

**АРНОЛЬД
ШВАРЦЕНЕГГЕР**

1

**НОВАЯ
ЭНЦИКЛОПЕДИЯ
БОДИБИЛДИНГА**

КНИГА 1

Введение в бодибилдинг

при участии Билла Доббинса

Глава 1. Эволюция и история

В конце XIX века возник новый интерес к силачам - не к физической силе, как средству выживания и самообороны, а к гармоничному развитию мышц человеческого тела, воплощенному в идеальных образах Древней Греции.

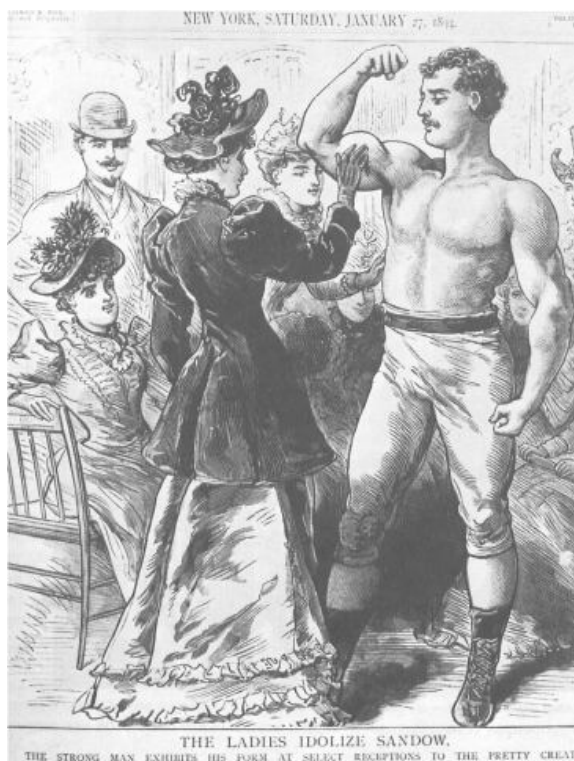
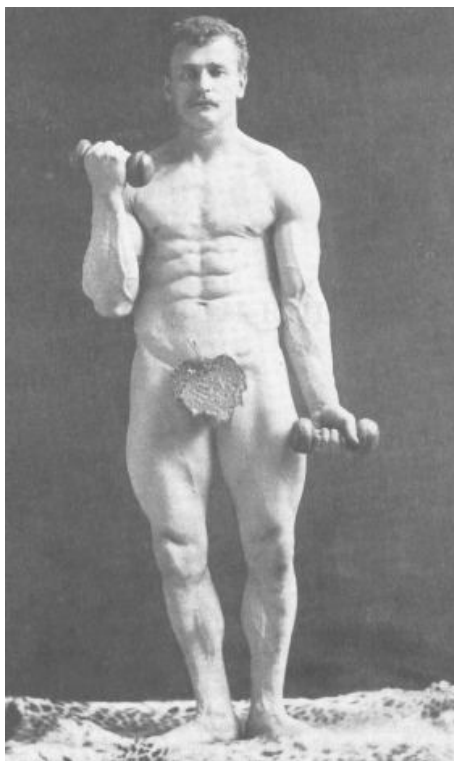
Это была эпоха, когда древняя традиция поднимания камней начала превращаться в современное искусство тяжелой атлетики. Тяжелая атлетика по-разному развивалась в различных культурах. В Европе поднимание тяжестей было чем-то вроде развлечения, которое способствовало появлению профессиональных силачей: людей, зарабатывавших себе на жизнь разнообразными силовыми трюками. Собственный физический облик мало что значил для них или для зрителей. В результате они, как правило, отличались тучностью и массивным телосложением.

В Америке того времени проявился довольно значительный интерес к влиянию физической силы на здоровье человека. Приверженцы физической культуры ратовали за употребление естественной, необработанной пищи - эта идея возникла как реакция на расширенное применение новых методов обработки пищевых продуктов. Американцы начали переезжать из захолустных ферм и поселков в крупные города; автомобили сделали людей более легкими на подъем, вновь пробудили тягу к путешествиям. Но в то же время образ жизни становился все более малоподвижным, а недомогания, связанные с перееданием, неправильным питанием, отсутствием тренировки и постоянными стрессами, уже стали очевидны для многих.

Сторонники здорового образа жизни боролись с этой тенденцией, уповая на физическое воспитание, проповедуя умеренность и гармоничное равновесие во всех аспектах жизни. Пузатые европейские силачи, поглощавшие огромное количество пива, определенно не были их идеалом. Их эталон для подражания больше напоминал совершенные пропорции статуй древнегреческих спортсменов, чем грузные очертания завсегдатаев баварских пивных. И они нашли такого человека в лице Евгения Сандова - суперзвезды на атлетическом небосклоне в эпоху перехода от прошлого века к нынешнему.

Сандов приобрел в Европе репутацию профессионального силача, бросая вызов другим атлетам и превосходя их в тех трюках, которые они сами придумали для развлечения публики. Он приехал в Америку в 1890-е годы; антрепренер Флоренц Зигфилд присвоил ему титул "Сильнейшего человека в мире" и организовал показательное турне. Но тем, что действительно отличало Сандова от других, было эстетическое качество его телосложения.

Сандов был красавцем, тут нет никаких сомнений. Кроме того, он был эксгибиционистом и получал огромное удовольствие, когда люди рассматривали его тело или наблюдали за его трюками. Он позировал за стеклянной витриной, прикрытый лишь фиговым листиком, а женщины ахали и охали, восхищаясь красотой и симметричностью его мускулов. Такое признание эстетических качеств обнаженного мужского тела было чем-то совершенно новым. В викторианскую эпоху мужчины одевались очень чопорно, и лишь немногие художники изображали обнаженную мужскую натуру. Благодаря этому очарование Сандова было просто неотразимым.



THE STRONG MAN EXHIBITS HIS FORM AT SELECT RECEPTIONS TO THE PRETTY CREW

Евгений Сандов

Его популярность привела к бешеному спросу на гири, гантели и другой инвентарь тяжелой атлетики. Сандов зарабатывал тысячи долларов в неделю и основал целую индустрию по продаже книг и журналов. Проводились соревнования, где сравнивались физические характеристики участников, а затем Сандов вручал победителям золотую статуэтку, изображавшую его самого. Но в конечном счете он пал жертвой собственного ореола мистической мужской силы. Как говорят, однажды его автомобиль съехал с дороги и он решил

продемонстрировать свою силу, одной рукой вытащив машину из кювета. В результате человек, которому король Англии Георг V присвоил звание "профессора физической культуры при Его Величестве", умер от кровоизлияния в мозг.



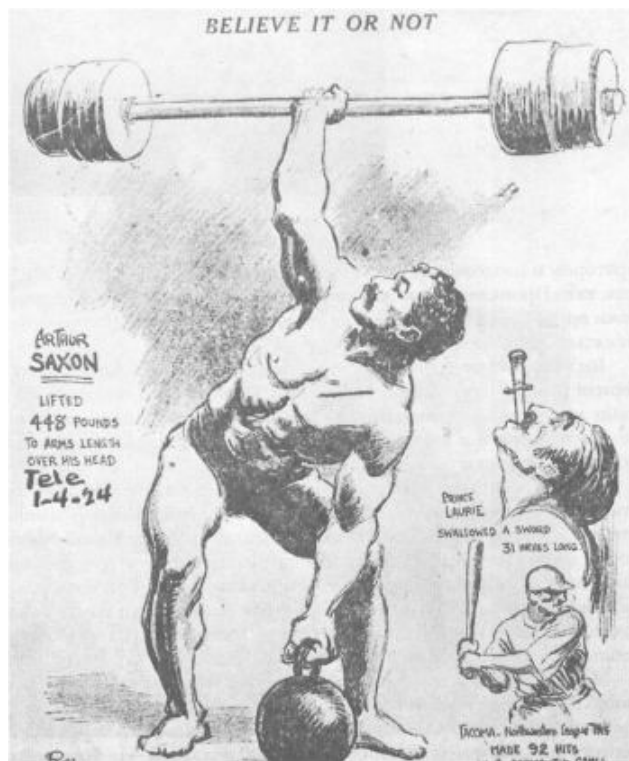
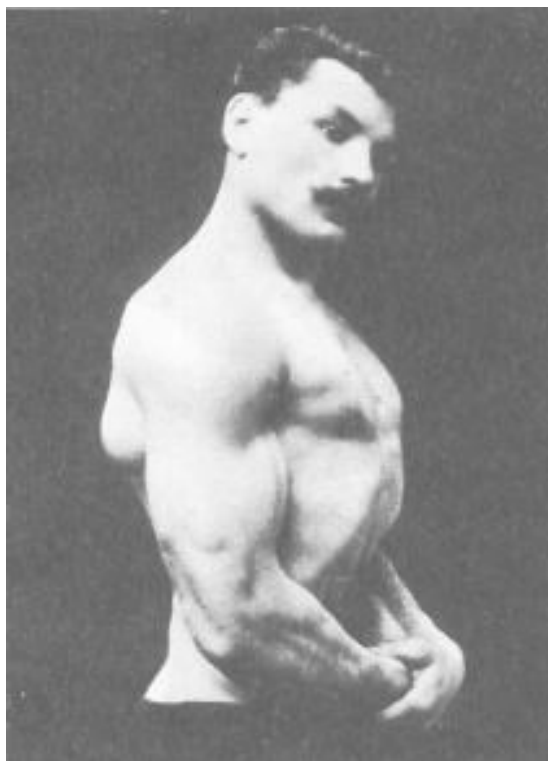
Силовые трюки, выполняемые великим Сандовым.

Примерно в то же время Георг Гаккеншмидт заслужил титул "Русского льва" за свои выдающиеся качества, позволившие ему выиграть чемпионат России по тяжелой атлетике в 1898 году, а также стать чемпионом на многих международных состязаниях по борьбе. После эмиграции в Англию он сделал себе состояние. Он также был искусным оратором и плодовитым писателем, автором философских трудов, таких, как "Происхождение жизни", проводил дискуссии с интеллектуалами вроде Бернарда Шоу и даже предложил Альберту Эйнштейну обменяться научными идеями.



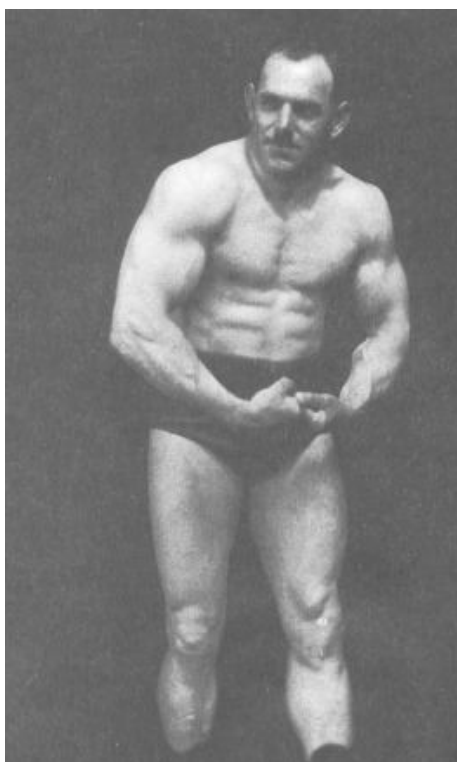
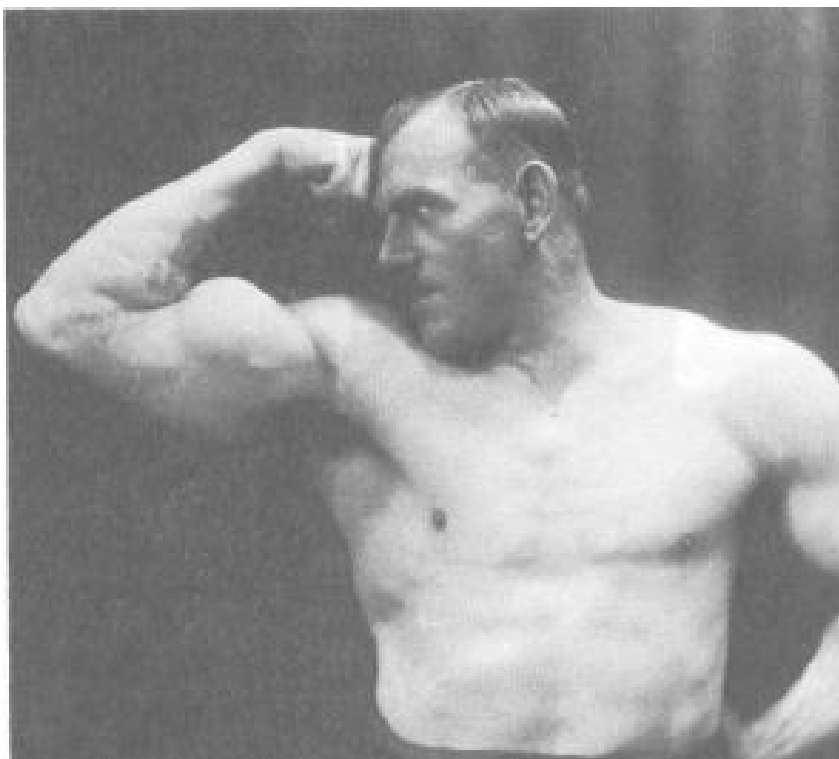
Георг Гаккеншмидт.

Были и многие другие - профессор Луис Аттила, Артур Саксон, Герман Гомер, Оскар Хилгенфелт и В. А. Паллам. Они стали основателями замечательной плеяды силачей, которая продолжается вплоть до наших дней и в которую вошли также Пол Андерсон и русский штангист Алексеев.



Артур Саксон

Одним из тех, для кого совершенствование физической культуры стало настоящим культом, был издатель и бизнесмен Бернар Макфадден - человек, который может служить эталоном фанатичной преданности здоровому образу жизни. Отстаивая идею о том, что физическая слабость является признаком безнравственности, он создал журнал под названием "Физическая культура". Позднее он начал выпускать "Нью-Йорк Ивнинг График" - газету, нацеленную на малообразованных и бесхитростных читателей.



Герман Гомер

Макфадден преуспел в распространении своих принципов. Начиная с 1903 года он провел в Мэдисон-сквер-гарден в Нью-Йорке серию состязаний на титул "Самого совершенного мужчины в Америке". Для первого состязания он учредил приз в 1000 долларов - небольшое состояние для того времени - вместе с почетным титулом. И журналы, и состязания имели успех в течение нескольких десятилетий. Макфадден реализовал свои убеждения на практике, ежедневно щеголяя босиком от своего дома на Риверсайд-драйв до офиса в центральной части города, а также позируя на фотографиях для собственного журнала. Он служил примером идеального здоровья и выносливости даже после того, как ему перевалило за семьдесят.

Вполне возможно, что Макфадден не одобрил бы современный бодибилдинг с его акцентацией на внешнем развитии тела, а не на атлетических навыках. Однако он, как и другие поборники здорового образа жизни, сыграл большую роль в эволюции культуризма. Его состязания помогли пробудить интерес к внешнему облику и телосложению спортсменов, а не только к силе их мускулов. Именно там появилась новая звезда - человек, которому предстояло стать одним из самых прославленных мужчин в Америке в следующем десятилетии.

Победителем Макфадденовского состязания 1921 года был Анжело Сицилиано. Чтобы использовать с выгодой свою растущую славу, этот великолепно развитый спортсмен стал выступать под псевдонимом Чарлза Атласа и приобрел права на создание заочных курсов физической подготовки по системе, названной "динамическим напряжением". На протяжении более пятидесяти лет мальчишки разглядывали рекламу курсов в журналах и книжках комиксов. Например, такую: костлявому пареньку дают по шее, он выписывает по почте курс развития мускулатуры, а потом возвращается, чтобы проучить драчунов и вернуть обратно свою девушку. Фраза "Эй, тощий, у тебя ребра наружу торчат!" стала одним из памятных слоганов того, что писатель Чарльз Гейнс называет "самой успешной рекламной кампанией в истории".



Чарлз Атлас

ПЕРЕХОД К БОДИБИЛДИНГУ

В 1920-е и 1930-е годы стало очевидно, что физическое развитие тесно связано со здоровьем человека и что силовая тренировка является наилучшим способом для достижения максимального роста мускулов за минимальное время. Несмотря на свои рекламные объявления, Чарлз Атлас пользовался гирями и штангой, а не "динамическим напряжением" (которое на самом деле представляло собой ряд статических упражнений) для тренировки своего выдающегося тела. Знания о тренировках были ограниченными, но культуристы того времени могли многому научиться, попросту сравнивая свое телосложение с внешним видом атлетов предыдущего поколения.

К примеру, одним из самых знаменитых силачей начала XX века был Людовик Сир, весивший 300 фунтов - мощный, массивный, с бочкообразной грудью и необъятной талией. Но к 1920-м годам появились люди вроде Зигмунда Клейна, который демонстрировал прекрасное телосложение с рельефной, гармонично развитой мускулатурой и минимумом жировой ткани. Клейн приобрел большую известность как владелец гимнастического зала и автор работ, посвященных тренировкам и правильному питанию. Хотя и он, и Людовик Сир были силачами, они отличались друг от друга, как день от ночи. Клейн, вместе с Сандовым и другими видными деятелями физической культуры, такими, как Бернар Макфадден, постепенно убеждали людей, что вид мужского тела - а не только способность выполнять силовые трюки - достоин внимания, поскольку тренировки, ведущие к развитию красивой мускулатуры, способствуют укреплению здоровья в целом. Но до наступления той эпохи, когда мужское телосложение начали судить исключительно по эстетическим критериям, оставалось еще несколько лет.



Людовик Сир

К развитию силы с помощью тяжелой атлетики относились с некоторым подозрением еще в 1930-е годы, как будто силачи по какой-то причине все же не

были достойны называться истинными спортсменами. Считалось едва ли не надувательством, когда человек наращивал мускулатуру в гимнастическом зале, вместо того чтобы участвовать в различных спортивных состязаниях. Джон Граймек, тяжелоатлет-олимпиец, служивший образцом для подражания у многих начинающих культуристов, редко признавался в том, что его великолепные мышцы были результатом регулярных тренировок с отягощением, хотя совершенно ясно, что любой, кто увидел бы такую мускулатуру на пляже, мог бы сообразить, что никакие стойки на руках или игра в водное поло не в состоянии развить ее.

Однако традиция атлетических конкурсов продолжалась, и в конце 1930-х годов на показательных выступлениях часто встречались боксеры, гимнасты, пловцы, тяжелоатлеты и другие спортсмены. Конкурсанты должны были выполнить какой-нибудь атлетический трюк, а также показать свое телосложение в наиболее выгодном свете, поэтому в те дни можно было увидеть культуристов, выполняющих стойку на руках и другие гимнастические движения.

В 1939 году положение начало меняться. В Мэдисон-сквер-гарден был проведен конкурс на титул "Мистер Америка", соперничающий с "Самым совершенным мужчиной в Америке" Макфадденом. В тот же год был образован Союз спортсменов-любителей (ССЛ), который объявил о собственном конкурсе на титул "Мистер Америка". Участниками по-прежнему были не настоящие культуристы, прошедшие специальную подготовку, а представители разных видов спорта, позировавшие во всевозможных костюмах, начиная от боксерских шорт и заканчивая жокейскими бриджами.



Зигмунд Клейн

Но по мере того как акцент смещался на развитие и рельефность мускулатуры в целом, тяжелоатлеты получили заметное преимущество. Поднятие тяжестей изменяло контуры тела быстрее, чем любой другой вид тренировки, поэтому они могли производить все более сильное и благоприятное впечатление на судей.



Джон Граймек

В 1940 году ССЛ провел первое настоящее соревнование по бодибилдингу. В том году, как и в следующем, титул "Мистер Америка" завоевал Джон Граймек, который тренировался, главным образом поднимая тяжести в гимнастическом зале. Для всех, кто хотел соперничать с ним, это означало, что им придется выполнять сходную программу тренировок. Граймек также продемонстрировал ошибочность идеи о том, что люди, которые тренируются с тяжестями, становятся неуклюжими и не могут показывать хорошие спортивные результаты. Его мастерство позирования вошло в легенду; он мог стоять на сцене более получаса за одно выступление, принимая позы, требовавшие от человека необыкновенной силы, гибкости и координации движений.

БОДИБИЛДИНГ В Сороковые и Пятидесятые годы

Победителем конкурса на титул "Мистер Америка" 1943 года был человек, которого многие считали первым современным культуристом. Телосложение Кларенса (Клэнси) Росса даже сегодня не выглядело бы неуместным на сцене соревнований: широкие плечи, конусообразно выступающие широчайшие мышцы спины (*latissimus dorsi*), узкая талия, хорошо разработанные икры и мышцы брюшного пресса. К тому времени было проведено четкое различие между поднятием тяжестей ради увеличения физической силы и тренировкой с отягощением для достижения лучшей формы и пропорций тела. Телосложение культуристов, в противоположность другим видам мускульного развития, теперь было признано как нечто новое и совершенно особенное.



Кларенс (Клэнси) Росс



Стив Ривз

Однако бодибилдинг по-прежнему оставался неизвестным спортом. Ни один чемпион не был известен широкой публике до появления Стива Ривза. Ривз прославился как человек, который оказался в нужном месте в нужное время. Он был красив, обаятелен и отлично сложен. Ветераны эпохи Мускл-Бич (расположенный в Венеции, штат Калифорния, Мускл-Бич был небольшим участком пляжа Санта-Моника, где культуристы собирались в конце 1940-х - начале 1950-х годов) вспоминают, как целые толпы следовали за Ривзом, когда он шел по пляжу, и как люди, которые ничего не знали о нем, останавливались и главели, охваченные благоговением.

Завоевав титулы "Мистер Америка" и "Мистер Вселенная", Ривз начал сниматься в кино и стал международной звездой после выступления в главной роли фильма "Геркулес". (Впоследствии я и Рег Парк тоже играли эту роль в кино.) Затем он сыграл главных героев в картинах "Пират Морган" и "Багдадский вор". Насколько было известно широкой публике, в 1950-х годах - за исключением легендарного Чарлза Атласа - был лишь один знаменитый культурист: Стивен Ривз.

Вполне возможно, что до тех пор ни один человек в истории не достигал такого уровня физического развития, как Граймек, Росс и Ривз. Поскольку они тренировались упорнее и методичнее, чем кто-либо другой до них, культуристы начали узнавать о физических возможностях нашего тела такие вещи, которые не могли предсказать даже специалисты в области медицины. Их слава быстро распространялась, и вскоре с каждым годом начало появляться все больше великих культуристов: Билл Перл, Чак Сайпс, Джек Делинджер, Джордж Эйферман и один из моих величайших кумиров Рег Парк.



Рег Парк

Помню, какой невероятной казалась мне встреча с Регом Парком в 1967 году. Я едва не потерял дар речи, преисполнившись благоговения. Я всегда восхищался Парком - в частности, потому, что он был необыкновенно крупным мужчиной, очень сильным, с мощным телосложением. Когда я только начинал заниматься бодибилдингом, то знал, что мне хочется обрести такую же плотность и рельефность, какую я видел на его фотографиях - стать похожим на настоящего Геркулеса.

Рег Парк был следующим прославленным чемпионом после того, как Ривз отошел от соревнований ради карьеры в кино. Он завоевывал титул "Мистер Вселенная" в 1951 и 1958 годах, а также стал "Мистером Вселенная" среди профессионалов в 1965 году. В то время все признавали, что Рег был на голову выше остальных ведущих культуристов. Он одиноко возвышался на арене бодибилдинга в течение двух десятилетий.

БОДИБИЛДИНГ В ШЕСТИДЕСЯТЫЕ ГОДЫ

Я впервые пришел в международный бодибилдинг в 1966 году. В то время многие ведущие культуристы, о которых я читал в журналах, жили и тренировались в Калифорнии.

Победа над Деннисом Тинерино в 1967 году ("Мистер Америка" того года) в соревнованиях на титул "Мистер Вселенная", организованных Североамериканской ассоциацией бодибилдинга (САБ), была моим первым международным триумфом, но это означало, что теперь мне придется выступать против других чемпионов. Тогда уже существовала весьма ожесточенная конкуренция. Среди прочих я могу назвать Фрэнка Зейна - человека, который готовится к соревнованиям так же тщательно, как и ко всему остальному в бодибилдинге; моего хорошего друга Франко Коломбо, который прошел путь от

великого тяжелоатлета до титула "Мистер Олимпия", опираясь лишь на свою решимость и несгибаемую волю; и разумеется, Серджио Оливу.

Каждый раз, когда люди спорят, кто является лучшим культуристом всех времен, неизбежно возникает имя Серджио Оливы. У нас с ним были моменты невероятного соперничества на сцене. Единственным способом победить его было находиться в безупречной форме и при этом не допускать ошибок. Серджио был так хорош, что мог выиграть у вас еще в раздевалке, если вы не держали ухо востро. Он стягивал рубашку через голову, обнажая потрясающую массу мускулов. Затем он пригвождал вас к месту своим взглядом, издавал звучный выдох с каким-то животным кряхтением, и широчайшие мышцы его спины внезапно начинали бугриться... но как раз в тот момент, когда вы думали, что это самые совершенные мышцы, которые вам приходилось видеть. БУМ! - они вдруг выпирали еще сильнее, пока вы не начинали сомневаться, а человек ли это вообще?

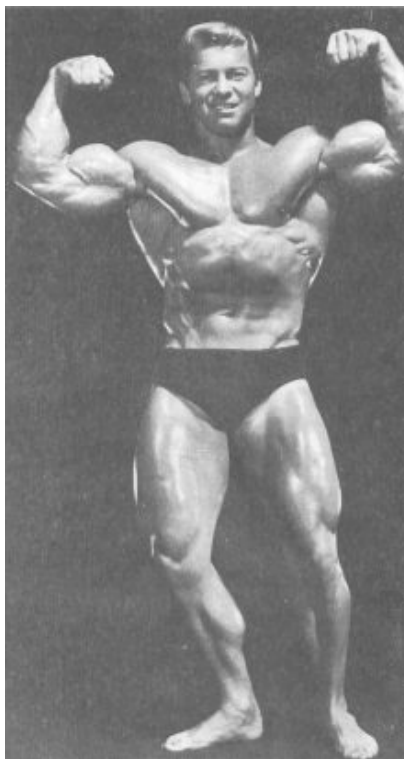


В 1967 г. Билл Перл завоевал титул "Мистер Вселенная" среди профессионалов, а я - среди любителей.



Джо Вейдер и Серджио Олива - "Мистер Олимпия" 1967 г.

Когда я боролся за титулы в Европе, то напряженно следил за соревнованиями в Соединенных Штатах. Ларри Скотт выиграл первые два конкурса на титул "Мистер Олимпия", и я понимал, что в конце концов мне придется победить его и других ведущих профессионалов вроде Чака Сайпса. Еще одним культуристом, которым я восхищался не только из-за его выдающегося телосложения, но из-за образа, который он умел создавать на сцене, был Дейв Дрейпер.



Ларри Скотт



Дейв Дрейпер

Дрейпер был идеальным воплощением калифорнийских культуристов: рослый, светловолосый и загорелый, с обаятельными манерами и улыбкой победителя. Мне, окруженному снегами австрийской зимы, образ Дейва Дрейпера на калифорнийском пляже казался необыкновенно привлекательным. А роли Дейва в таких фильмах, как "Не гоните волну" с Тони Кертисом, и его выступления в телевизионных шоу открыли для меня возможности бодибилдинга за пределами арены соревнований.

В 1960-х годах существовало два отдельных мира бодибилдинга: Европа и Америка. Мои первые титулы "Мистер Вселенная" 1967-го и 1968 года сделали меня знаменитым в Европе (Рикки Уэйн даже написал в своей статье, "если бы Геракл родился в наши дни, то его звали бы Арнольд Шварценеггер"), но вопрос о том, как хорошо я могу выступить против американских чемпионов, по-прежнему оставался открытым.

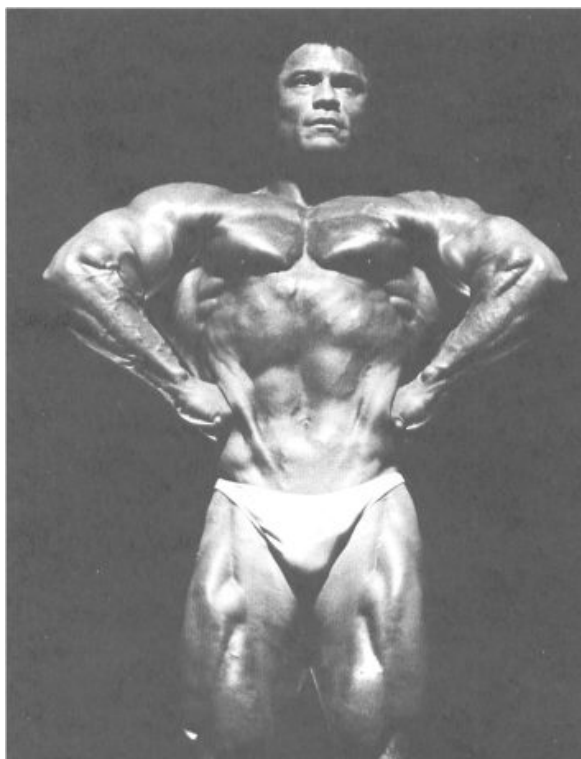
Я устремлял взор через океан и видел Дейва Дрейпера, Серджио Оливу, Чета Уортон, Фрэнка Зейна, Билла Перла, Фредди Ортиза, Гарольда Пула, Рикки Уэйна и других. Моим жизненным вызовом было состязание с этими великими культуристами и завоевание чемпионского титула.



