на бицепс стоя 2x10
5. Приседания до параллели 1x20
6. Тяга Рейдера 1x20
7. Становая тяга на прямых ногах 1x15
8. Тяга Рейдера 1x20
9. Подъем на носки 3x20
10. Скручивания 1x25

На забывайте о правильной технике. Варьируйте упражнения по своему усмотрению. Например, вместо жима из-за головы можно делать жим стоя с груди, вместо тяги Рейдера - пуловеры. При подъеме на бицепс прямой гриф можно заменить на EZ-гриф и т.д.

Сокращенная программа

Если у вас возникнут проблемы с набором массы по Основной программе, попробуйте следующий набор упражнений:

1. Жим лежа 2x12
2. Приседания до параллели 1x20
3. Тяга Рейдера 1x20
4. Тяга в наклоне 2x15

Эта программа творила чудеса с парнями, которые никак не могли вырасти, что бы они с собою ни делали. Жим лежа, приседания, тяга в наклоне - таков в точности совет Пири Рейдера, который он давал тем, кто хотел достичь "превосходных результатов в развитии как ног, так и верхней части тела".

Работать по Сокращенной программе нужно очень упорно. Боритесь за каждое повторение. В жиме лежа и в тяге в наклоне, как и в приседаниях, старайтесь прибавлять вес на каждой тренировке.

Частота тренировок

Частота тренировок зависит от вашего самочувствия и от способности быстро восстанавливаться после тяжелой нагрузки. Кому-то придется по душе три занятия в неделю (например, в понедельник, среду, пятницу), кому-то и двух тренировок будет достаточно (например, в понедельник и в четверг). Возможно, со временем вы поймете, что приседания лучше даются на пятый-шестой день после предыдущей тренировки. Не бойтесь изменять программу под себя, экспериментируйте, исключайте лишние упражнения. Например, вы можете тренироваться три раза в неде-

лю, но делать приседания только на двух.

Как отличить болезненные ощущения в теле из-за неполноценного восстановления от мнимых болей в результате лени? Легкая болезненность не должна удерживать вас от тренировки - она пройдет сразу после первого разминочного подхода. Неполноценное восстановление подразумевает глубокую мышечную боль. В этом случае мышцы окажутся на грани травмы, если попытаться нагрузить их еще одной тяжелой тренировкой. Другой показатель - пульс. Привыкайте измерять пульс утром, сразу после пробуждения. Повышенный пульс может означать, что вы еще не готовы к тренировке. Следует дать мышцам лишний день отдыха. Очень важно не совершить ошибок. Не до конца завершённый процесс восстановления и новая тяжелая тренировка приведут к потере силы и, возможно, мышц. От таких тренировок толку не будет. Но не впадайте и в крайность - при полном отсутствии тренировок прогресса тоже не будет.

Вопрос правильного баланса тренировок и отдыха несколько сложнее, чем может показаться поначалу. Начните с трехразовых занятий в неделю и посмотрите, как будут чувствовать себя ваши мышцы. Если до следующей тренировки боли не проходят, накиньте день отдыха. Не проходят и на следующий день - снова отдых. И т.д. И наоборот: если вы тренируетесь дважды в неделю и отлично восстанавливаетесь, попробуйте добавить третью тренировку.

Альтернативные программы

Невозможно постоянно расти, но достичь устойчивого прогресса можно, если избегать длительного застоя. Для этого мы рекомендуем чередовать программы. Чередование освежит ваши тренировки и послужит таким же мощным импульсом для роста, как и полноценный отдых.

При использовании нескольких программ нужно помнить правило: программы должны дополнять друг друга, но быть достаточно разными, чтобы внести в тренировки чувство новизны. Например, программа, включающая тяжелые приседания на 20 повторений, направлена на силу и массу. Ее можно эффективно чередовать с программой аэробных упражнений в сочетании с жестким питанием. Другой разумный подход: ввести программу, направленную на развитие силы. В ней больше упражнений, больше подходов, но меньше повторений.

Вот пример программы, которой вы могли бы перемежать тренировки по Основной программе:

1. Взятие штанги на грудь 5x5
2. Поочередный жим гантелей 5x5
3. Жим лежа на наклонной скамье 5x5
4. Тяга к подбородку 5x5
5. Поочередный подъем гантелей на бицепс 5x5
6. Приседания до параллели 5x5
7. Легкие пуловеры после каждого сета приседаний
8. Подъем ног 2x25

Эту программу можно чередовать с Основной. Схема может быть такой: Основная программа - 6 недель, альтернативная программа - 6 недель, потом опять - Основная. Такое чередование станет залогом вашей бодрости и позволит постоянно прогрессировать.

Небольшую передышку без замедления темпов роста вы получите, если разобьете один тяжелый подход приседаний на 3 похода по 10 повторений или 2 по 15. В варианте 3x10-12 используйте в каждом подходе один и тот же вес, а в варианте 2x15 берите в первом подходе максимальный вес, а затем сбросьте со штанги килограммов 45.

Глава 4. Другие факторы: диета, отдых и мотивация

До этой поры мы рассматривали программу Суперпри-седаний исключительно как набор упражнений. Тяжелые тренировки - это один из факторов роста силы и массы. Но существуют три других: питание, отдых и мотивация.

