



МЕГА МАССА

КОМПЛЕКС ТРЕНИРОВОК,
ПИТАНИЯ И ДИСЦИПЛИНЫ
ДЛЯ ДОСТИЖЕНИЯ
ИДЕАЛЬНОЙ ФИГУРЫ

С Т А Н И С Л А В

ЛИНДОВЕР

Станислав Александрович Линдовер МегаМасса. Комплекс тренировок, питания и дисциплины для достижения идеальной фигуры

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=41043427

*МегаМасса. Комплекс тренировок, питания и дисциплины для
достижения: Москва; Эксмо; 2019
ISBN 978-5-04-099764-0*

Аннотация

«Станислав Линдовер – культовая личность в российском и европейском мире бодибилдинга и фитнеса. Благодаря собственной системе тренировок, включающей особый режим питания и соблюдение специальной техники выполнения упражнений, Станислав уже несколько десятилетий поддерживает свое тело в идеальных пропорциях и приумножает здоровье.

В этой книге Станислав Линдовер делится своим многолетним опытом поддержания экстремальной формы.

Идеи, описанные в книге, дадут мощный старт каждому, даже тем, кто уже отчаялся набрать мышечную массу.

Правила питания на каждый день, подробно иллюстрированное пособие для тренировок оградят вас от ошибок, а благодаря важным советам вы сможете быстро достичь максимального результата и всегда быть на пике формы.

Система Линдовера поможет скинуть лишний вес, проработать мышечный рельеф, улучшить физические показатели и обрести тело, о котором вы так давно мечтали!

Содержание

Моя история	13
Начало	19
...о детстве	20
...о занятиях легкой атлетикой	23
...об эволюции	27
...о бодибилдинге	31
...о работе	36
...о соревнованиях	41
...до и после травмы	43
...о победе	48
...об «эксперименте Линдовера»	51
...об аритмии	58
...для чего?	62
...о семье, об отношениях, о жизненных ценностях	64
...о жене и детях	66
...о вере в Бога	71
...о планах на будущее	73
С чего начать?	75
Мотивация	77
Что такое «хороший тренер»?	81
Спортсмены в тренажерном зале: люди, которым нужно особое внимание	91

Как совместить единоборства и бодибилдинг?	94
Вводная тренировка	98
Разговор о диете и спортивном питании	107
Первая тренировка: вопросы и ответы	113
Мышечная масса...	133
О причинах и способах достижения мышечного отказа	135
О теориях мышечного роста	144
Мышцы и тестостерон	148
Локальные факторы мышечного роста	150
1. Механический натяг (mechanical tension)	150
2. Микротравмы	151
3. Метаболический стресс	151
Виды мышечного сокращения	153
Основные группы мышц – как добиться их роста?	156
Мышцы груди	157
Мышцы спины	160
Дельтовидная мышца	162
Бицепс	164
Трицепс	166
Мышцы бедра	167
Как не растерять с трудом набранное	169
Все о тренировках	171
Тренировочные режимы	171
Первый режим – одно повторение в	172

подходе	
Второй режим – 6–8 повторений в подходе	172
Третий режим – 12 повторений	173
Четвертый режим – низкоинтенсивный статодинамический или многоповторный	174
Что выбрать: фулбоди или сплит?	180
Объем тренировочной нагрузки	183
Отдых-пауза	185
Дроп-сет	186
Совмещение тренировочных режимов	189
Можно ли заниматься в тренажерном зале с ограничениями по здоровью?	193
Сочетание мышечных групп в рамках одной тренировки	195
Выполняемые упражнения	195
Темп выполнения упражнений	196
Вес	197
Упражнения для спины	198
Унилатеральный тренинг	200
О результате	201
Техника выполнения упражнений – почему возникают травмы и как их избежать?	203
Становая тяга	204
Тяга широким хватом с верхнего блока	206
Тяга блока к животу в положении сидя	207
Тяга гантели в наклоне к поясу	208

Тяга штанги в наклоне к поясу	209
Пулlover в блоке	210
Приседания со штангой	211
Про приседания со штангой на плечах	212
Мышцы брюшного пресса	213
Жим штанги лежа	216
Жим штанги лежа под углом	218
Жим гантелей под отрицательным углом	219
Отжимания широким хватом от брусьев	220
Разведение гантелей	221
Сведение рук в кроссовере	222
Жим ногами в тренажере	223
Перетренированность	230
Интенсивность и длительность тренировок	232
О сохранении формы с низким процентом подкожного жира	233
Как часто можно тренировать одну и ту же мышечную группу?	234
Циклирование тренировочных режимов	237
Как правильно выстроить систему тренировок	238
Аэробная нагрузка	244
Упражнения – определяем цель и выжимаем максимальный результат	247
Спина	247
Становая тяга	248

Тяга штанги к поясу в наклоне	248
Тяга горизонтального блока к поясу	249
Тяга широким хватом с верхнего блока	249
Сведение рук в кроссовере	250
Жим штанги лежа на горизонтальной скамье	250
Жим гантелями на наклонной скамье под отрицательным углом	251
Сведения рук в тренажере «бабочка»	251
Отжимания от брусьев широким хватом	251
Широкие отжимания с использованием петель TRX	252
Плечи	252
Жим гантелями вверх сидя	253
Разведение рук с гантелями в стороны	253
Разведение рук с гантелями в наклоне	254
Подъем диска перед собой	254
Бицепс	255
Сгибание рук с гантелями с супинацией	255
Сгибания рук со штангой	255
Сгибание рук сидя на скамье под углом 60 градусов	256
Сгибание рук в нижнем блоке с веревочной рукоятью	256
Сгибание рук в тренажере Скотта	257
Трицепс	257

Разгибание рук в верхнем блоке хватом сверху	257
Французский жим лежа со штангой	258
Жим штанги лежа узким хватом	258
Отжимание от брусьев узким хватом	259
Ноги	259
Приседания со штангой	259
Мертвая тяга со штангой	260
Разгибание ног в тренажере сидя	260
Сгибание ног в тренажере лежа	261
Ходьба выпадами с гантелями	261
Вопрос-ответ о графике тренировок	262
Все о питании	267
Расчет калорийности питания и соотношение бжу	267
Страсти по гликемическому индексу	289
Когда диета перестала работать	292
Как избежать срывов?	296
Читмил	296
Читдэй	297
Структурированный рефид	297
Дневник питания	303
Режим питания	305
Для набора мышечной массы	305
Для сжигания жира	308
Тренировки на голодный желудок?	315

Отдых от тренировок	317
Спортивное питание	319
Протеин	321
Протеины животного происхождения	324
Сывороточный протеин	324
Казеин	324
Яичный протеин	324
Говяжий протеин	325
Протеины растительного происхождения	325
Виды протеинов по содержанию белка	326
Изолят	326
Концентрат	327
Виды протеина по скорости усвоения	327
Гидролизат	328
Мультикомпонентный протеин	328
Мифы о протеине	329
Гейнеры	331
ВСАА	332
Предтренировочный комплекс	333
Жиросжигатели	334
Креатин	336
Бета-аланин	337
Витаминно-минеральный комплекс	338
Коэнзим Q10	339
Омега-3	340
Важные правила питания	346

Быстрорастворимые каши	348
Рис	348
Овощи и фрукты	349
Масла	349
Творог	349
Как не сойти с верного пути?	351
...о тренерской работе	353
Линдовер – это проект?	354
Разумный бодибилдинг	357
Расставьте приоритеты	360

Станислав Линдовер
МегаМасса. Комплекс
тренировок, питания
и дисциплины
для достижения

© Линдовер С., 2019

© ООО «Издательство «Эксмо», 2019

Моя история



Настоящая мужская сила – это наличие внутреннего стержня, выстроенной системы ценностей и принципов жизни.

ни. Это действия вместо слов – так меня научила жизнь, а она, как выясняется, прекрасный учитель. Главное – внимать тем урокам, которые она нам дает.

Я серебряный призер чемпионата России 2011 г., бронзовый призер Кубка Восточной Европы 2011 г., чемпион Кубка Яшанькина 2011 г. (категория классический бодибилдинг + 180 см), чемпион Европы по классическому бодибилдингу в категории +180 см, абсолютный чемпион Европы по классическому бодибилдингу 2011 г., серебряный призер чемпионата Европы в категории парный бодибилдинг 2011 г., чемпион открытого кубка в Санкт-Петербурге по бодибилдингу в категории мастера свыше 90 кг 2014 г., чемпион России по бодибилдингу в категории мастера свыше 90 кг 2014 года.

Глядя на этот перечень регалий, список достижений и побед, кто-то скажет: «Ну, это явно не с нуля. Это генетика, таланты, предрасположенность, шансы. Там – «дано». А тем, кому «не дано», не стоит и рыпаться с места». Вы правда так думаете?

Именно поэтому я хочу рассказать о себе, для этого написал эту книгу. Не потому, что жизнь у меня была крайне интересная, она, в общем-то, довольно скучная. Дело в другом. То, что мне было «дано» при рождении, напоминало скорее увесистый рюкзак с камнями, чем скатерть-самобранку. Да, мною двигали сильные желания, но каждый шаг

на моем пути осуществлялся не благодаря, а вопреки тому, что дала мне жизнь в качестве начальных условий задачи. Помните, как в школе, – «дано то-то». Спрашивается, а как решить? Исходных данных мне было явно недостаточно для результата. Что вы делаете на уроке математики? Вы говорите: «Это некорректная постановка задачи, или условие поставлено некорректно» – и как бы самоустраняетесь. Пускай учитель даст другую задачу или вообще можно ничего не делать, пока не прозвенит звонок, – тогда задачу вообще можно не решать. Но в жизни мы не можем так поступить. Мы берем свои условия и делаем то, что хотим, теми средствами, которыми можем. Чем дольше мы жалуемся на некорректные условия, тем меньше времени, сил и возможностей у нас остается для того, чтобы решить задачу всей жизни, воплотить желания. Чего-то достичь.

Да, кто-то достигает «потому что» и «благодаря». У кого-то были идеальные данные для определенного вида спорта, и вследствие этого, например, он стал олимпийским чемпионом в беге, в плавании, в прыжках. Или кто-то основал свою фирму, потому что в этой нише работали родители и дали стартовый капитал. Иногда это серьезно облегчает жизнь. А иногда такие хорошие стартовые условия обязывают и давят. Я не знаю. Я не имел ничего из этого.

Мне нужно было сначала сделать «вопреки». Вопреки социальной прослойке, вопреки слабому здоровью, вопреки обстоятельствам, вопреки тому, что было сделать легче:

сдаться, плыть по течению, согласиться с врачами и забыть о спорте. Разница примерно такая, как плавать в ластах или без них.

Поэтому моя книга скорее про то, как я решал свои «некорректные» уравнения. **Мир не бегал за мной с подносом плюшек, умоляя: «Стас, ну еще кусочек!»** Может быть, кто-то узнает в моем персонаже себя, найдет что-то близкое. Кто-то удивится, что маленький еврей-полукровка с вредным характером, отсутствием социальных лифтов и испорченным здоровьем не постыдился ничего и начал карабкаться в силу своих скромных способностей. «Зачем он это сделал? Зачем он со своим больным сердцем, травмой, возрастом (нужное подставить) продолжает карабкаться, лезть и работать над собой?»

Чтобы быть. Чтобы делать. Чтобы уважать себя. Чтобы быть нужным. Нужность – для меня это жизненно важное условие. Я хочу быть нужным своим близким, знакомым и незнакомым людям. Жизнь с самого начала вручила мне мою неидеальность, чтобы я работал с ней, делал с этим что-то. Мне так кажется. Это мой локомотив. Если я перестану подбрасывать в топку уголь – остановлюсь, вручу свою судьбу кому-то постороннему – ну, значит, все. Звонок – и на выход.

Никто не даст мне другое уравнение. До самого «звонка» об окончании урока.

Хотя я соврал! Мне везло с наставниками – это правда.

Если я хотел чему-то научиться, то в мою жизнь приходили люди, готовые меня этому обучить. И благодарность моя велика. Это было все-таки «благодаря». А остальное – «вопреки».

Начало

Я был лишен многих вещей из тех, что привычны обычным людям, например теплых отношений в семье. В первый раз увидел своего брата в четыре года, впервые побывал на море уже взрослым, фразу «спокойной ночи» услышал впервые в четырнадцать лет в спортивном лагере и не знал, что на нее ответить. Знаете, я где-то читал, что немых от рождения не бывает, а бывают рожденные глухими и они не могут научиться разговаривать, потому что не слышат речь родителей. Так и я не мог произнести привычные всем фразы «спокойной ночи», «приятного аппетита» и многие другие, я был эмоциональным глухонемым. У меня до сих пор остаются проблемы с выражением своих чувств, с верным эмоциональным откликом на эмоции и чувства других. Коммуникации, общению, социальной роли мне приходилось учиться, как люди учатся читать и писать.

Здоровьем тоже был не избалован. Болел ревматизмом, имел проблемы с сердцем.

...о детстве

Я родился в 1972 году, в пригороде нынешнего Санкт-Петербурга (а тогда еще Ленинграда) – в поселке Дибуны. Жили мы крайне скромно. Родители моего отца не одобряли его брак: еще бы, начало 70-х годов, элитная еврейская семья с фамилиями Цукерман и Линдовер, а жена сына – из поселка Разлив, что в пригороде Сестрорецка, из очень бедной семьи. Если честно, то я и не должен был родиться. Моя мама понимала, что выкормить двоих детей не получится, и приняла решение прервать беременность. Она со мной в утробе и с грудным братом в коляске поехала в город и по дороге встретила бабушку – папину маму. Дорог на вокзал было несколько, да и совпасть по времени и встретить бабушку – вероятность была крайне низкая, но это случилось, и бабушка сказала маме: «Рожай второго ребенка, а Костя (мой старший брат) будет жить со мной». Я узнал об этом, уже когда стал взрослым, – и про странное совпадение, и про встречу, и договоренность, но мне до сих пор кажется, что я слышал этот разговор между мамой и бабушкой, находясь в утробе.

Своего брата я увидел, только когда мне исполнилось четыре года. Помню этот момент: мы с мамой пришли на вокзал, из электрички вышла бабушка с мальчиком и сказала, что это мой брат Костя. Все.

Я только с возрастом стал понимать, какую психологиче-

скую травму получил брат: тот дом он считал своим родным, а бабушку – своей мамой, и вот его фактически отдают в другую семью. **Тогда не было психотерапевтов, и поэтому никого не беспокоило, как себя чувствует ребенок. Одет и накормлен – значит, в порядке.** В садик мы ходили уже вместе, чтобы устроить нас туда, мама работала там нянечкой. Когда подошло время идти в школу, брату уже исполнилось семь лет, а мне еще нет, и меня не брали. В итоге бабушка посетила школу и, видимо, нашла какие-то правильные слова, а может быть, напомнила о том, что в этой самой школе когда-то учились и мой папа, и его сестра, – и меня в виде исключения зачислили с шести лет. До второго класса мы проучились с братом в родном поселке, в 466-й школе.

В 1980 году семья переехала в Ленинград, мы с братом перешли в другую школу. У меня было очень плохо со здоровьем, ангины преследовали меня. Когда я был в третьем классе, после очередного обострения тонзиллита, у меня развилось осложнение в виде ревматической атаки на сердце. Закончилось все стационаром, где был поставлен диагноз «ревматизм первой степени декомпенсированный с атакой на сердце», также под вопросом стоял порок сердца. В то время еще не было такой аппаратуры, как современное УЗИ, и порок сердца точно диагностировать было невозможно. До 1988 года я находился под наблюдением у врача-ревматолога. «Стоял на учете», как это тогда называлось. Каждый ме-

сая я ходил на прием, мне делали укол чудовищно болезненного препарата под названием «Бициллин-6» – и, соответственно, все это время я был освобожден от серьезной нагрузки на уроках физкультуры. У меня в журнале по физкультуре стоял только один результат: метание мячика. Чтобы не соврать, метал я этот «снаряд» на 46 метров.

Таковы были условия моего «уравнения». Из всего этого набора я не мог ничего поделать с проблемами моей семьи, которые были задолго до меня, ничего не мог, конечно, сделать с ситуацией с братом (разве что не родиться, верно?), не мог «отменить» свой ревматизм. И вот среди всех этих «не могу» в моей голове уже начал рождаться вопрос: «А что ты можешь, мальчик? Есть ли вообще хоть что-то, что ты можешь?»

...о занятиях легкой атлетикой

Понятно по анамнезу, что предпосылки к спортивной карьере у этого мальчишки были минимальные, если не сказать – смехотворные. Но совсем скоро я оказался в легкоатлетической секции. Как же это случилось?