Гарольд Пул



Фредди Ортис

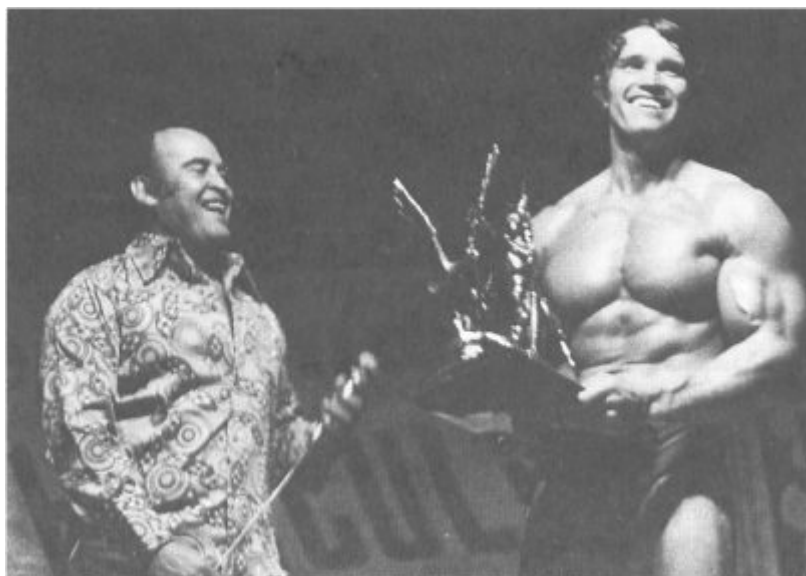


Рик Уэйн

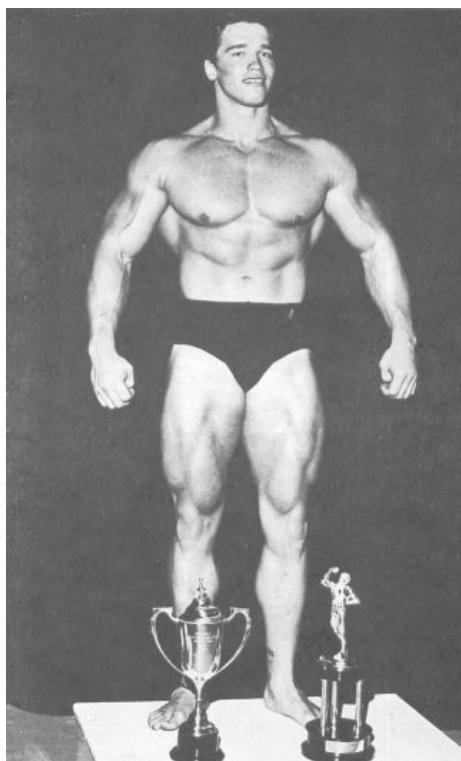


С Деннисом Тинерино на конкурсе "Мистер Вселенная" в 1968 г.

Всего лишь за несколько лет мое восприятие мира необыкновенно расширилось. Тренируясь в Австрии, я считал победу на конкурсе "Мистер Вселенная" в Лондоне высшим достижением, на которое можно надеяться. Теперь я обнаружил, что этот титул был лишь началом. Мне предстояло пройти еще долгий путь и помериться силами со многими культуристами, прежде чем я мог считать себя лучшим. Поэтому, завоевав второй титул "Мистер Вселенная" в 1968 году, я отправился в Штаты.



С Роем Веласко на конкурсе "Мистер Интернэшнл" в 1968 г. в Мехико.



"Мистер Вселенная" 1968 г.

В 1969 году я разработал план, нацеленный на победу в трех главных соревнованиях за один год, на чемпионатах всех основных федераций. Я соревновался на конкурсе "Мистер Вселенная" Международной федерации бодибилдинга в Нью-Йорке, а затем сразу же отправился в Лондон на конкурс Североамериканской ассоциации бодибилдинга - и получил два титула за одну неделю! Но даже с учетом этих достижений я еще не победил всех, поэтому на следующий год запланировал добиться еще большего.

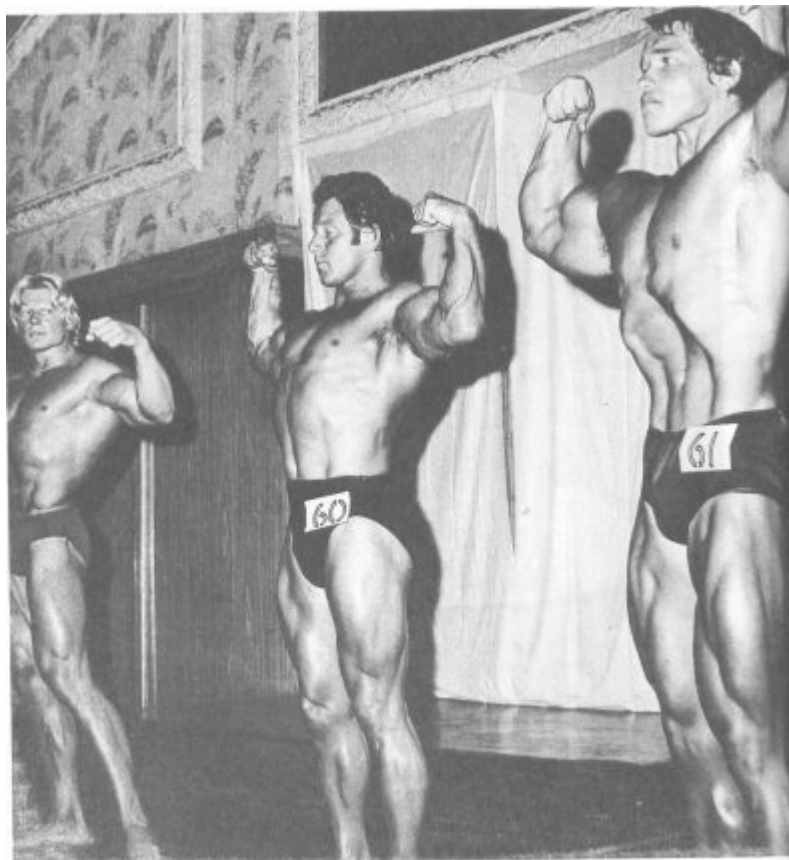


"Мистер Вселенная" 1969 г.

В конце 60-х годов в рядах тех, кто принимал участие в борьбе за чемпионский титул, определилось шесть основных имен: Дейв Дрейпер, Серджио Олива, Билл Перл, Франко Коломбо, Фрэнк Зейн и я.

БОДИБИЛДИНГ В СЕМИДЕСЯТЫЕ ГОДЫ

В 1970 году наступил мой звездный час. Я завоевал титулы "Мистер Мир" по классификации ССЛ, "Мистер Вселенная" по классификации САБ и "Мистер Олимпия" по классификации МФБ. Наконец-то я победил всех и теперь считал, что по праву могу называть себя чемпионом мира. 1971 год ознаменовался высшей точкой в замечательной карьере Билла Перла. Билл впервые завоевал титул "Мистер Америка" в 1952 году, затем побеждал в соревнованиях на титул "Мистер Вселенная" в 1961, 1963 и 1967 гг. На чемпионате "Мистер Вселенная" 1971 года, через девятнадцать лет после своего первого титула "Мистер Америка", он вернулся и нанес поражение самому Серджио Оливе. Так он доказал, что является одним из величайших культуристов всех времен. К сожалению, Билл не стал выступать на конкурсе "Мистер Олимпия" в том же году, поэтому мне так не представилось случая посостязаться с ним, и мы так и не разобрались, кто из нас смог бы стать главным чемпионом.



Позирование с Дейвом Дрейпером и Регом Парком на конкурсе "Мистер Олимпия" в 1970 г.



Билл Перл

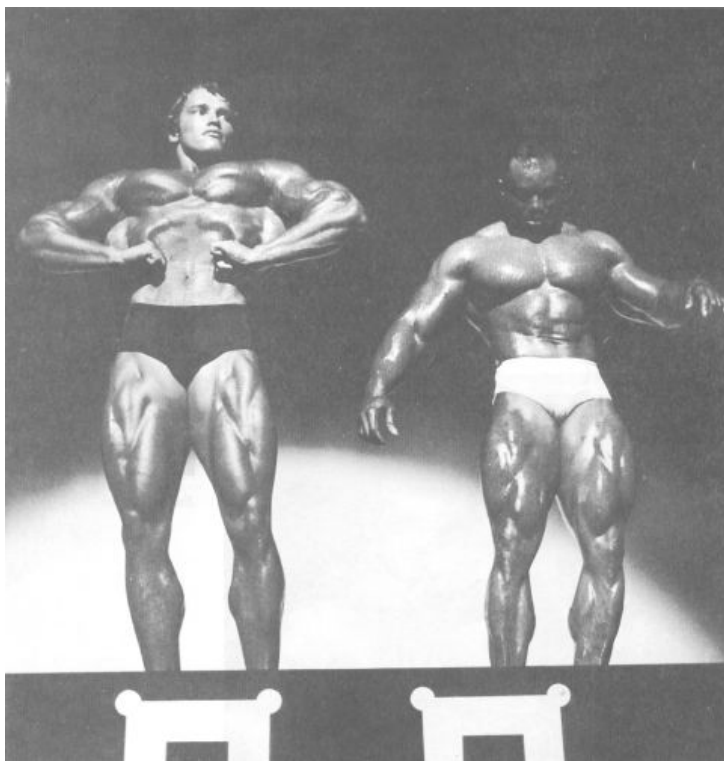
Я завоевывал титул "Мистер Олимпия" шесть раз в 1970-1975 гг., но это не значит, что я не встречал достойного сопротивления. К примеру, в 1972 году грозный Серджио вызвал меня на поединок, о котором говорят до сих пор. В те годы возшла звезда Сержа Ньюбре, и на конкурсе "Мистер Олимпия" 1973 года он

произвел потрясающее впечатление своей способностью создавать необыкновенный размер и рельеф мускулов при довольно изящном телосложении.

В 1973 году на сцене появился новый "монстр". Луи Ферриньо завоевал титул "Мистер Вселенная" и дал всем понять, что на горизонте появился сильный соперник. Луи снова стал "Мистером Вселенная" в следующем году, а затем принял участие в конкурсе "Мистер Олимпия". Он признавал, что всегда относился ко мне с некоторым трепетом, но это не помешало ему сделать все возможное, чтобы отобрать у меня почетный титул.



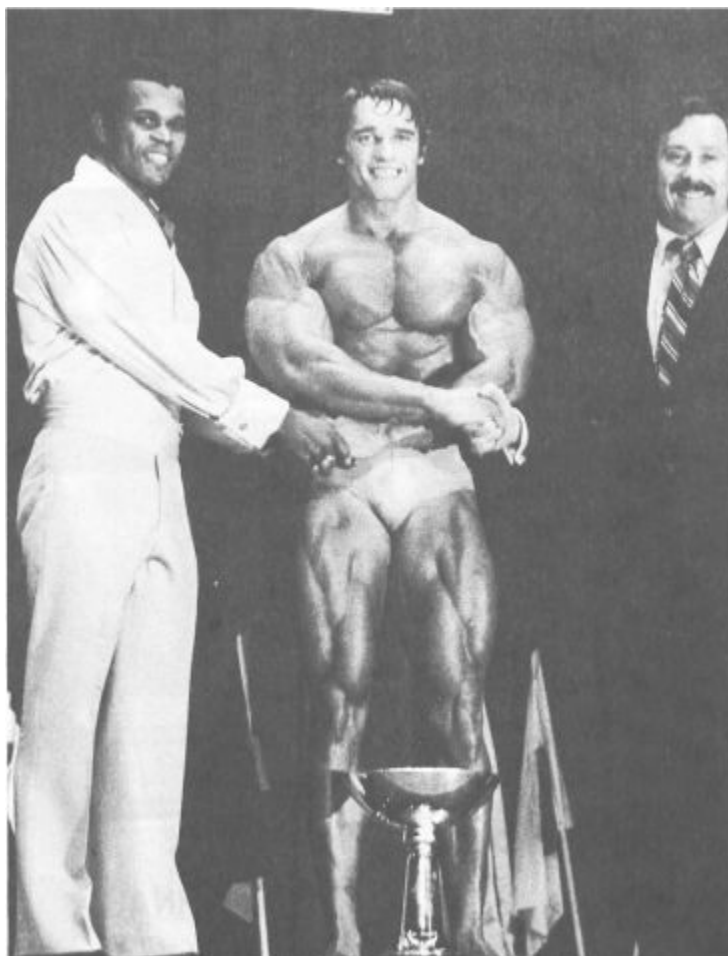
В 1970 г. Фрэнк Зейн завоевал титул "Мистер Вселенная" среди любителей, а я - среди профессионалов. Кристина Зейн стала "Мисс Бикини".



Я позирую с Серджио Оливой на конкурсе "Мистер Олимпия" 1970 г.



"Мистер Мир" 1970 г.



С Сержем Ньюбре и Джо Вейдером на вручении приза "Мистер Олимпия" 1971 г.



Серджио Олива



Позирование с Сержем Ньюбре и Серджио Оливой на конкурсе "Мистер Олимпия" в 1972 г.



Джо Вейдер вручает призы победителям 1973 года: Кену Уоллеру ("Мистер Мир"), Луи Ферриньо ("Мистер Америка") и мне ("Мистер Олимпия")



Позирование с Сержем Ньюбре и Франко Коломбо на конкурсе "Мистер Олимпия" в 1973 г.



"Мистер Олимпия" 1974 г., с Луи Ферриньо и Джо Вейдером.



"Мистер Олимпия" 1975 г., с Сержем Ньюбре, Луи Ферриньо и Беном Вейдером.



"Мистер Олимпия" 1975 г., с Франко Коломбо.



Франко Коломбо

Конкурс "Мистер Олимпия" 1975 года, пожалуй, был кульминационным моментом в истории этих великих соревнований. Ферриньо вернулся, решительно настроенный на победу; Серж Нюбре тоже вернулся и находился в превосходной форме. Впервые шесть или семь бывших чемпионов состязались за этот титул, и я особенно горжусь своей победой, после которой надолго отошел от соревнований.

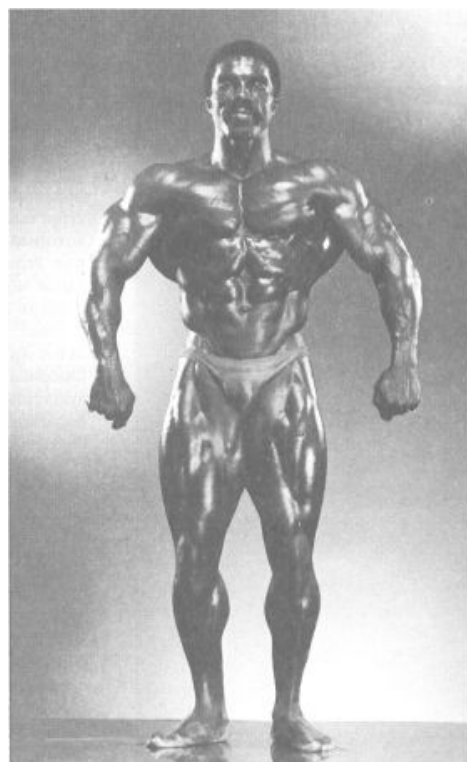
В следующем году произошло поистине грандиозное событие в истории бодибилдинга. Титул "Мистер Олимпия" завоевал Франко Коломбо - первый спортсмен небольшого роста, которому удалось добиться такого успеха. До тех пор обычно побеждали рослые участники, но начиная с 1976 года рост перестал играть решающее значение. Главными слагаемыми успеха стали мускулистость и практически полное отсутствие жировых отложений, что требовало почти научного подхода к тренировкам и строгой диеты. В конце 70-х Фрэнк Зейн достиг зенита своей славы, завоевав подряд три титула "Мистер Олимпия" благодаря своему необыкновенно эстетичному телосложению. Робби Робинсон тоже достиг мирового класса и демонстрировал эстетические качества наряду с прекрасно развитой мускулатурой. С другой стороны, когда Кэл Шкалак стал чемпионом на конкурсе "Мисс Вселенная" в 1976 году, это было достигнуто скорее за счет невероятного развития мышечной массы, чем за счет симметричного развития, как у Фрэнка Зейна.

В 1980 году я вернулся к соревнованиям и победил на конкурсе "Мистер Олимпия" в Сиднее. Трудно было поверить, что соперничество может достичь такого размаха или что мне придется выдержать столь жесткую конкуренцию с культуристом низкого роста, каким был Крис Дикерсон. Повсюду я видел примеры когда-то немыслимого развития отдельных групп мышц - от бедер Тома Платца до широчайших мышц спины Роя Каллендера, - умопомрачительную рельефность, невероятную плотность. Моя карьера была более долгой, чем у большинства культуристов (отчасти в силу того факта, что я начал тренироваться еще в ранней

юности), но в 1970-х годах растущая популярность бодибилдинга означала, что многие из звезд 60-х должны активно участвовать в соревнованиях, чтобы отстоять свои титулы против новых претендентов.



Фрэнк Зейн



Робби Робинсон

В 1970-х годах также возрос интерес к Международной ассоциации бодибилдинга как главной организации, объединяющей культуристов. Под руководством ее президента Бена Вейдера МФБ ныне включает более ста стран-участниц и стала шестой из крупнейших мировых спортивных федераций. Кроме того, конкурс на титул "Мистер Олимпия" теперь считается высшим профессиональным чемпионатом по культуризму, который можно сравнить с Уимблдонским теннисным турниром и открытым чемпионатом США по гольфу.

"ЛЮДИ, КАЧАЮЩИЕ ЖЕЛЕЗО"

Одним из факторов, оказавших наиболее сильное влияние на бодибилдинг в 1970-е годы, была книга "Люди, качающие железо", по которой впоследствии был снят фильм. Чарльз Гейнс и Джордж Батлер выбрали тему, о которой большинство людей не знало практически ничего, и сделали одной из самых горячо обсуждаемых в течение следующих десяти лет. Впервые широкая публика получила некоторое представление о том, что такое бодибилдинг и чем занимаются культуристы. Гейнс и Батлер смогли привлечь внимание людей к спорту, который долгое время находился в тени из-за кривотолков и неведения. Успех книги "Люди, качающие железо" не только придал моей карьере мощный толчок и помог культуризму пробиться в сетку спортивного вещания и крупнобюджетные кинофильмы, но также способствовал триумфальному переходу бодибилдинга из гимнастических залов при школах и университетах в такие культурные центры, как Оперный дворец в Сиднее и Музей Уитни в Нью-Йорке. Фотографии культуристов появились на бесчисленных журнальных

обложках, а о бодибилдинге был написан ряд книг, которые впоследствии стали бестселлерами.

БОДИБИЛДИНГ В ВОСЬМИДЕСЯТЫЕ

И ДЕВЯНОСТЫЕ ГОДЫ

Когда-то во время соревнований на титул "Мистер Олимпия" мне противостояло не более двух-трех опытных участников. В 1980 году на сцену конкурса вышли Фрэнк Зейн, Крис Дикерсон, Бойер Коу, Кен Уоллер, Майк Менцер, Роджер Уолкер, Том Платц, Самир Банут, Рой Каллендер и многие другие. Такой парад талантов был бы немыслимым в 1968 году, хотя Серджио Олива, Ларри Скотт, Рег Парк или Гарольд Пул в своей лучшей форме выглядели бы не менее впечатляюще даже в 1980 году.



Позирование с Бойером Коу и Фрэнком Зейном на конкурсе "Мистер Олимпия" 1980 г.

Вскоре стало ясно, что достигнутый размах соперничества между лучшими из лучших сохранится и в будущем. В 1981 и 1982 гг. победителями "Олимпии" были многоопытные участники Франко Коломбо и Крис Дикерсон, но через несколько лет эти чемпионы перестали принимать участие в соревнованиях, и наступила эпоха, в которой главенствовало массивное телосложение. До тех пор невысокие спортсмены имели не меньше шансов завоевать почетный титул, чем их рослые соперники. В начале 80-х победителями становились в основном культуристы, весившие менее двухсот фунтов (Скотт, Зейн, Коломбо, Дикерсон), а не те, кто весил более двухсот фунтов (Олива, Самир Банут и я).



Франко Коломбо
"Мистер Олимпия" 1981 г.



Крис Дикерсон
"Мистер Олимпия" 1982 г.

Затем появился Ли Хэни, чье массивное и эстетически пропорциональное телосложение позволило ему завоевать титул "Мистер Олимпия" восемь раз, превзойдя мой рекорд из семи побед. После него пришел Дориан Йейтс, который неоднократно побеждал на "Олимпии", буквально подавляя своих соперников геркулесовским телосложением и 265 фунтами крепких, бугристых мускулов. Любой поклонник культуризма, способный совершить путешествие на машине времени из середины 60-х в середину 90-х годов и посмотреть на современных носителей титула "Мистер Олимпия", мог бы подумать, что на Землю высадился десант инопланетян - такими огромными были участники соревнований.

Рядом с Дорианом Йейтсом можно было увидеть Насера эль Сонбати, Пола Дилетта, Жан-Пьера Фукса и Кевина Леврона. Все они были так массивны, что лишь безупречное мускульное развитие позволило культуристам меньшего роста вроде Шоуна Рея (чемпион "Арнольд Классик") и Ли Приста отстоять свои права на сцене. Знаковой фигурой начала 90-х был потрясающий Флекс Уилер, весивший примерно столько же, сколько весил я сам во время своей последней победы на соревнованиях.

Очевидно, такая тенденция не могла продолжаться до бесконечности. 270 фунтов, пожалуй, еще не предел для "Мистера Олимпия", телосложение участников достигло того предела, когда необходимость сохранения симметрии и рельефа мускулов больше не допускала значительного увеличения размера. Культурист весом 320 фунтов просто не может обладать такими же эстетическими качествами, как спортсмен весом 220 фунтов. Более того, в 1990-х годах даже зрители начали проявлять растущее недовольство мнением судей, которые отдавали предпочтение массивности перед традиционными идеалами симметрии и красоты. Но бодибилдинг развивается циклично, как и многие другие виды спорта, поэтому маятник, качнувшийся в одну сторону, неизбежно вернется к центру, а затем устремится к другой крайности.



Участники соревнований 90-х годов стали массивными.



Они по-прежнему сохраняют симметричность, пропорциональность и четкость мускулатуры, как видно на этом снимке с конкурса "Мистер Олимпия".

ВЗРЫВ ИНТЕРЕСА К БОДИБИЛДИНГУ

В 1980-е годы произошел взрывной рост бодибилдинга - не только как соревновательного вида спорта, но в контексте его влияния на нашу культуру и общество в целом. В начале десятилетия Международная федерация бодибилдинга уже была процветающей организацией, включающей более ста стран-участниц. К 1990 году в МФБ входило 160 стран, и, согласно ее президенту Бену Вейдеру, она стала четвертой крупнейшей спортивной федерацией в мире.

Советский Союз присоединился к МФБ в середине 1980-х годов, а после распада страны различные государства, ранее составлявшие ее, также подали заявки на членство в МФБ, что помогло расширить ряды организации. В 1990 году к МФБ присоединился Китай, где тоже стали проходить соревнования, причем не только для мужчин, но и для женщин, занимающихся культуризмом.

Кульминация успеха наступила в тот день, когда бодибилдинг получил официальное признание Международного олимпийского комитета в 1997 году: он стал полноправным членом сообщества всех видов любительского спорта.

Влияние бодибилдинга на современную культуру становится очевидным по мере того, как мы видим все больше мускулистых тел на страницах печати, в телевизионной рекламе. Один банк провозгласил свою силу в качестве финансовой организации, включив в рекламный проспект мускулистую руку, согнутую для демонстрации бицепса. Служба заказов поощряла зрителей пользоваться ее услугами в рекламной передаче, где выступал мой "двойник", культурист Роланд Кикинджер. Бодибилдинг, вне всякого сомнения, изменил облик героев киноэкрана. Когда зрители привыкли к телосложению, представленному в фильмах вроде "Конана", "Рэмбо" или "Уличный боец" с Жан-Клод Ван Даммом, молодые актеры кино и телевидения быстро усвоили, что им придется привести себя в надлежащую физическую форму, если они хотят произвести надлежащее впечатление на публику.

Разумеется, все это породило свои проблемы. Чем заметнее вы становитесь, тем больше внимания к себе привлекаете, а это внимание может быть как одобрительным, так и неодобрительным. Пока президент Буш пропагандировал идеи культуризма через Президентский совет по физической культуре, а в изданиях вроде "США сегодня" публиковались статьи, восхваляющие благотворное влияние силовой тренировки, противники бодибилдинга с удвоенной энергией атаковали наши позиции.

Самым тяжелым обвинением, выдвинутым против культуризма, был вопрос об использовании анаболических стероидов и других препаратов, улучшающих физические показатели. Ни для кого не секрет, что злоупотребление допингом существует в бодибилдинге, но при этом слишком часто упускается из виду, что такие же проблемы есть и во многих других видах спорта. В одной статье, опубликованной в еженедельнике "Спорт иллюстрирует", повествуется о злодеяниях бывшего культуриста, около пятнадцати лет не принимавшего участия в соревнованиях, где его представляют как некий эталон поведения, которого следует ожидать от представителей этого вида спорта из-за их склонности к употреблению наркотиков. Многие, в том числе и я, сочли эту статью абсолютно безответственной.

Как бы то ни было, в ответ на давление общественности и требования, выдвинутые Международным олимпийским комитетом, МФБ объявила об учреждении широкой программы допинг-контроля, дополняющей уже существующие регулярные тесты на мировых чемпионатах по бодибилдингу для любителей ("Мистер Вселенная"). Надеюсь, эта программа не только предупредит молодых культуристов об опасности использования запрещенных препаратов и оттолкнет их от экспериментов с допингом, но также поможет убедить общественность, что бодибилдинг является абсолютно законным и увлекательным спортом, а его чемпионы - настоящие спортсмены, достойные восхищения.

"АРНОЛЬД КЛАССИК"

Одним из новшеств в соревнованиях по бодибилдингу, начиная с 1994 года, был ряд мероприятий, организованных мной вместе с моим давним партнером

Джимом Лорримером в Колумбусе, штат Огайо. Когда я совершил переход из мира бодибилдинга в киноиндустрию, то стал остро осознавать, как мало внимания уделяется зрелищной стороне культуризма. Поэтому мы с Джимом задумали и разработали целую серию спортивных мероприятий, включавшую соревнования "Арнольд Классик" для мужчин и "Мисс Интернэшнл" для женщин, конкурс по общему физическому развитию, крупную торговую выставку индустрии здоровья и увлекательные состязания мастеров боевых искусств с показательными выступлениями.

Этот уик-энд привлек внимание огромного множества любителей физической культуры. Джим Лорример сообщил мне, что он стал третьим по значимости ежегодным событием в Колумбусе, уступающем по числу зрителей лишь национальной и международной выставке лошадей. "Неудивительно, что они привлекли больше народу, - сказал я Джиму. - Ведь лошади, как ни крути, все-таки покрупнее, чем культуристы".

БОДИБИЛДИНГ КАК ПРОФЕССИЯ

Успех "Арнольд Классик" - это лишь одно из указаний на то, что бодибилдинг превратился в один из ведущих видов профессионального спорта. С ростом популярности культуризма приток денег и заработка спортсменов начали увеличиваться. Некоторые культуристы всегда умели зарабатывать деньги на своем телосложении - к примеру, Джон Граймек, Билл Перл и Рэг Парк вели семинары и принимали участие в показательных выступлениях еще в 1940-1950 гг., но лишь немногие могли полностью обеспечить себя, занимаясь исключительно спортом. Думаю, даже в середине 1970-х годов единственными культуристами, зарабатывавшими себе на жизнь только бодибилдингом, были Франко Коломбо и я. Следует помнить, что в 1965 году приз за чемпионский титул на конкурсе "Мистер Олимпия" составлял лишь 5000 долларов. Двадцать пять лет спустя профессионал, побеждавший на одном из главных соревнований, мог надеяться на сумму, в десять раз большую, чем эта, а общий призовой фонд конкурсов "Мистер Олимпия" или "Арнольд Классик" достиг шестизначной цифры.

Разумеется, там, куда приходят большие деньги, все начинает меняться, и успех приносит еще более широкие возможности. Многие звезды культуризма открыли собственные гимнастические залы, начали выпускать спортивное снаряжение, одежду и атрибутику. Большинство из них увеличило свои доходы благодаря почтовой службе заказов, обеспечивающей сбыт продукции, и, конечно же, благодаря семинарам и показательным выступлениям.

Расцвет культуризма происходил параллельно с увеличением интереса к физическому здоровью в основном русле культуры. Это особенно стало заметно в последние несколько лет, когда мы были свидетелями открытия множества гимнастических залов по всей стране, а объемы продаж спортивной одежды, снаряжения и пищевых добавок поднялись на небывалую высоту. В 1980-е годы бодибилдинг играл все более заметную роль на телевидении, появляясь на трех общенациональных телеканалах, а также на большинстве кабельных спортивных каналов. К сожалению, этот интерес со стороны средств массовой информации не получил достойного продолжения в 1990-е годы. Причина заключалась в многочисленных дискуссиях об употреблении допинга и нарушениях спортивной этики. Хотя многие другие виды спорта тоже страдают от проблем, связанных с анаболическими стероидами, внимание общественности было приковано в

основном к соревнованиям культуристов, которых обвиняли во всевозможных грехах. Очевидно, что эту проблему необходимо решить, а отношение к бодибилдингу должно существенно измениться, если мы хотим, чтобы культуризм достиг того успеха, которого он заслуживает.