ПИТАНИЕ

С тех незапамятных времен, когда Джозеф Хайс и его последователи впервые начали "запивать" тяжелые тренировки литрами молока, многое изменилось. В частности, кардинально изменились предпочтения в питании как у обывателей, так и у профессиональных атлетов. Сегодня вряд ли найдется в современном обществе человек, который не слышал бы о том, что питание напрямую влияет на самочувствие. Многие следят за потреблением сахара, за потреблением соли, за съеденными калориями, за наличием в продуктах насыщенных жиров и консервантов и т.д. Однако, как и во времена Дж. Хайса, обильное потребление белковой пищи по-прежнему является верным способом нарастить серьезную мускулатуру.

Как известно, мышцы строятся из белка, а калории - это мера энергии. Отсюда вытекает простой вывод: хотите нарастить мышцы, переходите на высокобелковую, высококалорийную пищу. Такое питание повысит общий уровень физических сил, работоспособность и сохранит уже имеющийся объем мышц.

Первостепенное значение с точки зрения традиционного подхода к набору массы играет молоко. Оно богато белком, другими питательными веществами, его легко потреблять в больших количествах и, как подтверждает прак-

тика, всякий занимающийся по программе тяжелых приседаний, кто выпивал достаточно молока в день, прибавлял в массе. Да-да, именно так: каждый из тех, о ком мы слышали, добавил себе веса, потребляя молоко.

Сколько пить молока? Обычно советуют выпивать не менее 1,8 л молока в день. Если вы новичок, такая цифра наверняка покажется вам чрезмерной. На самом деле - это всего лишь нижняя граница. Серьезно настроенным спортсменам мы рекомендуем пить не меньше 3,5 л молока в день! Не пугайтесь этой цифры - мы не заставляем выпивать такой объем за раз! По стаканчику несколько раз в день - вот и наберется нужное количество. И пусть себе плещется в желудке - главное, что от этой белой жидкости ваши мышцы тронутся в рост.

Расскажу пример из своей жизни. Я начал заниматься по программе с тяжелыми приседаниями летом. В то время я подрабатывал на стройке. Каждое утро я наливал в термос 4,5 л молока и выпивал его в течение рабочего дня. К концу шестой недели я набрал 13,5 кг мышц, о чем написал Пири Рейдеру в его журнал IronMan. Вскоре журнал опубликовал мою статью.

Помимо молока, запланируйте три полноценных приема пищи в день и легкие перекусы между ними. Объемы порций и количество перекусов зависят от интенсивности тренировок и от вашего собственного желания, от ваших предпочтений. Арифметика проста: чем больше вы потребляете полезных калорий, тем быстрее растете. Если темпы роста вас не устраивают, добавьте молока или увеличьте объемы порций. Старайтесь питаться простой, здоровой пищей: мясом, рыбой, птицей, молочными продуктами, яйцами, злаками, овощами, свежими фруктами. Откажитесь от всякого мусора в пользу здоровой пищи. В конечном счете, вы сами увидите, как изменится в лучшую

сторону ваше самочувствие.

Вот примерная программа питания на каждый день, которая подходит для интенсивного набора мышечной массы. Она была опубликована в журнале IronMan за январь-февраль 1964-го. Ее автор - специалист по питанию В. Бикел.

7:00 Завтрак

3 яйца
1 кусок хлеба
1 стакан молока

9:30 Легкая закуска

1/2 сэндвича с мясом
1 стакан молока

12:00 Обед

1 сэндвич с мясом
1 сэндвич с сыром
1 стакан молока
1 фрукт

16:00 Легкая закуска

1 яйцо вкрутую
1 кусок сыра
1 стакан молока

18:00 Ужин

350 г мяса
2 овоща
2 стакана молока
1 фрукт

21:00 Легкая закуска

100-120 г сыра
2 стакана молока

За день получается примерно 4750 килокалорий и 255 г

белка. Эта программа питания опробована на атлетах, которые выполняли тяжелые приседания на 20 повторений. Она дала очень хорошие результаты. Однако вы можете изменить ее по своему усмотрению: добавляйте, уменьшайте, меняйте местами ингредиенты - в общем, подстраивайте под себя и свои предпочтения.

Думаю, вы обратили внимание, что дневной рацион получается внушительным. Но не забывайте: программа разрабатывалась в то время, когда о пищевых добавках почти ничего не знали. К тому же, мы выбрали весьма "щадящий" вариант. Некоторые программы "посерьезнее" предлагали добавить в рацион например, стакан апельсинового сока, миску каши, несколько кусков ветчины, грудинку, один-два стакана молока... А это уже свыше 5000 килокалорий в сутки!

Второе, на что вы, возможно, обратили внимание: в рацион входит большое количество продуктов с повышенным содержанием холестерина. Кому-то это может показаться прямой дорогой к атеросклерозу. Однако в вопросах о холестерине единого мнения среди диетологов и врачей до сих пор нет. Двадцать пять лет назад известный диетолог Аделия Дэвис говорила, что "холестерин - это невинный поросенок, застрявший в дверях хлева". Она имела в виду то, что проблема диетологии не в использовании в пищу животных жиров, а в том, что с пищей поступает недостаточное количество питательных элементов, регулирующих холестериновый обмен. Аделия Дэвис утверждала, что три жирных кислоты (линолевая, линоленовая и арахидоновая), обычно содержащиеся в растительных маслах, имеют важное значение для холестеринового обмена.