Заманил меня туда молодой выпускник Николаевского института физкультуры Борисюк Сергей Иванович. Тогда, в 80-х годах, тренеры еще ходили по школам и выбирали детей, талантливых по их специализации. Посмотрев журнал и увидев мой результат (по метанию мячика, а как же!), Сергей Иванович спросил у учителя физкультуры, почему я не в спортивной, а в школьной форме (дело было на школьном стадионе). «Он освобожден от уроков физкультуры пожизненно», – ответил физрук. Сергей Иванович предложил мне заниматься спортом, очень аккуратно, с регулярным медосвидетельствованием. Я сказал, что не хочу метать копьё, а хочу качаться (тогда это так называлось). Представляете, вот этот вот нахаленок с освобождением от физкультуры и медицинской карточкой толщиной с том «Войны и мира» еще и ставил какие-то условия.

Из песни слов не выкинешь, покладистым и «подарочным» я никогда не был. Так вот: не хочу учиться, хочу жеманиться – в смысле, копьё не хочу, желаю качать мышцы. «Будешь», – ответил Сергей Иванович. Я как сейчас помню, как

спросил его: «Качаться? Со штангой? С настоящей?» И все, можно сказать, на это обещание меня «купили» со всеми моими не очень здоровыми потрохами. За сладким пряником в виде обещанной штанги я пошел в секцию легкой атлетики. Это был 1985 год.

Почему и откуда, собственно, у меня в голове вообще появилась такая мысль – «качаться»? Не от хорошей жизни и не от чудесного характера. Да, я мечтал стать большим и сильным, потому что на тот момент меня всерьез обижали в школе: я был физически немощен, на год младше всех и, конечно, конфликтовал, дерзил, пытался самоутвердиться, но физически ничего не мог противопоставить. У меня был список обидчиков, которым я собирался отомстить, когда «стану сильным». Даже не столько отомстить физическими действиями, а показать, что я теперь сильный и большой, а вы какими были – такими и остались. В мечтах был именно такой моральный реванш. Это я сейчас могу анализировать, до самоанализа я дорастал очень, очень долго. В общем, у меня никогда не было желания записаться в секцию бокса, чтобы научиться бить обидчиков, а как раз хотелось увидеть их глаза в тот момент, когда они осознают, каким крутым я стал. Конечно же, я горел желанием поскорее начать заниматься со штангой, а к прямой специализации, легкой атлетике, был равнодушен. Заслуга тренера как педагога была в том, что, заинтересовав «железом», он смог постепенно привить мне любовь и к метанию копья. Вообще, я много мо-

гу рассказывать о Сергее Ивановиче, он стал, по сути, моим вторым отцом, сделал для меня на тот момент, наверное, больше, чем кто бы то ни было. Родной отец, конечно, работал, заботился обо мне, старался создать условия, но все-таки жизненные ценности, определенные черты характера, даже такие простые вещи, как разговоры о том, что происходит в моей жизни или что беспокоит, – все это я получал от тренера. Он переформатировал образ отца в моем сознании. И я до сих пор считаю, что тренер не может быть формальной персоной. Если нет контакта с учителем, ученик ничему не учится.

Что касается спорта, то я стабильно занимался атлетикой и к концу школы был уже существенно крупнее и сильнее своих одноклассников. Казалось бы, чаяния сбылись? Не совсем так.

Из-за мечты о «железе» я пришел в легкую атлетику, и, к сожалению, из-за нее же я и оставил этот спорт. Прекратил занятия сразу по окончании школы. Я тогда уже занимался на таком уровне, что нужно было большую часть времени посвящать тренировкам и готовиться поступать в институт им. Лесгафта, чтобы продолжать спортивную карьеру. Но я не захотел идти в спортивный институт – отчасти из-за того, что на тот момент в нем не было военной кафедры, а очень хотелось продолжать тренироваться. Плюс с какого-то этапа подготовки нам тренеры запрещали качаться, оставалась только скоростно-силовая работа, потому что метатель копья

должен быть не просто сильным, а при этом еще и гибким, хлестким. Раскачивая мышцы, я стал терять именно такой показатель, как гибкость, начал «закрепощаться» – конечно, эти кондиции не подходили будущему легкоатлету. Помните еще, как это бывает: 16–17 лет, выпускной класс, все гуляют... много чего доступно подростку из ранее запретного. Сложились все факторы, и легкую атлетику я бросил. Прошло 30 лет, а я до сих пор в своих снах иногда в секторе для метания готовлюсь к попытке. Я люблю метание копья и вполне с гордостью порой именую себя не культуристом, а легкоатлетом.

Получилось так, что очень многие недочеты, недополученное или испорченное в раннем детстве спорт выправил, дал помощь, дал направление, возможности, инструменты, помог освоить свои силы. И все остальное в моей жизни потом уже будет происходить через призму спорта, который я для себя выбрал. Помните у Салтыкова-Щедрина: «Разбудите меня лет через сто и спросите, что сейчас делается в России. И я отвечу: пьют и воруют»? Вот с далекого 1985 года и по сей день в какую точку биографии Линдовера ни ткните и спросите, что он делает в таком-то году, можно ответить: качается, что он еще делает. Так и есть. И меня это устраивает, и надеюсь, так будет и впредь.

...ОБ ЭВОЛЮЦИИ

В 15 лет, занимаясь метанием копья, при весе 70 килограммов я приседал глубоко, что называется, «в пол», с 140-килограммовой штангой, с места прыгал на 3,05 метра и мог закинуть снежок на девятиэтажный дом. База для занятий бодибилдингом была, считаю, достойная, но, повзрослев, я очень сожалел, что не смог добиться в легкой атлетике серьезных побед. Выступать, побеждать, иметь результат я хотел всегда, у меня соревновательный характер, а тренер развил мой соревновательный дух до огромных масштабов. Мы соревновались во всем: кто больше подтянется, быстрее пробежит и в итоге услышит самую желанную похвалу от Сергея Ивановича: «Мужик». Вы не представляете себе, что это для меня значило! Следующий шанс выступить и победить пришел ко мне только после 35 лет, у многих нет и такого шанса, поэтому я сделал все, как мне кажется, чтобы уже не упустить его, но об этом позже.

В 1988 году началось мое обучение в нашем Ленинградском радиополитехникуме: в течение года я учился и параллельно тренировался. Как раз в те годы появились качалки, подвальные зальчики, в один из которых у метро «Площадь мужества» мы ходили с друзьями. Все такие подвальчики были непохожи на сегодняшние фитнес-залы, иногда их даже и залом-то назвать было нельзя, но на тот момент их посе-

щение для нас было очень серьезным шагом вперед: это было место, где мы могли заниматься. Как именно заниматься, никто не знал, мы просто поднимали снаряды. Те навыки, которые давала легкая атлетика, очень далеки от навыков и от техники упражнений, которые требуются для правильного воздействия на мышцы. В общем, качали железо – кто во что горазд. В легкой атлетике движения были инертными, импульсивными, тренирующими скоростно-силовые качества, а в бодибилдинге результат приносят движения медленные, подконтрольные. Но это я сейчас такой умный. **Тогда же мы, вчерашние школьники, были полны энергии, желаний, самонадеянности, просто рвались делать и делали, что могли.** К счастью, были молоды, здоровы по части мышц и связок, травм не было, но сейчас, оглядываясь, я понимаю, что травмы были возможны, и не раз.

В техникуме я отучился всего один год. Опять же, из-за своего дерзкого нрава я умудрился в очень хамской форме – буду честным, другими словами это не назовешь – в конце первого курса поругаться с преподавателем, причем при всех. Я не был отчислен, а сам взял заявление и ушел, потому что мне казалось тогда, что так будет правильно. До армии оставалось чуть больше года, и это время я провел, ничем не занимаясь, – точнее, по жизни я балбесничал да тренировался.

Через год я поступил в Ленинградский институт инженеров железнодорожного транспорта, сокращенно ЛИИЖТ.

Почему именно туда? Хотел ли я быть строителем или путейцем? К сожалению, никакого призвания в 18 лет я не чувствовал, а династичности в нашем роду не было. Мама работала в продуктовом магазине, а папа – на заводе у станка. Просто однажды я шел по улице и встретил одноклассника, который спросил, чего я такой задумчивый. Я ответил, что нужно поступать в вуз, а куда именно – не знаю: мне бы с военной кафедрой, и чтобы учеба была полегче. Вот он и предложил пойти мне в ЛИИЖТ, конечно, на «мосты и тоннели». Он забыл сказать, что у него родственники работают на кафедре и «полегче» у него свое.

Учился я вместо пяти целых семь лет. Это отдельная история. Начиная со второго курса я работал экспедитором. Для тех, кто не знает, что это такое: в пять утра приезжал с водителем на грузовой машине на молочный завод, загружал машину, развозил по магазинам молоко, в последние магазины отправлял водителя с накладными одного, а сам садился на метро и ехал учиться, а сразу после института объезжал магазины, чтобы собрать деньги за предыдущий день, и так ежедневно, кроме выходных. Сейчас я бы просто физически не смог осилить подобный ритм жизни, но тогда и на учебу, и на работу, и на личную жизнь хватало сил.

Во втором семестре третьего курса я попал в больницу с гепатитом А, и, как выяснилось, этого было достаточно, чтобы выйти в академический отпуск. Восстановился через год, часть дисциплин мне зачли. К тому же за время болезни я

со всей группы собрал конспекты и лабораторные и, когда восстановился, сразу же выбился в «хорошисты». **Я до сих пор считаю, что высшее образование – это не просто высшая школа, а школа жизни, дающая очень концентрированные практические знания.** На четвертом курсе я получил проблемы с желудком и очередную госпитализацию – второй академотпуск. Тут уже во мне в полную силу проснулись мои еврейские корни, я собрал все «болванки» курсовых проектов, лабораторные и конспекты со своих первых двух групп и, восстановившись через год, стал героем своей третьей группы. Мало того что я был старше всех, так еще и красиво «зашел». Всем своим одноклассникам (кому подходили задания) я раздал уже решенные или подобные варианты примеров. Вот таким я был «студентом».

Если вы заметили по моему рассказу, как только я начал двигаться «прицепом» и халявить, тут же отправлялся отдохнуть на больничную койку подумать о своем поведении. Мне даже самому со стороны кажется смешным такой вывод, но, оглядываясь назад, я признаю эту удивительную закономерность. Учеба была отдельно, и я – отдельно. Работа была тоже отдельно. И пока я не устаканил все это в голове, не отказался от «как у всех», «как положено», от стадности, от ненужных мне знаний и направлений, жизнь настойчиво повторяла мне, где на самом деле мое место. Но до полного осознания мне тогда было еще очень далеко.

...о бодибилдинге

Когда я оканчивал институт в 1996 году, это уже был Санкт-Петербургский университет путей сообщения (СПГУПС). На тот момент в стране почти ничего не строилось, а, напротив, все разрушалось. По специальности я не устроился работать, поскольку у меня не было никакой протекции – я путешествовал на этом «локомотиве жизни» случайным пассажиром, а мои одноклассники уже заранее знали при поступлении, где они будут работать. Пришлось устроиться в оптово-розничное предприятие: там я был водителем, а также проверял чеки на кассе и наличие товара в корзине. Рядом с работой находился спортивный зал. И вот в 1997 году я впервые попал не просто в подвальную качалку, а именно в спортивный клуб. Он назывался «Монолит» и находился на улице Константина Заслонова. Вот там я и увидел впервые настоящих спортсменов-культуристов – выступающих спортсменов, а не просто подкачанных ребят. В «Монолите» я узнал, что тренироваться каждый день, почти не спать, при этом питаясь бессистемно, – совсем не тот путь, который приведет меня к большим мышцам. Именно тогда, в 1997 году, у меня впервые появились хотя бы общие знания и представления о том, куда двигаться дальше.

За счет понимания системы питания и тренировочного процесса мне удалось упорядочить и структурировать трени-

ровки. В итоге за первый год занятий системно я наконец-то прибавил в весе 12 килограммов. С 85 кг я вырос до 95–97, но тогда в залах ходила такая поговорка: «Кто 100 не весит, тот не мужик», вот и мне очень хотелось весить 100 кг.

Времена по-прежнему были крайне голодные, в 98-м году грянул мощнейший экономический кризис – он «убил» фирму, в которой я работал: денег не было, да и есть особо нечего было, и я вернулся в свой родной Выборгский район.

Следующим залом был клуб «Элита». Сейчас его уже нет, а тогда он располагался в подвале общежития на улице Демьяна Бедного, и там была качалка – в самом серьезном смысле этого слова. В ней тоже занимались спортсмены, их было даже больше, чем в первом зале. Но специфическую атмосферу в «Элите» создавали не они, а культовый антураж конца 90-х годов – «братки» в пиджаках. Каждые две недели по качалке разлеталась новость, что в очередной раз кого-то из постоянных клиентов клуба убили. Такие времена были по всей стране, к сожалению.

Тогда же я прошел хорошую школу в плане коммуникации с людьми. Ведь в этом околोकриминальном полууголовном коллективе каждое сказанное тобой слово грозит оказаться неверно сформулированным, и можно нажать серьезные проблемы. Хотя, имея адекватность и терпение, и в такой интересной среде можно ассимилироваться. К тому же если ты смог нормально поставить себя, научиться договариваться и общаться с самыми разными «персонажами» из то-

го времени, то в итоге ты сможешь общаться уже с кем угодно. Эти «экспресс-курсы коммуникации» были очень эффективными, хотя никому через них пройти не пожелаю.

До 2000 года я занимался в «Элите». Там я получил мои основные практические знания, так как вокруг было огромное количество настоящих, упрямых фанатов построения тела. И каждый внес какую-то крупицу своего опыта – думающий человек всегда мог выделить какую-то более или менее актуальную информацию, проверив ее своим здравым смыслом. **Это сейчас все знают о белках, жирах, углеводах и калорийности, а тогда принцип был один – ешь больше гречки и курицы и не ешь сладкое.** Конечно, все не так примитивно, но в целом посыл был именно таким. Мне повезло в том, что не нужно было ломать себя, переделывать пищевые привычки, – еда, которую я любил, оказалась как раз той, которая и рекомендуется при питании спортсменов. Если свериться с сегодняшним моим питанием – даже по чеку из магазина, – там можно найти те же или сходные продукты: курица, рыба, яйца и так далее.

В 2000 году среди обычных качалок стали появляться фитнес-клубы. Чем отличался фитнес-клуб от качалки, спросите вы? Не поверите, там был душ, там была раздевалка, там были хоть какие-то условия. Это было место, где не плевали и не сморкались на пол, и даже снаряды были разложены в каких-то специальных зонах! То есть первые клубы выглядели далеко не так, как выглядят сейчас тренажер-

ные залы, но все, что в них было, казалось большим шагом вперед и большим прорывом. Когда в нашем районе стали появляться подобные клубы, около года мы их посещали с друзьями, переходя из одного в другой.

В сентябре 2000 года я стал отцом, у меня родилась дочь. Мой вес на тот момент все-таки перевалил желанную отметку в 100 килограммов. Казалось бы, теперь я стал мужчиной во всех смыслах этого слова, но я не хотел останавливаться на достигнутом – мои мечты и желания тренироваться дальше оставались со мной.

С работой в моем городе было плохо, я так и не смог устроиться по специальности. Дороги рушились, мосты не строились, зато процветали ночные клубы, которые я иногда с друзьями посещал. И вот в одном клубе ко мне подошла девушка и, отметив мое неплохое телосложение, спросила, чем я занимаюсь. Я ответил, что, одним словом, ничем. Собственно, работы у меня нет, но ищу ее. Тогда она предложила: «Не хочешь попробовать устроиться тренером в фитнес-клуб?»

Я считал, что тренеры в клубах, где я занимался с друзьями, – это обслуживающий персонал и вряд ли они получают достойную зарплату. Когда мне объяснили, что хороший тренер зарабатывает существенно больше, чем многие офисные работники и даже серьезные менеджеры в компании, я не поверил, но принял решение попробовать.

Я задумался, почему же мысль о подобной работе даже

не приходила мне в голову. Почему я сказал этой девушке, что ничем не занимаюсь? С самого детства я хотел качаться. Поднимал штангу с перерывами на больницы, учебу и работу. Всегда 60 % моего времени были заполнены тренировками, а я все еще продолжал внутренне называть это «ничем».

– Стас, что ты делаешь?

– Да ничего.

Огромный кусок жизни, в котором я выкладывался по полной, я именовал ничем и не рассматривал это вообще как работу, занятие, профессию, фундамент. Я постоянно искал себе какие-то «правильные» занятия в ненужных мне сферах. Так стоило ли удивляться, что там я не достигал никаких высот?

Итак, нащупав правильный вектор, я решил попробовать себя в профессии тренера.

...о работе

В те времена баз данных просто не существовало. Некоторые мои знакомые говорили, что есть смысл на собеседовании придумать себе какие-то несуществующие титулы и заслуги, например, что я участник каких-нибудь соревнований, – я ответил, что так поступить не могу, потому что мне совесть не позволяет. Вообще, наличие совести – это тяжкий груз, и с годами этот груз становится все тяжелее, но я точно его никогда не брошу.