ДЖО ВЕЙДЕР

Любая дискуссия на тему культуризма будет неполной без упоминания о вкладе Джо Вейдера и его журналов "Мускулы и здоровье" и "Флекс". С начала 1940-х годов Джо публиковал статьи с фотографиями, рассказывающие о соревнованиях культуристов. Он пропагандировал методы тренировки и перечислял основные физические характеристики наиболее выдающихся спортсменов. Кроме того, он собрал и сохранил огромное количество ценного материала о тренировках. Джо пользовался своими журналами, книгами и видеоматериалами, чтобы сделать эту информацию доступной для следующих поколений молодых культуристов.

За долгие годы Джо провел очень много времени в гимнастических залах, наблюдая за тренировками звезд культуризма. К примеру, в 1960-х годах он заметил, что Ларри Скотт пользуется тренажером "кафедра проповедника" для разработки бицепсов, а Чак Сайпс выполняет серии повторений с огромной скоростью, быстро снимая диски со штанги в промежутках между упражнениями. Он отметил эти методики, записал их, а затем дал им названия. Скотт не называл свои упражнения "жимами Скотта", а Сайпс не осознавал, что он пользуется методом разборки, но благодаря Джо Вейдеру вскоре каждый получил возможность ознакомиться с этими ценными способами тренировки.



Джо Вейдер с культуристами на вручении призов "Мистер Олимпия" 1970 г.

В Австрии я тренировался по утрам и вечерам, поскольку этого требовал мой ежедневный график работы. Теперь такая тренировка известна под названием "двойная раздельная система Вейдера" и используется культуристами по всему миру. "Принципы тренировки по Вейдеру" представляют собой собрание наилучших методик бодибилдинга, когда-либо созданных специалистами. Джо сформулировал эти принципы, назвал их своим именем (к примеру, инстинктивный принцип Вейдера, вейдеровский принцип приоритета, принцип максимального сжатия по Вейдеру и т.д.) и рекламировал их в своем журнале. Невозможно подсчитать, сколько культуристов получили огромную пользу от его идей, связанных с тренировкой, правильным питанием и всем остальным, что необходимо для достижения успеха в бодибилдинге.

ЭВОЛЮЦИЯ СОВРЕМЕННОЙ ТРЕНИРОВКИ

Одна из причин, благодаря которой культуристы продолжают наращивать все более массивные, плотные и рельефные мышцы, заключается в том, что за прошедшие десятилетия они выработали (в основном методом проб и ошибок) лучшие способы тренировки и более эффективные диеты. За последние пятьдесят лет каждый вид спорта претерпел значительные усовершенствования, и культуризм не является исключением. В сущности, некоторые утверждают, что во многих видах спорта уровень подготовки повысился из-за того, что методы бодибилдинга приобрели большую известность и адаптировались к различным видам тренировок.

Во времена Джона Граймека культуристы тренировались, как тяжелоатлеты, и разрабатывали тело в целом не более трех раз в неделю. Теперь культуристы тренируются по гораздо более сложной программе. Они интенсивнее разрабатывают каждую часть тела, воздействуют на мышцы под разными углами, применяют широкий спектр упражнений и тренажеров. Кроме того, они осознают необходимость тренировки относительно короткими, "взрывными" усилиями, чтобы после этого мышцы могли отдохнуть, восстановить силы и увеличиться в объеме. Если раньше главной целью было общее впечатление массивности, то теперь культуристы стараются достигнуть высочайшего качества - создать мускулатуру особенно привлекательной формы и симметричности, где каждая мышца рельефна и отделена от других - уровень совершенства, который делает современных чемпионов похожими на ходячее пособие по анатомии.

По мере того как культуристы развивали новые методы, орудия для тренировки тоже стремительно изменялись. Гимнастические залы 30-х и 40-х годов были очень примитивными по нынешним меркам. Такие владельцы залов, как покойный Вик Тэнни, один из создателей современных клубов здоровья, экспериментировали с различными типами блоков и эспандеров, чтобы предоставить своим клиентам более широкий выбор упражнений. Но штанги и гантели по-прежнему занимали главенствующее положение.

В начале 60-х появление тренажеров значительно расширило возможности силовой тренировки. Сегодня "Сайбекс", "Хаммерстренгс", "Бодимастерс", "Парамаунт", "Юниверсал", "Наутилус" и многие другие производители изготавливают спортивное оборудование, совершенно необходимое для дополнения тренировок со свободным весом. Джо Голд, основавший сеть гимнастических залов, сконструировал и построил настолько удачные тренажеры, что его конструкции имитировались по всему миру.

Культуристы также овладели новыми диетами и методами спортивного питания. Подтянутые и худощавые мышцы не всегда были самым важным фактором в соревнованиях по бодибилдингу; большее значение придавалось объему мышечной массы. Но потом культуристы осознали, что массивности, создаваемой в основном жировыми клетками, нет места в эстетичном телосложении. Для того чтобы в полной мере продемонстрировать развитие мускулов, необходимо избавиться от большей части жировых отложений.

Поэтому культуристы перестали наращивать чистый объем. Они стали сочетать очень интенсивные тренировки со строгой диетой, включавшей витамины, минеральные добавки и протеины для ускоренного развития. Они изучили воздействие на организм стероидов, тироксина и многих других биохимических препаратов. Наконец, они начали применять методы психологической мотивации и даже гипноза для того, чтобы сила разума выталкивала физическое развитие тела за уже достигнутые пределы. При этом культуристы привлекли внимание врачей и исследователей в области практической физиологии, которые вскоре признали, что способность этих спортсменов развивать человеческое тело представляет собой настоящий прорыв в нашем понимании силовых упражнений и их воздействия на организм. Это привело к новой революции в физической культуре и возникновению методик, доступных для широкой общественности.

Четким признаком растущей популярности силовой тренировки в Соединенных Штатах и по всему миру является обилие хороших гимнастических залов. Когда я был начинающим культуристом и много путешествовал, то часто мог найти лишь один гимнастический зал с нормальными условиями для тренировки. Теперь, куда бы я ни отправился, практически везде можно найти зал для занятий бодибилдингом или центр здоровья, оснащенный по последнему слову техники. Сейчас не существует больших различий в снаряжении профессионального зала для культуристов и клуба здоровья для любителей. Люди поняли, что мышцы всегда остаются мышцами, и вам необходимы одни и те же тренажеры независимо от того, собираетесь ли вы просто поддерживать спортивную форму или выиграть конкурс на титул "Мистер Вселенная".

БУДУЩЕЕ БОДИБИЛДИНГА

Когда я путешествую по стране и по всему миру, наблюдая за международными соревнованиями в Европе и США, привлекающими все большее количество отлично тренированных участников, во мне крепнет надежда на то, что у культуризма есть большое будущее. Профессиональный спорт так специализирован, а тренировки порой настолько трудны, что лишь очень немногие люди могут пройти весь путь от новичка до международного чемпиона. Впрочем, некоторые профессиональные спортсмены, завершившие свои выступления, теперь начинают подумывать о карьере в бодибилдинге. Это еще один залог его дальнейшего развития, вселяющий надежду на то, что уровень соревнований останется высоким, а общественный интерес еще больше возрастет.

Нет сомнения в том, что лучшие участники будущих соревнований будут более рослыми и тяжелыми, чем раньше. Для аналогии можно привести пример из области бокса. Много лет назад чемпионы в тяжелой весовой категории часто весили менее 200 фунтов - возьмем, к примеру, Джо Льюиса и Рокки Марчиано. Сегодня самые легкие участники соревнований в категории тяжеловесов весят

более 200 фунтов, причем чаще встречаются спортсмены весом 230 фунтов вроде Риддика Боуи. Но несмотря на огромные размеры профессиональных регбистов, тяжелоатлетов и других спортсменов, мы не видим среди основных претендентов тех, кто весит более 260 фунтов, и вряд ли когда-нибудь увидим. Начиная с определенного момента, увеличение размера и веса скорее ухудшает, чем улучшает вашу способность показывать высокие результаты в данном виде спорта. Это справедливо для бокса, тенниса, футбола, а возможно, и для бодибилдинга.

Бодибилдинг в наши дни стал гораздо более сложным явлением, чем в те дни, когда я впервые увлекся культуризмом. Тогда было лишь одно соревнование, а теперь это целая индустрия профессионального спорта и активного отдыха. Культуризмом занимаются для укрепления здоровья, улучшения внешности; его используют как средство для поднятия уверенности в себе и повышения самооценки. Ортопеды начинают пользоваться культуризмом как средством реабилитации для пациентов с определенными типами физических проблем. Пожилые люди занимаются культуризмом, сражаясь с самыми разрушительными следствиями процесса старения. Он также приобрел большее значение в качестве силовой тренировки для представителей других видов спорта. Женщины, дети и даже целые семьи участвуют в программах бодибилдинга. Это не дань моде; совершенно ясно, что культуризм пришел всерьез и надолго.

Но хотя ряды профессиональных культуристов постоянно пополняются, а призовые суммы возрастают, не следует забывать о том, что основой бодибилдинга является беззаветная любовь к спорту. Без нее товарищество культуристов распадается и спортсмены соревнуются друг с другом без всякой радости и удовлетворения. Если вы учитываете только финансовую сторону дела, то когда другой культурист побеждает вас, он не просто завоевывает титул, а отнимает часть вашего заработка. С таким отношением вы можете испытывать лишь отрицательные чувства к другим участникам соревнований, а в конце концов и к самому бодибилдингу

Но я бы хотел, чтобы культуризмом занималось как можно больше обычных людей, а не только те, кто думает о соревнованиях. Силовая тренировка является одним из наиболее эффективных способов сохранения физической формы, и чем больше людей понимает это, тем лучше. Такие организации, как МФБ, часто забывают, что за пределами профессионального бодибилдинга существует целый мир, и строго ограничивают доступ слушателей семинаров по культуризму. С моей точки зрения, бодибилдинг следует энергично проповедовать при любом удобном случае и перед любыми слушателями. Улучшение всех аспектов жизни благодаря физическому здоровью - это потребность, главенствующая над любыми ведомственными соображениями.

Одним из сравнительно новых достижений бодибилдинга является восприятие культуриста как личного тренера. Хотя многие люди смотрят на культуристов и думают "я не хочу быть похожим на них", они все же понимают, что эти спортсмены не смогли бы добиться столь впечатляющих результатов, если бы не знали чего-то совершенно особенного о нюансах строения человеческого тела. Поэтому культуристов все чаще привлекают к работе в качестве личных тренеров; эта тенденция проявилась в Калифорнии, а теперь распространилась на всю страну и начинает распространяться по всему миру. Методы бодибилдинга применимы к человеческому телу на любой стадии развития, и их можно

приспособить для достижения практически любой цели. А кто может научить вас лучшим и наиболее эффективным способам тренировки, как не опытный культурист? Я не ожидаю, что бодибилдинг станет массовым спортом (хотя кто знает?), но уверен, что его реальное влияние на общественную культуру будет происходить в основном через личных тренеров.

ЖЕНСКИЙ БОДИБИЛДИНГ

Одним из важных событий в бодибилдинге стало учреждение чемпионатов для женщин. Кроме того, все большее число женщин пользуется силовой тренировкой для сохранения здоровья, укрепления сил и улучшения своей внешности.

Началом современных соревнований по бодибилдингу для женщин следует считать 70-е годы, когда конкурс "Лучшая в мире" под руководством Джорджа Синдера имел ошеломительный успех (несмотря на тот факт, что женщины выходили на сцену в туфлях с высокими каблуками). В 1980 году Национальный комитет по физической культуре провел первый чемпионат среди женщин, а Международная федерация бодибилдинга санкционировала проведение первого конкурса на титул "Мисс Олимпия". Женский культуризм как общепризнанный национальный и международный вид спорта для любителей и профессионалов начал свое победное шествие.

Первой широко известной культуристкой была Лиза Лайон, которая изобрела своеобразное сочетание демонстрации мышц с танцевальными движениями. Такое сочетание является отличительной особенностью женских конкурсов вплоть до сего времени. Кроме того, Лиза Лайон заручилась поддержкой ведущих профессиональных фотографов, таких, как Хельмут Ньютон и Роберт Маплторп; их фотографии стали для многих людей откровением, первым знакомством с эстетически развитым мускулистым женским телом. Титул "Мисс Олимпия" впервые завоевала Рейчел Маклиш. Ее изящное, соблазнительное телосложение в сочетании с мускулистостью и личным обаянием установили стандарт совершенства, к которому с тех пор стремились все женщины, занимавшиеся бодибилдингом. Кори Эверсон и Линда Мюррей доминировали на сцене в 80-е и 90-е годы; каждая из них по шесть раз становилась обладательницей титула "Мисс Олимпия". За ними последовала Ким Чижевски, троекратная победительница этого конкурса. Ее невероятно развитая мускулатура сразу же привела к такой же жаркой дискуссии об эстетичности облика культуристов, какая возникла после победы Дориана Йейтса на конкурсе "Мистер Олимпия".

Бодибилдинг для женщин является довольно новой идеей, поэтому неудивительно, что вокруг него возникают споры. Еще никогда в истории женщины не развивали мускулатуру для эстетических целей. В своей книге "Люди, качающие железо" Чарльз Гейнс называет это "новым архетипом". Многие не одобряют такой род занятий для женщин и осуждают внешний вид культуристок. Каждый имеет право на свое мнение, но, на мой взгляд, женщины обладают теми же скелетными мышцами, что и мужчины, и при желании могут развивать их. Бодибилдинг - это спорт, который в равной мере подходит и мужчинам, и женщинам; поэтому я каждый год провожу конкурсы "Арнольд Классик" и "Мисс Интернэшнл" в Колумбусе. Мы живем в то время, когда женщины все активнее занимаются разными видами деятельности, ранее запретными для них. Как отец двух дочерей, я могу только радоваться этому. Я с удовлетворением вижу, как женщины преодолевают искусственные барьеры, ограничивавшие их развитие в

прошлом. Бодибилдинг для женщин - лишь еще один пример этой культурной трансформации.

Но, насколько я могу судить, наиболее важным аспектом бодибилдинга для женщин является его воздействие на здоровье. Женщины в нашем обществе часто страдают от повышенной утомляемости, ожирения и проблем с позвоночником, особенно в более позднем возрасте, потому что они не упражняют свои мышцы надлежащим образом. Большинство женщин сосредоточивается на аэробике вместо силовой тренировки, так как они убеждены, что разработка мускулов приведет к утрате женственности. Кроме того, они часто склонны к экстремальным и нездоровым диетам, что приводит к потере мышечной массы и повышенной хрупкости костей. Я очень надеюсь, что пример женщин-культуристок поможет другим женщинам усвоить преимущества силовой тренировки и программы спортивной диеты, чтобы они могли наслаждаться крепким здоровьем и замечательным ощущением сильного, подтянутого и красивого тела.

Кое-кто может спросить: почему же в этой энциклопедии нет программ, разработанных специально для женщин? Главная причина заключается в том, что базовые принципы силовой тренировки и диеты одинаковы для обоих полов. Хотя женщины чаще ставят перед собой иные цели (их интересует скорее форма и тонус мышц, чем максимальный размер мускулов), это зависит не от способа выполнения конкретных упражнений, а от их сочетания, количества повторений и выбора некоторых процедур, нацеленных на проблемные области. Диета заключается в правильном употреблении различных питательных веществ и необходимого количества калорий. Действительно, женское тело реагирует на нагрузку немного иначе, чем мужское, но с другой стороны, каждому человеку приходится приспосабливать программу тренировки и диету для удовлетворения своих личных потребностей. Поэтому я советую женщинам учить методы бодибилдинга, изложенные в этой книге, и воплощать их в действительности так хорошо, как это только возможно. А когда вы позанимаетесь достаточно долго, чтобы видеть результаты, просто встаньте перед зеркалом и испытайте восхищение от того, чего вам удалось достичь!

Глава 2. Азбука бодибилдинга

СПОРТ ИЛИ СИСТЕМА УПРАЖНЕНИИ?

Бодибилдинг как система упражнений является наиболее эффективным и действенным способом для укрепления и развития мышц человеческого тела. Некоторые считают бодибилдинг лишь интенсивной формой соперничества, а не спортом. Однако я считаю, что по целому ряду причин он имеет полное право называться спортом. Одна из них заключается в огромном количестве спортивных усилий, вложенных в тренировку, в развитие мускулатуры и подготовку к соревнованиям. Другая - высокий уровень атлетических требований, предъявляемых к выступлениям; то есть к позированию и разминке на сцене. Позднее мы более подробно поговорим об этом, но для того чтобы позировать во время конкурса, напрягать и расслаблять мускулы, держать позы по часу или более (и делать это действительно хорошо, на высоком энергетическом уровне и сохраняя полный контроль над телом), нужно совершить спортивный подвиг, сравнимый с двенадцатью раундами бокса в поединке за звание чемпиона мира в тяжелом весе.

Неправильное понимание природы бодибилдинга во многом проистекает из того, что есть две основные разновидности спорта - та, где о достижениях судят по измерениям (как высоко, как быстро, как далеко и так далее), и те, где результат оценивается по форме и исполнению (прыжки с вышки, художественная гимнастика, фигурное катание). Бодибилдинг является спортом формы и исполнения, но вместо движений в создании эстетического образа участвует само тело: его размеры, форма, пропорциональность, рельефность и другие качества телосложения, разработанные в гимнастическом зале, подготовленные специальной диетой и демонстрируемые на сцене.

В любом случае, хотя бодибилдинг еще не стал олимпийским видом спорта, он был принят в международное спортивное сообщество и включен в состав таких мероприятий, как Азиатские и Панамериканские игры. Я не одинок в своем мнении о том, что бодибилдинг является спортом.

ПРОГРЕССИВНАЯ СИЛОВАЯ ТРЕНИРОВКА

Разумеется, большинство людей, которые тренируются с отягощением, не собираются выступать на соревнованиях (точно так же, как большинство людей, которые играют в теннис, не собираются участвовать в Уимблдонском турнире). Но независимо от того, с какой целью вы занимаетесь бодибилдингом - для выступления на соревнованиях, для улучшения показателей в других видах спорта, для общей физической подготовки или для восстановления после травмы, - результаты зависят от выполнения одного основного правила, которое называется прогрессивной силовой тренировкой.

Прогрессивная силовая тренировка в принципе возможна потому, что тело может приспособливаться и становиться сильнее, реагируя на возрастающую нагрузку. Если вы привыкли бегать две мили в день, то пятимильная пробежка выдвигает повышенные требования к вашим мышцам и способности вашей сердечно-сосудистой системы поставлять достаточно кислорода и питательных веществ при большей нагрузке. Если вы находитесь в форме для двухмильной

пробежки, то для пятимильной пробежки вам нужно быть в еще лучшей форме. В данном случае постепенное наращивание нагрузки позволит вашему организму приспособиться к новому режиму потребления энергии, и вы сможете бегать на более длинные дистанции.

Тот же самый принцип действует и в культуризме. Мышцы адаптируются к определенному уровню требований, а говоря конкретнее - к определенному весу, который вы поднимаете во время упражнений с определенной интенсивностью. Когда вы увеличиваете вес и/или интенсивность, ваши мускулы становятся больше и сильнее, чтобы справиться с нагрузкой. Когда они приспособляются к новому уровню требований, вы увеличиваете вес и/или интенсивность своих тренировок, так что ваши мышцы продолжают становиться больше и сильнее. Иными словами, вы прогрессивно увеличиваете требования, предъявляемые к своим мышцам.

Доктор Лоуренс Голдинг из университета штата Невада объясняет это следующим образом: "Если у вас есть двигатель мощностью 10 лошадиных сил и вы прилагаете к нему нагрузку в 12 лошадиных сил, то двигатель сгорит. Но если рассматривать человеческое тело как эквивалент двигателя мощностью 10 лошадиных сил и подвергать его нагрузке в 12 лошадиных сил, то оно в конце концов увеличивает свою мощность до необходимого предела".

Однако не каждый вид тренировки с отягощением приводит к такому развитию мускулатуры, которое можно видеть у культуристов. Необходимо выполнять соответствующие упражнения и пользоваться правильными методами, чтобы посылать своей нервной системе особое сообщение, которое говорит организму о том, какой вид адаптации вы предпочитаете. Это называется спецификой тренировки, и потому методы тренировки имеют такое важное значение.

Мне нравится сравнение с работой компьютера. Каждый, кто пользовался компьютером в течение относительно долгого времени, вероятно, сталкивался с проблемой, когда машина не выполняет то, что вы хотите или ожидаете от нее. Вы пробуете снова и снова, но каждый раз происходит одно и то же. Вы предполагаете, что случился какой-то сбой техники или программного обеспечения. Затем вы обнаруживаете, что совершили крошечную ошибку - может быть, просто поставили запятую там, где следовало поставить точку. Но компьютер не умеет думать, он просто выполняет ваши указания. Поэтому, если вы не будете формулировать свои инструкции с предельной точностью, у вас возникнут проблемы. Компьютер не знает, что вы собираетесь сделать, он лишь выполняет ваши команды.

Бодибилдинг основан на таком же принципе. Тело не знает, что вы собираетесь сделать; оно лишь воспринимает конкретные инструкции, заложенные в вашем методе тренировки, и приспособляется к новым условиям. Вы можете думать, что наращиваете мускулы, вы можете упорно трудиться, потеть и уставать до изнеможения, но если вы не пошлете организму нужный сигнал, то результаты вас разочаруют. В данном случае сигналом является правильное понимание принципов прогрессивной силовой тренировки.

ПОДНЯТИЕ ТЯЖЕСТЕЙ, СИЛОВАЯ ТРЕНИРОВКА И БОДИБИЛДИНГ

Меня часто спрашивают, являются ли культуристы действительно сильными людьми или их огромные мускулы предназначены лишь для показухи. Ответ звучит так: некоторые культуристы действительно очень сильны, но для участников соревнований по бодибилдингу сила является скорее средством для достижения цели, а не самоцелью. Спортсмены, чьей целью является максимальное развитие силы, называются тяжелоатлетами или силовыми гимнастами.

Поднятие тяжестей, одной из разновидностей которого является тяжелая атлетика, - это спорт, где результат оценивается по количеству веса, которое спортсмен может поднять в своей весовой категории и в данном виде упражнения. В истории существовало много видов проверки силы и соревнований по подъему тяжестей. В наши дни есть два общепризнанных вида соревнований: олимпийская тяжелая атлетика (рывок, толчок и жим) и силовая атлетика (становая тяга [dead-lift], жим лежа и приседания со штангой).

Сегодня тяжелоатлеты выполняют значительное количество упражнений из арсенала бодибилдинга - то есть они работают над гармоничным развитием всех групп мышц, - но их главной целью является наращивание силы. Это даже более справедливо для силовых гимнастов, чем для тяжелоатлетов-олимпийцев, поскольку их подъемы требуют значительно меньших технических навыков, расчета времени и координации движений. Они скорее являются особым тестом на физическую силу и мощность усилия.

Главное различие программ тренировки для тяжелоатлетов и культуристов заключается в том, что тяжелоатлет работает со значительно меньшей частотой повторов. В то время как культуристы упражняются с меньшим весом и многократно повторяют одни и те же движения (мы узнаем об этом в следующих разделах энциклопедии), тяжелоатлеты тренируются ради того, чтобы взять один максимальный вес на соревнованиях. Поэтому они часто нагружают штангу до предела и выполняют тройные, двойные или одинарные подходы с большими паузами, чтобы подготовиться к подъему огромной тяжести на спортивном помосте.

Бодибилдинг и телосложение

Есть другие виды спорта, в которых у спортсменов развиваются большие мускулы, но в бодибилдинге решающее значение имеет максимальное эстетическое развитие всего тела. Идеальное сложение культуриста выглядит примерно так. Широкие плечи и спина, конусообразно спускающаяся к узкой, крепкой талии; ноги в надлежащей пропорции к телу; ярко выраженное и пропорциональное мускульное развитие; четкое сужение мышц по направлению к связкам и сочленениям; все части тела гармонично развиты, включая такие области, как задние дельтовидные мышцы, нижняя часть спины, брюшной пресс, икры и предплечья. Хороший рельеф мышц, четкое разделение отдельных групп.

Разумеется, ни в одном виде спорта нет идеальных спортсменов. У людей всегда есть сильные и слабые стороны. Все, кто участвовал в соревнованиях по

культуризму, имели свои слабости, которые стремились преодолеть с помощью особых видов тренировки и техники позирования.

От природы телосложение у одних людей лучше, чем у других, с более совершенными пропорциями и мышцами, лучше реагирующими на тренировку. В прошлом были такие чемпионы, как Фрэнк Зейн, обладавшие великолепной эстетикой и мастерством позирования, но многие полагали, что ему недостает той плотности и массивности, которую они хотели бы видеть у настоящего чемпиона. Франко Коломбо завоевал два титула "Мистер Олимпия", несмотря на то что его рост был гораздо меньше, чем считалось возможным для спортсмена, соревнующегося на таком уровне. Дориан Йейтс неоднократно и заслуженно побеждал на конкурсе "Мистер Олимпия", но его тоже неоднократно критиковали за слишком массивное и угловатое телосложение, утверждая, что он не создает должного эстетического впечатления.

Кажется странным, что слишком сильно развитая мускулатура может быть недостатком, но хотя большие мышцы имеют важное значение в бодибилдинге, для спортсмена иногда оказывается невыгодным слишком мезоморфное телосложение, с мощными пластами мышц вместо эстетичных мускулов, конусообразно сужающихся к связкам и сочленениям. Многие с виду массивные культуристы на самом деле обладают довольно небольшим скелетом, что помогает придавать мышцам более совершенную форму. Большинство людей удивляет тот факт, что даже когда я имел самый большой вес на соревнованиях, любой средний мужчина практически мог сомкнуть пальцы вокруг моей талии. У меня большие мышцы, а не большие кости, и это одна из причин моей успешной карьеры в бодибилдинге. Ли Хэни, главенствовавший на конкурсе "Мистер Олимпия" в 1980 году, стал заниматься культуризмом после того, как дважды сломал ногу во время игры в футбол. У него опять-таки были огромные мускулы, но изящное и пропорциональное телосложение.

В любом спорте - фактически в любой области жизни - некоторые люди обладают большим талантом в конкретном деле, чем другие. Чемпионами становятся, но также и рождаются. Вам нужно иметь соответствующий набор наследственных характеристик. Вы не можете изменить свой тип скелета или пропорции тела с помощью тренировки (хотя при этом вы наращиваете силу и размер мускулов). Однако следует помнить о том, что ваш генетический потенциал не всегда бывает очевидным. Иногда приходится тренироваться несколько лет, чтобы понять, какими возможностями вы на самом деле обладаете.

И наконец, не забывайте о старой истине, что "гонку не всегда выигрывает самый проворный". Иногда вам приходится преодолевать препятствия, чтобы полностью раскрыть свои возможности, и часто случается так, что наиболее одаренные спортсмены не хотят работать достаточно упорно, чтобы подняться на самую вершину. Олимпийский чемпион по десятиборью Брюс Дженнер сказал мне, что когда он учился в старших классах, то был далеко не лучшим в тех видах спорта, где принимал участие. Но благодаря упорному многолетнему труду и приобретению всех навыков, необходимых для десятиборца, он в конечном счете смог завоевать почетный титул "Лучшего спортсмена в мире". Иногда стоит задуматься о смысле старой притчи про зайца и черепаху.

Но какими бы ни были ваши генетические характеристики, именно тренировка влияет на тип мускульного развития. Чтобы стать действительно хорошим культуристом, вы должны создавать форму мускулов, а это происходит, когда вы тренируете каждую мышцу или группу мышц под всевозможными углами, чтобы стимулировать как можно больше мышечных волокон. Мышцы на самом деле являются совокупностью множества более мелких элементов - пучков и связок мышечного волокна, - и каждый раз, когда вы напрягаете мышцу немного иным способом, то стимулируете другие сочетания связок и активируете дополнительные волокна. Культурист пытается достичь полного развития всех мышц своего тела, придать наилучшую форму каждому мускулу, сделать их пропорциональными и добиться общей симметрии, которая создает впечатление истинной красоты и эстетизма.

Такое развитие тела требует досконального знания техники. Вам хочется изменить форму грудных мышц, разработать бицепсы или достичь более гармоничного равновесия между развитием верхней и нижней половины тела, но эти результаты не приходят случайно. Поэтому лучшими культуристами являются те, кто понимает, как работает мышечная ткань, как тренировка влияет на организм и какой способ ведет к достижению того или иного результата.

Как работает тренировка в бодибилдинге

Представьте себе, что вы держите в руках штангу и выжимаете ее над головой. При этом одновременно происходит несколько событий. Во-первых, мышцы плеча (дельтовидные мышцы) поднимают ваши руки вверх; затем мышцы задней части предплечья (трицепсы) сокращаются и выпрямляют руки. Любое ваше движение, будь то жим штанги над головой, ходьба или просто дыхание, является сложным сочетанием сокращения и расслабления отдельных мышц.