А вот, что говорит исследование 1935 года (из книги А. Дэвис "Нутрицевтика. Питание для жизни, здоровья и долголетия"): "Болезни сердца, вызванные повышенным содер-

жанием холестерина, могут быть предупреждены своевременным употреблением небольших доз лецитина". Интересно, что хотя такой подход к питанию (как и необходимость физической активности) находит отклик у современных диетологов, ему еще предстоит долгий путь до умов запуганных холестерином обывателей.

С распространением белковых добавок рацион спортсменов несколько изменился. Белковые добавки частично или полностью заменили перекусы. Другое новшество - белковые коктейли. Их обычно делают из цельного или сухого молока и бананов. Но ингредиентов может быть гораздо больше - здесь все зависит только от вашего вкуса. Я знаю атлетов, которые добавляют в коктейли ананасы, груши, кокосы, мороженое, мед, патоку, пивные дрожжи, соевую муку, арахисовое масло, яйца, лецитин, масло пророщенной пшеницы, тунец (!) и вообще все, что найдется в холодильнике. Для смешивания продуктов используется блендер.

Вот пример классического коктейля:

- 4 чашки цельного молока
- 2 чашки сухого молока
- 1/4 чашки пивных дрожжей
- 1 банан
- 2 столовых ложки лецитина
- 1 столовая ложка масла пророщенной пшеницы
- 1 большой шарик ванильного мороженого

На литр такого коктейля приходится примерно 100 г белка, а также достаточное количество калорий, чтобы окупить ваши усилия для его приготовления. Выпивайте этот коктейль ежедневно, ешьте здоровую пищу, хорошенько отдыхайте, тренируйтесь, и через шесть недель даже ваша

мама вас не узнает!

Запомните: вы потратите время зря, если не будете следовать рекомендациям по питанию. Дж. Хайс не мог прибавить в весе, пока не стал есть больше белка и мяса. Он так и говорил: *"В тренинге самое важное - питание: побольше еды, побольше белка"*. Дж. Хайс советовал съесть по килограмму мяса в день.

ДОБАВКИ

Вам может показаться странным, что в программе питания, описанной выше, нет пищевых добавок. Но это не значит, что мы против них. Если вы закупаетесь не в магазине натуральных продуктов, а в соседнем супермаркете, пищевые добавки вам наверняка пригодятся. Начните с минералов и витаминов, затем можете попробовать белковые добавки и наконец все остальное, что пожелаете.

Сегодня на прилавках вы найдете много книг и журналов, дающих дельные советы по питанию. Я неизменно рекомендую двух авторов: Джерри Брейнама и д-ра Фредерика К. Хэтфилда.

Джерри Брейнам регулярно пишет для ведущих журналов по бодибилдингу. У него громадный практический опыт, а все его статьи написаны понятным, легким языком. Мне нравится его скрупулезный подход к любой теме, его мнение неизменно взвешенное, точное. Это особенно важно в наше время, когда едва ли не каждый диетолог в своих статьях одновременно дает рекомендации и пытается вам что-нибудь продать. В пользу Брейнама говорит и тот факт, что многие опытные культуристы прислушиваются к его советам.

Д-р Хэтфилд также публикуется в ведущих изданиях по бодибилдингу. К тому же он автор нескольких книг. Фре-

дерик Хэтфилд сам является опытным атлетом, а его рекорд в приседаниях - 460 кг. При этом он установил его в возрасте 40+. Фредерика Хэтфилда называют "Доктор Присед". Вряд ли вам удастся найти более опытного мастера, в котором сочетаются обширные знания в области питания и собственно тяжелых тренировок. Поэтому непременно прислушайтесь к его мнению, если хотите узнать побольше о пищевых добавках.

ОТДЫХ

Упражнения стимулируют рост мышц путем их повреждения, при этом создаются условия для их восстановления - в более мощном, массивном виде. Восстановление зависит от двух факторов: от питания и от отдыха. Питание, как отмечалось выше, дает строительный материал. Но на любое строительство, как известно, нужно время. Поэтому важное значение приобретают полноценный отдых и сон.

Конечным результатом формулы *"тренировка + питание + отдых"* является рост мышц. Лишние упражнения или недостаточное питание (недостаточный отдых) уменьшают вашу мышечную массу и силу. Излишки в питании (отдыхе) приводят к приросту жировых отложений вместо мышечной массы. Но все же лучше отдохнуть чуть больше, чем отдохнуть меньше и не успеть восстановиться. Мы рекомендуем спать не менее 8 часов в сутки. И еще: *"не стойте, если можете сесть, не бегите, если можете идти, не сидите, если можете лечь. Лишние движения мешают вам достигнуть цели"* (Пири Рейдер).

Неужели вы никогда втайне не завидовали лежебокам? Джон МакКаллум называет этот приятный процесс "расслаблением". Иногда бывает неплохо немного расслабиться и пожить в свое удовольствие. Как ни странно, этот

совет принесет вам немало пользы. Вы вдруг обнаружите, что полны энергии, что ваше желание тренироваться заметно возросло, появился новый взгляд на жизнь и - самое главное - увеличилась ваша мышечная масса.

Не подумайте, что мы говорим о каких-то новых вещах. Дж. Хайс еще давным-давно советовал отдыхать 21-22 часа в сутки для наилучших результатов. Неплохо было бы и вам отдыхать столько же.