И когда я пришел на собеседование к директору клуба (в этом клубе я до сих пор работаю – уже 17 лет!), он спросил меня, чем я занимался, каким видом спорта, какие регалии имею. Я рассказал все как есть: была легкая атлетика, такие-то были результаты в метании копья, а дальше – период, когда я просто тренировался. Выяснилось, что директор этого клуба являлся тренером по легкой атлетике. Он знал моего тренера Сергея Ивановича и даже видел меня во время занятий – я выглядел в детстве очень забавно, такой носатенький, кудрявый, не обратить на меня внимание было нельзя. Директору очень импонировало то, что я сказал правду без прикрас, он взял меня на работу.

Так, с 2001 года я начал осваивать профессию тренера. Вначале я, конечно, обладал очень слабыми знаниями и нервничал, как же я буду учить людей, толком умея лишь

тренировать самого себя. Все мои коллеги работали (выглядели они существенно менее спортивно, нежели я) и обладали огромной клиентской базой, то есть проводили по 200–250 тренировок в месяц, а у меня их не было нисколько. Ноль! Первая персональная тренировка появилась в моем рабочем графике только к концу первого месяца, это было крайне болезненно для самолюбия. Может, я вел себя по отношению к коллективу как-то обособленно, наверное, мне казалось, что я достоин большего, а они меньшего (естественно, это было не так, а гонор в карман не положишь).

Если я делаю выводы, то крайне быстро их реализую, мне просто нужно найти отправную точку. И признаюсь, что через два или три месяца, когда меня вызвала управляющая клуба и спросила, как дела, я ответил, что собираюсь стать лучшим тренером этого клуба. Успехи – напомним – были, мягко скажем, очень скромные, а прямо говоря – дыра. Ну и управляющая тогда лишь улыбнулась.

У всех, наверное, бывает этот момент, когда ты уверен в себе и чувствуешь, что вот все, ты – профи! Самооценка до небес, как у павлина хвост. И ты применяешь этот опыт (тебе кажется, что применяешь), а результат прямо противоположный. Или никакого. «Я – гуру и звезда познаний о строительстве тела! Сейчас я вам расскажу, как тренироваться правильно, и вы тут же достигнете желанных результатов и закажете сто тысяч тренировок у несравненного меня». Оп! А на выходе ноль. Снова такой заход – снова ноль. Значит,

ты делаешь не то и не так. И никакого смысла дальше в этом упорствовать.

Количество заказанных у меня тренировок, результаты моих клиентов и мой заработок – вот мера моего собственного профессионализма как тренера. И как бы я ни был эрудирован, опытен и вообще блестящ в своих глазах, к выполнению задачи меня это не приближало ни на йоту. Пора было учиться чему-то новому. Учиться не стыдно, нет. Стыдно плыть по течению и не пробовать ничего изменить.

Первое, на что я обратил внимание, – это общение с клиентами. У меня ушло очень много времени, чтобы понять, что персональный инструктор не должен пытаться вывалить весь багаж неструктурированных знаний на клиента, удивить его невнятными терминами, при этом абсолютно не стараясь создать теплую душевную атмосферу. Ведь вначале мне казалось, что наука общения – это неважно, что это вообще не про результат. С течением времени выяснилось, что умение общаться даже более значимо, чем все остальное. И несколько месяцев отсутствия клиентов привело к той мысли, что надо учиться разговаривать с людьми как-то по-новому.

Также я практически сразу, как устроился работать в клуб, начал углубленно учиться профессии тренера. Мой выбор пал на «Колледж бодибилдинга имени Бена Вейдера», на специальность «инструктор тренажерного зала». Это странно, но, не обладая базовым пониманием физиологии, биохии-

мии, диетологии, я очень быстро и легко эти знания впитывал. Вот тогда я понял, что учеба учебе рознь, и эта разница состоит в осознании нужности знаний. Я знал и понимал, что конкретно эти знания мне просто необходимы, поэтому и усваивал их без проблем.

Около двух-трех месяцев у меня ушло на то, чтобы сравняться со всеми коллегами, – и через год я был лучшим тренером. Количество тренировок у меня было чудовищное, иногда 12–13–14 в день. Этот объем и моя работоспособность принесли огромный практический опыт, и постепенно я приобретал уверенность в своих знаниях, видел, что они помогают людям быстро и серьезно трансформироваться. Я понимал, что я могу найти тему для общения с любым человеком, будь то женщина, мужчина, подросток. **Это безумно увлекательно – за день проживать 10 кусочков чужих жизней, жизней твоих клиентов, которые делятся с тренером порой самыми сокровенными тайнами. Я понял, что тренер – это еще и психолог.**

Мне помогло, конечно, что всю жизнь я стремился не просто быть таким же, как все вокруг, а доказать, что я лучше. На тот момент «лучшим» для меня был человек, у которого больше персональных тренировок. На протяжении долгого времени я был лучшим и недостижимым, что создавало пропасть между мной и коллегами. Конечно, это не вызывало чувства товарищеского сопричастия или поддержки, а скорее приводило к зависти и нелюбви. Так бывает. Но ес-

ли нужно выбирать: делать свое дело наилучшим образом или пытаться снискать любовь всех подряд окружающих меня людей, – то я выбираю, конечно, первое.

...о соревнованиях

О выступлениях на соревнованиях я почему-то не задумывался, точнее, у меня было понимание, что это другой уровень и без «проводника» мне туда не попасть. Это квантовый скачок, нужен заряд, нужно что-то серьезное.

И снова жизнь предложила мне учителя и помощника в одном лице, показавшего мне мир, в который я хочу попасть...

В 2006 году в том же клубе у меня состоялось знакомство с известным спортсменом Андреем Пугачевым. Он был настоящим культуристом, чемпионом, которого показывали по телевизору в программе «Гладиаторы» и печатали в журналах «для настоящих качков». Когда мы познакомились, я долго ходил вокруг да около, а он прямо спросил:

– Хочешь выступить?

– Хочу, – ответил я.

По сути, Андрей научил меня всему, что касалось подготовки к выступлению на соревнованиях по бодибилдингу. На первых соревнованиях я занял предпоследнее место. Абсолютно обоснованно, логично, ожидаемо, но, конечно же, это было обидно. Андрей меня предупреждал, что после первых соревнований появляется четкое понимание, твое это или нет. Ты находишься на сцене, а сотни людей смотрят прямо на тебя – кто-то подбадривает, а кто-то свистит. Когда

после оглашения результатов ко мне подошел Андрей и поинтересовался: «Ну как?», я сказал: «Здорово, я буду выступать дальше и выиграю». Через год я занял уже пятое место из девяти и выиграл у нескольких известных спортсменов.

...до и после травмы

Я очень хотел победить, поэтому решил подготовиться и выступить в осеннем сезоне 2008 года. Соревнования по бодибилдингу проводятся два раза в год – весной и осенью. В августе 2008 года мне и еще нескольким спортсменам предложили подзаработать – пригласили в качестве моделей принять участие в открытии бизнес-центра в Санкт-Петербурге. Подготовка к соревнованиям – это крайне дорогостоящее занятие, деньги были для меня не лишними, и я, конечно же, согласился. До соревнований оставалось менее двух месяцев...

Во время пиротехнического шоу, которое было в программе открытия бизнес-центра, что-то пошло не так, и пиротехнический заряд разорвался не в воздухе на высоте нескольких десятков метров, а прямо перед нами. Из всех пострадавших серьезную травму получил только я. Вы можете не верить, но после жуткого взрыва и резкой боли в руке первыми моими словами были: «О, это мне прилетело». Я точно знал, что это мой ангел-хранитель, исчерпав все имеющиеся мягкие меры воздействия на меня, чуть более жестко дал понять, что делаю я совсем не то, для чего родился на свет. А делал я, мягко говоря, вещи неправильные. Уже тогда я любил девушку, которая через 10 лет стала моей законной женой. Мы оба были в браке, и я, понимая, что этот

порочный круг нужно разорвать – не мучить ни себя, ни ее и не иметь больше повода для лжи нашим супругам, – хотел завести еще одного ребенка с женой. Теперь я знаю, что мой ангел-хранитель – суровый парень и если я не пойму, что делать сам, то он объяснит мне это иначе.

Взрывом мне травмировало левое предплечье и, как выяснилось позже, поразило лучевой нерв. В начале лечения о нерве никто особенно не заботился, так как врачи спасали руку, в которой началось заражение. Руку спасли, а кисть повисла: есть такое понятие «обезьянья кисть» – это когда пальцы безвольно сложены в кулак и кисть смотрит внутрь. Все это еще и сопровождалось атрофией мышц предплечья.

Написать это легче, чем сказать: я стал инвалидом. Признаюсь, это сильно повлияло и на жизнь, и на мотивацию. Надежды, планы, мечты, какие-то успехи – все, казалось, было перечеркнуто для меня, но я знал, что ОН не хочет меня лишать жизни или здоровья, он хочет сделать меня лучше, направить на путь истинный. А отчаяние... оно, конечно, было, и мне нужна была помощь. Отношения в моей тогдашней семье на тот момент были, мягко говоря, никакие, то есть мы жили «по инерции», ради ребенка. А я нуждался в помощи любящего и любимого человека. Но как это сделать, если мы не можем афишировать свою любовь? Моя Марго, Рита, Маргарита Антоновна Киричук, помогла мне пережить эту травму, справиться с этой ситуацией. Она спасла меня тогда, и это был первый, но не последний раз.

Был момент, когда я хотел бросить занятия с железом. Но я реально люблю бодибилдинг и не представлял себя в другой сфере никогда. Я не видел приличной, достойной, желанной альтернативы. Можно было бы сказать себе: «Я – инвалид», закрыться дома в четырех стенах и спиться, жалея себя. Запустить форму, разжиреть, оплыть и ходить с грустным значительным лицом, всем рассказывая о своих бедах. Но это не для меня, не про меня. Железо для меня означало жизнь. А остальное – существование.

Тренировки я не прекратил. Тренировал ноги и одну руку. Тренировал так усердно, что, помню, еще будучи в гипсе, однажды залил весь зал кровью, когда лопнул крупный сосуд. Несколько лет я пытался восстановить функцию кисти и избавиться от атрофии, но, как выяснилось позже, это было невозможно с самого начала.

Придумав специальные упражнения и приспособления для своей атрофированной ниже локтя левой руки, я начал готовиться к соревнованиям. В 2010 году весной я выступил с висящей кистью на Кубке в Санкт-Петербурге, а дальше занял 3-е место на чемпионате России. К сожалению, из-за моего увечья я не смог показать две из семи обязательных поз, так как рука просто соскакивала в позах «широчайшие спереди» и «широчайшие сзади». И это «к сожалению» – не оправдание, а факт: я ничего не мог поделать, моя левая кисть не шевелилась.

На дворе был июнь 2010 года. Я часто говорю о том, что

мне не везет на обстоятельства, но везет на людей, которых волей этих обстоятельств посылает мне судьба. Вся моя биография идет от точки до точки, от одной судьбоносной встречи до другой такой же.

У нас в клубе занималась девушка, кстати, подруга моей любимой, обладавшая даром видеть болезни. Я верил и верю в это. На тот момент я проходил очередной курс лечения с целью восстановить функцию кисти и спросил ее, есть ли у меня хоть какие-то успехи? Она ответила, что видит мертвую руку, оживить которую поможет мне только операция, и назвала даже фамилию доктора. Сказать, что я расстроился, – это ничего не сказать. Два года надежд, куча денег, попытки через суд привлечь виновных – все зря. Я бесился, я был в ярости. Но, несмотря на все проблемы, я верил в то, что мое упорство, вера близких в меня помогут мне выздороветь.

На следующий день в торговом комплексе я встретил старого знакомого, которого не видел несколько лет, и он, узнав о моей травме, порекомендовал показаться специалисту в области кистевой хирургии. Когда он произнес ту же фамилию, которую назвала мне девушка днем раньше, то тут я поверил в судьбу на 100 %. Через 4 дня меня прооперировали. Сделали пересадку мышц и сухожилий на предплечье. Операция длилась около пяти часов.

За время, прошедшее после травмы, я уже привык всегда поддерживать здоровой рукой травмированную конечность

так, чтобы она повисала при подъеме. Через месяц после операции, когда снимали гипс, врач попросил меня поднять прооперированную руку самостоятельно, без какой-либо помощи. Я искренне ответил, что боюсь, а вдруг не получится, ведь она безвольно висела два года. «Поднимай!» – сказал он. Я поднял, но кисть опустилась, а когда начал опускать, то она поднялась. Как выяснилось, теперь одни и те же мышцы поднимают и опускают кисть. Нужно было учиться заново ей управлять. Внешне предплечье выглядело, как если бы его пожевал крокодил: его опоясывали два тридцатисантиметровых шва, а мышцы были перекручены вокруг костей. Но функция кисти вернулась на 60 %.

На ЦЕЛЫХ 60%! Из всего, что было возможно (забыть о руке вообще), такой результат был просто подарком судьбы. Я тогда говорил, что у меня 1,6 руки.

В июле 2010 года мне сняли гипс, а через 9 месяцев меня ждала победа на чемпионате Европы.

...о победе

Я никогда не любил выступать осенью, так как подготовка к соревнованиям – это жесткие лишения, и проходить их осенью, когда погода отвратительная, а световой день короткий, очень тяжело. Понимаете, подготовка к соревнованиям по бодибилдингу – это ад. Ты хочешь есть головой, телом, тебе снится только одно – еда, ведь она преспокойно лежит в холодильнике, и нужно только открыть дверцу. Только открыть, делов-то! И признаться себе, что не смог подготовиться. А я, ну не мог я себе этого сказать. Я сказал: «Смогу!»

И еще один неприятный аспект подготовки осенью. Конечно, после соревнований ту форму, которую спортсмен демонстрирует на сцене, хочется показать окружающим. А как и где ее продемонстрировать, когда все ходят в куртках? То ли дело – весна! Отвыступал в апреле, а впереди – целое лето, есть повод держать хорошую форму и не разъедаться. Одним словом, я начал готовиться к весеннему сезону и на Кубке Санкт-Петербурга занял только второе место, которое мне позволяло выступить на чемпионате России. На чемпионате России я тоже занял второе место, так что на международный турнир не мог попасть, но спортсмен, занявший первое место, отказался ехать на чемпионат Европы, и вместо него волею судеб полетел я. В итоге я, по-моему, единственный

спортсмен, который, не выиграв чемпионат города, выиграл чемпионат Европы. Это был удачный год и удачный старт для других проектов. В середине 2011 года активно развивались YouTube-каналы, и я стал одним из первых, кто появился на канале YouGifted. Благодаря этому меня увидели тысячи зрителей, и я смог напрямую обращаться к людям, к любителям бодибилдинга.

Победы, безусловно, помогают справиться с комплексом, возникшим после травмы, ну, или маскируют боль и обиду за несправедливость. Хотя как знать, что справедливо, а что нет?

Почему я продолжаю, несмотря ни на что? Потому что я, наверное, не мыслю для себя иного рода деятельности. Зацепило, интерес мой не угасает, особенно сейчас, в наше время, когда есть доступ к научным исследованиям – это же просто безумно интересно.

С точки зрения самоутверждения бодибилдинг очень благоприятный род деятельности. Но с точки зрения отдачи, конечно, неблагоприятный. Почему? Потому что мастер спорта по боксу и двадцать лет спустя будет иметь отработанный удар, как бы он ни выглядел; имеющий разряд по шахматам не перепутает ничего на доске, а вот культурист спустя всего лишь пару лет отсутствия занятий имеет шансы просто потерять всю наработанную массу и вернуться, что называется, к истокам. Для кого-то необходимость постоянной работы – недостаток, но для меня это – бонус. И расцвет соревнова-

тельного бодибилдинга еще впереди, потому что все больше людей приходят в залы, да и самих залов становится больше, они доступнее.

Бодибилдинг сейчас находится в состоянии реформ. Чем больше в него приходит людей – разных! – тем успешнее развенчиваются мифы о том, что работать со своим телом может только человек, «выигравший» в генетическую лотерею, молодой, здоровый, не имеющий медицинских «заморочек» и тем более инвалидности. Я постоянно слышу эти мифы: «Нельзя качаться, если проблемы с сердцем», «Нельзя качаться, если одна рука почти не работает», «Нельзя выступать на соревнованиях и вообще хотеть на сцену, если ты не что-то там...» Бред.

Послушайте, что вам скажет один болезненный, несговорчивый, упрямый и вредный мальчишка, который мог только бросать мячик, а хотел поднимать штангу: бросьте свои «мячики» и идите к своим «штангам». Это единственный способ.

...об «эксперименте Линдовера»

Кто не очень в курсе перипетий моей жизни, «эксперимент» состоял в следующем: 16 декабря 2015 года я начал тренироваться, исключив любые нагрузки, кроме низкоинтенсивных статодинамических. Низкоинтенсивный статодинамический режим – это, по сути, многоповторный тренинг с малыми весами. Вы, вероятно, так же как и многие, скажете, что подобным образом не накачаешься и это известно всем. Но я верил, читал и искал. Я говорил о том, что мотивом для этого эксперимента послужили обращения зрителей, читателей, которым по тем или иным причинам запрещены тренировки в классическом варианте, то есть с интенсивностью 60–70–80 процентов – обычные силовые тренировки в зале, как они есть. Но это был внешний мотив, которым я, если можно так сказать, прикрыл горькую правду о том, что сам явился жертвой такого рода ограничений. Что это мне, а не какому-то обратившемуся ко мне человеку врачи запретили тренироваться. Запретили насовсем.