С другой стороны, индивидуальные мышечные волокна ведут себя очень просто: волокно сокращается при стимуляции и расслабляется при отсутствии стимула. Сокращение всей мышцы является результатом сокращения множества отдельных крошечных волокон. Волокна сокращаются по принципу "все или ничего" - то есть они всегда сокращаются так сильно, насколько это возможно, либо не сокращаются вообще. Однако после ряда сокращений волокно начинает уставать, и усилие, которое оно вырабатывает, заметно уменьшается. Когда вы однократно поднимаете максимальный вес, то пользуетесь лишь определенной долей от общего количества волокон, составляющих мышцу. Вес, который вы можете поднять, определяется тремя факторами: (1) как много мышечных волокон вы можете задействовать; (2) насколько сильны отдельные волокна и (3) ваша техника при подъеме веса.

Когда вы поднимаете вес только один или два раза, ваш организм не имеет возможности задействовать новые волокна, чтобы сменить усталые и ослабевшие. Тяжелоатлеты учатся вовлекать в действие необычно большое количество волокон для подъема максимального веса, но они прикладывают к этим волокнам такое огромное усилие, что тело приспособливается и защищает себя, делая эти волокна более грубыми и мощными. Это называется гипертрофией мышечных волокон.

Независимо от того, как много волокон тяжелоатлет задействует в одной максимальной попытке, он по-прежнему пользуется меньшим количеством, чем в

том случае, если бы он поднимал меньший вес и делал больше повторений. Таким образом, он тренирует и укрепляет лишь часть мышечной структуры. Кроме того, тяжелоатлет выполняет ограниченное количество движений (рывок, толчок и жим), поэтому под многими углами мышцы вообще не разрабатываются.

Культуристы усвоили, что человек может создать лучший визуальный образ тела с помощью другого метода тренировки. Вместо однократного подъема максимально возможного веса культурист работает с меньшим весом, делает больше повторений и доводит каждую серию упражнений до изнеможения - то есть до тех пор, когда мышцы больше не могут сделать хотя бы один повтор. Затем он дает себе короткий отдых и выполняет новую серию повторов - иногда по 15-20 серий разных упражнений для выбранной части тела.

Откуда культуристы знают о том, какой вес требуется поднимать, сколько серий входит в один сеанс тренировки и сколько повторов составляют одну серию? В конце концов, легендарный Евгений Сандов, который был предтечей современной силовой тренировки в XIX веке, мог делать сотни повторений! В общем и целом, культуристы разработали эту систему тренировки методом проб и ошибок. Ни один специалист на заре бодибилдинга не объяснял им, что нужно делать: они изобретали собственные правила.

Доказательством того, что они находятся на верном пути, было само телосложение культуристов. Мог ли кто-то посмотреть на телосложение Стива Ривза, Билла Перла, Рега Парка, Серджио Оливы, Ли Хэни или меня и заявить, что мы не знаем чего-то совершенно особенного о развитии мускулатуры? Впоследствии практическая физиология подтвердила метод бодибилдинга. В качестве общего правила наилучшим способом добиться максимального развития мышечного объема является работа с 75% вашего максимального веса для однократной попытки (то есть 75% максимального веса, который вы можете поднять за один раз). Не следует удивляться тому, что для большинства людей, поднимающих вес в 75% от предела их возможностей, максимальное число повторений составляет от 8 до 12 для верхней части тела и от 12 до 15 для ног.

Разумеется, одной стимуляции для роста мышцам еще недостаточно. Чтобы расти, мышцам нужно отдыхать и поглощать достаточно питательных веществ, чтобы восстанавливать силы. Поэтому изучение отдельных упражнений и компоновка их в серии составляют лишь часть сведений, которые вы найдете в этой энциклопедии. Мы поговорим также об общей программе тренировки, о том, как много можно сделать за один сеанс, как часто следует тренироваться и какая диета дает вашему телу основные продукты, необходимые для развития мышечной массы после тренировок.

Бодибилдинг и аэробная выносливость

Есть два совершенно разных типа выносливости: мышечная и сердечно-сосудистая.

- Мышечная выносливость - это способность мышц сокращаться снова и снова во время упражнения, привлекая наибольшее количество волокон для его выполнения. К примеру, выполняя приседания со штангой, вы так быстро утомляете мышцы ног, что если вы хотите выдержать полную серию, то вам нужны такие мышечные волокна, которые быстро

восстанавливаются. Кроме того, необходимы дополнительные волокна, вступающие в игру во время упражнения.

- Сердечно-сосудистая выносливость - это способность сердца, легких и системы кровообращения поставлять кислород в мышцы, чтобы питать их энергией и уносить побочные продукты жизнедеятельности (молочная кислота).

Хотя эти два аспекта выносливости различаются, они связаны между собой. Что толку, если вы обладаете хорошей выносливостью сердечно-сосудистой системы, но мышцы, которыми вы пользуетесь при усилии, моментально устают? И сможете ли вы добиться высоких показателей, если ваши мышцы обладают огромной выносливостью, но сердечно-сосудистая система не может быстро поставлять кислород, в котором они нуждаются?

Почти каждый человек понимает, что можно увеличить возможности сердечно-сосудистой системы, выполняя интенсивные упражнения по аэробике - упражнения, которые заставляют вас тяжело дышать и ускоряют ритм сердца. Выполняя упражнения в течение длительного времени, вы:

- увеличиваете способность легких забирать кислород из воздуха и подавать его в кровеносную систему;
- увеличиваете способность сердца прокачивать большие объемы крови через систему кровообращения, снабжая мышцы энергией;
- увеличиваете размер и количество капилляров, подводящих кровь к отдельным мышцам;
- увеличиваете способность сердечно-сосудистой системы избавляться от молочной кислоты, которая вызывает болезненные ощущения в мышцах во время упражнения и после тренировки.

Вы увеличиваете мышечную выносливость, выполняя значительное количество мускульных сокращений. Делая это, вы:

- увеличиваете размер и количество капилляров, ведущих к отдельным мышцам, которые разрабатываются во время упражнения;
- увеличиваете способность запасать гликоген (углеводород), необходимый для создания энергии для сокращения мышц;
- увеличиваете массу мышечных митохондрий (энергетических "фабрик"), создающих из гликогена такие вещества, как АТФ (аденозинтрифосфат), который является первичным источником энергии для живых клеток;
- ускоряете развитие тех мышечных волокон, которые в основном участвуют в упражнениях на выносливость.



Фрэнк и Кристина Зейн

В качестве дополнения следует сказать о том, что существует два типа мышечных волокон (наряду с массой промежуточных, которые представляют собой сочетание этих двух типов):

1. Белое, быстро сокращающееся волокно является анаэробным мышечным волокном. Оно очень сильно сокращается за короткий период времени, но имеет незначительную выносливость и сравнительно долгий период восстановления.
2. Красное, медленно сокращающееся волокно на 20% меньше белого и не такое мощное, но оно является аэробным и может сокращаться в течение сравнительно долгого времени, пока к нему подается достаточное количество кислорода.

Поскольку тренировка в бодибилдинге опирается на большой объем усилий, чем, скажем, в тяжелой атлетике (серии и повторения), она благотворно влияет на сердечно-сосудистую систему, а также увеличивает мышечную выносливость. Культуристы тренируются в ритме, который находится чуть ниже порога выносливости сердечно-сосудистой системы - то есть они тренируются так быстро, как только могут, не нарушая способность организма подавать кислород к мышцам. Это не означает, что они приобретают навыки в тех видах спорта, где необходима выносливость, - например, в беге на длинные дистанции или в

велосипедных гонках, - но они поддерживают свою сердечно-сосудистую систему в отличной форме.

Когда речь идет о других видах спорта, то вы имеете дело со специфической тренировкой и спецификой физической адаптации. Вам нужно тренироваться в езде на велосипеде, чтобы хорошо ездить. Вам нужно тренироваться на беговой дорожке, если вы хотите стать хорошим бегуном. Однако хорошо тренированный культурист обычно находится в такой форме, что может справляться с поставленными задачами и в других видах спорта и очень быстро улучшает свои показатели, при том условии, что его размеры и вес тела не являются негативным фактором.

Я всегда считал, что сердечно-сосудистая выносливость имеет для культуриста почти такое же важное значение, как мышечная выносливость. Интенсивные тренировки приводят к накоплению молочной кислоты в разрабатываемых мышцах. Это побочный продукт того процесса, который производит энергию для сокращения мускулов. Если сердце, легкие и система кровообращения поставляют достаточно кислорода к нужным участкам тела, то молочная кислота перерабатывается организмом и превращается в энергию; в противном случае ее накопление препятствует дальнейшему сокращению мышц и приводит к полному изнеможению.

Я всегда любил бегать по несколько миль в день, чтобы вентилировать легкие и улучшать кровообращение. Однако некоторые культуристы полагают, что бег увеличивает риск травмы коленей и лодыжек, поэтому они ищут другие способы стимуляции сердечно-сосудистой системы. Они пользуются беговыми дорожками, велотренажерами, степперами и другими видами аэробного снаряжения. Смысл в том, что чем лучше работает ваше сердце, легкие и система кровообращения, тем интенсивнее вы можете тренироваться в гимнастическом зале и тем лучших результатов вы можете добиться на поприще культуризма.

АЭРОБИКА И РЕЛЬЕФ МЫШЦ

В дополнение к тренировке сердечно-сосудистой системы культуристы пользуются аэробными упражнениями как способом для сжигания лишних калорий, чтобы добиться четкой прорисовки мышц перед соревнованиями, не отказываясь при этом от употребления калорийных продуктов, необходимых для энергетической подпитки организма. Поэтому каждый серьезный культурист, заинтересованный в том, чтобы быть одновременно массивным и худощавым - то есть развивать рельеф мускулов наравне с их размером, - должен выполнять достаточное количество аэробных упражнений для избавления от лишних калорий. Я помню, как Том Платц, славившийся несравненными мышцами ног, разрабатывал их до изнеможения в гимнастическом зале, а потом садился на велосипед и устраивал двадцатимильную езду. Несмотря на столь интенсивную тренировку, его ноги оставались невероятно массивными, а рельеф четырехглавых мышц и четкость их разделения были просто поразительными.

Стимуляция сердечно-сосудистой активности для укрепления мускулов имеет глубокий смысл. Если вы вовлекаете в метаболизм дополнительную сотню калорий, выполняя аэробные упражнения, то речь уже идет о ста калориях подкожного жира, от которых вы смогли избавиться, либо, скажем, о ста калориях

ценного протеина, которые вы можете употребить в пищу, одновременно продолжая сбрасывать вес в период подготовки к соревнованиям.

Однако способность организма переносить нагрузки на сердечнососудистую систему не безгранична. Как мы обсудим позже, слишком интенсивные аэробные упражнения могут причинить вред. Чрезмерное увлечение аэробикой (многим, кто часами изнурял себя перед выступлениями, впоследствии пришлось пожалеть об этом) нарушает восстановительную способность мышц и организма в целом, приводя к истощению запасов энергии в мышечной ткани. В конце концов белые мышечные волокна начинают служить "топливом" для красных волокон, что приводит к состоянию перетренировки.

Термин "перетренировка" означает не просто усталость от слишком интенсивных упражнений. Это состояние, при котором определенные механизмы тела, снабжающие вас энергией и позволяющие организму восстанавливать силы, оказываются угнетенными или вообще перестают действовать. Перетренировка является хроническим состоянием, при котором вы не можете нормально выполнять упражнения, как бы ни старались. Если вы довели себя до такого состояния, то единственным надежным средством является отдых, иногда в течение нескольких недель. Но вы можете избежать синдрома перетренировки, правильно планируя свои занятия, предоставляя телу достаточно времени для отдыха и получая необходимое количество питательных веществ вместе с едой. Указания о том, как это сделать, будут даны в Книге V.

Лучший способ избежать перетренировки - не подвергать сердечно-сосудистую систему чрезмерным нагрузкам. Для того чтобы выглядеть, как культурист, вы должны тренироваться, как культурист. Чтобы получить пользу от способности организма адаптироваться к новым условиям, вы должны сделать так, чтобы основное влияние на развитие вашего тела оказывала прогрессивная силовая тренировка - качание железа, а не аэробные упражнения.

БОДИБИЛДИНГ ДЛЯ СПОРТСМЕНОВ

Спортсмены становятся все более рослыми, быстрыми и сильными, чем раньше, а рекорды продолжают побиваться один за другим. По моему мнению, одной из причин общего улучшения спортивных показателей является тот факт, что настоящие профессионалы в любом виде спорта выполняют как минимум один из видов силовой тренировки.

Еще не так давно тренеры не только отговаривали спортсменов, но даже запрещали заниматься тренировкой с отягощением. Считалось, что работа с железом делает спортсменов неуклюжими, отрицательно влияет на их гибкость и подвижность. О силовой тренировке говорили как о чем-то "неестественном", в то время как укрепление организма с помощью обычной тяжелой работы на открытом воздухе всемерно поощрялось. Вспомним хотя бы Сильвестра Сталлоне, который, готовясь к поединку с Дольфом Лундгреном в фильме "Рокки IV", волочил за собой тяжелые бревна, рубил дрова на жестоком морозе и так далее.

"Убежденность в том, что тренировка с отягощением замедляет реакцию, делает человека неповоротливым и нарушает координацию движений, преобладала в течение нескольких десятилетий, - пишет Фредерик К. Хатфилд,

доктор медицины и член Международной ассоциации спортивных наук (МАСН). - Это происходило оттого, что силовая тренировка приравнивалась к подниманию тяжестей и тяжелой атлетике, то есть к способности однократно поднимать максимальный вес. Такой вид тренировки не подходит для большинства спортсменов, которым для улучшения результатов гораздо больше нужна скорость, чем грубая сила".

Роль силовой тренировки в современном спорте, по мнению доктора Хатфилда, заключается в развитии силы различных мышц до базового уровня, позволяющего спортсмену показывать оптимальные результаты в своем виде спорта. Но такая "оптимальная" тренировка не должна сосредотачиваться на наращивании мышечной массы или чисто физической силы, если только это не является необходимым условием успеха в той или иной спортивной дисциплине. "Если вы цените силу ради самой силы, - добавляет он, - то у вас действительно могут возникнуть серьезные проблемы со скоростью реакции, гибкостью, координацией движений и так далее".

Некоторые спортсмены оценили выгоды "оптимальной" силовой тренировки лучше других. Фред Драйер, актер и бывший игрок Национальной футбольной лиги, вспоминает о том, что, когда он начинал свою профессиональную футбольную карьеру в 1960-х годах, практически никто не тренировался с отягощением. Но когда он ушел из спорта в конце 70-х, каждый член команды проводил по крайней мере некоторое время в зале для силовой тренировки.

Брюс Дженнер, олимпийский чемпион по десятиборью 1976 года, еще в начале 70-х понял, что достижение наилучших результатов в таком широком спектре спортивных состязаний потребует тренировки с отягощением для значительного увеличения силы и мышечной массы. "Десятиборье предназначено для проверки самых разных спортивных качеств, - указывает Дженнер. - Вам придется бегать, прыгать, плавать, бросать копье и так далее. Когда я начинал тренироваться, то был довольно худощавым и сильным для своего роста, но вскоре осознал, что мне придется стать массивнее и сильнее, чтобы набирать необходимое количество очков в каждой категории. Однако развитие силы и массивности после определенной черты оказало бы негативное влияние на спортивные результаты".

В те дни легкоатлеты только начинали обращаться к силовой тренировке для укрепления организма, поэтому Дженнер старался быть очень осторожным в выборе программы и распределении своих усилий. "Поскольку в то время мы гораздо меньше знали о принципах тренировки, - вспоминает он, - я выполнял массу упражнений, больше похожих на тяжелую атлетику: они казались мне более "спортивными". Но несмотря на ошибочность некоторых методов, моя сила все же возросла, и я смог нарастить достаточно плотных, работоспособных мышц для успеха на Олимпийских играх 1976 года в Монреале".

Существует такое понятие, как идеальный тип телосложения для любого спорта (хотя мы могли убедиться, что в некоторых случаях успех совсем не зависит от телосложения). Любой вид тренировки, которым вы занимаетесь, должен быть нацелен на развитие тела в определенном направлении. "Комплексная оценка телосложения позволила обнаружить, что спортсмены обычно имеют физические характеристики, уникальные для их вида спорта, - сообщают физиологи Уильям Мак-Ардл и Виктор Кетч в своей книге "Практическая физиология: энергия, питание и показатели человеческого развития" (1994). - К примеру, у легкоатлетов

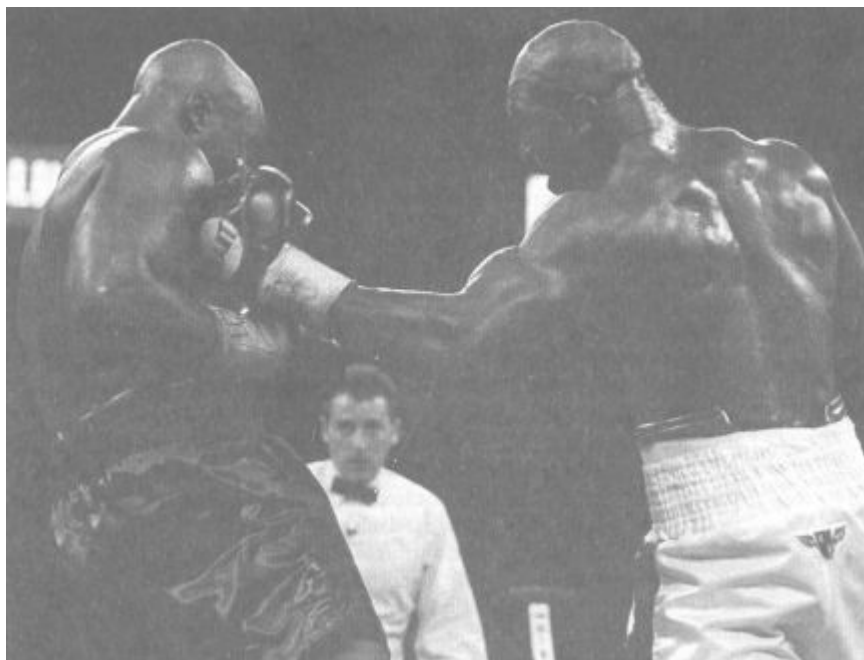
(кроме бегунов) сравнительно большое количество мышечной ткани сочетается с высоким процентным содержанием подкожного жира, в то время как бегуны на длинные дистанции обладают наименьшей массой мышечной ткани при практически полном отсутствии жировых отложений... Физические характеристики в сочетании с высокоразвитой системой физиологической поддержки являются важнейшим фактором для достижения чемпионских показателей".

Хотя "проблема массивности" актуальна во многих видах спорта, в некоторых случаях спортсмены должны наращивать значительный объем мышечной массы, чтобы добиться успеха. К примеру, если вы сравните средние размеры футболистов 60-х годов с размерами современных игроков, то разница будет очевидной [Имеется в виду американский футбол. (Прим. пер.)], причем не только в размерах, но и в составе тканей. Тридцать лет назад футболист весом 300 фунтов вполне мог иметь 15-25% жировых отложений. В наши дни для футболиста весом 300 фунтов пределом является 12% жировых отложений, а многие спортсмены имеют гораздо меньше.

Бокс, как и борьба, является спортом, где по традиции было принято воздерживаться от тренировок с отягощением. Одна из причин заключается в том, что, наращивая мышцы, вы переходите в более тяжелую весовую категорию; это означает, что вам скорее всего придется встретиться с противниками, которые от природы выше и сильнее. С другой стороны, многие молодые боксеры, работавшие с тяжестями, стремились лишь к тому, чтобы усилить свои удары, сделать их "убойными", вместо того чтобы полагаться на скорость, расчет и координацию движений. Но мир бокса испытал потрясение, когда Эвандер Холифилд, первоначально выступавший в полутяжелом весе, нарастил около 30 фунтов сплошных мышц и стал чемпионом мира в категории тяжеловесов - кстати, во многом с помощью Ли Хэни, обладателя титула "Мистер Олимпия".

"Большинство боксеров почти целиком полагается на традиционный подход к тренировкам и питанию, - говорит Хэни. - Но Эвандер проявил непредвзятое отношение к новым идеям. Чтобы стать настоящим тяжеловесом, у него не было иного пути, кроме наращивания мускулатуры, и он видел, что культуристы являются лучшими спортсменами, когда речь идет об ускоренном развитии мышечной массы. Поэтому он воспользовался некоторыми методами бодибилдинга наряду с научным подходом к таким вещам, как диета, координация движений и выносливость сердечно-сосудистой системы".

Успех Холифилда отчасти можно объяснить тем, что он не забывал простую истину: бокс является скоростным спортом, который в значительной мере зависит от мышечной и сердечно-сосудистой выносливости. Сам он тоже признает важное значение бодибилдинга: "Я объясняю свой успех последовательным выполнением программы силовой тренировки, которая придает мне уверенность и позволяет держаться в наилучшей психологической и физической форме". Итак, для Холифилда укрепление организма силовой тренировкой и правильным питанием было лишь первым необходимым шагом, затем он сосредоточился на совершенствовании своего боксерского мастерства.



Эвандер Холифилд защищает свой титул в поединке с Майклом Мурером.

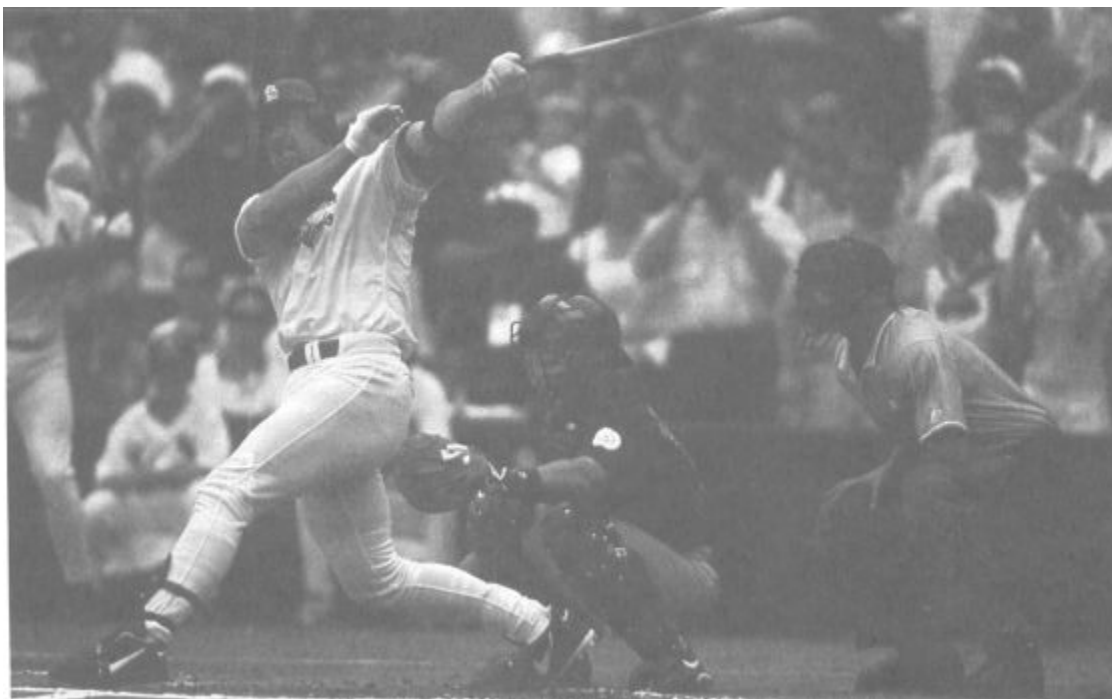
"Мэдрик" Джонсон пришел в НБА в ту эпоху, когда молодые баскетболисты уже хорошо знали о преимуществах силовой тренировки для повышения результативности игры. Вот что интересно: в нескольких интервью Джонсон объяснял, что тренировки приобрели для него еще большее значение после ухода из большого спорта как средство для поддержания хорошей физической формы и как дополнительное оружие в его борьбе со страшной болезнью. Я думал, что веду активный образ жизни, но Джонсон описывает ежедневный режим, который утомил бы даже меня - занятия аэробикой, силовая тренировка, выборочные баскетбольные матчи с напряженностью, не уступающей графику игр НБА, - и при этом он поддерживает убийственный темп в своей деловой и просветительской деятельности.

Один из тренеров "Лос-Анджелес Лейкерс" в течение нескольких лет приводил игроков в гимнастический зал для работы над мускульным развитием. Среди них был и "Мэдрик" Джонсон. Когда я работал с Уилтом Чемберленом на съемках продолжения фильма "Конан", то заметил, что он начал тренироваться с отягощением гораздо раньше, чем это было предусмотрено обычной программой, когда тренеры еще советовали игрокам держаться подальше от силовых тренажеров. Думаю, в немалой степени благодаря этому он сделал выдающуюся карьеру в спорте.

Гораздо раньше, еще в 1950-х годах, профессиональный игрок в гольф Фрэнк Странахан первым в своем виде спорта начал заниматься силовой тренировкой для укрепления организма и улучшения качества игры. В наши дни многие игроки в гольф делают силовую тренировку частью общей подготовительной программы, хотя в гольфе она еще не так распространена, как в других видах спорта. Странахан на добрых тридцать лет опередил свое время, когда занялся тренировкой с отягощением для улучшения спортивных показателей.

Другим спортом, который традиционно противился силовым тренировкам, является бейсбол. Еще недавно большинство бейсболистов были невысокими и сухопарыми; в высшем эшелоне бейсбола редко можно было встретить рослых парней, весивших более 200 фунтов. Сейчас в бейсболе много отбивающих весом

не менее 230 фунтов, которые также могут делать пробежки и удерживать позицию. Возьмем, к примеру, Марка Макгуайра: этот игрок так силен, что превращает теоретические "свечки" в прострельные удары. Разница в классе опять-таки объясняется интенсивной силовой тренировкой, к которой спортсмены теперь часто прибывают в высшей школе или на первых курсах колледжа, вместе с умением правильно питаться - премудростями диеты и спортивного рациона.



Марк Макгуайр наносит свой рекордный шестьдесят первый удар.

В залах для силовой тренировки издавна можно было встретить футбольных форвардов и полузащитников, которым необходима развитая мускулатура и массивность, чтобы играть на своих позициях. Но ведущий игрок команды "Даллас Коубойз" Трой Айкман тоже включил силовую тренировку в свою программу подготовки к соревнованиям. Айкман занимается ею для развития силы верхней половины тела, включая руки и плечи. Как он сам объясняет в "Менз Джорнэл" за сентябрь 1998 г., он также разрабатывает икры и бедра, поскольку именно там содержится необходимая мощь для "длинного броска". Айкман поступает очень разумно в том смысле, что выполняет широкий спектр упражнений для всех главных частей тела, которые не только укрепляют мышцы, участвующие в броске, но и развивают гармоничное телосложение, не имеющее слабых мест и меньше подверженное риску травмы.

Другим преданным поклонником силовой тренировки является знаменитый принимающий Джерри Райс из команды "Сан-Франциско-49". После операции на коленной чашечке Райс занялся специальной программой упражнений, предназначенной для того, чтобы восстановить подвижность и как можно скорее вернуться в большой спорт. Его программа, рассчитанная на шесть дней в неделю, включает два часа аэробики и общеукрепляющих упражнений и три часа силовой тренировки во второй половине дня.

Упражнения с отягощением постепенно становятся привычными во всех видах спорта. Михаэль Шумахер, знаменитый чемпион гонок "Формула 1", очень

скрупулезно готовится к соревнованиям; его программа тренировки включает упражнения на силовых тренажерах. Великий футболист Диего Марадона открыл новые возможности развития, занявшись силовой тренировкой ближе к концу своей карьеры. Теннисисты, пловцы, прыгуны с шестом и даже жокеи обращаются к силовой тренировке для увеличения своих шансов на успех в спорте.

Разнообразные программы тренировки с отягощением полезны для ведущих спортсменов еще и потому, что эти профессионалы часто достигают предела способностей, специфических для данного вида спорта, и мало что могут сделать для их совершенствования. К примеру, на завершающем этапе своей спортивной карьеры Дуайт Стоунз, один из великих прыгунов в высоту, посвящал несколько дней в неделю занятиям со штангой и лишь на короткие периоды возвращался к оттачиванию своей техники прыжков. Почему? Потому что после всех лет, прожитых в большом спорте, после всех усилий, приложенных для достижения чемпионских результатов, он достиг той точки, когда отдача от обычных тренировок стала минимальной. Он настолько приблизился к своему абсолютному потолку в мастерстве и мышечной координации, что не мог ожидать заметного улучшения, как бы сильно он ни старался. Теперь ему был нужен другой "инструмент" для выражения своих способностей. Вот почему он проводил так много времени, качая железо в гимнастическом зале.

Помимо увеличения мускульной силы, тренировка с отягощением особенно плодотворна для разработки сравнительно слабых участков тела, чрезмерное напряжение которых может быть губительным для спортсмена при выполнении различных движений. Как заметил доктор Лоуренс Мурхауз в своей книге "Максимальные результаты" (1974), "...нервная система идет по пути наименьшего сопротивления. Если вы пытаетесь выполнить движение с ослабленными мышцами, ваши нервы постараются подключить более крепкие мышцы, если это возможно. В результате нарушается мышечная координация, движение отклоняется от идеального и возникает угроза деформации".