Когда вы торопитесь поскорее стать большим и сильным, иногда бывает очень трудно расслабиться, даже если умом вы понимаете, что для прогресса отдых необходим. Если вам не терпится броситься к штанге, но по плану в этот день предусмотрен отдых, постарайтесь удержать вашу энергию. Лучше почитайте книгу, сходите в кино, помолитесь вместо того, чтобы прокрасться в зал раньше намеченного срока.

МОТИВАЦИЯ

"Задумал, поверил, достиг" - таков совет стронгмена Билла Казмайера. Хорошо бы, если перед вами стояла конкретная цель. Например, представьте, как бы вы хотели выглядеть или что могли бы сделать. Постарайтесь вообразить себе свое будущее. Не стесняйтесь, отключите разум, дайте волю фантазии! Как вы будете выглядеть, когда наберете 7 кг мышц? Как будете себя чувствовать? Что сможете сделать такого, чего не можете сейчас? Чтобы программа сработала, в нее нужно поверить! Воспользуйтесь образами, которые только что всплыли перед вами, поставьте кратковременные цели и постарайтесь их достичь. Например, так может выглядеть первая цель:

Цель 1: набрать не меньше 4 кг мышц за первый месяц тренировок.

Теперь, когда вы осознали, поняли, к чему нужно стремиться, настала пора запустить программу на полную мощность, пора действовать!

Перед вашей мотивацией, перед вашей силой воли встает серьезное испытание, но всегда держите в уме цель и верьте в возможность ее достижения. Не разменивайтесь на мелочи!

Практикующие психологи, несомненно, подтвердят следующие наши слова: шансы добиться успеха в любом деле значительно возрастают, если мы верим в конечный успех. Иными словами: вы то, во что вы верите!

Постепенно двигайтесь вперед, верьте в себя (вам все возможно), придерживайтесь программы тренировок (не забывайте добавлять на каждой тренировке по 2-2,5 кг в приседаниях), питайтесь здоровой пищей (побольше белка и калорий!) и как следует отдыхайте. Переиначивая слова Мохаммеда Али, скажем так: чтобы стать чемпионом, нужно поверить в свое величие, и даже если его нет, изобразите его. Чего же вы ждете?

"Дыхательные приседания дают великолепные результаты. Они и вам их дадут". (Пири Рейдер)

Глава 5. Кое-какие детали

Приятель Джона МакКаллума Олли с недоверием отзывается мастеру о программе:

- Мне все время кажется, что в этой программе есть какой-то подвох.

- Послушай, - отвечает мастер. - Всякий раз, когда кто-то терпит неудачу в приседаниях, виноват только он сам. Он делает что-то неправильно.

(Джон МакКаллум)

В очередной раз хотим акцентировать ваше внимание на основных моментах: приседайте с правильной техникой; поднимая тяжелый вес, не забывайте о дыхании; прибавляйте вес на каждой тренировке; ешьте много высокобелковой пищи; пейте побольше молока; отдыхайте, расслабляйтесь, сохраняйте оптимизм. Это основное. Но есть кое-какие мелочи, о которых нужно упомянуть в нашей книге.

ТЕХНОЛОГИЧНЫЕ ФИШКИ В ПРИСЕДАНИЯХ

До сих пор философия нашей программы строилась исключительно на базовом оборудовании, упражнениях, питании и отдыхе. Но для тех, кто по какой-то причине не хочет (или не может) делать классические приседания со штангой на спине, мы добавим три альтернативных варианта выполнения этого упражнения.

Первый вариант придуман Дж. Хайсом. В качестве рабочего инструмента он предполагает использование изогнутого грифа. Второй вариант использует в работе так называемое "Волшебное кольцо". Его изобретатель - Джеймс Дуглас. Наконец, третий вариант подразумевает использование поясного ремня. Этот способ описан в трудах

Джона МакКаллума, но первопроходцем считается почтенный Чарльз Рэмси. Рассмотрим каждый из вариантов в отдельности.

Однажды брат Джона Хайса, когда ремонтировал свой автомобиль, погнул один из грифов для приседаний. Обнаружилось это на тренировке. Джон не придал этому обстоятельству большого значения и вернул грифу его первоначальный вид. Но потом задумался: а что, если сделать гриф слегка изогнутым? Это наверняка уменьшит дискомфорт от врезающегося в спину и "гуляющего" по спине железа. Так появился изогнутый гриф. Для его изготовления Дж. Хайс рекомендовал купить в магазине гриф нужной длины и диаметра и с помощью подручных инструментов согнуть его так, чтобы он выгибался примерно на 2,5 см¹⁰. Некое подобие изогнутого грифа можно получить, если работать с качественным олимпийским грифом. Под тяжестью рабочего веса олимпийский гриф комфортно прогибается, уменьшая нагрузку на вашу спину.

Первоначальное название Волшебного кольца - Упряжь Дугласа. Упряжь представляет собой прямоугольную раму, пристегиваемую ремнями к плечам и нагружаемую блинами. Упряжь Дугласа не позволяет плечам выдаваться вперед и уменьшает дискомфорт от давления большого веса на плечи. Позднее Дуглас усовершенствовал свое изобретение, выпустив модель в форме круга, и в таком виде многие годы оно продавалось компанией Пири Рейдера Body

¹⁰ Честер Тигарден делал великолепные изогнутые грифы. Он сгибал гриф длиной 230 см и толщиной примерно 4,5 см в пяти местах. Это позволяло ему добиться прогиба в 10 см. По 30 см с каждой стороны грифа были сточены до диаметра, необходимого, чтобы надеть олимпийские блины, при этом концы грифа загибались вверх, чтобы блины не соскальзывали с грифа даже при отсутствии замков. После балансировки и устранения мелких изъянов гриф весил порядка 22,5 кг.