Знаете, было несколько таких лет, когда все было не просто в порядке, а даже очень круто. У меня были семинары, были тренировки, проекты, все это раскручивалось, все время появлялось что-то новое, сформировалась аудитория. **Наверное, где-то там я и потерял веру в жизненный баланс, при этом обрел какую-то фантастическую ве-**

ру в себя и позабыл про то, что все в этой жизни не просто так. Как дается, так и забирается обратно все очень легко. И ведь я сам не раз видел ситуации, когда человеческие судьбы умножались на ноль. То есть была карьера, было здоровье, а потом раз – и не стало.

Вот меня тоже так умножили. Очень быстро. Но все-таки не на ноль, где-то на 0,5, я так думаю, то есть мне еще оставили процентов 50 и опять преподали ценный урок.

В какой-то период в своих видео я стал прямо очень часто говорить о здоровье. Пропагандировал: «Ребята, берегите себя, не делайте глупостей, правильно выбирайте режимы тренировочных нагрузок, не экспериментируйте с агрессивными фармакологическими препаратами», и так далее. Как будто что-то на подкорке прямо заставляло меня это повторять. И нет бы мне самому прислушаться к этим «звоночкам»!

А «звонить» было о чем. К сожалению, целых пять лет я не ходил к врачам и не проверял сердце. В этой главе я уже писал о своем ревматизме в детстве, о том, что было осложнение на сердце – в основном это касалось клапана аорты. Последняя же моя «взрослая» эхокардиография состоялась в 2011 году. Я уже знал, что у меня есть определенные проблемы с клапаном аорты и небольшое расширение в ней. Почему-то на тот момент мне не диагностировали порок сердца, а вот 16 декабря 2015-го поставленный диагноз был однозначен: «недиагностированный вовремя порок клапана

аорты». Что еще более печально, аорта в восходящем отделе расширена до 46 миллиметров, и это существенно превышает норму. Врачи однозначно предложили мне готовиться к замене клапана аорты и операции на самой аорте. Говорили, что такую же операцию проводили Си Ти Флетчеру и Арнольду Шварценеггеру, но не очень-то меня эти рассказы успокоили, честно говоря.

Естественно, вердикт врачей был следующий – никакого спорта. Совсем никакого.

Первое исследование состоялось в Санкт-Петербурге в МАПО, у меня не было сомнений в том, что кардиолог знает свое дело, но, естественно, хотелось проверить. Второе исследование произвели в клинике Алмазова – как под копирку с первым исследованием, то есть диагноз был ровно тот же самый. Суточный кардиомониторинг показал среднее давление 157 мм рт. ст. (систолическое, «верхнее»). Были и показатели 160, и 170, и 180 – это без тренировок, то есть сильнейшая гипертония, которую я игнорировал. Почему? Скажу прямо: самоуверенный глупый человек. Когда тебе уже за сорок, трудно найти красивые и гладкие объяснения своим глупостям. Я все эти годы еще делал очень активно кардио (что ни для кого не секрет), мне почему-то казалось, что это нивелирует негативное влияние моего ритма жизни. **Я мог несколько дней подряд спать всего по 3–4 часа, мотался на семинары из одного города в другой, совершал постоянные перелеты – но, тем не менее, по-**

чему-то я не придавал значения высокому давлению. И упрямо говорил, что это мое спортивное давление. Нет никакого «спортивного давления», сейчас я это точно знаю – давление всегда должно быть в пределах физиологической нормы!

Я нашел кардиолога, который сам занимался с железом, и начал задавать вопросы. Естественно, я не маленький ребенок, и вопрос не заключался в «разрешите мне». Я нуждался в следующей информации: какое максимальное давление во время нагрузок и пульс мне НЕ повредят? Каков рабочий максимум, который не является критическим, не будет «красной линией», а станет просто чертой, которую не нужно превышать. Ответ был примерно такой: 140–150 мм рт. ст. на пике и 110 в норме, а пульсовая зона – 110–120 ударов в минуту на максимуме. И все. В этой зоне должны были находиться все тренировки, если они вообще возможны при таких условиях.

В тот момент, честно говоря, я вообще думал, что все, конец, но со мной была моя спасительница, моя любимая Ритуля, моя «мамочка». После смерти моей мамы я именно так называю свою любимую, и я точно знаю, что моя мама там, на небесах, это слышит и благословляет нас.

А пока на дворе декабрь 2015 года, и опять нужно снова бороться, но, может быть, я должен сдать? Тогда зачем мне ОН дал еще одно испытание? Только для того, чтобы я сдался? Нет. Родные и близкие рассматривали все это иначе,

и основным аргументом было то, что я должен быть живым и здоровым, а не иметь большие мышцы. Разумом ты понимаешь, что они правы, но крайне тяжело все это принять, потому что с железом прошло полжизни, даже больше, чем половина, – вся жизнь.

В этой ситуации я точно знал, что найду выход, и, поскольку я сам являлся виновником своих проблем со здоровьем, выход из этой ситуации я тоже должен был найти самостоятельно. Я не принимал абсолютно никакой посторонней помощи, не хотел ни с кем говорить, ничего обсуждать, рвал контакт при любом намеке на жалость, все это было мне не нужно. В этот момент со мной были близкие и родные люди – мой брат, моя уже повзрослевшая дочь и, конечно, мамуля. Земной поклон вам, мои родные!

Моей жене, конечно, пришлось быть громоотводом, арбитром, давать заботу, мудрость, спокойствие, уверенность – гораздо больше, чем прежде, при этом принимая все всплески моего непростого характера и неустойчивой нервной системы. **Она за меня боялась больше, чем я сам, по ночам не спала, слушала, как я там дышу. И все время повторяла две вещи: что ничто не случается просто так, все в жизни взаимосвязано и что я – это не только внешний образ, главное – то, что я несу в мир, информацию, опыт, все, что говорю и делаю.** Проблема разницы мировоззрений меня нынешнего и меня в 2015 году была в том, что я считал, будто не имею права большой аудитории

рассказывать, как нужно правильно питаться и тренироваться, если при этом я сам нахожусь не в идеальном теле, не в форме. Теперь я так не считаю.

А что на тот момент? Я взял ограничения врачей и превратил их в задачу. В свою новую задачу: «Как мне так извернуться, чтобы продолжать тренировать тело, при этом не превышать рекомендуемые показатели?» И это уже звучало нормально. В этом была цель. В этом уже была жизнь.

Я не знаю до сих пор, какое послание передала мне судьба таким вот образом. Возможно, она хотела сказать: «Стас, хватит себя убивать на глазах у кучи народа». Нет, я правда не знаю. Но точно нужно было остановиться в плане высокообъемных интенсивных тренировок с большими весами. Собственными руками, режимом, нагрузками я создал себе проблемы. Так почему кто-то должен их решать, кроме меня самого?

Если я не могу жить без зала и тренировок, значит, должен разработать и опробовать систему, которая мне поможет. Вот такой системой стал четырехмесячный эксперимент чистого низкоинтенсивного статодинамического тренинга. Если не считать внепланового воспаления легких, о котором я расскажу чуть позже, то эксперимент протекал чисто – никакой другой вид тренинга не использовался.

Так вот, никаких ухудшений в динамике состояния аорты выявлено не было!

Я почувствовал, что нахожусь на верном пути. Как вы, на-

верное, заметили, в моей жизни все «не слава богу», и как только мне показалось, что я здесь нашел выход, то... Человек предполагает, а Бог располагает.

...об аритмии

К сожалению, мой эксперимент окончился раньше, чем я планировал, и в апреле 2016 года во время тура с семинарами по городам Беларуси мое самочувствие резко ухудшилось: появились жар, слабость и легкий кашель, а к вечеру поднялась температура под 40 °С. Жаропонижающие сбивали температуру до 38 °С всего лишь на полчаса, а потом лихорадка возвращалась. Во втором городе приехавшая ко мне на вызов бригада «Скорой помощи» диагностировала у меня левостороннее воспаление легких. Вердикт – нужно ложиться в больницу, но как быть, ведь у меня впереди еще два города, в которых меня ждут? Начав принимать антибиотики, я принял решение ехать дальше, и, да, я провел эти семинары.

В Брест за мной приехала моя любимая, так как ходить я уже не мог, а температура не опускалась ниже 39 °С, сознание было спутанное. Рита потом рассказывала, что перед вылетом домой она всю ночь в Бресте вытирала кровь, шедшую у меня изо рта, обтирала меня водой и молилась, молилась, чтобы пережить эту ночь, чтобы самолет не задержался, чтобы я не умер. Когда мы приехали в больницу в Санкт-Петербурге, то компьютерная томография показала поражение обоих легких на 60 и 40 %. Врач многозначительно произнес тогда: «Успели. Вы вообще в курсе своих про-

блем с сердцем?» «Куда успел? И, да, конечно, я знаю о пороке сердца», – ответил я. «Успели остаться на этом свете, – констатировал врач, – и речь сейчас не о пороке сердца, а о мерцательной аритмии и трепетании предсердий». Я даже не подозревал, что могу столкнуться с этими, очень опасными разновидностями нарушений сердечного ритма, потому что раньше со мной ничего такого не было, но на фоне тяжелой пневмонии, перенесенной на ногах, и развилась коварная аритмия.

Итак, у меня оказались не только порок сердца, расширение аорты практически до максимально допустимых значений, но и мерцательная аритмия. Те, кто имел несчастье испытать данное нарушение сердечного ритма, не дадут соврать, как тяжело это состояние переносится.

Две недели на больничной койке, пульс под 200 ударов в минуту, «гасящийся» лишь лекарствами, одышка и новые условия для решения моей задачи. А задача сложнейшая: избавиться от аритмии и, пока это не произойдет, найти подходящие методы тренировок. К счастью, тот режим тренировок, который я разработал для себя во время эксперимента, оказался и в текущей ситуации работоспособным, с поправкой лишь на объем тренировок. Занятия стали короче, потому что на обычную часовую тренировку просто не хватало сил.

Мысль о задаче избавиться от аритмии, которая появилась после пневмонии, не оставляла меня. Вариант есте-

ственного восстановления ритма мной тоже рассматривался, но, как всегда в моей жизни, чуда не произошло: сердце продолжало работать неправильно. Для восстановления ритма я прилетел в Москву в Национальный медико-хирургический Центр им. Н. И. Пирогова, где после эхокардиографии через пищевод была проведена дефибрилляция – во время этой манипуляции при помощи электрического разряда восстанавливают ритм сердца. К счастью, процедура прошла успешно. Из Москвы я уезжал с прекрасно работающим сердцем и синусовым ритмом.

Что нужно человеку для счастья? Отнять то, что у него есть, а потом вернуть. Счастьем моему суждено было продлиться только неделю: ровно через семь дней дома вечером ритм сердца сорвался, пульс опять скакнул до 200, и снова возник извечный вопрос: «Что делать?» Единственным надежным способом избавиться от этого недуга было проведение РЧА. Радиочастотная абляция – это операция, во время которой током высокой частоты прижигают тот участок сердца, который дает аритмию. Вы скажете: вот уж не везет, так не везет. Согласен, есть немного, но, как и прежде, самая большая нагрузка в тот момент легла на мою любимую жену. Знаете, никто в здравом уме болеть не хочет, но я не хочу еще и потому, что Маргарита болеет со мной, она делит мою боль на двоих, и я просто не имею права так над ней издеваться.

В середине сентября 2016 года после успешно проведен-

ной операции по восстановлению ритма сердца я вернулся домой. Наконец-то я был счастлив. Но на этом история не закончилась: пока я лежал неделю в больнице, у нас угнали машину, и, судя по результатам расследования, произошло это в день операции. Совпадение? Не бывает в моей жизни совпадений, а жена мне сказала, что молилась, молила Бога, чтобы все прошло хорошо, и в молитве обещала отдать все, что угодно за это. «Любимый – это всего лишь машина. Мы заработаем и купим новую, лишь бы ты был здоров и жил!» – вот что сказала она.

...для чего?

Для чего или зачем все эти испытания выпали на мою долю? Я думаю, для того, чтобы я смог сформулировать основной вывод, который звучит так:

«Нельзя решать спортивные задачи ценой здоровья. Посмотрите на меня, учитесь на моих ошибках, я их наделал предостаточно».

Я призываю на всех доступных для меня ресурсах: проверяйте состояние вашей сердечно-сосудистой системы! Делайте это раз в два года до достижения двадцатилетнего возраста и ежегодно – после 30. Я прошу вас это сделать для своих родных и близких. Знаю, что вы меня слышите: мне приходят сотни писем из разных городов и стран с благодарностью за то, что я спас жизни. На одном из мероприятий в Москве ко мне подошел пожать руку возрастной мужчина, приехавший из другой страны, и поблагодарить за жизнь его дочери. После просмотра моего видео он настоял, чтобы его дочь-подросток, занимающаяся фитнесом, сделала обследование сердца, и они успели вовремя провести операцию и спасти девочку, которая даже не имела представления о своем недуге.

Я не предлагаю вам делать что-то, что запрещает врач. Я утверждаю: слушайте своих врачей, выполняйте их рекомендации. Сам тренируюсь только лишь в низкоинтенсив-

ной статодинамике, не превышая критические показатели и под постоянным самоконтролем давления и пульса. У меня просто нет другого выбора. Я по-прежнему не являюсь специалистом в кардиологии, все мои обследования в этой области проходили под соответствующим надзором врачей, и я прекрасно осознаю, что не хочу получить результаты ценой собственной жизни. Войну с болезнями я уже явно проиграл, теперь буду с ними договариваться.

Пусть мне не везет со здоровьем и обстоятельствами, мне везет с людьми. Они приходят, приходит поддержка, приходит нужная информация – и приговор оказывается условиями новой задачи, а удар судьбы вполне можно держать и не падать.

И если у меня все получится, то я обязательно расскажу тем, у кого похожие проблемы, что делать и как. Главное – не нужно убеждать себя, что единственным «спортом», который вы сможете позволить себе в будущем, станут пешие прогулки по парку и кормление голубей.

Будет задача – будет тренинг, будет зал, будет жизнь.

...о семье, об отношениях, о жизненных ценностях

Знаете, с возрастом приоритеты меняются, или, можно сказать, изменяется процентное соотношение между главным и второстепенным в твоей жизни. Некоторые подписчики в соцсетях меня упрекают, что я много пишу о жизни, о взаимоотношениях с женой и дочерью, а настоящий культурист должен писать исключительно о бодибилдинге. Друзья, вывод напрашивается сам собой: я в первую очередь муж и отец, а уже только потом бодибилдер.

Моя заветная мечта, которую я обязательно реализую, – создать такие методы тренировок, чтобы вы могли заниматься не четыре, а два раза в неделю, не по часу, а по сорок минут с тем же КПД. И то время, что вы сэкономите, вы сможете потратить на родных и близких, на искусство и образование. Я это обязательно сделаю!

Обращали ли вы внимание, что написанные слова визуально несут определенную энергию? Согласитесь, слова «любовь», «семья» на любом языке смотрятся тепло, потому что это не просто набор букв или звуков – это энергия, заключенная в них.

Так вот именно семья и любовь дают мне силы и не позволяют сойти с выбранного пути. «Железо» просто помогает

уравновеситься, отвлечься, поправляет биохимию организма. Во время стресса некоторые теряют мышечную массу, я же – наоборот, потому что «железо» – своего рода спасение для меня в этом плане. Но когда приходят жизненные испытания, понимаешь, что спорт – это всего лишь анестезия, а семья – это и якорь, и компас, и спасение.

...о жене и детях

У меня очень избирательная память, и я практически не помню моей жизни до нее – она, моя Ритуля-мамуля, кажется, была рядом со мной всегда. Вернусь на несколько лет назад и немного расскажу о нас.

На дворе был канун 2011 года, а мы с Ритой по-прежнему были не вместе, но проводили друг с другом по пятнадцать часов в сутки. В оставшееся время – жили с нелюбимыми ради детей. И вот 31 декабря 2010 года моя жена не выдержала и сказала, что так жить больше невозможно и нам нужно развестись. Я до сих пор считаю себя трусом и бесконечно благодарен ей за этот непростой шаг. Конечно, я искал оправдания такой жизни, повторял себе, что у нас есть общий ребенок – дочка, которой одиннадцать лет, и мы должны быть вместе ради нее. Но это была не жизнь – это был ад, и этот ад менял психику девочки, ведь она видела и чувствовала нелюбовь родителей друг к другу. Через некоторое время после того, как мы с супругой разошлись, Рита развелась со своим мужем.