Когда вы тренируетесь, соревнуетесь или играете в спортивные игры, то мышцы, участвующие в движении, развиваются до требуемого уровня, но не более того. Мышцы, которые вообще не принимают участия в движении или участвуют в меньшей степени, со временем вырождаются, что приводит к еще большему нарушению мышечного равновесия. В результате после долгих лет занятий конкретным видом спорта у спортсменов возникает диспропорция отдельных мышц, что значительно увеличивает возможность травмы. Более того, длительное напряжение отдельных групп мышц приводит к их постепенному "износу", и если для противодействия этому нет специальной программы упражнений, вы сильно рискуете получить травму, не говоря уже об ухудшении спортивных результатов.

К примеру, бегуны часто рвут подколенные сухожилия, поскольку их четырехглавые мышцы становятся слишком мощными по сравнению с бицепсами ноги. Гольф мало способствует развитию мускульной силы, но из-за мощных изгибов туловища при ударах спортсмены часто страдают от болей в спине, особенно с возрастом. Спринтеры обнаруживают, что их показатели улучшаются, когда верхняя часть тела становится более мускулистой, но бег на короткие дистанции сам по себе не развивает верхнюю часть туловища. В теннисе существует тенденция к предпочтительному развитию одной стороны тела (иногда можно видеть, что у профессиональных теннисистов одна рука заметно

крупнее другой), а такое нарушение рано или поздно вполне может вызвать проблемы со здоровьем и отрицательно повлиять на качество игры.

Общая силовая тренировка - то есть выполнение основной программы упражнений, включая серии и повторения, - укрепляет тело, придает спортсмену лучшую физическую форму, с которой он может работать дальше, сглаживает диспропорции, вызванные специфическими спортивными нагрузками. Качание железа позволяет вам "лепить" форму тела, лучше всего приспособленную к вашему виду спорта, чего не дает ни одна другая программа упражнений.

"Укрепление тела по таким параметрам, как сила, скорость и выносливость, не только улучшает спортивные показатели, но и снижает вероятность травмы, - говорит Марк Верштеген, директор Национального института спорта в Брэдингтоне, штат Флорида. - Это позволяет спортсмену изменять состав своего тела, чтобы оно лучше удовлетворяло требованиям данного спорта: то есть становиться больше и сильнее, если это необходимо, или сбрасывать вес, но наращивать силу до максимально возможных пределов". Верштеген создает индивидуальные программы для профессиональных спортсменов, которых он тренирует. Эти программы охватывают широкий спектр методов от ритмической гимнастики до тестов на быстроту реакции, от медсинбола [Тяжелый набивной мяч с кожаной обшивкой, используемый для упражнений. (Прим. пер.)] до тренировки со свободным весом и на силовых тренажерах.

В число клиентов Верштегена входят лучшие баскетболисты-любители, игроки Национальной футбольной лиги, а также восходящая звезда НБА из "Лос-Анджелес Лейкерс" Коб Брайант. "Когда вы полностью развиваете свои профессиональные навыки, - добавляет Верштеген, - вам остается улучшить лишь свои физические показатели. Вы можете увеличить мощность мышц для тех видов спорта, где необходима выносливость или мгновенное усилие, а также укрепить скелетную мускулатуру для лучшей осанки и прочности сочленений".

Но точно знать, какая программа силовой тренировки необходима для того или иного спорта, не так просто, как кажется на первый взгляд. Специалисты в области практической физиологии Джордж Буркс и Томас Фэхи объясняют: "Напряженность и продолжительность усилий являются наиболее важным фактором увеличения силы. Для разработки эффективной и целенаправленной программы тренировок необходима тщательная оценка силовых требований, предъявляемых к спортсменам в данном виде спорта. В общем и целом, для тех видов, где требуется мышечная выносливость, программа тренировки должна включать большое количество повторений, а в тех видах, где необходима чистая сила, количество повторений уменьшается". Поэтому серьезные спортсмены должны работать под руководством квалифицированных тренеров, которые обладают знаниями и опытом для разработки соответствующих программ. Но каким бы спортом вы ни занимались, есть несколько общих идей, которые следует принимать во внимание:

1. Классическая тренировка с отягощением по программе бодибилдинга является идеальной системой контроля над телосложением: вы либо становитесь массивнее и сильнее, не сбрасывая вес, либо избавляетесь от излишков подкожного жира, чтобы стать более худощавым и мускулистым. Тренировку нужно подогнать под тип телосложения, который лучше всего соответствует вашим потребностям. Быть "слишком большим" или "слишком массивным" для

вашего вида спорта может оказаться так же плохо, как быть недостаточно сильным или массивным.

2. Диета и правильное питание также необходимы для контроля над телосложением, как силовая тренировка. Вам нужно правильно питаться, чтобы набрать вес или сбросить вес. Вам нужно правильно питаться, чтобы стать сильным.

3. Основной целью силовой тренировки для спортсмена является совершенствование физических возможностей организма, наращивание силы до необходимого уровня и укрепление слабых участков тела. Силовая тренировка, выполняемая для улучшения качества отдельных движений в спорте, должна проводиться под руководством опытного тренера.

4. Поскольку польза силовой тренировки по методу классического бодибилдинга обусловлена ее "неконкретностью", спортсменам следует помнить о том, что тренировка со свободным весом вызывает более сильную адаптивную реакцию, чем тренировка на тренажерах.

5. Помните, что поднятие тяжестей является особым видом спорта со специфическими методиками, направленным на развитие максимального однократного усилия. С другой стороны, целью силовой тренировки для спортсменов является развитие оптимальных, а не максимальных усилий, разработка слабых участков тела и достижение наилучшего баланса силы между разными группами мышц.

Силовая тренировка и общеукрепляющее развитие

Знаете ли вы о том, что, согласно опросу журнала "Тайм", тренировка с отягощением стала самым распространенным спортивным занятием в Соединенных Штатах? Самой популярной разновидностью упражнений во всей стране?

За годы, прошедшие после первого издания этой энциклопедии, я видел, как силовой тренировкой занималось все больше людей, не являющихся культуристами или профессиональными спортсменами. Эти люди просто хотели приобрести физическую форму, лучше выглядеть и лучше себя чувствовать, по мере возможности сохранять молодость и здоровье, несмотря на свои годы.

Занятия бодибилдингом для общего укрепления организма основаны на здравом смысле. В конце концов, если этот метод позволяет некоторым становиться мировыми чемпионами, то он может творить чудеса для большинства людей, которые ставят перед собой гораздо более скромные задачи. И если вы собираетесь что-то сделать, то почему бы не выбрать лучший из возможных способов? Людям, которые говорят "я хочу стать крепким и подтянутым, но не хочу становиться слишком большим и мускулистым", я отвечаю: "Можете ли вы сказать своему теннисному тренеру, что хотите научиться играть в теннис, но не так хорошо, чтобы пройти квалификацию на Уимблдонском турнире? Скажете ли вы тренеру по гольфу, чтобы он научил вас играть, но гораздо хуже, чем играет Тайгер Вудс?"

Дело в том, что большинство людей не обладают необходимыми генетическими характеристиками; кроме того, у них нет времени или энергии для развития действительно мощной и массивной мускулатуры, какую можно видеть у профессиональных культуристов. Поэтому даже если ваши запросы довольно скромны, разве вы не предпочтете пользоваться наиболее действенным и эффективным средством для физического развития своего тела? В конце концов, кто хочет тратить время и силы впустую, не достигая результата?

Почему хороший тонус и развитие мускулов имеют такое важное значение? Как известно, мышцы могут приспосабливаться к нагрузкам; они изменяются в соответствии с объемом и интенсивностью упражнений. Почти на всем протяжении человеческой истории труд был в основном физическим, а не умственным. Люди не нуждались в дополнительных упражнениях; они нуждались в отдыхе! Еще сто лет назад физические усилия, ежедневно прилагаемые средним человеком, могли бы довести до изнеможения большинство современных горожан. В конце 50-х - начале 60-х годов, когда я был подростком, мы бегали по лесу, поднимались на холмы, залезали на деревья и занимались всевозможными спортивными играми, а не сидели перед телевизором или уткнувшись в экран компьютера.

Так что же происходит с мышцами в нашем современном мире, который почти полностью перешел на сидячий образ жизни? Как обстоят дела в обществе, где часто звучат фразы вроде "зачем идти пешком триста ярдов, если можно подъехать на автомобиле?", или "дай-ка мне пульт дистанционного управления, я не хочу вставать и переключать каналы"? Все очень просто: когда мы не пользуемся своими мышцами, они усыхают и атрофируются. Не пользуясь мышцами, мы теряем их. Этот процесс начинается в двадцатилетнем возрасте, ускоряется после тридцати лет и становится почти необратимым после сорока. "Средний человек теряет 50% своей мышечной массы между 18 и 65 годами", - объясняет доктор Эрнст Йокль. Но наше тело вовсе не обязано деградировать подобным образом. Мы можем изменить положение к лучшему. Бодибилдинг является конкретной программой действий, которая лучше всего противостоит разрушению мышечных волокон.

Не бойтесь стать "большим и неуклюжим". Постарайтесь хотя бы сохранить то, что вы уже имеете. Как обнаружила Алиса в Стране Чудес, иногда приходится бежать все быстрее и быстрее, чтобы оставаться на том же месте.

Сильные, подтянутые мышцы позволят вам лучше выглядеть и хорошо себя чувствовать. Это благотворно отразится на ваших занятиях спортом, даже если вы играете в спортивные игры только по выходным дням. Тренировка по методу бодибилдинга также стабилизирует или снижает кровяное давление (речь идет о регулярных упражнениях с отягощением, а не о тяжелой атлетике), укрепляет мышцы спины, увеличивает приток крови к подкожным клеткам, что придает коже молодость и упругость. Она облегчает стресс и улучшает функционирование иммунной системы, что снижает количество заболеваний раком и болезней сердца.

Фактически количество сжигаемых калорий в течение дня зависит не только от интенсивности упражнений, но и от того, насколько развита ваша мускулатура. Мышцы сжигают калории, причем в буквальном смысле слова: процесс окисления

в клетках тела создает энергию для упражнений. Поэтому чем лучше развита мускулатура, тем легче оставаться худощавым и подтянутым.

Очевидно, что существуют опасности, связанные с поднятием очень большого веса, и многие тяжелоатлеты подвержены более или менее серьезным физическим недомоганиям, характерным для этого вида спорта. Но бодибилдинг подразумевает умеренную силовую тренировку со строго ограниченными уровнями сопротивления и сравнительно большим объемом разных упражнений. Таким образом, при правильном подходе и внимании к технической стороне занятий у культуриста нет причин опасаться травм во время тренировки, если не считать болезненных ощущений в мышцах и незначительных растяжений, которые встречаются в любом виде спорта.

И наконец, мне хотелось бы заметить, что тренировка по методу бодибилдинга является очень хорошим способом для выработки большей дисциплинированности и контроля в остальных областях вашей жизни. Когда вы развиваете свое тело с помощью тренировок, то уделяете больше внимание своему рациону и привычкам питания. В конце концов, зачем покрывать все эти замечательные мышцы слоями жира? Вам приходится следить за своим расписанием, чтобы не пропускать тренировки, а это означает более четкое планирование рабочего дня. Дурные привычки? Курение, чрезмерное употребление спиртного и тому подобные вещи тоже мешают физическому развитию. Вам нужно завтра встать пораньше, чтобы успеть на утреннюю тренировку? Тогда не теряйте времени даром, сидя перед телевизором в вечерние часы. Если вы пользуетесь бодибилдингом как организующим принципом своей жизни, он может изменить не только ваше телосложение или уровень энергии, но и все остальное, что пожелаете.

Глава 3. Опыт тренировки

Каждый культурист получает огромное удовлетворение, когда смотрит на себя в зеркало, принимает отдельные позы и наблюдает за тем, как мышцы рельефно проступают по всему телу. С помощью измерительной ленты он может точно подсчитать, сколько сантиметров плотной мышечной массы ему удалось нарастить на каждом участке тела. Но для меня сам процесс тренировки всегда был удовольствием и достаточным вознаграждением. Те часы, которые я проводил в гимнастическом зале, были лучшими за весь день. Мне нравилась тренировка, ощущение накачки мускулов во время упражнений и расслабленность, граничившая с изнеможением, которая приходила впоследствии. Я не только радовался тому, что занимаюсь бодибилдингом, а получал наслаждение от занятий.

Такой энтузиазм имеет жизненно важное значение для тренировок. Ежедневное посещение гимнастического зала и работа с нагрузками, которые могут свалить с ног слона, - слишком трудное дело, если вы не любите его по-настоящему. Некоторых спортсменов нужно поощрять к более напряженным тренировкам, а других следует осаживать, чтобы они не тренировались слишком интенсивно. Насколько я понимаю, лучших результатов всегда добиваются те, кто относится ко второй категории.

ЧЕГО ВЫ ХОТИТЕ, ТО И ПОЛУЧАЕТЕ

Когда речь идет о бодибилдинге, разум имеет почти такое же важное значение, как тело. Чемпионы, которых я знал, с таким энтузиазмом относились к тренировкам, что практически заставляли свои мускулы расти. Но сознание играет важную роль по другой причине. Чтобы добиться успеха в бодибилдинге или в любом другом виде спорта, вам нужно научиться думать. Вы должны понимать, что вы делаете. Вы должны в совершенстве овладеть методами тренировки. Вам придется выйти за рамки основных принципов бодибилдинга и найти то, что действительно работает для вас. Вы должны развить собственные инстинкты точно так же, как развиваете мускулы, и научиться слушать их. Конечно, вы должны упорно работать, но от этого не будет большого толку, если вы не научитесь тренироваться с умом.

Все это приходит со временем. Сначала каждый культурист обязан строго соблюдать основные правила. Когда вы находитесь в начале пути, то не можете тренироваться, полагаясь на свои "ощущения", так как еще не имеете представления, каким должно быть ощущение правильной тренировки. Для этого нужен опыт. Весь фокус заключается в том, чтобы овладеть правильными методами тренировки и привыкнуть к соответствующим физическим ощущениям. Тогда вы сможете руководствоваться "чувствами" или инстинктом во время будущих занятий.

Как и другие культуристы, я начал с выполнения основных упражнений. Со временем, экспериментируя с планами тренировок и обдумывая проделанную работу, я обнаружил, что могу выполнять определенное количество серий для грудной клетки или для широчайших мышц спины, тренировать их с наибольшей интенсивностью, но все же не добиваться такого хорошего результата, как в том случае, когда я проделывал суперсерии, чередуя жимы с тянущими движениями.

Однако эта техника годится не для каждой мышцы и далеко не каждый культурист добьется таких же хороших результатов, если пойдет по моему пути. Вы должны усвоить все основные методики, а затем узнать, каким образом каждая из них воздействует на ваш организм. Нужно знать, что лучше подходит для вас. Это и есть истинное мастерство бодибилдинга.

Первый шаг заключается в ясном понимании того, что вы делаете в гимнастическом зале, в правильной интерпретации ощущений, которые вы испытываете день за днем, выполняя заученные движения. Помните, если вы собираетесь когда-нибудь выступить на соревнованиях по бодибилдингу, то ваши соперники скорее всего будут знать технические навыки не хуже, чем вы. Разница заключается в том, до какой степени культурист может полагаться на собственные чувства и инстинкты.

Независимо от того, насколько опытным культуристом вы являетесь, время от времени все равно возникают вопросы. Это еще одна причина для того, чтобы пользоваться разумом: необходимо анализировать свои действия и оценивать свой прогресс. Даже обладатель титула "Мистер Олимпия" может испытывать недовольство результатами своих занятий в гимнастическом зале и экспериментировать с различными подходами, стараясь найти что-то более подходящее для себя. Вот почему нужно знать как можно больше обо всем, что связано с культуризмом: только так вы поймете, какие возможности доступны для вас.

Именно поэтому я создал энциклопедию бодибилдинга, а не просто очередную книгу для тренировки культуристов. Я рассказываю, как выполнять отдельные упражнения, как выбирать их из общего списка и составлять программу тренировок. Я объясняю основы тренировки, затем даю необходимую информацию для более опытных спортсменов и, наконец, для подготовки к соревнованиям, если это является вашей целью. Вы также найдете здесь инструкции о том, как правильно питаться, чтобы наращивать мускулы, какая диета необходима для избавления от лишнего жира, как позировать на сцене и какие дополнительные средства можно использовать для достижения успеха - короче говоря, все, что связано с бодибилдингом как видом профессионального спорта и способом активного отдыха. Но я уже говорил, что дело заключается не только в упорной работе, хотя это тоже необходимо. Нужно еще думать и учиться - тренироваться с умом и приобретать знания, необходимые для достижения ваших личных целей в бодибилдинге.

Прежде чем вы начнете учить основные принципы, стоит упомянуть о некоторых специфических особенностях личного опыта, который вы будете приобретать во время тренировок. Речь идет о таких вещах, как накачка, интенсивность тренировки, болезненные ощущения и боли в мышцах (как понимать разницу между ними), а также об огромной пользе, которую может принести хороший партнер по тренировкам. Обо всем этом я собираюсь рассказать далее в этой главе.

Накачка

Одним из первых ощущений, которые вы испытываете после начала тренировки, является накачка. Ваши мускулы разбухают, становясь заметно больше своего обычного размера, вены выступают наружу. Вы чувствуете себя

могучим, огромным и полным энергии. Накачка обычно ощущается после четырех-пяти серий упражнений. Часто вы можете поддерживать это ощущение в течение всей тренировки, когда все больше крови поступает к разрабатываемому участку, принося свежий кислород и питательные вещества для интенсивных мышечных сокращений.

Накачка происходит потому, что кровь приливает к определенным участкам тела из-за активной работы мышц и нагрузки на сердечно-сосудистую систему. Но при этом нет такой же мощной силы, выталкивающей кровь из мышцы. Таким образом, дополнительная кровь остается в мышце в течение некоторого времени, заставляя ее разбухать по сравнению с обычным размером. Тот факт, что ваши мышцы в накачанном состоянии становятся более массивными и внушительными, объясняет, почему культуристы так любят делать накачку перед позированием. При жесткой конкуренции вам может помочь даже самое незначительное преимущество.

Хорошая накачка дает одно из самых приятных ощущений на свете. Это чувство даже можно сравнить с сексом - кажется, я даже сделал такое сравнение в фильме "Люди, которые качают железо". Согласно доктору Фреду Хатфилду (фаны называют его "доктор Жим"), чемпиону-тяжеловесу и специалисту в области практической физиологии, "большое количество крови, поступающее в мышцы, стимулирует проприоцептивных сенсоров. Накачка, которая происходит в результате упражнений, создает целый каскад гормональных реакций, включая выброс эндорфинов и энцефалинов, которые являются естественными обезболивающими препаратами". Кроме того, как объясняет доктор Хатфилд, со временем развивается ассоциация между упражнениями и позитивными чувствами, которые вы испытываете, поэтому центры удовольствия в вашем мозге стимулируются еще сильнее, когда организм связывает ощущения от интенсивной тренировки со впечатляющим результатом.

Сочетание физических и физиологических факторов может оказать огромное влияние на ваши чувства и качество вашей тренировки.

Когда вы накачаны, то чувствуете себя лучше и сильнее, вам легче заставить себя тренироваться еще упорнее и достичь еще более высокого уровня интенсивности. Иногда вам кажется, будто вы Кинг-Конг, расхаживающий по гимнастическому залу. Конечно, это чувство может различаться в разные дни. Время от времени вы входите в гимнастический зал с ощущением усталости и расслабленности, но когда видите фантастическую накачку после нескольких минут работы, то внезапно ощущаете прилив энергии и готовы поднять любой вес, который видите перед собой.

Однако бывают дни, когда накачки просто нет, как бы вы ни старались. Иногда это объясняется физическими причинами. Вы слишком мало спите, слишком часто тренируетесь или сидите на диете, и в вашем организме просто не хватает питательных веществ для хорошей накачки от упражнений. Но в большинстве случаев я обнаруживаю, что отсутствие накачки указывает на недостаточную сосредоточенность. Конечно, нужно как следует отдыхать, хорошо питаться, чтобы снабжать организм энергией, избегать перетренировки - но как бы скверно вы себя ни чувствовали, накачка все равно произойдет, если вы будете достаточно упорны и сосредоточены на своем занятии.

Интенсивность тренировок

Я считаю себя прагматиком. Когда я берусь за что-то, то в первую очередь меня интересует результат. Поэтому я уже в самом начале своей карьеры осознал, что, как и в большинстве дел, результат вашей тренировки зависит от того, что вы вкладываете в нее. Чем упорнее вы трудитесь, тем очевиднее будет результат - с учетом того, что ваши методы являются максимально эффективными.

Но после определенного момента становится очень трудно добиться чего-то большего от тренировки. Вы упражняетесь так напряженно, как только можете, но роста мускулов не происходит. Вы уже выполняете максимальное количество серий, возможное для вас без перетренировки. Что же делать?

Улучшение результатов на этой стадии возможно за счет увеличения интенсивности тренировки. Что я имею в виду? Все очень просто. Интенсивность есть мера того, что вы получаете от тренировки, а не того, что вы вкладываете в нее. Какие способы позволяют увеличить интенсивность? К примеру, вы можете:

- добавить вес при выполнении упражнений с отягощением;
- увеличить количество повторов в каждой серии;
- уменьшить период отдыха между сериями;
- выполнять две или три серии упражнений без отдыха (суперсерии).

Существует ряд специальных способов для увеличения интенсивности, многие из которых опираются на участие партнера по тренировке. К ним относятся принудительные повторы, негативы, суперсерии, гигантские серии, частичные повторы и отдых/пауза. Все они будут подробно описаны в Книге II.

Сердечно-сосудистая выносливость является ограничивающим фактором при увеличении интенсивности. Если вы превысите свою способность снабжать мышцы кислородом, они будут преждевременно уставать и вы не сможете полностью стимулировать их. Однако если вы будете сокращать периоды отдыха и ускорять тренировку на поэтапной основе, то ваше тело получит время для адаптации, а ваша способность к более интенсивным и продолжительным тренировкам возрастет.

Нельзя отрицать, что, увеличивая интенсивность своих тренировок, вы быстрее устаете. Когда вы тренируетесь с большой нагрузкой, то трудно поддерживать темп в течение длительного времени, даже если вы находитесь в великолепной физической форме. Поэтому современные культуристы разделяют тренировки для отдельных частей тела, поочередно разрабатывая лишь несколько мышц, а не пытаясь тренировать все тело за один сеанс. Дальнейшее увеличение интенсивности происходит, когда вы переходите на систему двойных отдельных тренировок и даете себе массу времени для отдыха между визитами в гимнастический зал. Когда я участвовал в соревнованиях и хотел тренироваться еще интенсивнее, то назначал самую трудную тренировку на утро, в период особенно мощного прилива сил, вместо того чтобы ворочать огромные тяжести в конце дня (всевозможные способы планирования тренировок изложены в Книге II).

Разумеется, существуют большие различия в уровнях интенсивности, необходимых для начинающего, среднего или опытного культуриста. Когда вы начинаете, то даже обычная тренировка дает вашему организму такую встряску,

что дополнительная интенсивность не нужна. Однако более опытные культуристы могут прийти к выводу, что им нужно приложить особые усилия, чтобы подтолкнуть мышцы к дальнейшему росту. А участники соревнований, которые стремятся к совершенному физическому развитию, должны тренироваться с невероятной интенсивностью.

Чем опытнее вы становитесь, тем труднее продолжать развитие и тем упорнее вам приходится тренироваться. Это называется законом уменьшения отдачи. В 1971 году, когда я делал 30 серий упражнений для плеч и хотел дать мышцам толчок для еще большего развития, мой партнер по тренировкам, профессиональный борец, посоветовал не увеличивать количество повторений, а последовать его примеру. Мы начали с жимов со 100-фунтовыми гантелями, затем перешли на 90-фунтовые, 80-фунтовые и 40-фунтовые - а потом без перерыва начали выполнять боковые подъемы. После минутного отдыха мы повторили весь комплекс упражнений. За один час я выполнил столько серий и повторений, что намного перевыполнил свою обычную норму, и мои плечи горели как в огне. Но суть в том, что этот метод сработал!

Болезненные ощущения и мышечные боли

Каждый культурист согласится с тем, что "работа мучит, да учит", но важно различать почти приятные болезненные ощущения, возникающие после напряженной тренировки, и боль от настоящей физической травмы.

Болезненные ощущения в мышцах после тренировки - обычное дело для культуристов. Эта болезненность является результатом микротравм, происходящих в мышцах, связках или сухожилиях. Ее следует воспринимать как неизбежное следствие тренировок: это признак того, что вы действительно выложились на все сто процентов.

Другой распространенной причиной болезненных ощущений является образование в мышцах молочной кислоты, которая накапливается в тренируемых участках тела, когда мышечная активность производит ее быстрее, чем кровеносная система уносит прочь для дальнейшего вывода из организма. Избыток молочной кислоты в тканях заставляет мышцы "гореть", когда вы совершаете много напряженных повторов с отягощением, а также отчасти является причиной болезненных ощущений после тренировки.

Болезненность сама по себе неплохая вещь, и ее можно воспринимать как указание на то, что вы занимались достаточно усердно и можете ожидать хороших результатов. Однако если болезненные ощущения начинают мешать вам на тренировке или во время других занятий, вы должны на некоторое время сбавить обороты. Небольшая болезненность, такая, как жжение и тянущие ощущения в мышцах, свидетельствует о хорошей нагрузке; интенсивная саднящая боль означает, что вы злоупотребили возможностями своего организма и должны дать ему отдых.

Разумеется, я не всегда следовал собственному совету. В шестнадцать лет я был таким фанатиком культуризма, что никакая боль не могла остановить меня. После моей первой тренировки в гимнастическом зале, загоняв себя до изнеможения, я упал с велосипеда по дороге домой - мое тело как будто онемело от усталости. На следующий день мышцы так ныли, что я с трудом мог поднять

чашку кофе или причесаться. Но я получал удовольствие даже от этого чувства, поскольку оно означало, что моя тренировка не прошла даром. Много раз с тех пор я умышленно "бомбил" ту или иную часть тела - подтягивался несколько часов подряд или выполнял бесчисленные приседания со штангой - и в результате неделями ходил как побитый. Я никогда не возражал против неудобства, если мои мускулы получили новый толчок к росту.

Как ни удивительно, болезненные ощущения возникают больше от "негативных" повторов - то есть, когда вы опускаете вес, а не поднимаете его. Причина заключается в том, что эксцентрическое сокращение мышц при опускании веса создает непропорционально большую нагрузку на поддерживающие связки и сухожилия, что приводит к их перенапряжению.

В общем и целом, вы можете тренироваться, несмотря на болезненные ощущения. Приступая к работе, вы даже почувствуете себя лучше, поскольку произойдет прилив свежей крови к болезненным участкам тела. Сауна, массаж и другие процедуры тоже помогут улучшить ваше самочувствие. Но, в конечном счете, вам придется подождать несколько дней, чтобы поврежденная мышечная ткань могла полностью восстановиться.

Однако боль может сигнализировать о травме, а это уже нечто совсем иное. Настоящая боль от растяжения связок, повреждения сухожилий или другой травмы, связанной с перенапряжением, говорит о необходимости немедленно прекратить тренировку. Такую боль нельзя победить упорством - вы лишь усугубите положение. Единственным выходом будет полный покой и обращение за медицинской помощью, если травма серьезная или боль усиливается со временем. (Более подробную информацию о травмах, способах их распознавания и лечения см. в разделе "Травмы и как их лечить".)

Постепенно вы научитесь различать "хорошую" боль и травматическую боль, если хотите добиться успеха в бодибилдинге. Попытка разработать настоящую травму может надолго вывести вас из строя или даже привести к хроническому нарушению, и тогда вам придется на годы забыть о соревнованиях.

Некоторые виды боли в бодибилдинге не только неизбежны, но и практически необходимы. В конце концов, именно последние несколько повторов, которые вы выполняете уже после того, как саднящие мышцы умоляют вас остановиться, часто означают разницу между прогрессом и его отсутствием. Десятый или одиннадцатый жим с тяжелыми гантелями, когда ваши бицепсы стонут от боли, может быть единственным способом для развития чемпионских мышц.

Феномен тренировки до изнеможения не является чем-то, характерным лишь для бодибилдинга. Когда легендарного Мохаммеда Али спросили, сколько приседаний он выполнял, готовясь к бою за титул чемпиона мира, он ответил, что не знает. "Я не начинаю считать, пока хватает терпения", - объяснил он.

Задержки и препятствия

Прогресс в бодибилдинге обычно не идет по ровной восходящей кривой, но, когда это все-таки происходит, результаты доставляют нам огромное удовольствие. Я помню время, когда объем моих бицепсов увеличивался на один дюйм каждые два месяца, регулярно, как по часам; тогда я мог рассчитывать на

ежегодную прибавку двадцати фунтов сплошных мускулов, независимо от условий тренировки.

Но обстоятельства могут воздвигнуть препятствия па пути вашего прогресса. Например, вы можете заболеть. Когда люди простужаются, то они, как правило, испытывают лишь незначительные неудобства, но для культуриста за два месяца до начала соревнований это может стать катастрофой. Нельзя просто лежать в постели и выбрасывать на ветер целые месяцы напряженного труда, но вы просто не в состоянии тренироваться. В таких случаях решить проблему (хотя бы отчасти) поможет врач, который разбирается в спорте, понимает ваше положение и готов сделать все возможное, чтобы поставить вас на ноги, пока вы стараетесь поддерживать хотя бы минимальную спортивную форму.