Culture Equipment под названием "Волшебное кольцо"¹¹. Как и изогнутый гриф, Волшебное кольцо давно вышло из моды, но вовсе не потому, что давало плохие результаты.

С 1964 года Волшебное кольцо стало доступно читателям IronMan и с тех пор прочно заняло второе место среди популярных спортивных снарядов вслед за штангой. Многие читатели отмечали заметно ускорившийся прогресс, поскольку могли работать с тяжелым весом, не ощущая дискомфорта. Для некоторых же атлетов Волшебное кольцо стало снарядом №1.

(Пири Рейдер)

Поясной ремень для приседаний - изобретение Чарльза Рэмси. Оно позволило его ученикам с "хрустальной спиной" извлекать всю пользу от приседаний с тяжелым весом. Стоит прислушаться к мнению Джона МакКаллума о поясном ремне Рэмси: *"Поясной ремень - это наилучшее решение для накачки нижней части бедер"*. Позже МакКаллум составил целую программу, в основе которой были приседания с поясным ремнем. По его словам, всякий, кто использовал эту программу, добивался поразительных результатов.

Изобретение Рэмси представляет собой прочный пояс, застегивающийся на талии, к которому на цепи или на веревке подвешивается штанга. Не имея необходимости удерживать вес на плечах, вы получаете возможность дышать по-настоящему глубоко, а, подложив под пятки дощечку, можете перенести нагрузку непосредственно на

¹¹ Дж. Хайс называл Волшебное кольцо "Хула-хупом". Так же иногда называл его и сам Джеймс Дуглас. Хайс считал Волшебное кольцо "наилучшим изобретением всех времен" для тяжелых дыхательных приседаний и активно использовал его в своих тренировках.

мышцы над коленями.

Стоит упомянуть один широко освещенный эксперимент, который использовал приседания с поясным ремнем. В ходе этого эксперимента один весьма заурядный в то время парнишка по имени Генри Мастерс за два месяца набрал 12 кг мышц, при этом окружность его рук увеличилась на 4 см, а результат в становой тяге вырос на 50%. Весьма неплохо для парня, который качался до этого более полутора лет, но до занятий по программе "не набрал ни грамма".

Итак, если вы еще не уверены в том, что приседания с поясным ремнем достойная альтернатива классическим приседаниям со штангой, вспомните, что это было любимое упражнение Джона МакКаллума в то время, когда он превращал свое тело из мешка с костями в подобие Геракла.

Включение в вашу программу одного из описанных выше трех вариантов может разнообразить ваши тренировки и придать им новый интерес.

ЦЕЛИ: МАССА, ОБЪЕМ, СИЛА

Прямо скажем: если у вас нет цели, вы занимаетесь ерундой. Поставив цель, вы можете составить правильный курс, внести корректировки по ходу программы и - что самое важное! - получить удовлетворение от своих достижений. Давайте поговорим о возможных целях программы.

Масса

Начнем с массы. Масса определяет ваш внешний вид и влияет на вашу физическую силу. Первое, что вам нужно запомнить: понятие нормального веса, рекомендуемого врачами, не применимо к тем, кто занимается тяжелыми

физическими упражнениями. Второе: сам по себе вес не определяет уровень силы и объем мышц. Так что рассматривайте ваши веса в ванной комнате не более как источник дополнительной информации. А вот на что действительно стоит обратить внимание, так это на ваш внешний вид и на успехи в тренировках.

Как же рассчитать желаемую массу, если ваша цель - сильное, развитое тело? Возьмите за основу следующую формулу, впервые появившуюся в статье Б. Брауна "Сколько я должен весить?" (IronMan, март 1967 г.).

Для роста 152,5 см в качестве базового берется вес 45 кг. Далее для каждых последующих 2,5 см роста прибавляется по 4,5 кг веса. Так, например, для атлета ростом 180 см базовый вес составит 94,5 кг. Чтобы иметь общее представление о том, каким может быть ваш вес при наилучшем развитии мышц, добавьте к базовому весу еще 13,5-18 кг. То есть все тот же человек ростом 180 см при максимальном развитии мышц может весить 108-112,5 кг.

Помните: это всего лишь справочная информация, некий ориентир, а не жесткое предписание. Чтобы низкорослым людям выглядеть так же массивно, как и высоким, им нужно приблизиться к своему максимуму в весе.

Людям с узкими костями будет гораздо сложнее достичь своего максимума, нежели тем, у кого кость широкая. Для них показатель в 6,75-13,5 кг набранных мышц - уже замечательный.

Неважно, высокий вы или нет, массивный или субтильный, стремитесь вы достичь базового или максимального веса - если вы долгое время не работали по качественной, продуктивной программе, то имеете высокий потенциал для наращивания целых гор мышц.

Так начинайте расти!

Объем

Если вы начнете изучать размеры современных бодибилдеров, то к своему изумлению обнаружите, что почти у каждого руки в окружности по 52 см, грудь - 135 см, талия - 75 см, да и остальные части тела не уступают им. Скажу вам честно: эти данные - полная ерунда, далекая от действительности! Бросьте заниматься бесполезным делом - смотреть на других. Все эти выкладки только направят вас ложным путем, собьют с толку и приведут к горькому разочарованию - мол, мне до таких мышц в жизни не дорасти.