Мне было 39 лет, а ей – 41. Мы стали жить вместе – и с тех самых пор я называю ее своей женой, хотя официально мы поженились только через семь лет, 6 июля 2018 года. Больше всего я сожалею о том, что при жизни не сказал своим родителям, что люблю самую прекрасную женщину на свете, что

даже не познакомил их друг с другом. Папа ушел из жизни в 2012 году, а мама – в 2013-м. Они очень тяжело болели, и мы решили им ни о чем не рассказывать – боялись, что они не перенесут этого. Мы с моей бывшей женой вместе навещали моих родителей, делая вид, что у нас все прекрасно. Я молю о прощении за этот поступок у них сейчас и верю, что, когда придет время и мы встретимся, я услышу от них: «Сын-нок, мы тебя любим. Мы счастливы, что вы с Ритой вместе!»

ДОЧА. Моя кровь и плоть. 12 сентября 2000 года я взял впервые ее на руки и понял, что, для того чтобы любить, любить больше жизни, не нужно эволюционировать в своих чувствах. Достаточно просто понимать – «Я люблю». Доча дала мне самую ценную награду в жизни – присвоила мне звание отца. «Я – отец» – регалия, которую может подарить лишь твой ребенок, ее нельзя ни купить, ни заработать, понимаете?

Так получилось, что в начале 2012 года я потерял счастье видеть дочь каждый день, целовать ее на ночь и утром. Это казалось невыносимым. Вероника, или, как я ласково ее называл, Ника, тогда очень тяжело перенесла наше расставание с ее мамой. Как назло, дочка была в переходном возрасте, когда подростки начинают мыслить крайними категориями – только хорошо или плохо, только черное или белое. У них в этот момент нет никакого жизненного опыта, нет понимания полутонов, а наша жизнь как раз таки состоит преиму-

щественно из них. На тот момент ей казалось, что какая-то посторонняя женщина увела папу из семьи, лишив ее отца, а маму – мужа. Я понимал, что она имела полное право считать подобным образом, тем более что со стороны это именно так и выглядело.

Потерять ребенка, потерять ее любовь... Что делать, как жить дальше? Как поднимать штангу с пороком сердца, аритмией и травмированной рукой, я знал, а как вернуть любовь дочери – нет. Ника категорически отказывалась приходиться к нам в гости, когда Рита была дома, мы стали реже видеться, и наши отношения все больше ухудшались.

Испытания на то и даются, чтобы их преодолевать. Я благодарю Бога, что он дал моей Рите мудрости на нас двоих. Она не пыталась искать контактов с моей дочкой, не пыталась стать подружкой, она постоянно говорила мне, что нужно подождать, когда обида пройдет. Что, когда дочка повзрослеет, она поймет, что папа счастлив. Что нужно просто всем сердцем любить ее, и однажды она это увидит, она поймет. И мы смогли! Сейчас мы самая настоящая семья, вместе проводим время, ездим отдыхать, и самое главное – мы друзья.

СЫН. У нас есть сын. Почему я говорю «у нас»? Потому что это сын моей любимой женщины, и для меня он такой же мой ребенок, как и для нее, такой вот 23-летний ребенок. Макс, его зовут Максим, как и все в его возрасте, – балбес, но у него есть мама, которая, встретив меня, не разделила

любовь на нас двоих, а просто умножила ее. Он это знает и ценит, а я для него искренне готов сделать все то, что сделал бы для родной дочери.

О НЕЙ. Мы познакомились с Маргаритой, когда я пришел в зал тренером, в 2001 году. Оба были уже достаточно взрослыми людьми, оба были в браке и имели детей. Отношения вначале были дружескими, ну а потом, как говорится, «додружились». Темы для общения нам не нужно было выбирать, так как нам нравилось одно и то же – мы совпадали на 100 %. Ну хорошо, не на 100, а на 99 % – ведь я между соленой рыбой и вкусной булочкой выбрал бы булочку, а она – рыбу, но вы заметили, что я пишу «выбрал бы».

Мы тогда уже стали спортивной дружеской парой. Дружба дружбой, но кто же знал, что в этом хрупком теле ростом 158 сантиметров и весом 51 килограмм заключен дух бойца, закаленного десятком лет спортивной гимнастики. Мастер спорта СССР по спортивной гимнастике – согласитесь, это дорогого стоит. Вообще, в зале человек как на ладони: видны и темперамент, и характер, и какие-то особенности поведения. А уж если вместе готовиться к соревнованиям, то здесь можно пройти огонь, воду и медные трубы, потому что это сложный период для каждого спортсмена: серьезные ограничения, режим, тренировки, амбиции, страхи. Можно столкнуться и с конфликтами, увидеть, каким образом человек выясняет отношения. Это не то чтобы «школа семейной

жизни», но это, безусловно, проверка на прочность.

Вторая особенность спортивной – не просто спортивной, а активно соревнующейся (не друг с другом, конечно) – пары в том, что, пока один тренируется, другой его поддерживает и уравнивает в особо острые моменты. Но может наступить период, когда к соревнованиям готовятся оба. И это серьезное испытание для пары и нервной системы каждого спортсмена. Было такое и у нас с Ритой: в один из периодов синхронной подготовки мы, не сдержав эмоций, поссорились так сильно, что больше месяца не разговаривали. Вплоть до совместного выступления на всероссийских соревнованиях в Краснодаре, где, будто сговорившись, заняли 3-е место каждый в своей категории. Возможно, сыграло свою роль то, что мы, два отдельных до этих пор человека, увидели, как силен эффект синергии, и поняли, что 1+1 – действительно больше, чем 2. Тогда, в Краснодаре, я впервые признался Рите в любви и попросил никогда меня не оставлять одного, потому что один я умру. Прошло много лет: у нас много чего было с моей возлюбленной на двоих, и ничего из прошлого я менять не стал бы, даже свои травмы и болезни, потому что каждое событие важно – ведь все это складывается в маленькую мозаику в огромной картине под названием жизнь.

...о вере в Бога

Что еще меня поддерживает каждый день? Что помогает двигаться дальше и оставаться на плаву в любой непростой ситуации? Не только семья, но и мое мировоззрение, которое очень серьезно изменилось примерно десять лет назад.

Все мое детство прошло в поселке Дибуны, где имена моих родственников звучали ветхозаветно, как на подбор – Ефим, Исай, Лев, Иосиф, но надо признаться, что при этом в огромной еврейской семье о вере вообще не говорили. Не говорили ни близкие, ни чужие – меня окружал полный духовный вакуум. Я вырос атеистом, но с рождением дочери все чаще стал произносить фразы «слава Богу», «Бог даст», «не дай Бог». Я понимал, что это были не просто слова, что многие вещи мне не подвластны и что я ищу поддержки в вере в Бога. Я придумал свою молитву, которую произносил каждый день после того, как дочь ложилась спать.

Как я уже говорил, в моей жизни в сложные моменты всегда появлялись люди, которые помогали мне обрести себя, сделать верный выбор. С принятием веры произошло так же. Я познакомился со священником, точнее, он занимался у нас в клубе, и, более того, он оказался чрезвычайно образованным человеком, разбирающимся в физике, биологии, астрономии. Но самое главное, что он был учителем, мудрейшим наставником. Мы часами разговаривали о вере в Бога, и, что

самое странное, именно я был инициатором этих бесед. Я ему рассказал о том, что не крещен, но искренне верю в Бога и в молитвах прошу здоровья и благополучия для своих близких. Вот такая у меня была вера.

Он не переубеждал, а просто проиллюстрировал мое отношение к вере: «Представь, что у тебя есть друзья и вы пообещали друг другу в случае беды с одним из вас помощь: финансовую или любую другую. Но с течением времени ты начинаешь вашу дружбу видеть иначе: ты не честен, нарушаешь взятые на себя обязательства, в общем, ты придумал дружбу, удобную лишь только для себя. И когда придет беда, как ты думаешь, выполнят ли свое обещание друзья, к которым ты столь эгоистично относился?» Я ответил, что вряд ли. «Тогда почему ты придумал свою, удобную только для себя веру, не живешь по Божьим заповедям, но при этом просишь у Бога о помощи?» – спросил он меня. **Этот диалог ознаменовал переломный момент в моей жизни: я покрестился в 37 лет, и это был осознанный шаг, теперь я стараюсь жить по совести и молю Бога о прощении за свои грехи.** Я очень скучаю по родителям и рад, что успел сделать то, что должен был: незадолго до смерти мамы я привез ее в церковь, и она покрестилась. Я точно знаю, что если я не сойду с выбранного пути, то обязательно ее увижу.

...о планах на будущее

Я стараюсь быть хорошим отцом для дочери и хорошим мужем для любимой женщины. Конечно, для меня это крайне важно. Но также мне очень важно быть кем-то, что-то из себя представлять. И когда у моей дочери, услышав ее фамилию, спрашивают: «А ты, случайно, не родственница того Линдовера?» Она гордо отвечает: «Это мой папа».

Есть предложения по участию в телепроектах. Например, доктору одной из клиник интересна моя травма, хотят поговорить о ней и снять видео. Мне интересно делать не просто съемку, а авторскую рубрику вроде «Ликбез от Стаса Линдовера», где будут разбираться предметно разные темы. Как поднимать штангу, уже мало кому интересно. Привлекает то, что работает на развитие, тянет за собой другие события.

Я хочу, несмотря на свои неполадки со здоровьем, тоже работать на развитие. В связи с недавними событиями у меня появилась новая задача: продолжать и совершенствовать тему статодинамического тренинга, адаптируя его к потребностям спортсменов, которые, как и я, имеют ограничения, «врачебные» рамки. Если я достигну стабильных результатов, то это сможет послужить мотивацией для людей, которые считают, например, что им нечего с такими ограничениями делать в тренажерном зале.

Уплотненный график и быстрый ритм моей жизни не свя-

заны с жадностью к деньгам, просто я люблю и умею делать то, что делаю. Записи видео, семинары и интервью стали занимать объемную часть моей жизни, но это тоже очень нужная занятость, дающая мне чувство нужности, я нужен. Ну и, конечно, книга – новый для меня способ передачи моего опыта, – хотелось бы, чтобы она вышла содержательной, полезной, мотивирующей, чтобы она ответила на вопросы и стоила потраченного на нее читательского времени.

С чего начать?



К сожалению, на сегодняшний день еще не сформировалась фитнес-культура: человек, пришедший в тренажерный зал, не понимает, какого качества и уровня услуги ему должны оказать. Вы наверняка знаете, за что платите деньги, когда приходите в какое-либо заведение, где вас обслуживают, например, в ресторан – в какой последовательности должны принести блюда: горячее, холодное; каким образом должно быть все приготовлено, – это уже сформировавшаяся культура приема пищи.

Мы, тренеры, являемся проводниками – носителями

культуры, культуры тела, спорта, достижений. Тренер формирует стандарты качества и уровень своих услуг. Поэтому так важно осветить вопрос касательно первого визита человека в зал, оговорить особенности первой тренировки или инструктажа. Эта услуга должна быть оказана одинаково качественно, вне зависимости от того, оплачивается она или нет.

Задача тренера – сделать так, чтобы новичок почувствовал себя в зале комфортно.

Итак, вы пришли впервые в тренажерный зал, и это чуждая для вас субкультура, при этом, как и бóльшая часть людей, никогда не занимавшихся спортом, вы, скорее всего, находитесь в плену стереотипов. Давайте разбираться.

Мотивация

Меня часто спрашивают о мотивации к тренировкам и где ее брать. На мой взгляд, в первую очередь не нужно заставлять себя делать «через не хочу» то, к чему не лежит душа. Например, бывшие борцы и боксеры не любят просто «качаться», но зато кроссфит им очень даже нравится. Но даже при самом любимом занятии рано или поздно достигается критическая точка, когда приходится заставлять себя продолжать работать. Почему так происходит?

Все просто. Самым мотивирующим фактором является прогресс, а демотивирующим – его отсутствие. Вспомните, в школе у большинства предметы, по которым хорошая успеваемость, были любимыми, а те, по которым были плохие оценки, не нравились. Так и в процессе тренировок: есть результат – доволен собой и готов работать дальше; нет результата – так и зачем дальше мучиться. Например, многие новички, пришедшие в тренажерный зал с целью расстаться с избыточным весом, бросают занятия уже через месяц, поскольку у себя в голове они видели иную картину («начну заниматься спортом – быстро похудею»), нежели им в результате показала стрелка весов.

Чаще всего имеют проблемы с мотивацией к тренировкам те люди, чья задача – снижение веса тела или набор мышечной массы. Проблема в том, что далеко не каждый мо-

жет правильно оценить свой прогресс. Поэтому давайте разберемся, как понять, что вы получаете результат от своего труда в тренажерном зале, что является прогрессом или его отсутствием.

Не всегда нужно заикливаться на показаниях весов. Используйте также сантиметровую ленту для измерения объемов тела. Для худеющих стоит отслеживать параметры талии и бедер, для набирающих массу – бицепса, обхвата груди, бедра.

Но, какие бы измерения мы ни делали, решающим мериллом наших достижений, конечно же, является визуальная оценка собственной фигуры. Но лучше оценивать визуальные изменения не с помощью своего отражения. Зеркало является предателем – в зависимости от освещения, расстояния от зеркала и даже, как ни странно, от настроения меняется ваше восприятие себя.

Чтобы не быть обманутым иллюзией, используйте визуальную оценку при помощи фотографирования с интервалом в неделю или две. Идеальным вариантом будет, если вас станет регулярно фотографировать кто-то из близких (жена, девушка, брат и т. п.). Всегда фотографируйтесь при одинаковом освещении и на одну и ту же камеру (смартфон, фотоаппарат). Делайте фотографии в одинаковых позах. Например, сбоку, спереди и со спины.

Если же партнера, который мог бы фотографировать, у вас нет, то действуйте следующим образом. Встаньте напро-

тив зеркала так, чтобы в отражении вы видели себя в полный рост, и зафиксируйте на полу эту точку. Затем через каждую неделю или две фотографируйте себя в этой точке.

Получив такие фотографии, вы сможете совмещать их в специальных приложениях для составления коллажей и беспристрастно оценивать результат «до» и «после». Подпишите под коллажами параметры веса, объемов, над которыми вы работаете. Поверьте, если вы действительно не отлыниваете от тренировок и правильно питаетесь, такие фотографии станут для вас мощным инструментом мотивации!

Желаю вам сохранить мотивацию на долгие годы и оставаться здоровыми!

Как еще оценивать прогресс или его отсутствие:

1. В среднем при проценте жира в теле более 25 % снижение веса тела около 1 % в неделю – хороший результат.

2. При наборе мышечной массы прибавка около 0,5 % от веса тела в неделю – это хорошая динамика.

3. Изменение веса тела не может на 100 % происходить за счет прироста мышечной или снижения жировой массы. Например, если вы избавляетесь от лишнего веса, то его уменьшение неизбежно повлечет за собой потерю мышечной

массы.

4. Увеличение силовых показателей не приведет к пропорциональному росту мышечной массы. Именно поэтому тренировочные режимы пауэрлифтеров отличаются от бодибилдерских.

5. Нельзя постоянно набирать мышечную массу, уменьшать процент жира или растить силу. Эти процессы имеют цикличность.

6. Нельзя одновременно набирать мышечную массу и уменьшать жировую, точнее это возможно на начальном этапе занятий при высоком проценте жира. На низкокалорийной диете при помощи манипуляций с объемом нагрузки вы в лучшем случае можете минимизировать потери мышечной массы.

7. И помните, что отсутствие прогресса также является результатом. Оно дает понимание, что в программе тренировок или питания присутствует какое-то слабое звено. А значит, устранив его, вы сможете избавиться от препятствия на пути к вашему успеху.

Что такое «хороший тренер»?

Хороший тренер совмещает сразу три ипостаси: он и диетолог, и физиолог, и психолог. Конечно же, в самом начале общения психология выходит на первый план, так как профессиональные навыки тренера, его уровень, любые регалии и дипломы на стенах зала поначалу вам ни о чем не скажут. Тренер может быть чемпионом мира, а может только начинать свою деятельность на этом поприще. Для начала – это не важно. Важно, что вы наконец-то пришли в зал и решили заниматься. Но потом, когда начнется бой за каждые 100 граммов мышечной массы и идеальный рельеф, достижения и профессиональные навыки тренера будут играть существенную роль. А вот специализированным образованием тренера даже при первом знакомстве поинтересоваться стоит – под руководством непрофессионала даже вводная тренировка для вас может закончиться травмой.

И отдельно хочу обратиться к тем, кто пришел в профессию тренера. Поскольку восприятие новичка всегда субъективное – на уровне ощущений, – первое, на что он обратит внимание, – коммуникабельность тренера, элементарное умение общаться. Существует ряд условий, ряд пожеланий, которые тренер должен соблюдать в рамках взаимоотношений с клиентом. Это на самом деле очень важно, ведь первое впечатление, скорее всего, будет самым сильным и запо-

минающим. Практика подтверждает следующее: если не найдены общие точки соприкосновения или оказана некачественная услуга, то для человека автоматически все тренеры и инструкторы становятся непрофессионалами.