Могут быть и еще худшие препятствия. Я знал культуристов с острым диабетом, которые тем не менее умудрялись тренироваться, соблюдать диету и даже побеждать на юношеских соревнованиях. Мы также имеем пример Денниса Ньюмена, чемпиона США по бодибилдингу, который успешно поборол лейкемию и в конце концов смог продолжить свою карьеру в профессиональном дивизионе МФБ.

Преодоление препятствий часто зависит от вашего умения приспосабливаться. Я помню, как оказался в Нью-Йорке суровой зимой и не мог бегать по улице для тренировки сердечно-сосудистой системы. Что же я сделал? Я бегал вверх и вниз по пожарной лестнице отеля "Парк-Лейн", а болезненные ощущения в мышцах на следующий день продемонстрировали, что это упражнение было вполне эффективным.

Сейчас в большинстве хороших отелей есть по меньшей мере какое-то подобие комнаты для силовой тренировки, а в больших городах гораздо проще найти гимнастический зал, чем раньше. Поэтому регулярные тренировки во время путешествия не представляют большой проблемы. Но хотя я рекомендую тренировку в зале с настоящим снаряжением, если у вас действительно нет времени или поблизости нет подходящего зала, то простые упражнения с такими приспособлениями, как резиновая лента или пружинный эспандер, - гораздо лучше, чем ничего. Опять-таки, если вы не работаете, то не будет и результата, как бы убедительно ни звучали ваши оправдания.

Иногда важным фактором оказывается воздействие окружающей среды. К примеру, я помню, как прилетел в Денвер, совершая рекламную поездку перед публикацией своей книги, и сразу же отправился в гимнастический зал вместе с телевизионной командой. Когда включили освещение и заработала камера, я воодушевился и проделал массу жимов лежа, потом перешел к другим упражнениям, но уже через двадцать минут настолько выбился из сил, что едва мог встать. Продюсер передачи сказал мне: "О'кей, с нас хватит", и я подумал, что с меня, пожалуй, тоже достаточно! Вскоре я понял, в чем проблема: мы находились на высоте мили над уровнем моря, и мои легкие не получали кислорода в достаточном количестве. Мне следовало соблюдать осторожность, если я собирался работать в полную силу на такой высоте, прежде чем организм приспособится к более разреженной атмосфере.

Другим фактором окружающей среды, создающим проблемы для культуристов, является высокая влажность. Попробуйте тренироваться во Флориде или на

Гавайях летом без кондиционера, и вы обнаружите, что просто не можете выполнять упражнения в нормальном ритме. Однажды я отправился в Южную Африку вместе с Регом Парком - в Австрии была середина зимы, а по другую сторону экватора стояло очень жаркое и влажное лето - и убедился, что при большинстве упражнений приходится сбрасывать от тридцати до пятидесяти фунтов от обычного веса штанги. Лишь через неделю мой организм акклиматизировался к совершенно новым условиям.

Холод оказывает такое же воздействие. Перед Рождеством, во время перерыва в съемках фильма "Конан", я вылетел из Испании в Австрию вместе с Франко Коломбо, и мы ежедневно тренировались на морозе в неотапливаемом гараже с открытой дверью. Никогда еще мне не приходилось работать на таком холоде, и я усвоил, что тренировка в подобных условиях требует особой адаптации: вы должны разминаться гораздо тщательнее и не снимать теплую одежду даже после того, как начнете потеть, кроме того, следует быть очень внимательным, так как на морозе ваши руки начинают буквально примерзать к металлу при работе со штангой или гантелями. Я довольно быстро приспособился к этим условиям, поскольку и раньше тренировался при низкой температуре, но все равно понадобились дополнительные усилия, чтобы провести хорошую тренировку в отсутствие яркого солнца и теплого калифорнийского климата, к которому мы привыкли.

Другим препятствием, которое может вызвать длительную задержку в развитии, является травма. Многие культуристы смогли избежать серьезных травм, но вам следует учитывать такую возможность. Самый тяжелый случай произошел со мной не во время тренировки, а когда платформа для позирования внезапно рухнула во время одного из конкурсов в Южной Африке. Я сильно повредил колено и какое-то время опасался, что моя карьера в бодибилдинге закончена. Первый врач, к которому я обратился, посоветовал мне отказаться от тренировок, но вскоре я понял, что он не разбирается в спорте и спортивных травмах. Поэтому я нашел другого врача.

Это был очень тяжелый период. Я пять лет работал над тем, чтобы нарастить окружность бедер от двадцати трех до двадцати восьми дюймов, но через два месяца после инцидента мои бедра снова уменьшились до двадцати трех дюймов! Мне казалось, что пять лет тяжелого труда и самопожертвования пропали впустую.

К счастью, я нашел специалиста, доктора Винсента Картера, который помог мне. Он сказал: "Разве ты не знаешь, что после травмы организм становится крепче, чем раньше? Что когда сломанная кость срастается, она еще прочнее, чем до перелома? Скоро ты снова будешь как новенький!" Его оптимизм сразу же вселил в меня надежду. Я перенес операцию, но, когда сняли гипс, окружность моего бедра по-прежнему составляла двадцать три дюйма.

Теперь мне нужно было не только восстановиться после травмы, но и справиться с психологическими проблемами. Я нашел физиотерапевта Дейва Берга, который разработал для меня серьезную программу упражнений и смог избавить от жалости к себе. Через три недели я увеличил окружность бедра на 1,5 дюйма и вскоре снова начал выполнять приседания со штангой. Когда я посетил доктора Картера, он спросил, с каким весом я работаю, и очень удивился, услышав цифру 135 фунтов. "Почему? - спросил он. - Что с тобой случилось?"

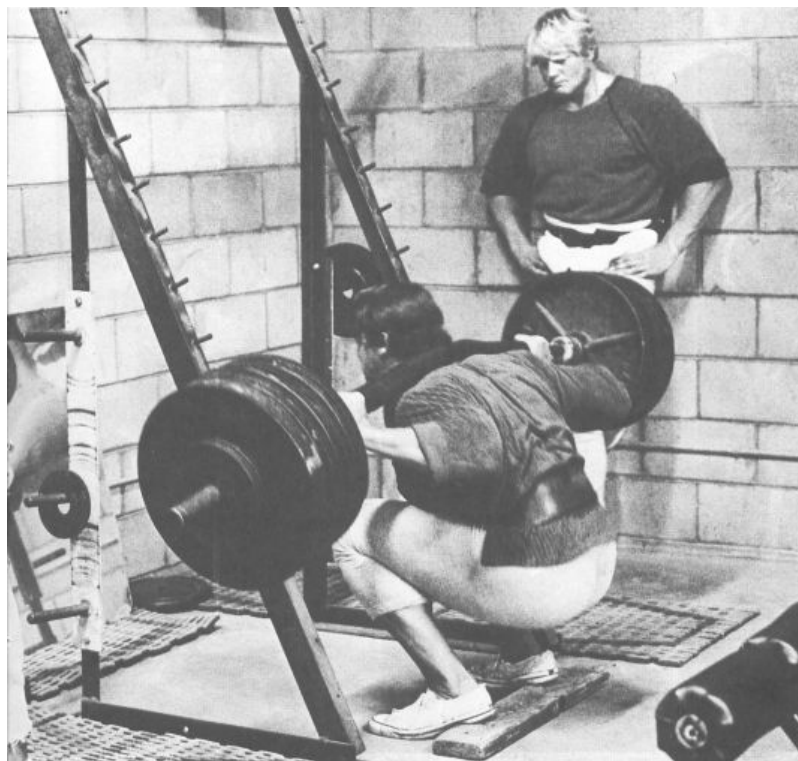
Твое колено зажило, травмы больше нет. Ты говорил мне, что раньше выполнял приседания со штангой весом 400 фунтов: пора вернуться к настоящим нагрузкам".

Моя травма и операция имели место в ноябре 1971 года, а к марту 1973 года я полностью выздоровел и снова был готов к серьезным тренировкам. Оставалось семь месяцев до конкурса "Мистер Олимпия", поэтому я решил забыть о болячках и тренироваться в полную силу. В результате я смог прибавить к своей коллекции еще один чемпионский титул. Однако если бы я потерял надежду, не обратился за помощью к квалифицированному врачу и не поборол разочарование, которое приходит после любой достаточно тяжелой травмы, то моя карьера могла закончиться уже в 1971 году.

Ваш партнер по тренировкам

На протяжении всей моей карьеры в бодибилдинге наличие хорошего партнера для тренировок было одной из важнейших составляющих моего успеха. Франко Коломбо - один из лучших партнеров, которых я имел. За годы, когда мы с Франко тренировались вместе, я смог добиться гораздо большего, чем если бы занимался один.

Какие качества необходимы для хорошего партнера? Во-первых, бескорыстие. Ваш успех должен значить для него не меньше, чем собственный. Он не может просто выполнить свою серию упражнений и уйти, бросив вас в одиночестве. Он должен остаться с вами. "О'кей, вчера ты делал восемь повторов на этой серии, сегодня давай попробуем девять". Хороший партнер тренируется одновременно с вами, а не является в шесть вечера, если вы приходите в пять. Хороший партнер звонит вам и спрашивает: "Как ты себя чувствуешь сегодня?" Он не только приходит вовремя, но и предлагает "давай попрактикуемся в демонстрации грудных мышц" или что-нибудь в этом роде. В идеале, он должен ставить перед собой те же цели, что и вы. Если вы тренируетесь для соревнований, если вы пытаетесь выполнять жим лежа со штангой весом 400 фунтов, если вы сидите на строгой диете и хотите сбросить вес - все это происходит гораздо проще, если ваш партнер сосредоточен на достижении таких же результатов.



Дейв Дрейпер был настоящим "золотым мальчиком" бодибилдинга. Для европейцев он олицетворял тип классического калифорнийского культуриста.



С такими партнерами как Франко Коломбо и Кен Уоллер, мои тренировки всегда были первоклассными.



Кейси Виатор был одним из самых мощных партнеров по тренировке, с которыми я когда-либо работал.

Партнер должен вносить массу энергии в ваши тренировки. Нельзя надеяться на то, что каждый раз, входя в гимнастический зал, вы будете находиться в стопроцентной форме; если у вас выдался неудачный день, партнер должен быть рядом, чтобы подбодрить вас и дать заряд энергии, а вы должны делать то же самое для него, когда находитесь в бодром расположении духа. К тому же просто здорово знать, что кто-то ждет вас в гимнастическом зале независимо от того, какая на улице погода, хорошо ли вы спали ночью и как вы себя чувствуете.

Мы с Франко постоянно соревновались: каждый старался поднимать больше веса, чем другой, выполняя больше серий и повторений. Но мы соревновались не для того, чтобы победить друг друга. Мы просто пользовались соперничеством, чтобы создать атмосферу, в которой любое невероятное усилие казалось возможным.

Я тренировался с разными партнерами для достижения разных результатов, в зависимости от их индивидуальных качеств. Мы с Франко встречались по утрам, поскольку он тренировался лишь один раз в день, и это был период самых интенсивных нагрузок. С Дейвом Дрейпером я проводил тренировки для развития широчайших мышц спины; Дейв очень любил работать в зале и тренировался часами, выполняя бесконечные серии. Фрэнк Зейн был хорошим партнером для проработки отдельных групп мышц для усиления их рельефности. У каждого партнера есть свои сильные стороны, поэтому лучше тренироваться с разными людьми, чтобы получить максимальную пользу от сотрудничества.



Тренировка с Эдом Корни позволила мне набрать отличную форму перед конкурсом "Мистер Олимпия" 1975 г. в Южной Африке.



Франко Коломбо, Юсуп Уилкоз и я начинали свою карьеру как силовые атлеты, что дало нам ту плотность мускулов, которой не хватает культуристам, не занимающимся силовой тренировкой.



Когда я начал тренироваться и состязаться с кумиром моей юности Регом Парком, это было одним из самых волнующих моментов моей жизни.

Выбор партнера для тренировки чем-то напоминает выбор брачного партнера. Когда вы собираетесь вступить в брак, то ищете человека, который дополнит вашу жизнь, сделает ее лучше, а не того, с которым вы вскоре начнете спрашивать себя: "Боже, во что я ввязался?" Работа с партнером важна не только для тех культуристов, которые участвуют в соревнованиях. У новичка может возникнуть желание заручиться поддержкой более опытного партнера, но с другой стороны, опытные культуристы обычно совершенствуют свое телосложение, а не наращивают основной объем мышц, и новичку не будет большой пользы от подобных тренировок. Бизнесмену, который хочет сохранить форму, нет смысла тренироваться вместе с профессиональным культуристом. Все очень просто: хороший партнер помогает вам развиваться лучше и быстрее, а плохой партнер так или иначе мешает вашему развитию.

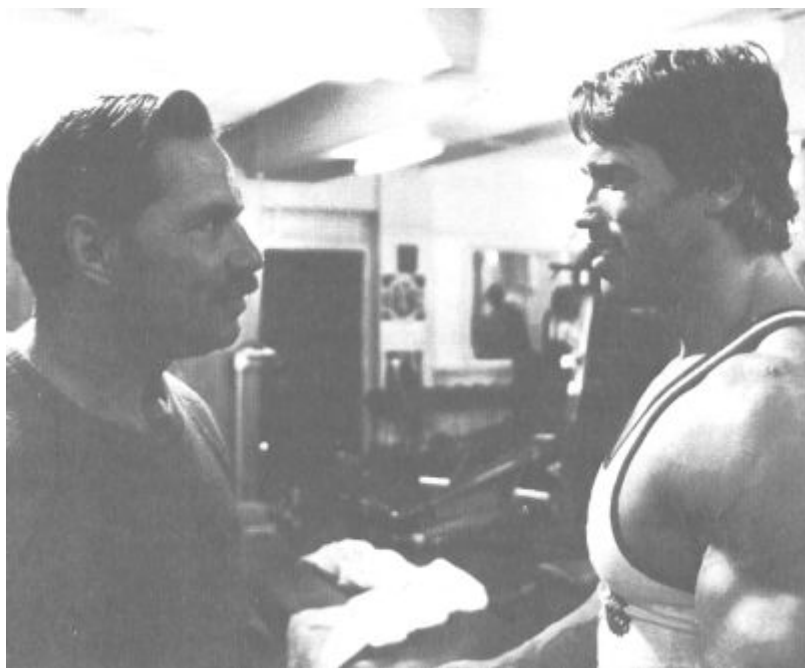
Расписание тренировок

Если у вас есть достаточно сильное желание, то вы изыщите возможность тренироваться каждый день, независимо от обстоятельств.

Чаще всего мне приходится слышать от людей жалобы о том, что они не могут выкроить время для регулярных тренировок. Некоторые из них - это молодые культуристы, которые учатся в колледже или имеют работу, мешающую соблюдению четкого графика тренировок. "Я завидую профессиональным

культуристам, - говорят они. - Они весь день ничего не делают: только тренируются, едят и спят". Когда я слышу подобные вещи, то вспоминаю, как Серджио Олива по ночам работал мясником, а утром приходил в гимнастический зал и тренировался, что называется, "на убой". Или то время, когда мы с Франко только приехали в Америку и старались соблюдать расписание тренировок, целыми днями работая на стройке.

В ранние годы я добился наибольшего прогресса, когда служил в австрийской армии и имел множество обязанностей, занимавших почти все свободное время. В течение шести недель, на маневрах неподалеку от границы с Чехословакией, я накачивал бензин ручным насосом, боролся с огромными топливными баками, менял колеса и занимался техобслуживанием. Мы спали в траншеях под танками, а сигнал побудки звучал в шесть утра. Но у меня с приятелем была идея: мы вставали в пять утра, открывали отделение для инструментов, где хранились гантели, и упражнялись в течение часа, пока все остальные еще спали. После окончания маневров мы тренировались еще час перед сном. Я не припомню более трудных условий для тренировки, а потому считаю, что время и энергия, необходимые для упражнений, зависят только от вашего желания и изобретательности. Каждый культурист должен найти время для тренировок, наиболее подходящее для условий его жизни и работы.



Билл Перл так и не уговорил меня стать вегетарианцем, но он убедил меня, что вегетарианец может стать чемпионом по бодибилдингу.

Даже сейчас мне приходится решать сходные проблемы с расписанием рабочего дня. К примеру, когда я снимался в фильме "Бэтмен и Робин", нужно было появляться в гримерной в пять утра; подготовка к съемкам занимала три часа, и у меня не оставалось времени для утренней тренировки. Но днем, когда меняли декорации, я спрашивал, сколько времени это займет. Обычно говорили "часа полтора". Тогда я снимал свои доспехи "мистера Фриза", отправлялся в спортивный трейлер и проделывал серию легких упражнений - достаточно напряженных, чтобы ощутить накачку, но не таких интенсивных, чтобы пот мог нарушить тщательно нанесенный грим. Когда мы снимались в других фильмах, где разрешали делать часовой перерыв на обед, я вполне справедливо полагал, что не нужно тратить целый час на еду. Поэтому я тренировался в течение

получаса, обедал за пятнадцать минут, а за оставшиеся пятнадцать минут поправлял свой грим перед следующей съемкой.

Все актеры, с которыми я работаю в кино, хорошо знают, что я тренируюсь рано утром или ближе к концу дня; при этом я всегда уговариваю их поупражняться со мной. В телевизионных ток-шоу, когда их спрашивают о трудных моментах работы в кино, они всегда говорят что-нибудь вроде: "Снять кино было просто. Гораздо труднее было тренироваться каждый день вместе с Арнольдом!"

Я вполне понимаю, что регулярные тренировки могут представлять проблему для тех, кто не собирается делать карьеру в профессиональном бодибилдинге. Занятые своей работой, семьей, воспитанием детей, люди думают: "Я не могу уделить даже один час в день для тренировок". Но суть в том, что если вы не найдете времени для работы над собой, то вы не добьетесь результатов. Вы совершенно уверены, что у вас нет свободного времени? К примеру, я читал статьи, где утверждалось, что больше всего времени тратится впустую между десятью часами вечера и полночью. Что для вас важнее: посмотреть любимую вечернюю телепередачу или иметь превосходно развитое тело? Почему бы не лечь в постель, а утром встать на час раньше? Я много раз тренировался в пять утра, и хотя к этому нужно привыкнуть, ранняя утренняя тренировка часто дает самые лучшие результаты.

Когда мы с моей женой Марией получили аудиенцию у папы римского в 1980-х годах, он сказал мне, что каждый день приступает к работе в пять утра. И Рональд Рейган, и Джордж Буш находили время для ежедневной часовой тренировки, когда работали в Белом доме. Большинство наиболее преуспевающих бизнесменов и деятелей киноиндустрии говорили мне, что стараются не проводить ни одного дня без упражнений. Это самые занятые люди в мире! В чем секрет их успеха? Они хорошо планируют свое время и осознают важность здорового образа жизни.

Иногда трудно придерживаться графика, поскольку окружающие люди (порой с добрыми намерениями, а порой и нет) делают все возможное, чтобы разубедить вас в необходимости тренировок. К примеру, как ваши родители, друзья или супруга относятся к вашим спортивным занятиям? Поддерживают ли они ваши устремления? Время от времени бывает тяжело совладать с негативными эмоциями близких людей. Необходимы дополнительные усилия, чтобы сохранить уверенность в себе и соблюдать распорядок занятий, когда люди из близкого круга общения не разделяют ваши цели. "Почему бы тебе не сходить за пивом и пиццей?" - спрашивают они. А когда вы говорите, что соблюдаете диету и должны рано вставать по утрам, ваш ответ может быть принят в штыки. Вас могут называть эгоистичным или самовлюбленным, но эти люди не понимают, что на самом деле как раз они-то и являются эгоистами, если не могут понять, какое важное значение имеет для вас тренировка и чего стоят ваши усилия. Уверен, что я не единственный, чья жена жаловалась на то, что ее муж встает в пять утра и отправляется в гимнастический зал.

Ваш режим диеты тоже может создать проблемы. Трапеза с друзьями - очень приятный ритуал, но вам, как правило, приходится избегать его. Когда человек, прекрасно знающий о ваших занятиях, постоянно предлагает лакомства, которые не входят в ваш рацион, это означает, что он не уважает ваши интересы или, хуже того, пытается сбить вас с выбранного пути.

Многие серьезные культуристы берут еду с собой на работу или даже держат горячий термос на рабочем месте, чтобы подкрепляться в течение дня. В таких случаях очень полезно иметь хорошего начальника, который понимает, почему вы это делаете, - иначе вам придется искать другие способы, чтобы выйти из положения.

ТРЕНИРОВКА ДЛЯ ЖЕНЩИН

Насколько отличается программа тренировки по бодибилдингу для женщин от программы для мужчин? На мой взгляд, не очень сильно; поэтому я и не стал писать отдельный раздел для женщин в этой энциклопедии.

Некоторым людям трудно согласиться с таким мнением. Женщины ниже ростом, у них другие гормоны. Они не так сильны, как мужчины. Да, но мышцы остаются мышцами, а жим лежа всегда выполняется одинаково. У женщин менее развита мускулатура верхней части тела, поэтому им обычно нужно больше времени для тренировки мышц спины и плечевого пояса. Как правило, они занимаются с меньшим отягощением (хотя многие женщины могут выжать более трехсот фунтов!).

Но, в первую очередь, у женщины немного иные цели: она больше заинтересована в общеукрепляющей тренировке, улучшении форм и подтягивании отдельных мышц, чем в наращивании мышечной массы. Поэтому, хотя женщина в целом выполняет те же упражнения с дополнительными упражнениями, направленными на проблемные области, такие, как бедра, ягодицы и трицепсы, суть программы тренировки не слишком отличается от мужской. Основное различие заключается в меньшем количестве серий на отдельную группу мышц, но в большем количестве повторений на одну серию. Это увеличивает мышечную выносливость и одновременно уменьшает максимальный размер мускулов. Однако выполнение упражнений остается точно таким же.

Каждый из нас должен разработать программу, лучше всего удовлетворяющую личные потребности, учитывающую сильные и слабые стороны. Главная цель для мужчин и женщин одинакова: развитие гармоничного и эстетического телосложения.

Женщины могут получать пользу от сотрудничества с партнером на тренировках, ощущать накачку, испытывать болезненные ощущения в мышцах, бороться с травмами, избегать перетренировки совершенно так же, как мужчины. В сущности, я часто тренировался с женщинами-партнерами и считаю этот опыт довольно успешным и воодушевляющим. Поэтому мой совет женщинам, которые интересуются бодибилдингом, звучит очень просто: клетки мышц вашего организма не знают, что вы женщина. Они будут реагировать на прогрессивную силовую тренировку точно так же, как мужские клетки. Если вы восхищаетесь телосложением таких культуристок, как Рэйчел Маклиш, Кори Эверсон, Аня Лангер или Линда Мюррей, не забывайте о том, что они долго и упорно трудились над своим телом. Они потели в гимнастических залах рядом с мужчинами. Бодибилдинг - это спорт, в равной мере предназначенный для мужчин и для женщин, точно так же, как теннис, баскетбол и волейбол. Все, что идет в счет, - это очередное повторение, очередная серия упражнений, очередная тренировка. Правильный подход к занятиям позволит вам добиться наилучших результатов.

Глава 4. Гимнастический зал

Если вы культурист, то гимнастический зал является вашим рабочим кабинетом. Это место, где вы занимаетесь своими делами. Вы вполне можете проводить по три-четыре часа в зале ежедневно, а это означает, что там должно быть все необходимое снаряжение, хорошие партнеры, придающие необходимую энергию вашим тренировкам, и атмосфера здорового соперничества, вдохновляющая вас на достижение личных целей.

ЭПОХА РОСТА

Когда я начинал серьезно заниматься бодибилдингом, было трудно найти достойное место для тренировок. Хорошие гимнастические залы встречались редко и были разбросаны по разным городам. К примеру, когда я занимался в Австрии, у нас не было стандартной наклонной скамьи, на которую ложатся спиной. Вместо этого была стоячая наклонная скамья, которая представляет собой нечто совершенно иное. Для выполнения наклонных жимов со штангой вместо того, чтобы снимать штангу со стойки, нам приходилось отрывать ее от пола, поднимать на высоту плеч, а затем прислоняться спиной к скамье. Как вы догадываетесь, это не самый легкий способ.

Позднее, когда я переехал в Мюнхен, то смог тренироваться в гимнастическом зале моего друга Альберта Бусека, который был очень хорошо оснащен для того времени. Там было необходимое снаряжение, позволившее мне победить на конкурсах "Мистер Вселенная" и "Мистер Олимпия". В Калифорнии я тренировался в гимнастическом зале Джо Голда, оборудованном выше всяких похвал, поскольку большая часть тренажеров была изобретена и сконструирована самим Джо Голдом.

В наши дни сравнительно просто найти хороший гимнастический зал. К примеру, сеть залов "Уорлд Джим" имеет отделения не только в Соединенных Штатах, но и во многих странах мира. То же самое относится к сети "Голд Джим", "Пауэрхаус" и некоторым другим. Семейные центры, клубы здоровья и многочисленные превосходные залы для тренировок с отягощением можно встретить как в больших, так и в малых городах. Разумеется, большая часть клубов здоровья и курортных залов не ориентирована на серьезные занятия бодибилдингом, но там обычно имеется хотя бы минимальный набор снарядов для упражнений со свободным весом в дополнение к силовым тренажерам и другому механическому снаряжению. Существуют также залы при школах и университетах, военных базах и студенческих городках, в отелях, зданиях крупных корпораций и фешенебельных жилых комплексах.

Плата за посещение залов обычно взимается за один день, неделю, месяц или год. Если вы регулярно посещаете зал, который является частью крупной сети, то обычно можете рассчитывать на скидки и привилегии; это означает, что вы можете тренироваться в других залах данной сети, не покупая абонемента или за небольшую дополнительную плату.

КАК ВЫБРАТЬ ЗАЛ

Выбирая гимнастический зал для тренировок, прежде всего следует убедиться, как хорошо он оборудован:

1. Помещение не должно быть слишком большим или слишком маленьким. Если в зале слишком тесно, вам постоянно приходится ждать, пока освободится снаряд, и вы не можете поддерживать ритм тренировки. Но если зал слишком просторный, то вы начинаете чувствовать себя карликом, а это нарушает сосредоточенность.

2. Если вы хотите добиться наилучших результатов, то зал, где вы тренируетесь, должен обладать полным комплектом для упражнений со свободным весом и необходимым количеством тренажеров. Гантели должны соответствовать разной степени нагрузки, от легкой до максимальной. Убедитесь, что тренажеры и растяжные устройства позволяют разрабатывать все главные части тела.

3. Зал должен быть оснащен оборудованием для сердечно-сосудистой тренировки: "бегущими дорожками", тренажерами, степперами, классами по аэробике - короче говоря, всем необходимым для индивидуальных и групповых аэробных упражнений.

4. В некоторых залах и клубах здоровья есть дополнительные удобства, такие, как сауны, массажные кабинеты, бассейны и даже внутренние беговые дорожки. Если это важно для вас, убедитесь в их наличии, прежде чем приобретать абонемент.

ОБСТАНОВКА И СПОРТИВНЫЙ ДУХ

Наряду с "механикой" гимнастического зала, нужно учитывать обстановку и общую атмосферу, царящую внутри. Она либо воодушевляет и наполняет энергией для тренировок, либо причиняет неудобства и заставляет испытывать смутное беспокойство.

Культуристы, как правило, не хотят тренироваться в залах, которые они считают слишком "модными". В конце концов, тренировки - это тяжелый труд, пот и стиснутые зубы, а не изысканная чайная церемония. Завоевав второй титул "Мистер Вселенная" в 1968 году, я некоторое время тренировался в одном из клубов здоровья в Лондоне (очень стильном и роскошном) и обнаружил, что не могу добиться накачки мышц, как бы сильно ни старался. Помещение напоминало нечто среднее между светской гостиной и современной больничной палатой, с красивым ковровым покрытием и хромированным оборудованием, которое сияло чистотой и пахло антисептиком, как в кабинете зубного врача. Я сосредоточивался на упражнениях, одновременно пытаясь не обращать внимания на разговоры о фондовом рынке или о том, какой автомобиль кто-то собирается купить. В принципе можно понять, что клуб здоровья с такой атмосферой идеально подходит для большинства людей, которые работают вместе и просто хотят поддерживать спортивную форму да, может быть, сбросить несколько дюймов жира на талии. Но все это не годится для тех, кто настроен на серьезные занятия бодибилдингом.

Разумеется, даже профессиональный культурист вряд ли может получить удовольствие, тренируясь в вонючей дыре. Поэтому не бойтесь называть вещи своими именами. (Хотя мне случалось проводить очень хорошие тренировки в экстремальных условиях!) Опять-таки, дело не в эстетике, а в ваших ощущениях. Другим важным элементом является музыкальное сопровождение. Мне нравится тренироваться под громкий рок-н-ролл, но другие люди предпочитают танцевальную музыку или вообще обходятся без музыки. Проверьте, как обстоят дела с музыкальным сопровождением в том зале, где вы собираетесь тренироваться.

Лично я не чувствую себя удобно в гимнастическом зале, который находится в подвальном помещении - там, где вам нужно спуститься под землю, чтобы попасть внутрь. Я предпочитаю залы на первом этаже или еще выше. Атмосфера имеет важное значение. Вы собираетесь проводить в гимнастическом зале по три-четыре часа ежедневно и, естественно, при этом не хотите задавать себе вопрос: "А что я здесь делаю?" Мне всегда нравился серьезный, производственный вид зала, когда оглядываешься по сторонам и думаешь: "Я пришел сюда, чтобы работать".