Для реальной оценки своих возможностей роста стоит воспользоваться формулой Джона МакКаллума¹².

Представление о ширине ваших костей и потенциальных объемах может дать простое измерение толщины запястья. Возьмите гибкий сантиметр и измерьте запястье в точке над выступающей косточкой. Полученное значение будет первой величиной, от которой мы начнем основные вычисления. Далее порядок ваших действий таков:

1. Умножьте полученное значение толщины запястья на 6,5. Это даст вам представление о возможном размере вашей грудной клетки. Размер грудной клетки - это ключевая величина, определяющая потенциал вашей мускулатуры. Запомните полученную цифру - она станет отправной точкой для следующих арифметических операций.

2. Размер талии хорошо тренированного атлета составляет около 70% от окружности груди, а размер таза - 85%.

3. Старайтесь, чтобы окружность рук составляла 36% от окружности груди, а предплечий - 29%.

4. Для бедра и икр пропорции такие: 53% и 34% соответственно.

5. Наконец, обхват шеи может дать 37% обхвата груди.

¹² Впервые опубликована в журнале *Strenght & Health* за ноябрь 1964 г.

Посчитаем на конкретном примере. Если некий человек имеет запястье толщиной 17,5 см (это, кстати, говорит о тонких костях), получим следующие цифры: грудь - 114 см, талия - 80 см, руки - по 41 см, предплечья - по 33 см, таз - 97 см, бедра - по 60 см, икры - 39 см, шея - 42 см. Если ваше запястье 20 см и более, вы счастливый обладатель толстой (широкой) кости. Для разных групп атлетов (с широкими и тонкими костями) процентные соотношения могут несколько изменяться.

Что касается измерений, запомните две вещи. Первое: как и с массой, больше верьте зеркалу и успехам в тренировках, нежели тем мизерным цифрам, что показывает ваш сантиметр. Второе: если в жизни вы еще не встречали ни одного заслуживающего доверия исследования, измерения, не пренебрегайте тем, о чем мы говорим. Если вы хотя бы приблизитесь к упомянутым цифрам, то наверняка испытаете неподдельную гордость за себя.

Сила

Насколько сильным вы можете стать? Сколько вы сможете поднимать, если будете по-настоящему тяжело пахать на тренировках? Какие веса нужно тягать, чтобы стать Гераклом?

Итак, как мы выяснили, приседания - это краеугольный камень всех ваших усилий на пути к мощному и сильному телу. Если вы всерьез настроены вырасти большим, ориентируйтесь в приседаниях на вес, превышающий ваш собственный в 1,5 раза. Цифра весомая, но не пугайтесь заранее. Вспомните историю Пири Рейдера, который начал приседания с пустым грифом, а в итоге намного превзошел и собственный вес, и полтора, и даже два собственных веса. Вы тоже можете получить такой результат,

если будете следовать рекомендациям данной книги и работать упорно.

Вот еще несколько ориентиров для вас. В жиме из-за головы стремитесь к результату в 75% от собственного веса на 12 повторений. Да, это много, но зато у вас будут плечи, руки и верх спины, о которых вы раньше и мечтать не могли. Для тяги в наклоне очень хороший результат - 125% от своего веса на 12 повторений. Возьмите эти же цифры в качестве ориентира в жиме лежа. А в становой тяге на прямых ногах идите вровень с приседаниями. Когда вы достигнете таких результатов, вашей силы будет уже достаточно для решения любой бытовой задачи. Дальнейший прогресс зависит только от вашего желания.

Думаю, для вас уже не секрет, что такие показатели, как сила и объем мышц, идут рука об руку. Не получится стать большим на маленьких тренировочных весах. Но для того, чтобы работать с большими весами, нужна сила. Все логично.

ДНЕВНИК

Свой прогресс нужно постоянно отслеживать. Если ваши некогда тощие руки едва умещаются в рукавах рубахи, и вы поднимаете на бицепс столько, сколько раньше не смогли бы и от земли оторвать, значит, налицо прогресс. Тренировки с отягощениями приносят значительно больше удовольствия, когда достижения очевидны. Еще бы. Вот же они, на виду! Запомните: любой ваш прогресс легко измерить цифрами.

До начала работы по программе Суперприседания скрупулезно измерьте себя и запишите результаты. Далее. Заведите дневник тренировок и записывайте туда результаты каждого упражнения: вес, количество подходов, по-

вторений и т.д. Старайтесь регулярно взвешиваться. Данные заносите в дневник. Время от времени размышляйте над прогрессом в рабочих весах. Также не забывайте периодически фотографировать и измерять себя портновской рулеткой - это станет наглядной демонстрацией трансформации вашего тела.

Записи о тренировках очень важны, т.к. влияют на ваши будущие действия. Без них вы словно стрелок, который целится по мишени в кромешной темноте. Дневник нужен для того, чтобы накопить данные о ваших тренировках. Он одновременно является и справочной информацией, и главной поддерживающей силой на пути к цели. Например, если вы плохо прибавляете в весе, дневник подскажет вам, что, возможно, вы недостаточно строго следуете тренировочному графику или плохо следите за увеличением рабочих весов.

Еще можно строить графики ваших результатов - это позволит рассмотреть ваш успех как под микроскопом. Например, вы немедленно увидите на графике соответствие ваших рабочих весов запланированным и легко рассчитаете отклонение, если такое имеется.