А что касается регалий, то вежливый и внимательный специалист никогда не станет выпячивать свое эго и бахвалиться титулами и медалями. Дело еще в том, что для большинства новичков выступающий, соревнующийся спортсмен ассоциируется с приемом анаболических препаратов. Хотя зачастую эти предположения недалеки от истины, это дело не всегда обстоит именно так. Существует устойчивый стереотип, что успешный спортсмен получил свои достижения обязательно, либо принимая фармакологические препараты, либо используя свой фантастический генетический потенциал, поэтому спортивное прошлое или настоящее может как привлечь, так и оттолкнуть новичка.

Вернемся к вопросу: каким же должен быть тренер? Заботливым, понимающим, интересующимся вами, как будто вы уже приобрели у него полный блок персональных тренировок. Его основная задача – ни в коем случае не оценивать по внешнему виду человека, пришедшего в зал. Огромное количество ошибочных представлений складывается из того, в какие кроссовки обут его подопечный, что за марка часов у него на руке. Хорошего тренера не волнует ни дешевый, ни дорогой телефон в кармане клиента! Все это наносное и мало соответствует реальности: есть масса людей, име-

ющих довольно высокий уровень доходов, при этом одетых крайне скромно. В большинстве своем как раз именно кричащая о себе брендовая одежда, различные дорогие аксессуары в первую очередь могут послужить маркером того, что, скорее всего, человек лишь эпатирует окружающих подобным имиджем, а на деле его достаток невелик.

Профессионал не ориентируется на внешний вид, а воспринимает всех пришедших в зал одинаково.

Речевой агрессии в любом виде и менторскому тону тоже не место в зале. Тренер может в ходе персонального занятия шутить, травить байки из собственной практики, но ни в коем случае не должен высмеивать недостатки своих клиентов, и нынешних, и уже давно у него не занимающихся. В каждой шутке должна быть доля такта, чтобы у вас не исчезало ощущение комфорта. Тренер должен понимать, что человек наконец-то собрался с духом, сделал над собой усилие и пришел в фитнес-зал со своими проблемами, поэтому насмешки неприемлемы, так как у многих они вызовут отторжение.

Тренер ставит себя на место клиента, чтобы понимать, какой тон ему самому хотелось бы услышать в разговоре, какие слова его успокоят и настроят на положительный образ мыслей и помогут продуктивно начать работать над собой.

Профессионала волнуют цели, преследуемые клиентом, впервые пришедшим в зал. Если вас внимательно опрашивают, интересуются, какие вы ставите перед собой задачи, придя на тренировку, то это хорошее начало.

Целей и задач обычно не так много, можно выделить три основных:

√ большая часть мужчин приходит в зал, чтобы увеличить свою мышечную массу и силу;

√ у многих женщин цель обратная – обычно она связана с коррекцией мышечно-жировой составляющей, проще говоря, есть желание похудеть, избавиться от проблемных зон и лишь в некоторых случаях можно говорить о стремлении к увеличению мышечных объемов;

√ остальные люди приходят в зал для поддержания имеющейся формы.

Отдельно хочу обратить внимание на стереотипы, которыми буквально «напичканы» новички. Например, многие думают, что если будут качать пресс, то у них сразу же появятся кубики, но при этом абсолютно забывают о коррекции питания, уповая на мифические «секретные» упражнения. И для любого новичка – это нормально. Никто не родился со штангой в руках. Все когда-то делали ошибки, и не раз. Поэтому не бойтесь задавать тренеру любые вопросы, даже если вы где-то прочитали, что волнующая вас тема – очередной миф.

Тренер не должен разрушать стереотипы агрессивно. Его задача – плавно перестраивать задачи, направляя вас в русло конструктивной работы.

Хороший тренер четко обозначает те ресурсы, ко-

торыми понадобится манипулировать, таким образом выстраивая три системы: питания, восстановления и тренировок.

В основе работы тренера лежат информация, полученная от его подопечного, и понимание, какими ресурсами располагает человек: сколько раз в неделю он имеет возможность тренироваться, в состоянии ли он полностью или частично перестроить свой рацион питания, станут ли тренировки регулярными, а не эпизодическими. Поэтому постарайтесь дать тренеру максимум информации, не скрывайте от него, что вам что-то не под силу. Чем большими знаниями о ваших возможностях будет обладать тренер, тем эффективнее будут ваши тренировки.

Даже если у человека, пришедшего в тренажерный зал и решившего заняться собой, нет возможности следовать всем рекомендациям тренера, разрушать представление о том, что эффективность при отсутствии системного подхода будет равна нулю, нельзя. Это неверно, ведь постепенно положительный результат все же появится. Да, коэффициент полезного действия будет ниже, но, если человек готов заниматься, важно его обнадежить, обеспечить его мотивацией для совершенствования себя.

Хороший специалист никогда не будет «тыкать», он всегда помнит, как вас зовут по имени-отчеству.

Я считаю, что на протяжении всего периода тренировок необходимо обращение на «вы», независимо от возраста че-

ловека, который занимается под вашим контролем. Существует много «зажатых», стеснительных людей, имеющих проблемы с коммуникацией, которых «тыканье» элементарно отпугнет. Для многих также будет болезненным и негативным опыт в том случае, если тренер перепутает имя-отчество при обращении.

Профессионал обязательно объяснит вам назначение вводной тренировки и инструктажа. Объяснение должно содержать ответ на вопрос «Для чего?». И, естественно, тренер должен рассказать, какое количество времени потребуется на инструктаж, и спросить, располагаете ли вы этим временем.

Персональный тренер обязан узнать, имеются ли у вас какие-то особенности в состоянии здоровья, есть ли врачебные противопоказания. Если в вашем фитнес-клубе имеется медицинский кабинет, где принимает спортивный врач и вы уже имели возможность пройти там осмотр, то у тренера будут перед глазами результаты обследования и какие-то конкретные рекомендации специалиста. Например, люди с избыточным весом в первую очередь подвержены болезням суставно-связочного аппарата, у них часто имеются изменения в грудном, поясничном отделе позвоночника. Поэтому до момента снижения веса прыжки или приседания со штангой им делать не стоит, зато час активных занятий на тренажерах с легким весом – то, что доктор прописал. Если кабинета нет или вы пока не нашли времени, возможности туда

попасть, то первостатейная задача тренера – выяснить самому все показания, противопоказания, наличие хронических заболеваний, профессиональные травмы, связанные с занятиями другим видом спорта. Бегите от тренера, который сразу ведет вас к штанге, не поинтересовавшись вопросом вашего здоровья.

Также тренер должен узнать ваш возраст. Даже если вы прекрасная дама, чей возраст спрашивать неприлично, поверьте, здесь нет места кокетству, потому что нагрузки рекомендуются исходя из возраста клиента. Вы должны понимать, что есть некоторые сопутствующие возрастной категории заболевания. Например, уже в сорок лет у многих людей начинают появляться проблемы с сердечно-сосудистой системой, в пятьдесят могут развиваться остеохондроз и гипертония. Составив общую картину здоровья согласно опросу, исходя из объяснений и персональных наблюдений, тренер уже может предложить вам перечень упражнений, которые рекомендованы и которые категорически противопоказаны.

Подводя итоги, тренер должен понять, для чего человек, обратившийся к нему, пришел в зал. В моей практике были интересные случаи, когда люди, с которыми я начинал работать, на вопросы из разряда: «Что же вас сюда привело? Какие цели вы преследуете?» – отвечали: «А разве не видно?» Здесь есть нюанс: нет, не видно. Специалист не должен строить предположений! Его личные домыслы о целях клиента на основании того, что он видит, – например, лишний про-

цент жира, мышечную атрофию, – могут не соответствовать представлениям человека о самом себе. Согласитесь, если вы пришли ради мышечного тонуса и довольны процентом жира и мышц, а тренер вам рассказывает, как вы великолепно будете выглядеть, если убрать 4–5 килограммов жира и нарастить 2–3 килограмма мышц, то у вас явно разные представления о целях занятий.

Грамотный тренер не угадывает, а совершенно четко определяет, спросив у обратившегося к нему человека, какие цели и задачи он преследует, приходя в тренажерный зал.

Важно также, чтобы тренер объяснил вам цели и задачи первичного инструктажа:

√ объяснил назначение всего оборудования, которое имеется в тренажерном зале;

√ рассказал о технике безопасности при работе на этом оборудовании;

√ познакомил со всеми зонами зала: кардиозоной, зоной работы со свободными весами, зоной с блочными тренажерами, зоной функционального тренинга, зоной единоборств и так далее.

В современных фитнес-клубах каждое подразделение и каждый сотрудник выполняют свою функцию. Например, отдел рекламы занимается соответственно рекламой, отдел продаж продает абонементы, ресепшен приветствует гостей, выдает ключи и забирает абонементы, а тренер должен обла-

дать знаниями о функциях всего персонала и работе клуба. Конечно, он не обязан уметь проводить занятия и в бассейне, и тренировать клиентов на теннисных кортах и в зале аэробики, но общее представление он должен иметь. А если вы хотите сочетать разные виды физической активности, тренер должен знать, как построить схему тренировок, и объяснить, как их правильно проводить.

Если вы пришли в тренажерный зал с целью снижения веса тела, то тренер должен вам обозначить примерные временные промежутки, за которые можно получить реальный, адекватный результат. Процент жира более 25 % является для мужчин повышенным, а для женщин – практически норма (напомню, что в норме у мужчин процент жира должен быть около 15–18 %, у женщин – порядка 20–23 %).

Значения скорости снижения веса, которые являются корректными и безопасными: порядка 600–700 граммов и до 1 килограмма в неделю, то есть приемлемое для сохранения здоровья снижение веса тела – до одного килограмма в неделю.

Вы заметили, что речь идет о весе тела, а не о жире? К сожалению, набор мышечной массы всегда сопровождается приростом жировой, а снижение жировой массы приводит и к снижению мышечной. Поэтому, если вы хотите снизить вес тела на 3–5 килограммов, тренер должен обозначить вам те самые временные промежутки, за которые можно получить эти результаты. Если речь идет о существенном избыточном

весе и проценте жира 30–40 %, то первые изменения в процентном соотношении жировой массы и веса тела будут происходить несколько быстрее.

Помимо внедрения в вашу жизнь тренировок, также важно изменение рациона питания. Оно необходимо, кстати, даже если вашей задачей является набор мышечной массы. Если для снижения веса создается дефицит энергии, то при наборе мышечной массы – избыток. Правильно скорректировав рацион под руководством тренера, вы сможете добиться скорости набора в 600–700 граммов в неделю. *Хороший тренер знает, что диета – первая составляющая успеха, а вторая мощная составляющая – тренировочный процесс.*

Еще один важный вопрос – сколько раз в неделю нужно тренироваться? В идеальном случае – три раза в неделю. Но реальные цифры отличаются от идеальных. Если тренер при знакомстве слышит пожелания заниматься «3–4 раза в неделю», то на самом деле, в большинстве случаев, его подопечный затем появляется в зале за неделю лишь 2–3 раза. Когда речь идет о трех занятиях, то зачастую в реальности это 1–2 раза. К сожалению, так показывает практика. Да, одна из задач тренера – мотивировать вас, но помните, что дисциплина посещения тренировок в первую очередь является вашей зоной ответственности.

Спортсмены в тренажерном зале: люди, которым нужно особое внимание

Существует масса людей, которые занимаются параллельно другими видами физической активности. Многие приходят в зал, имея спортивное прошлое. Большинство из них уже привыкли тренироваться и жить в определенном режиме, некоторые пытаются совместить несколько видов физической активности (например, человек дважды в неделю занимается единоборствами и два раза в неделю он планирует заниматься в тренажерном зале). Естественно, грамотный тренер знает о принципе спортивной специализации: что тренирую, то и получаю на выходе.

Спортсмены прекрасно отдают себе отчет о специфике тренировочного процесса и часто обращаются к индивидуальному тренеру. Уровень физического развития у них, как правило, крайне высокий, но они стереотипно мыслят – помимо огромного опыта в своем виде спорта, они зачастую имеют приличный багаж намертво закрепленных установок из спортивного прошлого. Бывшие спортсмены уже, как правило, имеют опыт работы со снарядами, с утяжелением и привыкли выполнять упражнения в определенной технике. Посмотрите, как делают приседания со штангой спортсмены

из скоростно-силовых видов спорта: вы не увидите там медленных, подконтрольных движений.

Если вы видите человека в неплохой форме, который на беговой дорожке делает какие-то упражнения, замотанный в пленку или одетый в спецкостюм, то это почти наверняка бывший боксер или бывший борец. Их так научили – «чтобы жир быстрее горел». Они всю жизнь делали именно так, чтобы согнать вес для попадания на соревнованиях в нужную весовую категорию.

Потом они еще идут в сауну (я предлагаю сразу в сауне бегать), становятся на весы, видят –2 кг за одну тренировку и уходят счастливыми. Но как только они выпьют два литра воды, все вернется, конечно. Однако переубеждать спортсменов крайне затруднительно.

Что делать? Ни в коем случае не повторять подобное за ними. Индивидуальный тренер ни в коем случае не должен критиковать, учить, заявлять, что они делают неправильно. Оставим даже без внимания то, что это могут быть вполне титулованные, известные в своей сфере спортсмены со статусом, с достижениями... но также это люди, которые занимались спортом с самого раннего детства, их жизнь прошла в спорте, тренер для них как второй отец (как и для меня), и указывать, пусть и опосредованно, на некомпетентность его рекомендаций – просто неграмотно. А если боксер, еще и опасно.

Задача хорошего тренера – плавно и постепенно сме-

стить акценты и нюансы с техники спортсмена на правильную технику, заменяя одно упражнение на другое. При грамотном подходе со временем все переучиваются.

Как совместить единоборства и бодибилдинг?

Если вы хотите сохранить скорость и тренируете скоростно-силовые качества, вектор совпадает, у вас все получится, если полностью перейдете на тренировки с утяжелением, – будете закрепощаться и потеряете скорость. Поэтому если в приоритете стоит развитие одного целевого качества, а второе является только поддерживающим, тренировки должны быть ориентированы таким же образом. Подавляющее большинство «совместителей» умеют и любят тренироваться с весом собственного тела, используя эспандеры и различные блочные конструкции. Это прекрасный вариант решения проблемы, есть масса упражнений.

Изменяя формат, дополняя тренировки весом собственного тела, вы получите новый толчок.

Для многих мышечная масса без функциональности является обузой, то есть тело должно чувствовать себя и работать, двигаться, поворачиваться, а не просто лежать красиво и ходить. Подтянуться, прыгнуть, пробежать, проплыть. Даже в повседневном быту сила не нужна так, как функциональность. Вы должны спокойно подняться на двенадцатый этаж, передвинуть мебель, поднять и перенести груз... И если вы будете дополнительно такие качества у себя развивать, это принесет бонусы в дальнейшем – когда пазл сложится,

на выходе будет хорошая работоспособность.

С другой стороны, все виды спорта, скоростно-силовые в том числе, имеют другой характер тренировочной нагрузки, нежели работа с весами. В бóльшей степени они развивают функциональность. А если говорить о коррекции мышечных объемов, мышечно-жирового соотношения, то здесь включаются совершенно другие механизмы. Любому спортсмену, соревнуясь, показывает тот же вид деятельности, что и на тренировке, – плавает, бегает, прыгает. И только человек, который занимается в зале, перемещает снаряды, корректирует свою мышечно-жировую составляющую, а результат оценивает по своему отражению в зеркале. То есть сначала идет работа над адаптивными изменениями организма к внешним тренировочным нагрузкам, и лишь затем происходят визуальные изменения.

Если вы выбираете два направления, то общий КПД действий будет ниже, чем в отдельно взятом. Но, конечно же, задача тренера – сохранить вашу мотивацию на должном уровне, ведь именно поэтому вы обратились к специалисту. И ставить перед выбором – заниматься либо боксом, либо в зале, либо теннисом, либо плаванием – тренер не может, да и не должен по одной простой причине: если человека ставить перед выбором, он откажется, и зачастую это будет отказ от тренажерного зала в пользу другой активности.

Хороший тренер не ставит ультиматум в выборе, а должен нарисовать человеку картину, каким образом

правильно совместить его желаемые тренировки.

После выяснения вида спортивного прошлого тренер обязательно должен уточнить уровень, на котором вы занимались (пять лет боксом или три месяца стрельбой из лука), имеете ли какие-то взрослые разряды или даже выше – КМС, МС. Именно таким образом во время опроса тренер понимает, что имеет дело со спортсменом. По большому счету, наличие или отсутствие спортивного прошлого показывает потенциальный уровень самоотдачи. Согласитесь, что мастер спорта по какому-нибудь силовому или ударному виду спорта научен «пахать», а это дорогого стоит.