Окружающая обстановка играет важную роль во многих областях нашей жизни. Почему люди предпочитают ходить в определенные рестораны или посещать определенные бары? Качество еды в хороших ресторанах почти не различается, не говоря уже о спиртных напитках. Все дело в атмосфере, в ваших ощущениях, в том настроении, которое создает окружающая обстановка. Великие музеи, такие, как Центр Гетти в Лос-Анджелесе, создают особую атмосферу, придающую дополнительный смысл и глубину экспозиции произведений искусства. Рестораны, магазины, ваш дом, гимнастический зал - везде у вас создается особое ощущение, которое часто нельзя объяснить, но как раз оно-то и заставляет вас посещать одни места гораздо чаще, чем другие.

На семинаре, который является частью ежегодных мероприятий "Арнольд Классик" в Колумбусе, я часто провожу аналогию между тем, как окружающая среда влияет на развитие ребенка, и тем, как обстановка в гимнастическом зале влияет на развитие культуриста. Если вы росли в здоровой крепкой семье, то будете уравновешенным человеком, ориентированным на достижение успеха в жизни; если же вы росли в неблагоприятной обстановке, среди людей, лишенных надежды и вдохновения, то потом вам всю жизнь придется иметь дело со своими детскими переживаниями.

КТО ЕЩЕ ТРЕНИРУЕТСЯ В ЗАЛЕ?

Я помню, как приехал в Калифорнию в 1968 году и тренировался в зале Джо Голда, в Венеции. Я уже два раза побеждал на конкурсах "Мистер Вселенная", но ежедневные тренировки с такими культуристами, как Фрэнк Зейн и Дейв Дрейпер или Серджио Олива, который тоже показывался там время от времени, убедительно продемонстрировали, что у меня нет выбора: я должен стать лучше или отказаться от соревнований.

От людей, которые тренируются рядом с вами, зависит очень многое. Если вы окружены серьезными людьми, тренирующимися с большой напряженностью, вам гораздо проще делать то же самое. Но когда ваши соседи лишь выполняют рутинные движения, иногда бывает крайне трудно поддерживать нужный ритм и

добиться хорошей накачки. Поэтому настоящие культуристы склонны тренироваться в определенных залах.

Когда вы постоянно имеете перед собой впечатляющие примеры, то начинаете работать гораздо упорнее. Именно это обстоятельство делало зал Джо Голда таким замечательным местом - маленький зал, где едва хватало снаряжения на всех, но где можно было встретить великих культуристов, с которыми мне выпала честь состязаться: Франко Коломбо, Эд Корни, Дейв Дрейпер, Робби Робинсон, Фрэнк Зейн, Серджио Олива и Кен Уоллер. В наши дни редко можно встретить такое количество чемпионов в одном месте, но даже если вы не занимаетесь рядом с великими культуристами вроде Флекса Уилера, Шоуна Рея, Насера эль-Сонбати или Дориана Йейтса, фотографии и плакаты на стенах тоже оказывают вдохновляющее воздействие.

В 1980 году, тренируясь в зале "Уорлд Джим" перед моим последним выступлением на конкурсе "Мистер Олимпия", я как-то приехал на занятия в семь утра, а через некоторое время вышел на открытую веранду. Внезапно тучи разошлись и из-за облаков выглянуло солнце. Зрелище было таким прекрасным, что мне тут же расхотелось тренироваться, более того, у меня возникло желание отправиться на пляж. Я придумывал всевозможные оправдания, наиболее убедительным из которых было то обстоятельство, что вчера я долго и напряженно тренировался с могучим немецким культуристом Юсупом Уилкозом, поэтому сегодня мог бы и отдохнуть. Но потом я услышал лязг железа в гимнастическом зале, увидел, как Уилкоз разрабатывает мышцы брюшного пресса, Кен Уоллер выполняет упражнения для плеч, Франко Коломбо выжимает штангу весом более 400 фунтов, а Самир Банут пытается свои бицепсы, качая тяжелые гантели.

Повсюду, куда бы я ни взглянул, люди занимались упорной работой, и я понял, что не могу позволить себе передышку, если собираюсь соревноваться с этими чемпионами. Их пример увлек меня, и теперь я горел желанием приступить к работе, предчувствуя удовольствие от борьбы мышц с тяжелым железом. К концу этого сеанса я добился лучшей накачки, какую только можно представить, а утро, которое чуть было не пропало впустую, превратилось в одну из лучших тренировок в моей жизни. Если бы я не был там, в обществе других культуристов, вдохновлявших меня своим примером, то сомневаюсь, что этот день закончился бы так хорошо.

Даже сегодня, когда я тренируюсь по другим причинам - для съемок в кино или просто для того, чтобы поддерживать форму, - я впитываю энергию от людей, работающих рядом со мной. Вот почему я по-прежнему люблю ходить в гимнастические залы, где культуристы тренируются для соревнований. Даже сейчас, после стольких лет, это зрелище вдохновляет и радует меня.

НЕОБЯЗАТЕЛЬНО ТРЕНИРОВАТЬСЯ В ЛОС-АНДЖЕЛЕСЕ

Меня много раз спрашивали, следует ли молодым культуристам приезжать в Калифорнию, чтобы стать чемпионами, или можно развить чемпионское телосложение, работая в гимнастических залах Питтсбурга, Сиэттла и других городов. Я отвечаю просто: если вы решительно настроены на успех, упорно тренируетесь, имеете достаточно хорошее снаряжение для занятий и готовы усвоить основные принципы тренировки, подробно изложенные в этой

энциклопедии, то можете развить свое тело до предела его генетических возможностей, где бы вы ни жили.

В начале моей карьеры дела обстояли немного иначе. Культуристов было гораздо меньше, не говоря уж о литературе по бодибилдингу или о хороших залах, поэтому у многих профессионалов были достаточно веские основания для того, чтобы собираться в Венеции, штат Калифорния.

Существует также спортивная традиция. Знаменитый Мускл-Бич конца 40-х годов был расположен совсем рядом с Венецией, на пляже Санта-Моника. Атлетические герои той эпохи создали совершенно новый стиль жизни, основанный на бодибилдинге, солнечных пляжах и веселом времяпровождении. Я помню, как разглядывал фотографии "золотого мальчика" Дейва Дрейпера на страницах журнала Джо Вейдера (часто в обществе Бетти, прелестной жены Джо). Они пробудили во мне решимость когда-нибудь переехать в Лос-Анджелес, чтобы жить и тренироваться в цитадели культуризма.

В наши дни здесь по-прежнему собирается множество чемпионов, но большинство из них развивает мускулатуру в других городах и приезжает в Калифорнию, чтобы обеспечить дальнейший рост своей карьеры. Разумеется, жизнь в теплом, приятном климате имеет свои преимущества, но их главная цель - соревнования по бодибилдингу, съемки в кино и выступления в телевизионных шоу.

Многие молодые культуристы приезжают тренироваться в такие известные залы, как "Уорлд Джим" или "Голд Джим", а потом возвращаются домой, вдохновленные тем, что им довелось работать плечом к плечу с обладателем титула "Мистер Вселенная" или чемпионом "Арнольд Классик". Все это замечательно, но я не рекомендую будущим чемпионам надолго приезжать в Лос-Анджелес на раннем этапе своей карьеры. Хотя тренировки рядом с ведущими профессионалами приятно щекочат нервы, они могут принести разочарование, поскольку опытные спортсмены, как правило, намного опережают новичков в своем развитии. Для молодежи будет разумнее тренироваться в своем родном городе, участвовать в местных и региональных соревнованиях, постепенно поднимаясь к вершине, и время от времени наносить визиты в Калифорнию, чтобы, как говорится, "на людей посмотреть и себя показать".

ЗАЛЫ ДЛЯ ЛЮБИТЕЛЕЙ

Главным различием между современным бодибилдингом и той эпохой, когда я приступил к тренировкам, является огромное количество людей, которые тренируются как серьезные культуристы - то есть выполняют полномасштабную программу развития мускулатуры - и вместе с тем не собираются участвовать в соревнованиях. К этой категории принадлежат люди самых разных профессий: врачи, юристы, бухгалтеры, учителя, бизнесмены, военные и многие актеры, с которыми я работал в кино. Вопрос заключается в том, нуждаются ли такие люди, не помышляющие о карьере в бодибилдинге, в профессионально оборудованных залах, где занимаются участники соревнований.

На мой взгляд, в этом нет абсолютной необходимости, но и вреда тоже никакого. В конце концов, если у вас хороший удар, то вы можете сыграть партию в гольф почти в любом профессиональном клубе, но если вы располагаете самым

современным тренировочным снаряжением, то сможете добиться лучших результатов, независимо от уровня опыта.

Цель тренировок заключается в гармоничном развитии всех частей человеческого тела. Для этого необходимы разные виды спортивного снаряжения, какие бы цели вы перед собой ни ставили. Пожалуй, вам действительно не нужен гимнастический зал, где можно найти гантели весом 150 фунтов или даже больше, но в вашем зале должно быть достаточное количество снарядов для работы со свободным весом и скамей для выполнения основных упражнений. Некоторые залы предлагают ограниченный выбор тренажеров для конкретных упражнений, но вы должны иметь в своем распоряжении определенный минимум тренажеров, иначе вы не сможете делать то, что хотите делать. Поэтому, если ваш гимнастический зал не удовлетворяет стандартным требованиям, постарайтесь найти другой, получше этого.

Помните о том, что ваши мускулы реагируют на те же методы тренировки и требуют такого же снаряжения, чтобы расти и развиваться, как и мускулы профессионального культуриста. Поэтому, если вы серьезно настроены на хороший результат, найдите гимнастический зал с подходящим снаряжением, с общей атмосферой, которая вас устраивает, с хорошими партнерами и товарищами, которые будут вдохновлять и поддерживать вас.

ДОМАШНЯЯ ТРЕНИРОВКА

У меня дома есть кое-какое снаряжение, необходимое для элементарной тренировки. Джо Вейдер устроил в своем гараже полностью оснащенный гимнастический зал, и Луи Ферриньо последовал его примеру. Несколько лет назад Хью Хефнер оборудовал прекрасный зал для силовой тренировки в подземном этаже своего владения "Плейбой-Мэншн". Хотя на самом деле нельзя найти достойную замену тренировкам в хорошем гимнастическом зале, домашние упражнения тоже могут принести определенную пользу. К примеру, вы можете дополнительно разрабатывать мышцы брюшного пресса с помощью простого и дешевого тренажера. Имея обычную скамью и основной набор свободных грузов, вы можете выполнять серии и повторения каждый раз, когда вам захочется поработать над собой. Иногда это бывает очень полезно, если вам трудно попасть в гимнастический зал или у вас нет времени для полноценной тренировки. И, разумеется, аэробные упражнения на "бегущей дорожке", степпере или стационарном велотренажере можно выполнять дома, как и в любом другом месте.

Для тех, кто в состоянии потратить больше денег, существует богатый выбор домашнего спортивного снаряжения и тренажеров. В большинстве спортивных магазинов можно купить тренажеры для разработки отдельных частей тела стоимостью от нескольких сотен долларов. Кроме того, в крупных городах есть специализированные магазины, где продается все, начиная от штанг и гантелей и заканчивая сложными устройствами многоцелевого назначения, которые стоят несколько тысяч долларов. Зайдите в такой магазин, и вы увидите массу фирменных знаков, таких, как "Парабоди", "Пацифик Фитнесс", "Вектра", "Хойст" и "Иванко". Спортивное снаряжение также можно заказывать по почте и через различные журналы для культуристов.

Но тренировка в домашних условиях по сравнению с тренировкой в гимнастическом зале немного напоминает ремонт автомобиля на заднем дворе по сравнению с ремонтом на современной автосервисной станции. Конечно, вы можете устранить простые неисправности под ближайшим деревом, но более сложную и профессиональную работу придется выполнять в другом месте. В этом смысле домашние занятия не могут обеспечить такое же качество тренировки, как в хорошо оборудованном гимнастическом зале - конечно, если ваш личный зал не оснащен так же, как "Уорлд Джим" - но подобные вещи случаются очень редко.

Большинство людей, имеющих дома кое-какое снаряжение, выполняют дополнительные упражнения вместо того, чтобы дублировать полноценную тренировку в гимнастическом зале. Если вы собираетесь частично тренироваться дома, то нужно обдумать, какие участки тела или группы мышц вы хотите разрабатывать. Основные мышцы или дополнительные вроде прямых мышц живота? Собираетесь ли вы работать со свободным весом или вам больше нравятся тренажеры? Тренажеры для отдельных упражнений или сложные снаряды, позволяющие выполнять много разных упражнений. Сколько у вас свободного места. Если вы собираетесь заниматься сердечно-сосудистой тренировкой, что вам больше подходит: "бегущая дорожка", велотренажер, степпер? И, разумеется, сколько денег вы можете потратить? Помните, каждое устройство, которым вы пользуетесь в гимнастическом зале, обычно стоит тысячи долларов. Возможно, вам придется обойтись дешевыми тренажерами, не слишком впечатляющими по сравнению с первоклассным оборудованием, которое можно видеть в хороших залах. Обязательно испытывайте спортивное снаряжение, прежде чем купить его; убедитесь, что оно действительно подходит для вас.

Кроме того, дешевые тренажеры имеют особенность ломаться гораздо чаще, чем вам того хотелось бы. Если вы покупаете "бегущую дорожку" в такой компании, как "Троттер", или велотренажер от фирмы "Лайфцикл", вы можете не сомневаться в хорошем качестве, но если вы покупаете тренажер малоизвестной марки за более низкую цену, убедитесь в наличии техобслуживания на тот случай, если у вас возникнут проблемы. Конечно, некоторые недорогие тренажеры работают надежно. Я сам пользуюсь простым устройством для работы с брюшным прессом, которое беру с собой в самолет и обычно делаю пару сотен упражнений перед обедом.

Однако очень немногие культуристы могут похвалиться тем, что достигли значительных успехов, тренируясь дома, и если даже чемпионы, обладающие лучшими наследственными характеристиками, более высокой энергией и мотивацией, чем все остальные, не получают большой пользы от домашней тренировки, то это должно стать поводом для размышлений. Конечно, есть некоторые исключения. К примеру, Фрэнк Зейн добился определенных успехов, тренируясь дома в начале своей карьеры. Мы с Франко Коломбо пользовались его домашним залом для разработки отдельных частей тела. Но я всегда предпочитал атмосферу настоящего гимнастического зала и общение с другими культуристами. В любом случае, даже если добиваетесь хороших результатов, когда тренируетесь дома, я рекомендую вам как следует познакомиться с залом для силовой тренировки и в полной мере воспользоваться всеми удобствами, которые там можно найти. На моей памяти не было чемпиона по бодибилдингу, развившего свое телосложение в каком-то другом месте, кроме гимнастического

зала, и если у вас серьезные намерения, то советую вам найти хороший зал для тренировок.

Глава 5. Первые шаги

Для увлеченного культуриста то время, которое он проводит в гимнастическом зале, является лучшим за весь день. Он всегда думает о следующей тренировке и планирует свои занятия. Заканчивая один сеанс, он сразу же начинает ждать следующего. Поэтому хотя я твердо верю в необходимость теоретического обучения программам и методам бодибилдинга, начиная с определенного момента, вы должны войти в зал и приступить к работе. Как сказано в знаменитом рекламном лозунге, "просто сделай это".

Если вы только начинаете свой путь в бодибилдинге, вспомните старую поговорку: "Самое долгое путешествие начинается с первого шага". Чем больше вы знаете, тем лучше, но вы не обязаны овладеть всей информацией, которая содержится в этой энциклопедии, прежде чем приступите к самостоятельным тренировкам. Когда вы начинаете, то самыми главными составляющими успеха являются энергия и энтузиазм. От студента в медицинском колледже не ждут, что он сможет выполнить операцию на сердце в первый же день занятий, а от начинающего пилота не требуют боевых вылетов на истребителе F-14 "Томкэт". При восхождении на Эверест вы начинаете с подножия, а не с вершины. Жизнь - это процесс постоянного обучения, и бодибилдинг не является исключением.

У большинства молодых культуристов не возникает такой проблемы, как отсутствие энтузиазма перед началом занятий. Они похожи на меня в том же возрасте: им так не терпится приступить к делу, что они стоят на улице чуть ли не с восхода солнца, ожидая, когда откроется гимнастический зал. Но чистый энтузиазм еще не означает, что вы можете тренироваться без всякого плана. Прежде всего нужно поставить перед собой четкую цель. Почему вы хотите тренироваться с отягощением? Когда я был новичком, единственными причинами для тренировок были бодибилдинг, силовая гимнастика (поднимание тяжестей) и олимпийская тяжелая атлетика. Они по-прежнему остаются важными причинами, заставляющими людей качать железо, но в наши дни люди тренируются и по ряду других причин:

- чтобы улучшить свои способности в разных видах спорта;
- чтобы стать сильнее для работы, где к людям предъявляются высокие физические требования;
- чтобы улучшить общее физическое состояние и укрепить здоровье;
- чтобы набрать или сбросить вес;
- чтобы создать более привлекательное, мускулистое телосложение;
- чтобы выполнить программу реабилитации после травмы.

Постановка таких целей позволяет определить, в каком месте вам нужно тренироваться, как часто и с какой интенсивностью, какого партнера по тренировке нужно иметь и какого знаменитого культуриста следует выбрать в качестве образца для подражания. Помните, что впоследствии вы всегда можете изменить свои цели. Многие чемпионы по бодибилдингу начинали работать с отягощением без какого-либо намерения стать звездами первой величины. Они хотели увеличить силу и массу мышц для некоторых спортивных игр - например, для американского футбола - или просто поддерживать форму после ухода из профессионального спорта.

Перед началом тренировок рекомендую вам сделать фотографии, показывающие ваше тело со всех четырех сторон. Запишите все главные показатели: окружность шеи, груди, бицепсов, предплечий, запястий, талии, бедер и икр, а также ваш вес с точностью до ста граммов. Таким образом, вы сможете постоянно сверяться со своими записями и следить за темпами своего развития. Кстати, если вас смущает мысль о фотографиях, поскольку вам не слишком нравится, как выглядит ваше тело, это дополнительное основание для занятий бодибилдингом. Все мы хотим замечательно выглядеть на пляже, быть довольными своим телосложением и, разумеется, видеть восхищение в глазах других людей, когда они смотрят. Почему бы не выглядеть так же хорошо без одежды, как и в одежде?

Мы уже говорили о том, что вам необходимо найти место для тренировок, удовлетворяющее вашим потребностям. Кроме того, вы должны овладеть основными упражнениями, описанными в этой книге. Помните о том, что ваша первая задача - создать плотную, качественную структуру мускулов. Опытные культуристы заинтересованы в совершенствовании формы мышц, их рельефности, четкости сочетания различных групп, но все это не должно беспокоить начинающих.

Когда я начинал заниматься культуризмом, для меня было очень важно найти образец для подражания. Бизнесмен, тренирующийся ради спортивной формы, будет зря стараться, пытаясь сформировать телосложение, соперничающее с мускулатурой Шоуна Рэя; мощный культурист с фигурой и пропорциями Дориана Йейтса не должен тратить время на изучение фотографий Флекса Уилера. А если вы хотите развить худощавое, мускулистое телосложение наподобие того, которое так часто можно видеть у молодых актеров или фотомоделей, то согласитесь, будет не слишком уместно приклеить на дверцу вашего холодильника фотографию супертяжеловеса с горами массивных мышц и полным отсутствием шеи.

В моем случае образцом для подражания был Рег Парк с его формами и мускулистостью. Я увешал его фотографиями стены своей комнаты и до бесконечности изучал их, рисуя в воображении, каким образом этот тип мускульного развития мог бы выглядеть на моей фигуре. В бодибилдинге вообще многое зависит от воображения, и вы должны четко представлять, как вы хотите выглядеть и что нужно для этого сделать.

Слишком многие молодые культуристы пытаются бежать. Прежде чем научатся ходить. Они копируют мои процедуры или строят свою тренировку по примеру других чемпионов, а потом напрасно выполняют упражнения, не соответствующие их стадии развития. Однако если примерно через полгода тренировок мысль о соревнованиях становится для вас привлекательной, начинайте работать в этом направлении: изучайте свое тело, его сильные и слабые стороны. Создайте мысленный образ того, как вы хотите выглядеть, когда появитесь на сцене соревнований.

Когда я говорю о необходимости придерживаться основных правил, то не имею в виду что-то менее значительное, чем настоящая программа бодибилдинга - независимо от того, тренируетесь ли вы для соревнований или нет. Программы упражнений, описанные в этой книге, годятся для любого тела. Я лишь имею в виду, что вы должны ограничить тренировку теми методами и упражнениями,

которые помогают нарастить наибольшую мышечную массу за самое короткое время, а затем, достигнув определенного уровня развития, тщательно "лепить" и формировать эту массу мускулов, чтобы довести их до чемпионского качества. Опять-таки, даже если у вас нет намерения стать профессиональным культуристом, если вы тренируетесь только ради здоровья и спортивной формы, зачем зря тратить время на тренировки по более медленной или менее эффективной программе?

Вы наращиваете основную структуру мускулов, учитесь правильно тренироваться, приобретаете знания о диете и правильном питании, а потом просто даете своему телу время, чтобы оно могло вырасти. Примерно через год вы станете свидетелем заметных перемен в вашем телосложении. Теперь у вас уже достаточно опыта, чтобы приступить к разработке индивидуальной программы тренировок, основанной на ваших представлениях о том, что является правильным или неправильным для вашего тела.

Поскольку вы записываете свои физические показатели и следите за ходом своего развития с помощью фотографии, я рекомендую вам вести дневник тренировок. Запишите программу тренировок, направленную на достижение ваших целей. Отметьте количество серий для каждого упражнения и весовую нагрузку для каждой серии. Впоследствии вы в любое время сможете свериться со своими записями и сравнить объем реально проделанной работы с намеченными задачами.

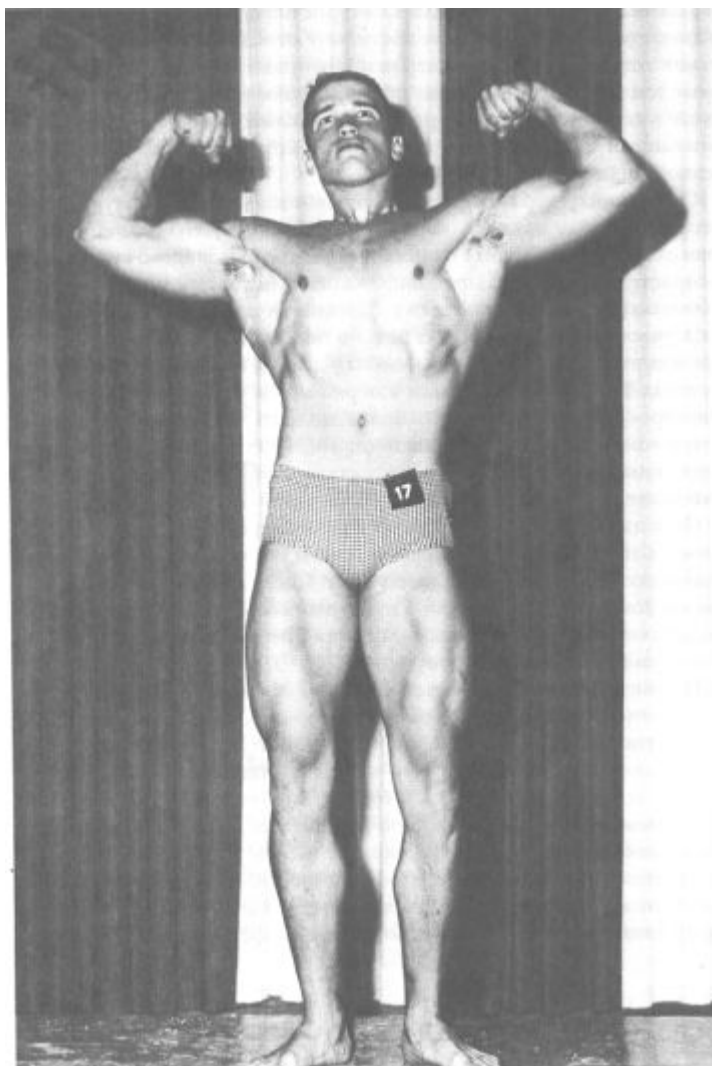
Вам также нужно вести записи обо всем, что связано с питанием: какую диету вы соблюдаете, в течение какого времени, сколько протеиновых добавок вы употребляете за одну неделю, и так далее. Все это позволит вам - скажем, через пять лет, когда мелкие факты уже изгладятся из памяти, - быть совершенно уверенным во всем, что вы сделали или не сделали для своего развития в бодибилдинге.

БЫСТРОЕ И МЕДЛЕННОЕ РАЗВИТИЕ

Некоторые люди считают, что развитие мускулов происходит медленно, но неуклонно, и чем дольше вы тренируетесь, тем массивнее становитесь. Поэтому они часто спрашивают у культуристов "как долго вы тренируетесь?" или "сколько мне понадобится времени, чтобы развить такую же мускулатуру?". С их точки зрения, одни культуристы массивнее других просто потому, что они дольше тренируются. Но в действительности не все наращивают мышцы с одинаковой скоростью и не каждый обладает талантом для того, чтобы подняться на чемпионский уровень развития.

Ваши наследственные характеристики имеют прямое отношение к тому, как ваше тело будет реагировать на тренировку. К примеру, я начал тренироваться в пятнадцать лет, и на фотографиях, сделанных лишь год спустя, можно видеть зачатки того телосложения, которое помогло мне семь раз завоевать титул "Мистер Олимпия". Каждый месяц-два я набирал 0,5 дюйма в окружности бицепсов, поэтому люди с самого начала говорили мне: "Ты должен стать культуристом". Кейси Виатор перешел от тяжелой атлетики к культуризму в раннем возрасте, а в 19 лет стал первым и единственным тинэйджером, завоевавшим титул "Мистер Америка". Посмотрите на фотографии Ли Хэни в 19 или 20 лет: он уже имел телосложение зрелого мужчины. Техасский офицер

полиции и культурист Ронни Колман стал победителем на конкурсе "Мистер Вселенная" лишь через два года после того, как приступил к серьезным тренировкам.



Я в шестнадцать лет.

Но не все профессиональные культуристы были "ранними пташками". Фрэнк Зейн получил свою долю заслуженных побед в 60-е годы, но лишь в 70-е он достиг того совершенства в развитии, которое позволило ему выйти победителем в трех соревнованиях "Мистер Олимпия". Культуристка Иоланта Хьюджес выиграла свое первое профессиональное шоу ("Мисс Интернэшнл", которое я провожу каждый год в Колумбусе) после двенадцати лет любительских и профессиональных состязаний. Проблема для культуристов с медленным развитием заключается в том, что они не достигают мгновенного успеха и не получают той позитивной поддержки, которая так вдохновляет вас на новые усилия. Но бодибилдинг похож на гонку между лошадью и черепахой: в конечном счете упорство и выносливость в течение долгого времени могут перевесить преимущество спринтерского рывка к финишной линии.

Остерегайтесь разочарования, сравнивая себя с культуристами, которые, как вам кажется, "проснулись и узнали, что знамениты". В наши дни, когда вы видите отлично сложенного молодого культуриста в возрасте двадцати четырех или двадцати пяти лет, вполне возможно, что он начал тренироваться с двенадцати-тринадцати лет. Приступив к участию в соревнованиях еще в подростковом

возрасте, он теперь является ветераном с восьми- или девятилетним опытом. В гольфе, когда Тайгер Вудс вырвался в первые ряды и победил на турнире "Мастерс" в возрасте немногим более двадцати лет, многие люди говорили о том, как быстро он стал чемпионом. Они забыли, что он занимался гольфом с дошкольного возраста, а к концу школы имел за плечами опыт сотен тысяч тренировочных ударов.

Но я также помню, как Тайгер Вудс проиграл в плей-офф другому игроку, который долго держался в тени и не выигрывал профессиональных соревнований до тридцати лет. Победа в данном случае зависела от того, кто загонит мяч в лунку наименьшим количеством ударов, а не от того, кто является более знаменитым спортсменом и пользуется самой заслуженной репутацией.

Помните, успех заключается не в том, как быстро вы сумеете развить свое телосложение, а в том, как далеко вы сможете пройти. Оценивая участников, судьи не говорят: "Этот культурист тренировался восемь лет, но другой лучше потому, что он тренировался только три года". Нет, все зависит от того, как хорошо вы себя покажете на сцене - а вы не можете заставить свое тело развиваться быстрее, чем позволяет ваша наследственная предрасположенность.

Но можно развиваться и медленнее, чем позволяют ваши биологические данные, просто потому, что вы не верите в возможность быстрого развития и тренируетесь недостаточно эффективно. Я помню, как Франко Коломбо тренировался в течение двух лет, добиваясь лишь скромных результатов. Затем он увидел, как я победил на конкурсе "Мистер Вселенная", и внезапно решил, что ему хочется добиться такого же результата. Он приступил к жестким тренировкам по два-три часа в день и совершил невероятный скачок за очень короткое время. Он поверил, что может создать фантастическое телосложение, нарастить гигантские мышцы и стоять на сцене с чемпионским кубком в руках. И его тело откликнулось на эту веру.