Не думайте, что дневник должен выглядеть как-то особенному. Это может быть обычный блокнот или тетрадка. Запишите в него дату и перечислите все выполненные вами упражнения, а также веса и количество повторений. Форма записи может быть такой: *"вес x число повторений"*. После каждой тренировки вы можете добавлять комментарии относительно вашего самочувствия или ощущений от конкретных упражнений. Например, одна из записей вашего дневника может выглядеть так:

8 ноября 2018, начало тренировки - 12:00.

Жим из-за спины: 120x12, 120x12

Жим лежа: 180x12, 180x12 (прогиб спины на последнем повторе)

Тяга в наклоне: 135x12, 135x12

Приседания: 245x20 (тяжело, но уверенно!)

Пуловеры: 7x20

Становая тяга на прямых ногах: 245x17 (левая рука - обратный хват)

Пуловеры: 7x20

Подъем ног: 25

Как видите, каждое упражнение сопровождается записью о весе и о количестве повторений. Отдельные комментарии добавлены там, где это необходимо. Одни дают кое-какие пояснения к упражнениям, другие служат скорее подбадриванием. Ведение и изучение дневника - одно из самых полезных дополнений к режиму "тренировка - питание - отдых". Это орудие, которым, к сожалению, мало пользуются. А ведь эта информация имеет огромное значение!

ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Сейчас мы познакомим вас с одной интересной психологической фишкой, которую называют "мысленное проговаривание". Только сперва кое о чем вас предупредим. Первое: мысленное проговаривание - это целое искусство, так что уделите некоторое время его освоению. Второе: хотя эта техника и вправду творит чудеса, не пытайтесь использовать ее для нескольких целей одновременно - сосредоточьте ваши усилия на чем-то одном. Обратите внимание: данная техника может использоваться не только для улучшения спортивных результатов, но и для изменения вашего характера и поведения. Только не пытайтесь

менять все и сразу.

Во время тяжелого тренинга тело и разум работают в тандеме. Чтобы следовать намеченному пути, разум должен предварительно наметить, вообразить дорожку к успеху и представить конечный результат. Вот как это работает.

Сперва нужно научиться достигать глубокого расслабления - это освободит территорию для работы воображения. Затем вплоть до малейших деталей, используя органы чувств, мы будем представлять картину той цели, которую перед собой поставили. Эту картину нужно представить себе несколько раз. И каждый раз она будет обрастать все новыми и новыми деталями. Наконец, мы мысленно проговорим о намеченной цели, дадим ей возможность быть не только в образе, но и на словах. А далее мы приступим к непосредственному осуществлению намеченной цели. Не так уж и сложно, правда? А результаты поистине вас удивят!

Достигнуть глубокого расслабления можно одним из трех способов: 1. с помощью глубокого дыхания; 2. через постепенное расслабление; 3. за счет аутотренинга.

Рассмотрим их по очереди.

Что такое глубокое дыхание, думаю, многим понятно. При глубоком дыхании непарные мышцы, разделяющие грудную и брюшную полости - диафрагма, - сокращаются и растягиваются. При этом легкие заполняются воздухом до самых краев, а не только верх легких, как при обычном, поверхностном дыхании. Глубокое дыхание хорошо делать лежа на спине. Вдыхайте медленно. Если вы делаете все правильно, одновременно с грудью поднимается и опускается живот.

Постепенное расслабление заключается в попеременном напряжении и расслаблении мышц. Эти два процесса -

напряжение и расслабление - несовместимы, и суть в том, чтобы вам начать отличать одно от другого.

Аутотренинг (или аутогенная тренировка) широко применяется атлетами из Восточной Европы. Он позволяет контролировать внутренние процессы организма, включая даже те, о которых раньше говорилось, что они не поддаются сознательному контролю (например, частоту сердечных сокращений). Конечно, для наших целей нам не нужно знать обо всех возможностях аутотренинга. Но хорошо бы с его помощью научиться расслабляться по словесной команде.

Для одних людей лучше подходит одна техника, для других - другая. Поэтому для достижения оптимального результата мы попробуем использовать все три.

Для начала найдите тихое, уединенное место, где вам будет комфортно и где никто вас не потревожит. Это может быть парк, морской пляж или собственная спальня. Одежда должна сидеть на вас свободно - никаких тугих воротников или ремней. Можно снять обувь. В течение всего упражнения вы будете оставаться неподвижными, поэтому очень важно устроиться поудобнее.

Итак, начальное положение - лежа на спине, ноги вытянуты, не скрещены, руки вдоль туловища. Сделайте несколько медленных глубоких вдохов. Проверьте, пришел ли в движение ваш живот. Вдыхайте через нос, выдыхайте через рот. Во время вдоха представьте, будто вас окатывает успокаивающая, но мощная волна, она покрывает все ваше тело, будто одеяло. Во время выдоха постарайтесь вообразить, как вместе с отступающей волной с вас сходят все волнения, стрессы и тревоги. Сделайте 3-4 глубоких вдоха. Затем медленно покрутите головой, мягко пожмите плечами, сделайте пару непринужденных гримас, которые заставят ваши лицевые мышцы напрячься, а затем

расслабьте их. Не у всех получится это с первого раза, но от тренировки к тренировке ваши результаты будут улучшаться.