Предыдущий опыт персональных занятий – это еще один важный момент. Тренер должен выяснить, был ли такой опыт, как была построена ранее тренировочная программа, каких результатов вы добились под руководством персонального тренера в другом клубе. А вот чего делать тренер категорически не должен, так это высказывать осуждающие формулировки в адрес тренера, с которым человек занимался раньше, и презрительно комментировать качество его работы. Во-первых, это некорректно, во-вторых, если клиент и тренер находятся в дружеских отношениях, то, по сути, произойдет оскорбление друга. Если, по мнению нового тренера, программа составлена некорректно, он должен со своей стороны аккуратно пояснить, что на сегодняшний день есть возможности изменить режим и нагрузки, обозначить основные реперные точки. Он должен рассказать, как это будет

происходить, объяснить, что именно из показателей и за какие сроки он предлагает таким образом развить и улучшить, но без негатива и резкой критики в адрес прошлого тренера.

Вводная тренировка

Итак, вводная тренировка началась. Что вас ждет?

Тренер должен познакомить вас со всеми снарядами, но особенно уделить внимание тем из них, которыми на данном этапе тренировочного процесса вы будете пользоваться часто.

Если вы опытни в плане тренировок, то вам просто расскажут о том оборудовании, которое есть в наличие в зале, и объяснят принципы работы на тренажерах, которые вам не знакомы.

Если же вы попали в зал впервые в жизни, то в первую очередь тренер продемонстрирует те снаряды, на которых риск неправильного выполнения техники упражнения минимален, – это тренажеры. На них амплитуда и траектория движения часто установлены конструктивно, самим снарядом – и поэтому вероятность ошибиться в технике выполнения сведена к минимуму.

Основная задача тренера не в том, чтобы просто рассказать о снаряде, а продемонстрировать его в действии. Тренер должен на каждый снаряд человека посадить, поставить, показать исходное положение, две крайние точки (начальное и конечное положение), амплитуду, нюансы (невыпрямление руки в локте, ноги в колене и так далее). Естественно, выполнять упражнения при вводном инструктаже необходимо

не в полном объеме.

Запомните: тренер не должен просить вас выполнить упражнение до отказа на инструктаже, на вводной тренировке. Иначе на следующий день у вас будут крайне негативные впечатления, связанные с отложенным болевым синдромом. И кто-то это воспринимает как удачную тренировку, а кто-то – как дискомфортнейшие ощущения.

Тренер выполняет с вами 5–6–7 повторений, объясняя, какие мышечные группы задействованы, стараясь ориентировать вас в начальный период тренировок на работу в блочных системах и тренажерах.

Чем еще хороши тренажеры для тех, кто совсем недавно начал заниматься в зале? Почему не нужно сразу хвататься за штангу? К сожалению, у многих тренеров возникают сложности при работе с мужчинами, особенно возрастными, состоявшимися во многих сферах своей жизни, с устоявшимся характером, то есть бизнесменами, обеспеченными людьми, отцами, мужьями, которые только начали осваивать мир тренажерного зала. Таким новичкам самим крайне некомфортно осознавать свою несостоятельность, когда они, люди с огромным жизненным багажом, ложатся под штангой, поднимают ее, а потом выясняется, что вес всего лишь в 40 килограммов их придавливает. В то время как рядом на соседней стойке восемнадцатилетний мальчик выполняет жим с весом 100 килограммов. Это крайне демотивирует. На тренажерах это впечатление сглаживается, потому что

разница в несколько плиточек не говорит особо о том, какой вес выполняется. Хороший тренер знает и учтет это.

По-хорошему для вас принципиально важно только одно: чтобы тренер в зале наглядно объяснил и продемонстрировал биомеханику мышечных сокращений. В дебри забираться не нужно, но вы должны совершенно четко понимать и осознавать, хотя бы на примитивном уровне, какова техника выполнения любого упражнения.

В некоторых институтах физкультуры есть такое тестирование, когда будущий педагог должен объяснить детям выполнение упражнения, при этом не показывая его движениями, не жестикулируя, а используя только слова. Задача не так уж и проста. Представьте себе, как на словах объяснить технику упражнения «бег с высоко поднятым бедром, с захлестом голени»? Хороший педагог должен с этой задачей справиться. Поэтому оценивайте своего тренера по такому же критерию – тренер просто обязан, не размазывая, лаконично объяснить, что же вы должны делать во время выполнения упражнения.

Возвратимся к вводной тренировке.

Тренер также должен ознакомить вас с правилами поведения в фитнес-клубе. При покупке абонемента в контракте каждый видит эти правила и даже подписывает, но никто, конечно же, не читает, а это на самом деле важно.

В процессе вводной тренировки тренер должен рассказать вам о следующем:

√ о форме одежды (какая она должна быть и причины этих требований – например, нахождение в зале в шлепанцах травмоопасно);

√ о необходимости возврата использованного оборудования на место;

√ если снаряд загружен, нужно убедиться, что на нем никто не работает, – только в этом случае можно начать использовать;

√ если работаете на блочных тренажерах, где легко переставляется вес, и там работает другой человек, нет ничего страшного в том, чтобы спросить, сколько ему подходов осталось, и если много, то спросить разрешения делать упражнение по очереди, 99 % людей к этому нормально относятся;

√ не вставать перед занимающимся, который выполняет упражнение перед зеркалом, – это правило плохого тона;

√ каждая зона в зале имеет свое предназначение. Например, боксировать или выполнять какие-то динамические упражнения там, где люди занимаются на тренажерах, с «железом», недопустимо: для этого существует кроссфит-зона, зона единоборств, то есть отведены специальные рабочие пространства.

Заканчивая вводный инструктаж, тренер должен еще раз тезисно обозначить все, о чем он говорил, – кратко, емко описать зоны фитнес-клуба и все виды физической активности.

При рекомендациях тренер должен напомнить, что раз-

ные антропометрические данные предполагают разную физическую активность. Например, человек ростом выше 185 сантиметров, находящийся в плену стереотипов, может полагать, что приседание со штангой является уникальным упражнением для строения мышц нижней части тела. А на самом деле для таких высокорослых людей есть целый перечень упражнений, которые будут крайне неэффективны, и приседания со штангой на плечах – в их числе. В действительности высокорослым спортсменам это упражнение не принесет особого результата: приседания некомфортны из-за соотношения длин бедренной и берцовой костей, высоким людям приходится наклоняться вперед, мышцы бедра задействуются не в полной мере, и отклик становится недостаточным.

Жим штанги лежа считается единственным и самым мощным упражнением для строительства грудных мышц (кто-то считает, что для верхней части туловища целиком). Опять же, для высоких людей это не совсем так. Работа с живыми весами – работа многосуставная, и, как правило, отказ многосуставного упражнения происходит в самых слабых мышечных группах – в жиме штанги лежа таким слабым звеном является трицепс. И именно в связи с пропорциями высокорослого человека процент таких отказов трицепса (и перегрузки грудных мышц) у них высок, поэтому нужно подключать принципы вариативности и использовать различные снаряды.

Клиентам с избыточным весом необходимо рассказать о противопоказаниях, связанных с осевой нагрузкой. Упражнения, связанные с нагрузкой на позвоночный столб, желательно снизить или заменить, исключить на первом периоде, пока вес не будет стабилизирован. Приседания со штангой нужно заменить различными жимами, разгибаниями, сгибаниями в тренажерах, которые минимизируют нагрузку, но при этом не снизят эффективность работы.

Французский жим лежа, армейский жим, становая тяга с пола не должны быть рекомендованы нетренированным новичкам для выполнения самостоятельно. Тем более что упражнения, ориентированные на выполнение до полного мышечного отказа, требуют осуществления страховки партнером или тренером.

При полном мышечном отказе не должно быть вероятности, что снаряд вас придавит. Я говорю о приседаниях, жиме штанги лежа и подобных упражнениях.

Становая тяга с пола – новички убеждены, что без этой тяги не будет прогресса в развитии, но те дивиденды, что можно от этого упражнения получить, не идут ни в какое сравнение с теми проблемами, которые оно принесет при неправильном подборе веса и неправильной технике.

Тренеру нужен клиент, который будет регулярно ходить в тренажерный зал, получать от посещений результаты, станет спортсменом и, возможно, другом, а не травмированным пациентом клиник, занимающихся лечением опорно-двигательного аппарата.

тельного аппарата. Поэтому на вводной тренировке и инструктаже вам должны дать рекомендацию избегать приседаний со штангой на плечах, становой тяги с пола, армейского жима и других подобных упражнений. Если это не так, то задумайтесь над квалификацией такого тренера.

Большая часть людей, пришедших в зал, имеет претензии к проценту жира в своем теле. У них тренер обязан деликатно выяснить, какие причины, по его мнению, привели к этому – гиподинамия, переедание? Действительно очень важно идентифицировать эту причину вместе, в диалоге и, исходя из нее, начинать коррекцию. К примеру, питание правильное, но движения мало – программа тренировок соответствующая. Физическая активность высока, а питание безобразное – все меняется. Нарушения в обменных процессах – нужно следовать рекомендациям врача. Вся информация, которую вы о себе рассказываете в зале, хороший тренер обязательно должен зафиксировать, хотя бы записывать в блокнот, это важно.

На вводном инструктаже тренер разъясняет клиенту принципы питания, но не загружает его огромным объемом информации.

Вам должны объяснить то, что существует два четких механизма регуляции веса за счет питания: избыточная калорийность – вы прибавляете в весе, едите меньше, а тратите больше – теряете вес. И вот этими двумя составляющими, включая тренировки, тренер и оперирует в достижении нуж-

ных целей.

Тренер в общении с вами должен быть крайне корректен, компетентен, способен объяснять сложные вещи простым языком, а главное, должен быть коммуникабельным. У многих тренеров при работе с клиентами близкой возрастной категории появляется большое количество общих тем, воспоминаний, иногда это помогает быстрее найти общий язык и верный тон. Но должная дистанция все равно должна быть: инструктор остается работником зала и инструктором, клиент – клиентом. Я надеюсь, что первая вводная тренировка окажется для вас продуктивной, вы получите необходимую информацию и ровно то, за чем пришли.

Чек-лист

1. Итак, подведем итоги. Что должен выяснить тренер на первой вводной тренировке, для того чтобы помочь вам?

2. Показания, противопоказания, проблемы со здоровьем.

3. Наличие/отсутствие спортивного прошлого, тренировочного опыта при занятиях в другом клубе с другим тренером.

4. Возможность посещать тренажерный зал определенное количество раз в неделю.

5. Цель, с которой вы пришли тренироваться, – снижение жировой массы, увеличение мышечной

массы, увеличение силы, поддержание формы и функциональности.

Также тренер должен:

1. Исходя из ваших антропометрических данных, рассказать об упражнениях, которые рекомендует и которые не могут быть рекомендованы.

2. Помочь вам правильно сочетать желаемые виды тренировок: например, единоборства и зал или плавание и зал.

3. Объяснить правила поведения в тренажерном зале, обсудить с вами форму одежды.

4. Провести знакомство со всеми зонами тренажерного зала.

5. Предложить вам попробовать каждый рекомендуемый снаряд самостоятельно, но не на полную отдачу. Помните, что нет необходимости начинать работу с живыми весами, если вы не имеете соответствующего опыта тренировок. Только когда вы уже наработаете мышечную координацию в тренажерах, опыт, вы снова можете обратиться к тренеру и получить пояснения для работы с живыми весами.

Разговор о диете и спортивном питании

В процессе первого общения с тренером практически у всех людей возникают вопросы использования спортивного питания. Тренер и в этом случае должен квалифицированно проконсультировать вас. Спортивное питание в мире тренирующихся и просто проявляющих интерес к тренировкам – злободневная тема, обросшая бесчисленными мифами. Например, многие считают, что содержимое всех банок, пакетов и бутылочек, продающихся в спортивном отделе, является вредной «химией». А ведь это совсем не так.

Существует два класса спортивного питания:

1. Добавки, корректирующие недостатки пищевых нутриентов, – белка, жиров и углеводов, а также витаминов и минералов.

2. Специализированные добавки – улучшающие определенные резервы организма, например повышающие выносливость или ускоряющие процесс жиросжигания.

В добавках, корректирующих недостатки пищевых нутриентов, часто возникает потребность, потому что тот рацион питания, который используют люди, не занимаясь активной физической деятельностью, отличается и по калориям, и по соотношению БЖУ (белков, жиров и углеводов) от того рациона, который нужен тренирующимся.

Хороший тренер это знает и должен обозначить рекомендуемые цифры. Для мужчин – около 2 г белка на 1 кг веса тела, для женщин – около 1,5 г на 1 кг веса тела. Эти цифры четко оговариваются в методической литературе.

Суточная норма жиров – 0,7–1 г на 1 кг веса тела. Из них – около 60 % приходится на ненасыщенные и 40 % – на насыщенные жиры. В насыщенных жирах содержится холестерин, но при таком соотношении их объем будет обеспечивать производство желчных кислот для эмульгации жиров и синтез половых гормонов. Не нужно резко ограничивать себя в продуктах животного происхождения, исключение – противопоказание, озвученное врачом, в связи с наличием у вас какого-то заболевания.

Углеводы употребляются по остаточному принципу, в рамках выбранной калорийности. Существуют углеводы простой и сложной группы. В рационе вас прежде всего должны интересовать сложные углеводы, так как они поддерживают высокую энергетическую составляющую в течение длительного промежутка времени. Простые углеводы вызывают быстрое повышение уровня глюкозы в крови и последующий за ним выброс инсулина. Инсулин активно снижает глюкозу до прежнего уровня. В результате вы получаете очень короткий период работоспособности, а затем снова испытываете приступ голода.

Разумеется, демонизировать простые углеводы не

нужно, но о том, что их основным минусом является невозможность долго поддерживать чувство сытости, помнить стоит.

Если вы получаете все нутриенты из обычной пищи, на первом этапе тренер может не рекомендовать дополнительное питание пищевыми добавками. Но! Поверьте мне, 95–97 % новичков испытывают дефицит структурных компонентов (белок, правильные жиры) и имеют избыток энергетических (углеводы), поэтому на выходе вы видите людей с низким процентом мышечной и высоким процентом жировой массы.

Если выясняется, что вы недоедаете белка, то тренер рекомендует вам дополнительное употребление протеина – это и есть обычный белок. Протеин в пищевых добавках – это побочный продукт переработки молока в сырной промышленности. Сывороточный протеин используют в детском питании, в сухих смесях. Помимо сывороточного, вам могут рекомендовать яичный протеин или соевый белок, если вы вегетарианец.

Если нужны углеводы, а это больше свойственно эктоморфам – людям с быстрым обменом веществ, – то могут быть рекомендованы углеводно-белковые смеси для компенсации дефицита данных нутриентов. Но помните, что подменять приемы полноценной пищи биологически активными добавками или корректорами питания неправильно!

Примерно 70 % нутриентов нужно получать с обыч-

ной пищей и 30 % можно добирать при помощи спортивного питания.

Причина проста: желудочно-кишечный тракт (ЖКТ) должен полноценно функционировать, пища должна проходить все стадии переваривания, обработки ферментами.

К сожалению, 90 % людей имеют недостаток минералов и витаминов. В учебнике биохимии написано, что витамины являются катализаторами всех биохимических процессов, ферменты синтезируются при наличии витаминов. Дефицит витаминов негативно влияет на работу всех обменных механизмов в организме человека, поэтому при физической активности, при тренировках это как никогда значимо и будет сказываться на самочувствии.

К сожалению, налегать на магазинные фрукты и овощи, чтобы обогатиться витаминами, практически бесполезно. Современные исследования подтверждают, что во фруктах и овощах, выращенных промышленным способом, содержание витаминов и минералов снижено очень существенно – до 40 % ниже нормы. Компенсировать недостаток минералов и витаминов лучше из витаминно-минеральных комплексов. И делать это нужно обязательно – постоянно требуя восполнить недостаток в минералах (и витаминах), организм побуждает человека к нарушению режима питания (например, при дефиците хрома хочется сладкого) и к перееданию. Это биологическая система, с которой трудно бороться.

Что насчет частоты и периодичности приема витамин-

но-минеральных комплексов? На самом деле периодичности нет. Должно быть понимание, что если в пище нет нужного количества витаминов и минералов, то надо их восполнять искусственно. Если вы живете в хорошей климатической зоне, получаете питание с собственного участка – круглый год фрукты и овощи, может быть, вы и не имеете нехватки полезных веществ, но, к сожалению, подавляющее большинство россиян этот дефицит испытывают.

Хороший тренер должен рекомендовать вам схему питания, используя дополнительные продукты спортивного питания, биологически активные добавки. Это, например, Омега-3 жирные кислоты, которые рекомендованы ВОЗ и на территории Российской Федерации в количестве 1 г в день.

Важно: они не могут быть компенсированы растительными маслами!

В Омега-3 полиненасыщенных жирах содержатся две незаменимые жирные кислоты – эйкозапентаеновая и докозагексаеновая. Они не синтезируются самим организмом, но необходимы для биологических процессов. Омега-3 нормализует артериальное давление, улучшает показатели крови и холестеринный профиль.