СВОБОДНЫЙ ВЕС ИЛИ ТРЕНАЖЕРЫ: ВОПРОС ТЯГОТЕНИЯ

Начинающему культуристу большую часть тренировки следует выполнять со свободным весом. Мы живем в технологическую эпоху, когда с каждым годом создаются и производятся все более совершенные тренажеры. Но ваши мышцы приспособлены эволюцией к преодолению силы тяготения, а не к работе с сопротивлением, которое создается механизмами. Поэтому наибольшую пользу в увеличении размера и силы мускулов приносит качание железа - то есть упражнения со штангой и гантелями - а не использование тренажеров.

Кроме того, большинство действительно хороших культуристов, которых я знал, раньше занимались силовой атлетикой и поднятием тяжестей (об этом мы подробнее поговорим впоследствии). Когда вы заставляете свое тело бороться с гравитацией, координировать и уравнивать массу железа, это придает мышцам структуру и качество, недостижимое при сравнительно легкой тренировке со сравнительно высокой скоростью повторения.

В статье, опубликованной в журнале "Исследования физической силы и выносливости", указывается, что выработка тестостерона резко возрастает, когда вы работаете с несколькими крупными группами мышц одновременно и выполняете упражнения со свободным весом. Речь идет о таких упражнениях, как

приседания со штангой, становая тяга и менее распространенный в наши дни рывок с приемом на грудь. При выполнении упражнений на тренажерах выработка тестостерона возрастает не так сильно. Тестостерон является анаболиком, и чем больше его поступает в организм, тем сильнее вы становитесь и тем легче наращивать большие мускулы.

Но в бодибилдинге форма мускулов не менее важна, чем их размеры и сила. Упражнения со свободным весом дают опытному культуристу возможность изолировать отдельные мышцы и открывают простор для творческой работы с телом самыми разными способами. Они также позволяют людям разного роста, веса и физических пропорций - длинноруким, короткоруким, длинноногим, коротконогим и так далее - гармонично развивать все части тела, в то время как многие тренажеры ориентированы на потребности так называемых "средних" клиентов, посещающих клубы здоровья.

Хочу еще раз подчеркнуть, что я не против тренажеров. Джо Голд, настоящий кудесник в деле изобретения и конструирования спортивного снаряжения, наполнил свой зал "Уорлд Джим" многими полезными устройствами и механизмами. В наши дни, когда я захожу в гимнастические залы и пользуюсь множеством различных механизмов, они кажутся мне чудесами современной технологии. Мы пережили моду на тренажеры, создававшие сопротивление с помощью воды или воздуха, и теперь вернулись к старым конструкторским замыслам, но новые модели в сто раз лучше прежних. Люди, работающие в таких компаниях, как "Сайбекс" и "Хаммерстренс", трудятся изо всех сил, создавая устройства, которые хорошо работают и удобны для использования. Те дни, когда производитель тренажеров просто приваривал вместе куски металла и предлагал покупателям пользоваться механизмом, который скверно работает, заставляет принимать неудобные позы, упирается в ограничители на середине движения и часто ломается, безвозвратно ушли в прошлое.

Я пользуюсь многими тренажерами в своих тренировках. К примеру, невозможно добиться полного развития мышц бедра без тренажеров для силового сгибания и вытягивания ног или полностью изолировать внутренние мышцы груди без использования блоков и механизмов для перетягивания в вертикальной плоскости. Можно дать телу толчок к ускоренному развитию, если вы иногда пользуетесь устройством или несколькими устройствами, к которым вы не привыкли, после обычных упражнений со свободным весом для данной части тела. Но я считаю, что хорошая программа по бодибилдингу должна включать не более 30-40% (максимум) тренировок на тренажерах. Конечно, сгибания в локтевых суставах дают лучшие результаты с гантелями или со штангой из-за способа изоляции и стимулирования бицепсов, но трудно как следует разработать широчайшие мышцы спины или трицепсы без тяжей с подвижной перекладиной.

Если подумать, то механизмы поддерживают необходимый уровень сопротивления лишь в одной плоскости, а это означает, что мышца должна двигаться так, как устроена машина, или вообще никак. Когда нет потребности в равновесии и контроле над степенью сопротивления, в действие вступает лишь определенная часть мышечных волокон, и наращивание мышечной массы замедляется. Но вся идея бодибилдинга и силовой тренировки заключается в использовании наибольшего возможного количества мышц.

Действительно, мышца не знает, какой вид сопротивления ей приходится преодолевать. В этом смысле любое сопротивление одинаково. Но мышца действительно реагирует по-иному, если она постоянно подвергается нагрузке под разными углами и с разных направлений - в противоположность нагрузке, которая всегда идет по предсказуемой линии. Франко Коломбо говорил мне, что в его опыте мануального терапевта большая часть мышечных растяжений и травмированных связок возникает в результате использования тренажеров, подвергающих тело неестественным нагрузкам, "запирающих" человека в жесткой позиции.

Мышцы развивались для того, чтобы преодолевать силу тяготения. Если бы мы жили на Луне, то нам понадобилась бы лишь одна шестая от объема мышц, необходимого на Земле. На Юпитере нам понадобилось бы великанское телосложение, чтобы вообще сдвинуться с места! Когда мы поднимаем что-то, это дает нам ощущение тяжести. Толкание веса по направляющим - это нечто иное. Практически то же самое происходит, когда вы толкаете неподвижную стену: сопротивление непреодолимое, но стена не "тяжелая". Все это означает, что ваши мышцы реагируют не в полную меру своих способностей.

Если вы тренируетесь в таком месте, где нет штанг и гантелей, необходимых для работы, и вы ничего не можете с этим поделать, пользуйтесь любым подручным материалом для работы со свободным весом. Суть в том, чтобы тренировка была полноценной, а как вы этого добьетесь, уже не так важно.

ОБУВЬ

Значение обуви для тренировок заключается в устойчивости ваших ног и улучшении равновесия. В этом отношении есть разные виды обуви. Многие кроссовки для бега слишком легкие и пластичные; это прекрасно, если вы собираетесь пробежать десять миль, но они не дают значительной поддержки в неподвижном положении. Профессиональные силовые атлеты, выполняющие становую тягу штанги, обычно носят тапочки с очень тонкой подошвой, потому что даже небольшая доля дюйма может означать разницу между успехом и неудачей при попытке оторвать от земли огромный вес.

Вы также можете найти плотную спортивную обувь с толстыми подошвами и хорошим супинатором. Я видел культуристов, работавших в туристских ботинках, армейских ботинках с высокой шнуровкой и разной другой обуви. Следует помнить о том, какое сильное давление создается на ваши ступни и подъем ноги, когда вы выполняете упражнения с отягощением вроде приседаний со штангой. Поэтому выбирайте обувь, наиболее подходящую для тех упражнений, которые значатся в расписании вашей тренировки.

ПЕРЧАТКИ

Многие серьезные культуристы носят перчатки во время тренировки, чтобы защищать ладони. Другие пользуются кусками резины, вырезанными из толстого резинового шланга, чтобы улучшить качество захвата. Это нормально, но я всегда тренировался с голыми руками и пользовался тальком, когда ладони начинали скользить по перекладине. Силовые атлеты работают с огромным весом и все же не пользуются вспомогательными средствами. Если у вас очень чувствительная

кожа, если вы хирург, пианист или представитель другой профессии, где необходимо тщательно заботиться о своих руках, обязательно носите перчатки. Однако я рекомендую большинству культуристов брать вес голыми руками, чтобы ладони загрубели и стали достаточно мозолистыми. Не заботьтесь о таких вещах, как губки, перчатки и прочая ерунда.

РЕМЕННЫЕ ПЕТЛИ

Петли закрепляются на запястьях, а затем оборачиваются вокруг перекладины для надежной фиксации захвата, хотя, на мой взгляд, использование подобных средств мешает естественному и полному развитию мускульной силы. Петлями пользуются потому, что голыми руками иногда бывает трудно удержать вес, создающий действительно большую нагрузку на мышцы спины. Однако чемпионы-тяжелоатлеты не пользуются петлями, хотя работают с огромными тяжестями. Мы с Франко часто прибегали к помощи петель при некоторых упражнениях с тяжелой штангой. Если вы не пользуетесь петлями, сила вашего захвата будет постепенно возрастать; если вы постоянно пользуетесь петлями, у вас не будет возможности развить этот вид напряжения. Как бы то ни было, использование ременных петель в упражнениях с отягощением - это дело личного выбора.

ПОЯСА

Ношение тяжелого пояса предназначено для поддержки мышц нижней части спины, когда вы поднимаете очень большие тяжести. Первоначально такой пояс использовался силовыми атлетами, выполнявшими тяжелые жимы и "пуллоуверы" [Опускание штанги назад-вниз за голову (термин принят в русской литературе). (Прим. пер.)]. Однако кто выполняет приседания с тяжелой штангой или работает с тренажером для развития икроножных мышц, часто считают необходимым надевать пояс.

Исследования, проведенные за последние несколько лет, указывают на то, что тяжелый пояс не защищает позвоночник до такой степени, как считалось раньше, хотя он помогает стабилизировать верхнюю часть туловища, увеличивая давление на брюшную полость. Однако, по моему мнению, слишком многие культуристы носят пояс постоянно, пока работают в гимнастическом зале, что оказывает сковывающее воздействие на поясничные мышцы и мешает им развиваться до необходимых размеров. Это высокая цена за иллюзорное ощущение безопасности, поэтому я рекомендую надевать пояс лишь в тех случаях, когда вы считаете, что это действительно необходимо - например, для подъема очень большого веса, а не в качестве модного аксессуара для культуриста.

ЭЛАСТИЧНЫЙ БИНТ

Эластичные бинты используются для защиты ослабленных или поврежденных мышц и сочленений. Иногда можно видеть культуриста с забинтованными локтями для жимов на горизонтальной или наклонной скамье, но чаще бинтуют колени для приседаний с тяжелой штангой. Однако бинты не являются принадлежностью, которой вы пользуетесь каждый день. Если у вас нет травмы или проблем с сочленениями суставов (в таких случаях необходимо обращаться за медицинской помощью), то вам не нужно бинтовать колени, пока вы не дойдете

до стадии работы с очень тяжелым весом. Бинты накладываются плотно, но не слишком туго, вокруг того участка, который подвергается наибольшей нагрузке. Помните, что каждый раз, когда вы достаточно плотно бинтуете участок тела, чтобы укрепить его, вы также ограничиваете его гибкость.

ГОЛОВНЫЕ РЕМНИ

Несколько лет назад среди культуристов было принято пользоваться разновидностью "упряжи", надеваемой на голову, к которой прикреплялось дополнительное отягощение, чтобы спортсмен мог выполнять прогрессивные силовые упражнения для мышц шеи. "Близнецы-варвары", Дэвид и Питер Пол, когда-то изумляли посетителей зала "Голд Джим" огромными грузами для тренировки шейных мышц; иногда они даже прикрепляли головной ремень к бамперу автомобиля и тащили машину через всю стоянку.

Этот вид упражнений сейчас вышел из моды, хотя, возможно, и зря. Если вы считаете, что у вас слишком слабая шея, найдите любой подходящий способ для ее тренировки. Некоторые компании теперь выпускают тренажеры, специально предназначенные для этой цели. Однако полная программа упражнений предусматривает развитие мышц шеи вместе со всеми остальными мышцами, поэтому не тратьте время на подобные упражнения, если в них нет большой надобности. Иными словами, "если ничего не сломано, то и чинить не стоит".

ИНВЕРСИОННЫЕ БОТИНКИ

Вот еще один образец спортивного снаряжения, который некогда пользовался популярностью, но в наши дни его можно увидеть лишь изредка. Инверсионные ботинки позволяют вам висеть вниз головой и растягивать позвоночник. Те, кто ратует за применение этого устройства, указывают на тот факт, что сила тяготения постоянно давит на наше тело: позвоночник сжимается, внутренние органы тянет к земле. В результате большинство из нас к шестидесяти годам становится, по меньшей мере, на два дюйма ниже, чем в двадцать пять лет. Считалось, что растягивание позвоночника и противоположное давление на внутренние органы при висении головой вниз противодействует этому процессу. По себе могу сказать, что такая поза оказывает расслабляющее воздействие.

Однако висение вниз головой не влияет непосредственно на развитие вашего тела, а кроме того, создает напряженность в нижней части спины, поэтому оно остается скорее приятным дополнением к тренировке, а не одним из главных элементов бодибилдинга. Если вы пользуетесь тяжелыми поножами, сначала выполняйте лишь очень короткие упражнения (не более минуты), пока не привыкнете к необычному ощущению. Если сочтете необходимым, можете постепенно увеличивать периоды пребывания в "подвешенном" состоянии, но лучше попробуйте найти специальный тренажер, который позволяет висеть с согнутыми коленями и снимает часть напряжения с поясничных мышц.

ПРОРЕЗИНЕННЫЙ КОСТЮМ

Участники соревнований по бодибилдингу пользуются такими костюмами главным образом для того, чтобы вывести избыток воды из организма перед самым выходом на сцену. Однако, если вы носите такой костюм в жаркий день и

выполняете интенсивные упражнения, это может привести к гипертермии - опасному повышению температуры тела. В результате вы можете попасть в больницу из-за обезвоживания, поэтому я не рекомендую пользоваться подобными ухищрениями. Следует помнить о том, что любой сброс воды из организма при помощи резинового костюма является лишь временной мерой.

ДНЕВНИК ТРЕНИРОВОК

Путешественники пользуются картами, астронавты ориентируются по звездам, а культуристы следят за своим прогрессом и прокладывают курс для дальнейшего развития, пользуясь дневником тренировок.

Когда я начал заниматься бодибилдингом, то записывал все: тренировочные процедуры, количество серий и повторений, ежедневный рацион и так далее. Я продолжал вести записи вплоть до своей последней победы на конкурсе "Мистер Олимпия" в 1980 году. Приходя в гимнастический зал, я рисовал мелом черту на стене для каждой серии упражнений, которую собирался выполнить. Я всегда отработывал по пять серий для каждого движения. Поэтому, к примеру, отметки «в тот день, когда я работал с грудными мышцами, означали пять серий жимов лежа и пять серий поперечных махов с гантелями. После каждой серии я вставлял и зачеркивал одну линию. Например, после выполнения жимов лежа отметки выглядели так: XXXXX», и я никогда не задавался вопросом: "Должен ли я сделать еще три серии, или осталось четыре?" Я всегда знал, сколько уже сделано и сколько осталось сделать. Когда я смотрел, как зачеркнутые линии маршируют по стене во время тренировки, то испытывал огромное удовлетворение от проделанной работы. Они напоминали наступающую армию, сметающую все преграды на своем пути. Этот визуальный стимул помогал мне сохранять ясное чувство цели и укреплял решимость доводить себя до предела при каждой тренировке.

Чисто интуитивно я набрел на идею, широко принятую среди педагогов и психологов: люди работают и учатся лучше всего, когда они получают правильные стимулы. Знать, что ты что-то сделал - это одно дело, а видеть свои достижения - совсем другое. Прделанная работа становится гораздо более реальной и увлекательной, а это вдохновляет вас на еще более упорные усилия.

Наличие обратной связи позволяет вам твердо придерживаться выбранного пути. Память может сыграть с вами злую шутку, но информация на страницах дневника всегда доступна для изучения. Если вы добиваетесь хороших результатов, то можете свериться с записями и узнать, какая программа упражнений в сочетании с режимом диеты смогла помочь вам. Если вы сталкиваетесь с проблемами, - например, если ваш прогресс замедляется или вы начинаете терять силу, - вы можете перечитать дневник и определить, где была допущена ошибка.

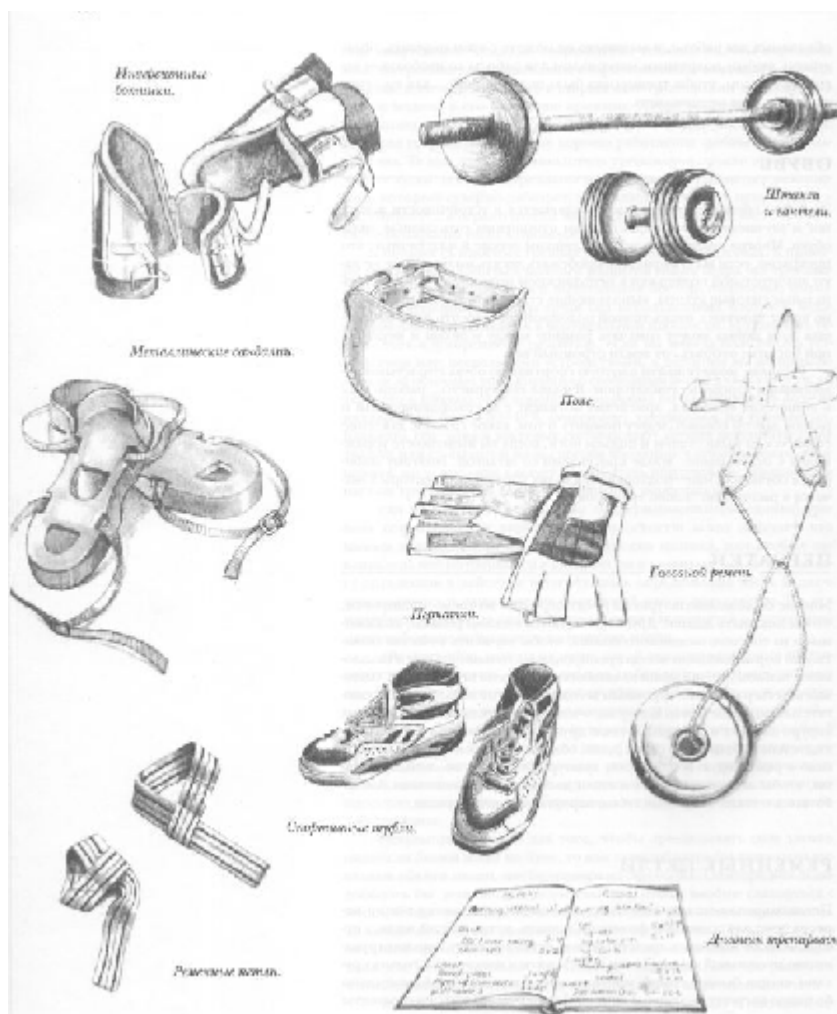
Ведение дневника тренировок в течение долгого времени оказало неоценимую помощь в моем спортивном развитии. В начале каждого месяца я садился и разрабатывал программу на следующие тридцать дней: в какие дни и часы я собираюсь работать, какие группы мышц я собираюсь тренировать, какие упражнения мне нужно выполнить. Через некоторое время, если какая-то часть тела отставала в развитии или я приходил к выводу, что отдельные мышцы

нуждаются в более интенсивной тренировке, я вносил исправления в свой тридцатидневный план и добавлял необходимые упражнения.

Я пробовал разные средства, стараясь найти то, что заставит меня лучше выглядеть и лучше себя чувствовать, а потом записывал результаты своих опытов. Что я испытываю: прилив энергии или усталость и изнеможение? Я вел записи, а потом возвращался к своему дневнику, проверяя, что послужило причиной различия между одной тренировкой и следующей. Я вел учет тех дней, когда приходилось отменять тренировки или когда тренировки были особенно успешными.

Кроме того, я тщательно записывал свой вес и ежемесячно измерял основные параметры: окружность шеи, ширину плеч, окружность бицепсов (в расслабленном и напряженном состоянии), предплечий, талии, бедер, икр и запястий. Поэтому я мог сравнивать свой прогресс за определенные периоды времени.

Обязательно ведите дневник тренировок. Запишите всю свою программу: серии упражнений, число повторений, вес снарядов. Ведите учет своих физических параметров и время от времени фотографируйтесь, чтобы наблюдать за развитием своей мускулатуры. Таким образом, вы всегда будете знать, ради чего тренируетесь; вы сможете в любой момент оглянуться назад и оценить, насколько успешной оказалась ваша программа.



Спортивное снаряжение

БОДИБИЛДИНГ И ДЕТСКОЕ РАЗВИТИЕ

Мне не нравится, когда я вижу, как маленькие дети поднимают тяжести. Их тела еще не сформировались, а кости слишком мягкие, чтобы противостоять нагрузкам силовой тренировки. Я видел, как мальчики в возрасте от пяти до десяти лет, чьи родители, очевидно, не задумывались о специфике силовой тренировки, позировали на телевидении в качестве будущих культуристов... или как девочка весом меньше 60 фунтов "подняла" (вернее, чуть сдвинула с места) вес в 400 фунтов на тренажере для приседаний со штангой. Надеюсь, никто из этих детей не получил серьезную травму; я не верю, что подобные упражнения или физические нагрузки могут быть полезными для маленьких детей, чье тело еще хрупкое и очень уязвимое,

На мой взгляд, тренировка в возрасте до 10-12 лет должна ориентироваться на спортивные игры и легкую атлетику для развития физических возможностей всех частей тела с акцентом на гимнастику и вольные упражнения, а не на силовую подготовку. Упражнения на развитие выносливости должны заключаться в преодолении веса собственного тела, а не в поднимании тяжестей. К примеру, ребенок должен выполнять отжимания вместо жимов лежа или приседать вместо приседаний со штангой, и так далее.

Когда организм начинает созреть, можно приступать к силовой тренировке. Я начал тренироваться в пятнадцать лет, но это не значит, что каждый пятнадцатилетний подросток с самого начала должен решить, хочет ли он заниматься бодибилдингом для соревнований. Понадобится от нескольких месяцев до года только для того, чтобы выучить все упражнения и приобрести минимальный опыт тренировки. На этой стадии важно пользоваться легкими снарядами и выполнять сравнительно большое количество повторений. Чем раньше вы настроитесь на серьезную тренировку, тем более широкие возможности откроются перед вами в будущем.

ЛУЧШЕ ПОЗДНО, ЧЕМ НИКОГДА

Меня часто спрашивают, "не слишком ли поздно мне заниматься бодибилдингом?", и я обычно отвечаю - "лучше поздно, чем никогда". С возрастом наша мышечная структура начинает атрофироваться со все возрастающей скоростью. Бодибилдинг является лучшим средством для противодействия этому процессу.

Но если речь идет о соревнованиях, то те, кто начинает тренироваться довольно поздно, оказываются в невыгодном положении. Разумеется, были культуристы, которые приступали к тренировкам уже в зрелом возрасте и становились отличными профессионалами - к примеру, Эд Корни, несравненный мастер позирования. Или нестареющий Альберт Бекклз, который начал серьезно тренироваться лишь с двадцати девяти лет и выиграл чемпионат мира среди профессионалов в 1984 году в возрасте пятидесяти двух лет. Но, само собой, ваши шансы завоевать титул "Мистер Вселенная" или стать чемпионом среди профессионалов уменьшаются с возрастом.

Однако в бодибилдинге позднее начало не имеет такого же решающего значения, как в других видах спорта. Многие культуристы начинают тренироваться после двадцати лет и становятся чемпионами среди любителей и профессионалов в следующие десять лет. Впрочем, обычно они уже являются профессиональными спортсменами, которые решили заняться бодибилдингом. Их мышцы были развиты другими видами спортивной тренировки. Примерами могут служить Ронни Колман и Франко Коломбо, который начинал свою карьеру боксером, потом занимался силовой атлетикой и перешел на тренировки по методу бодибилдинга в двадцать три года.

Помимо возможности приступить к тренировкам в зрелом возрасте, вы можете принимать участие в состязаниях намного позже того момента (игроки в гольф являются наиболее ярким исключением), когда большинство спортсменов уходит из спорта. Конечно, культурист в возрасте сорока лет едва ли сможет быть в такой же хорошей форме, как десять лет назад. Существуют такие вещи, как износ мышц и связок, постепенные гормональные изменения, укорачивание мышечной ткани, - не говоря уже о том, что в более позднем возрасте у людей обычно появляется много других забот, требующих времени и внимания (семья, дети, деловые интересы), по сравнению с молодым человеком, который только начинает свою карьеру. Поэтому в зрелом возрасте необходимо посвящать все свободное время тренировкам и соблюдать диету.

Профессиональные соревнования по бодибилдингу теперь вполне доступны для участников в возрасте сорока-пятидесяти лет и более. Иногда просто паразитально, какими мускулистыми, здоровыми и подтянутыми выглядят многие чемпионы прошлых лет.

БОДИБИЛДИНГ В ПОЖИЛОМ ВОЗРАСТЕ

Как я уже говорил раньше, одним из основных признаков старения является постепенное вырождение мышечной массы. Но недавние исследования доказали, что мышцы не обязательно должны атрофироваться с возрастом до такой степени, как обычно считалось. В сущности, пожилые люди могут даже значительно увеличить объем мышц при надлежащей тренировке. Короче говоря, современные научные исследования свидетельствуют о том, что бодибилдинг может стать источником долгой молодости.

Разумеется, чем старше вы становитесь, тем большую осмотрительность вам следует проявлять, когда вы начинаете заниматься бодибилдингом. "Посоветуйтесь с врачом" - не просто формальное предостережение, когда речь идет о шестидесяти- или семидесятилетнем человеке. Итак, посоветуйтесь с врачом, найдите хорошего тренера и примите все необходимые меры предосторожности. Овладейте правильной техникой движений. Начинать тренироваться постепенно. В пожилом возрасте травмы заживают медленнее, поэтому старайтесь избегать больших нагрузок.

Но результаты могут быть очень впечатляющими. Заметный прилив сил. Гораздо более подтянутое и мускулистое тело. Энергия, подвижность, улучшение качества жизни. Независимость и уверенность в себе. Помните, многое из того, что мы считаем неизбежными аспектами старения, на самом деле лишь признаки сидячего образа и пренебрежения к собственному телу. Вы не обязаны терять

мышечную или костную массу с возрастом; вы можете сохранить и даже приумножить то, что имеете.

НА ПЕРЕПУТЬЕ

Переход от тренировки ради здоровья и спортивной формы к тренировке ради соревнований во многом обусловлен эволюцией сознания. Вы начинаете осознавать определенные способности своего тела, о которых раньше не догадывались; и мало-помалу ваше отношение к тренировкам начинает меняться и вам приходится решать, каким путем идти дальше. Останется ли бодибилдинг незначительной частью вашей жизни или постепенно превратится в нечто гораздо большее?

Я почти сразу же решил, что хочу быть "Мистером Вселенная". Франко Коломбо принимал участие в соревнованиях по силовой атлетике, прежде чем принял такое же решение. Майк Кац был профессиональным футболистом, а покойный Карлос Родригес выступал на родео. Рано или поздно вам придется принять решение, но если вы обнаруживаете, что увлеклись тренировками и с нетерпением ожидаете каждого следующего визита в гимнастический зал, радуясь новым успехам по мере того, как развивается ваша мускулатура, то это само по себе может быть решением. Если вы хотите попробовать свои силы, существует много местных конкурсов для любителей. Там вы можете испытать дух соперничества и решить для себя, стоит ли игра свеч.

Сейчас в профессиональном бодибилдинге вращается гораздо больше денег, чем в те годы, когда я начал принимать участие в соревнованиях, поэтому многие спортсмены, ранее выступавшие в категории любителей, принимают решение сделать карьеру в бодибилдинге. Но и на любительском уровне открывается все больше возможностей: существует широкий круг культуристов, которые тренируются и состязаются, одновременно продолжая свою карьеру в качестве врача, юриста, актера или бизнесмена.

У большинства культуристов высоко развит дух соперничества, но другие занимаются бодибилдингом в основном из-за глубинного смысла, который он придает их жизни, независимо от того, удастся ли им достигнуть победы. Бодибилдинг - это не только спорт, но и образ жизни. Это целая философия жизни, система ценностей, дающая конкретные ответы на вопросы, которые беспокоят многих людей: чему стоит посвятить свою жизнь? какова цена совершенства в своем деле? Это способ укрепления личного достоинства и самоутверждения. Вы доказываете, что можете ставить перед собой ясные цели и работать над их достижением.

Разумеется, не все участники соревнований по бодибилдингу обладают одинаковым жизненным опытом, но никому не дано подняться на вершину в этом виде спорта, если он не осознает глубокий смысл, заключенный в совершенствовании человеческого тела.

СОРЕВНОВАНИЯ

Я всегда собирался заниматься разными вещами, помимо соревнований по бодибилдингу, но в моей жизни нет ни одного аспекта, который бы не испытал

благотворное влияния от моих занятий культуризмом. Я считаю, что тренировка полезна для всех, но лишь немногие могут удовлетворить жесткие требования, предъявляемые к участникам профессиональных соревнований. Если идея соревнований кажется вам хотя бы немного привлекательной для вас, настоятельно советую обдумать ее. Если вы сможете пережить хотя бы малую часть того, что бодибилдинг подарил мне, то никогда не пожалеете о своем решении.

Но помните об одном: если вы действительно относитесь к этому серьезно, то соревнования будут определять ход вашей жизни. От них будет зависеть, где и как вы живете, как вы питаетесь, кто ваши друзья, как складывается ваша семейная жизнь. Конечно, вы можете соревноваться на местном уровне, не окунаясь с головой в водоворот профессиональных соревнований - сохранять некое подобие "нормального существования", - но чем дальше вы пройдете в бодибилдинге, тем более заметную роль он будет играть в вашей повседневной жизни.

В этом нет ничего необычного. Подумайте о том, сколько времени и усилий необходимо для подготовки к Олимпийским играм. Подумайте о том, какой опыт и какая преданность делу требуются от чемпиона в теннисе или гольфе. Подумайте об изнурительных тренировках для забега на марафонскую дистанцию. Успех в любом из этих видов спорта требует такого усердия и сосредоточенности, которое большинство людей не может даже представить. Для того чтобы подняться на вершину, приходится идти на большие жертвы, и бодибилдинг - не исключение.