Теперь переходите к ступням. На секунду-другую напрягите пальцы ног и ступни, а затем расслабьте. Немного отдыха и переходите к икрам - напрягите, удержите ненадолго это состояние и расслабьтесь. Отдохните и поднимайтесь выше - к бедрам. Повторите упражнение с животом, грудью, нижней частью спины, с плечами и верхней частью спины, с шеей и, наконец, опять с лицом. Не старайтесь сильно, до судорог, напрягать мышцы. Достаточно умеренного напряжения.

Сделайте 2-3 глубоких вдоха - точь-в-точь таких, какие вы делали в начале упражнения. Наверняка вы уже чувствуете себя более расслабленным, чем были в начале. Но мы повторим все с начала. В этот раз начните с правой ноги, при этом мысленно проговаривайте: "Моя правая нога теплая и тяжелая. Я расслаблен". Повторите пять раз и проделайте то же с левой ногой. Затем выполните упражнение для правой и левой рук. Наконец, повторите про себя пять раз: "Все мое тело теплое и тяжелое. Я расслаблен".

Если вы все сделали правильно, то перестанете чувствовать свое тело. Оно станет как бы невесомым. Теперь вы готовы начать мысленное проговаривание своего успеха.

Возьмем для примера приседания, однако учтите, что та же техника может применяться и к любому другому аспекту вашей жизни. Итак, представьте себе как можно более точную картину зала, в котором вы занимаетесь. Как он выглядит, чем пахнет, какие до вас доносятся звуки? Важны тактильные ощущения. Представьте штангу с вашим рабочим весом. Попробуйте сами мысленно нанизать блины на штангу, так создастся более точный образ. Не бойтесь признаться себе, что штанга очень тяжелая, но вам нужно

ее одолеть. Начинайте выполнять приседания - одно за другим. Не жульничайте даже мысленно! По окончании подхода верните штангу на стойки и скажите себе пару слов похвалы. Вы их заслужили!

Хорошо бы выполнять аутотренинг дважды перед каждой тренировкой. Один раз накануне тренировки (можно даже лежа в постели, перед сном), а второй раз - в сокращенном виде непосредственно в тренажерном зале. Для этого отыщите тихий уголок и посидите молча пару минут. Если вы не можете отрешиться от суеты вокруг, оберните голову полотенцем. Вам кажется такой совет смешным? Но он взаправду работает! Сразу после мысленного представления переходите к реальным действиям. При этом вам даже будет казаться, что ваша сила заметно возросла.

Когда Джон МакКаллум после нескольких месяцев застоя применил эту технику, то вместо 3 повторений с весом 193,5 кг выдал 3 повторения с весом 225 кг. А вы-то, поди, уже решили, что мысленное проговаривание - очередная лапша на ваши уши? То-то же!

Послесловие

Я приобщил Марвина к занятиям пару лет назад на спор. Это было ошибкой. Марвин пристрастился к тренировкам. Его методика проста, как и он сам. Он превратился из тощего заморыша в здорового детину, всего лишь приседая три раза в неделю и поедая все, что не кусается.

Марвин избегает работы как бубонной чумы. Единственное его занятие, кроме тренировок, - прогулки по пляжу, во время которых он, выпятив грудь, поедает гамбургеры и пускает всем пыль в глаза.

(Джон МакКаллум)

Если Марвин из рассказа Джона МакКаллума смог стать большим и сильным, то вы тоже сможете. Конечно, не все станут такими, как Джон Гримек или Арнольд Шварценеггер, но то, что ваше тело станет внушительным - это факт. Только не забывайте, что большие мышцы и большая сила предполагают большую ответственность. Постарайтесь сохранить в себе прежнюю скромность. К сожалению, среди бодибилдеров распространено бахвальство, а некоторые и вовсе любят откровенно задираться. Ведите себя достойно тем знаниям, которые вы только что получили.

Об авторе

Когда Рэндаллу Строссену было восемь, он все время ходил за своим дядей, который занимался в подвальной качалке. С того времени он заразился интересом к железу и до сих пор не излечился от него.

После нескольких лет интенсивных тренировок (которые позволили ему прибавить заметно в силе, но не в массе) он впервые попробовал программу, о которой говорится в этой книге. Рэндалл набрал 13 кг мышц всего за 6 недель, что было настолько примечательно, что даже издатель IronMan Пири Рейдер написал о нем в январском номере своего журнала за 1969 год. Сейчас Рэндаллу уже за сорок¹³, но он все равно не забывает о тяжелых приседаниях на 20 повторений, и вес его штанги значительно превышает 135 кг.

Рэндалл Строссен получил докторскую степень по психологии в университете Стэнфорда, затем какое-то время работал вице-президентом по маркетингу в крупном банке и несколько лет в крупной консалтинговой компании. В 1988 году Рэндалл основал IronMind® Enterprises, Inc. Компания занимается разработкой методик повышения спортивных результатов, основанных на научной психологии. С 1990 года IronMind® Enterprises, Inc. выпускает оборудование для тренировок, книги, видеоинструкции и пищевые добавки. Благодаря своей высококачественной продукции компания получила признание культуристов по всему миру.

Рэндалл Строссен - постоянный автор журнала IronMan, где он ведет колонку по спортивной психологии. Его статьи и фотографии появляются в журналах по всему свету. Рэндалл является автором двух книг: "Суперприседания" и "Сильнее духом, сильнее телом", а также редактором книги Джона МакКаллума "Ключи к успеху".

¹³ На момент написания книги в 1989 году.