Тренер обязательно должен пояснить рациональность использования кардионагрузки для снижения веса тела, а это еще один камень преткновения. Напомню, что в конечном итоге все регулируется поступающими и теряющимися кало-

риями. В сутках 16 часов бодрствования и 8 – сна в среднем. Последние исследования говорят о том, что роль физической активности существенно преувеличена, а питание – первично. Кардионагрузка будет и должна быть рекомендована как отличная профилактика сердечно-сосудистых заболеваний, ведь она тренирует кардиореспираторную систему и является источником дополнительных энергозатрат. Но если не создавать дефицита энергии, от кардионагрузки мало отдачи в плане коррекции веса.

Тренер должен объяснить, что кардио – это хорошо и оно будет рекомендовано, но для снижения веса дефицит энергии нужно создавать за счет коррекции питания.

30 минут кардио в день 2–3 раза в неделю существенно не увеличивает энергозатраты. За полчаса кардионагрузки вы сожжете 200–300 ккал, а это всего лишь эквивалент двух зеленых яблок.

Отсутствие результата при коррекции тела в 99 % случаев определяется нарушением пищевого режима. Задача тренера не только рекомендовать тот или иной вид тренировок, но и дать его в жесткой связке с рационом питания.

Первая тренировка: вопросы и ответы

А теперь давайте симитируем приход новичка в тренажерный зал в виде комплекса вопросов и ответов. И прежде чем рекомендовать клиенту систему тренировок, нужно выяснить, имел он спортивное прошлое и какого рода или нет, и исходя из этого предложить тренировочную схему.

Есть два тренировочных протокола, которые тренер может и должен использовать:

1. Тренировка всех основных групп мышц за одно занятие – так называемое full body;
2. Тренировка в режиме «сплит».

Подчеркну, что фулбоди (full body) или сплит – это не система, а просто форма организации тренировочного процесса.

Человеку, который только начинает заниматься в тренажерном зале, я однозначно порекомендую фулбоди.

В первое время рационально сконцентрироваться на тренировках основных мышечных групп. Их условно можно разделить на большие и малые.

√ Большие мышечные группы – ноги, спина, грудь.

√ Малые мышечные группы – плечи, бицепс,

трицепс.

Чем больше мышца, тем выше энергозатратность упражнения, в котором она задействована. Начинать нужно с самого энергозатратного упражнения и переходить от больших мышечных групп к малым в такой последовательности:

1. Ноги.
2. Спина.
3. Грудь.
4. Бицепс.
5. Плечи
6. Трицепс.

В последовательности упражнений есть своя логика. Например, в жиме на грудь активно участвовал трицепс, и чтобы дать этой мышце-ассистенту время для восстановления, после упражнения на мышцы груди следует дать упражнение на бицепс, в котором трицепс не включается.

А теперь разберем протокол фулбоди подробнее.

Что такое тренировка всего тела?

Тренировка всего тела в разных источниках имеет разную трактовку. Иногда, говоря о подобной тренировке, имеют в виду круговую. В данной системе последовательное выполнение по одному подходу к каждому снаряду – это один круг. Затем выполняется второй, третий. За счет того, что выполняется сначала один подход на ноги, следом один на спину, один на грудь и так далее по кругу, этот вариант сложно

осуществим, так как предполагает тренировку на пяти-шести снарядах одновременно. Это головная боль многих людей, занимающихся в зале. Типичная история – лежит собранная штанга, рядом с ней нет никого. Логично предположить, что ее просто не разобрал после своей тренировки какой-то безответственный человек. Естественно, я в такой ситуации спокойно начну пользоваться снарядами. Но, стоит только подготовить штангу к своему рабочему весу, прибегает взмыленный персонаж с криками: «Я же здесь тренируюсь!» Логичный вопрос: «А где вы НЕ тренируетесь?»

В круговом варианте, как вы поняли, есть один существенный минус: вы должны за собой «застолбить» 6 снарядов, а это проблематично, неудобно. А в протоколе фулбоди этого неудобства нет – это оптимальный вариант тренировки всего тела, при котором вы выполняете полностью одно упражнение за другим, тренируя все основные мышечные группы.

Выполняя упражнения по системе фулбоди, важно соблюдать прогрессию нагрузок, время отдыха между подходами и время отдыха между упражнениями.

Между упражнениями длительность периода отдыха следует сделать такой, чтобы его хватило на погашение кислородного долга, то есть на восстановление дыхания. Подходов, выполняемых до полного мышечного отказа, в первой тренировке быть не должно.

Выполняя упражнения по системе фулбоди, важно

соблюдать прогрессию нагрузок, время отдыха между подходами и время отдыха между упражнениями.

”

Сколько времени должна занимать тренировка всего тела?

Оптимальная продолжительность тренировки – 45–60 минут. Этот интервал обусловлен снижением энергетических и психологических ресурсов организма. Проще говоря, по мере нарастания утомления качество тренировки снижается, как и отдача от нее.

Какие снаряды рекомендованы новичку?

Грузоблочные либо тренажеры, где траектория движения уже задана.

Кому еще рекомендованы такие снаряды?

Человеку, у которого был большой перерыв в тренировках. Под этот критерий подходит любой человек, который имел тренировочный стаж, но по какой-то причине выпал из графика занятий на полгода-год: не занимался, болел, была травма, уехал в другой город, завязал, выпивал – все что угодно, он, по сути, стал новичком.

Можно ли все тренировки проводить исключительно в формате фулбоди?

Такой вариант подойдет, если у вас нет возможности тре-

нироваться более двух раз в неделю.

Как правильно начать тренировку?

Любую тренировку необходимо начинать с разминки, например, кардио на беговой дорожке в течение 5–7 минут – таким образом частота пульса повышается до 110–120 ударов в минуту, и сердечно-сосудистая система подготавливается к последующим нагрузкам.

После разминки следующий этап – суставная гимнастика. Обязательно нужно размять суставы, которыми вы будете работать. Суставная гимнастика – это любые сгибательные, разгибательные и вращательные движения в суставе.

Еще в самом начале я рекомендую сделать несколько подходов на мышцы пресса. Особенно это актуально для начинающих, поскольку у них на данные упражнения в конце тренировки не хватает ни сил, ни терпения. Только не нужно питать иллюзий на предмет того, что качание пресса сожжет локально жир на животе и появятся заветные «кубики». Пресс качают совершенно для других целей и задач.

По окончании тренировки я обычно рекомендую выполнить 1–2 подхода гиперэкстензии. Это упражнение хорошо подходит в качестве заминки.

Как правильно осуществлять прогрессию весов?

Начинать следует с практически нулевого веса: пустого грифа или тренажера без выставленных на нем блоков отяго-

щения. Здесь важно запустить нервно-мышечную связь, потренироваться выполнять упражнение с точки зрения правильной геометрии движения. В следующих подходах постепенно добавляйте вес, приходя в процессе к своему рабочему.

Отдельно хочу уделить внимание рабочему весу. Некоторые люди считают, что прогрессия веса во время тренировки не нужна, можно сразу ставить рабочий и с ним совершать все подходы. Но делать этого не стоит. Приведу простую аналогию: на автомобиле с ручной коробкой передач нельзя взять и с первой скорости сразу переключиться на пятую. Даже если приложить усилия – все закончится поломкой дорогостоящей детали.

Существуют определенные законы с точки зрения рекрутирования мышечных волокон: нервная система не может сразу выдать настолько мощный электрический импульс, чтобы подключить нужное для взятия максимального веса количество мышечных волокон.

Если у вас рабочий вес – 45 кг, на первый подход возьмите примерно 10–15 кг, на второй – около 20–25 кг, третий подход – 30–35 кг, четвертый – рабочий. Постепенное увеличение веса убережет от травм и правильно выстроит нервно-мышечную связь.

Я встречал сотни не имеющих знаний клиентов, которые приходят на тренировку и пытаются поставить рекорд в жиме лежа, обычно это заветные 100 кг. Они разминаются с

пустым грифом и сразу ставят себе 100 кг или, в редких случаях, делают один промежуточный подход. И никогда они не выжимают эту сотню, потому что мозг не может настолько мощно изменить потенциал импульса с двадцати килограммов до ста. А вот если бы они сделали постепенно 40 кг, 60 кг, 80 кг в правильном количестве повторений, правильно выбирая промежутки отдыха между этими подходами, у них бы все получилось – выжали бы свою заветную сотню.

В бодибилдинге интенсивность нагрузки принято рассчитывать на основании одноповторного максимума.

Одноповторный максимум – это тот вес снаряда, с которым вы можете технически верно и в заданной амплитуде выполнить одно повторение.

Вы можете рассчитать одноповторный максимум (1ПМ) следующим образом:

вес снаряда, с которым вы можете выполнить шесть повторений упражнения технически идеально, без читтинга, до полного мышечного отказа + 20 %.

Например, при выполнении жима штанги лежа вес, с которым вы можете сделать шесть повторений до полного мышечного отказа, равен 100 килограммам. Значит, ваш одноповторный максимум будет 120 килограммов. Эта формула подходит для большинства тренирующихся, однако в связи с индивидуальной мышечной композицией могут быть нюансы. Я всегда привожу в качестве основного примера моего клиента, который жмет лежа 100 килограммов, и всего

несколько раз у него было 105 килограммов на одно повторение. При этом 90 килограммов, в зависимости от настроения, он обычно выжимает от 16 до 18 раз. Угадайте, каким спортом занимался этот человек? Конечно же, он занимался бегом на длинные дистанции, и это яркий пример того, что именно тип мышечной композиции диктует характер тренировочной нагрузки.

Для мышечной гипертрофии не важна абсолютная сила конкретной мышечной группы, а прирост силы в 1ПМ позволит вам потешить собственное эго, ну и, конечно, увеличит шанс получить травму.

В пауэрлифтинге выполнение упражнения с максимальным весом на 1 повторение называется проходкой, и она выполняется по специфической схеме. При выполнении проходки необходимо верно выбрать шаг увеличения нагрузки. Это нужно прежде всего, чтобы подготовить связочно-мышечный аппарат к максимальным нагрузкам и дать возможность центральной системе сгенерировать электрический импульс, позволяющий активировать максимальное количество двигательных единиц.

Проходку можно выполнить в многосуставных упражнениях, но в изолирующих – это, мягко говоря, затруднительно (махи гантелями в стороны с максимальным весом на 1 раз было бы любопытно увидеть).

В какую сторону изменятся рабочие веса на следу-

ющей тренировке после первой?

В меньшую! Да, новички приходят, жмут 30 килограммов, а на следующей тренировке у них все «отваливается» уже на 25, и они говорят: «Надо же, я тренировался два дня, а стал, наоборот, слабее». Но не стоит переживать об этом. Так и должно быть, сила начнет прирастать где-то к третьей неделе, как раз когда вы научитесь правильной технике упражнения, адаптируетесь к нагрузке. Запаситесь терпением, к сожалению, быстро ничего не делается.

Какой должна быть частота тренировок для новичков?

Тренировки должны осуществляться желательно через день. Если вы хотите добиться достаточно быстрых ощутимых результатов, сохраняйте этот график, либо 1 раз в два дня, либо 1 раз в три дня.

Каждый день тренироваться не нужно – не успеют восстановиться мышцы, центральная нервная система.

Но ключевой момент бессмысленности и даже вредности ежедневных тренировок заключается в особенностях биохимии человека: ускоренный синтез мышечных белков организмом поддерживается в течение примерно двух суток. То есть на тренировке вы запускаете все необходимые биохимические процессы и дальше один-два дня отдыхаете – не нужно мешать мышцам расти.

На примере жима штанги лежа попробуйте

сделать проходку. Предполагаемый вес в проходке – 100 кг на 1 раз:

1. Разминка, далее 15–20 повторений с пустым грифом, затем отдых 1–1,5 минуты.

2. Далее 40 кг на 8–10 повторений, отдых 1,5–2 минуты.

3. 60 кг на 2–3 повторения, отдых 2–3 минуты.

4. 80 кг на 2 повторения, отдых 3–4 минуты.

5. 90 кг на 1 раз, отдых 3–4 минуты.

И вот они, заветные сто килограммов!

УПРАЖНЕНИЕ ПЕРВОЕ – ЖИМ НОГАМИ

Сколько подходов нужно сделать?

Следует сделать 3–4 подхода. Из них первые 2–3 являются разминочными и выполняются с увеличением веса снаряда.

Сколько должно быть рабочих подходов?

Рабочий подход – это подход, выполняемый до позитивного мышечного отказа с сохранением техники. Их может быть 1 или 2, это зависит от уровня подготовленности.

Новичкам я рекомендую делать всего один рабочий подход. При этом в первой тренировке следует доводить прогрессию веса до 70 % от максимально возможного. Работа осуществляется не до полного отказа, поскольку понятие отказа у новичков крайне размыто, что нередко приводит к по-

лучению травмы.

Сколько должно быть повторений в упражнении?

Рекомендую выполнять около 12 повторений. Я считаю, что низкоповторные тренировки новичкам абсолютно не нужны.

Сколько должен занимать период отдыха между подходами?

Время отдыха между разминочными подходами обычно – 1–1,5 минуты, этот период, как правило, достаточен для восстановления дыхания. Если рабочих подходов больше одного, то время отдыха должно быть таким, чтобы выполнить следующий с тем же весом без существенного снижения количества повторений. В этом случае период отдыха может занять и 3, и 4 минуты.

Какова краткая инструкция по технике выполнения упражнений на первой тренировке?

Делаем четыре подхода, в каждом подходе вес снаряда увеличиваем. Подходим к последнему рабочему весу и делаем его в условном отказе. Постановка ног обычная – на середине платформы. Ширина ног на ширине плеч. Носки специально наружу или вовнутрь поворачивать не надо, то есть как вы ходите, таким и должен быть разворот ступни. Нельзя сгибать ноги так, чтобы начал отрываться таз от спинки,

эта амплитуда является недопустимой, потому что часть нагрузки уходит в поясницу, а это травмоопасно. Колени не выпрямляем, чтобы не перегружать коленный сустав и поддерживать напряжение мышц.

Можно ли заменить жим ногами приседаниями со штангой?

Те, кто заморочен на приседаниях со штангой и считает его единственным упражнением при построении ног, ошибаются. Я несколько раз снимал на видео постановку ног, положение таза и колен при приседаниях и при жиме ногами. Во втором случае имеется полное повторение техники приседания со штангой, но отсутствует ненужная вертикальная нагрузка на позвоночник. Поэтому, когда мне люди рассказывают, что по тем или иным причинам врачи запретили им приседать со штангой и теперь дорога к развитию нижней части тела для них закрыта, я недоумеваю. Ничего подобного. Можно прекрасно заменить приседания со штангой гакк-приседаниями или жимом ногами.

Если вы хотите ввести в свою программу приседания со штангой, то делать это нужно не раньше чем через 3–4 месяца после начала занятий.

УПРАЖНЕНИЕ ВТОРОЕ – ВЕРТИКАЛЬНАЯ ТЯГА НА СПИНУ

Как выполнять вертикальную тягу на спину?

Спина – огромный мышечный массив, и если вы откроете анатомический атлас, то увидите, что спина включает в себя широчайшие, большую и малую круглые мышцы спины, трапециевидную, ромбовидную еще огромное количество маленьких мышечных ассистентов. Весь этот массив включается в работу комплексно. Некоторые люди абсолютно некорректно делят спину на ширину и толщину. Можно смещать акцент, но задействоваться все равно будут все мышцы.

Кстати, если ваш зал хорошо оборудован, я бы рекомендовал каждую неделю менять тренажеры, то есть вместо жима ногами делать гакк-приседания, вместо тяги сверху делать тягу к поясу. Это позволит развивать различные сегменты больших мышечных групп. Но для новичков рекомендую обычную тягу сверху.

Количество повторений, как уже говорилось, двенадцать. Время отдыха между разминочными подходами 1–1,5 минуты. Увеличивайте вес снаряда с каждым подходом. Сделайте четыре подхода – из них последний является условно отказным.

Выдох на усилии, вдох на возвращении в исходное положение. Спину не выключайте и акцентируйте внимание не

на сгибании рук, а на опускании локтя – это очень важно.

Новичкам рекомендую перед каждым упражнением проговаривать вслух то, что вы делаете. Например, в случае с вертикальной тягой на спину можно сказать: «Я опускаю локоть, я привожу локоть».

Каждое движение акцентируйте на приведении локтя, опускайте его для того, чтобы сводились лопатки. Голова смотрит чуть наверх. Если опустить голову вниз, округлится спина в грудном отделе и все мышцы, которые должны работать анатомически верно, начинают работать неправильно.

УПРАЖНЕНИЕ ТРЕТЬЕ – ЖИМ ШТАНГИ ЛЕЖА

Как делать жим штанги лежа?

Это упражнение направлено на тренировку мышц груди. Часто можно услышать мнение, что у данной мышечной группы есть верх, середина и низ. Но в действительности это не так, просто из-за большой площади прикрепления в разных упражнениях грудные мышцы задействуются по-разному. Все горизонтальные жимы фактически полноценно задействуют мышцы груди, но наибольшую нагрузку принимает на себя ее средний сегмент. При жимах, осуществляющихся под тупым углом, максимальная нагрузка смещается на верхний сегмент, при жимах вниз – на нижний сегмент груди.

Перед выполнением упражнения мысленно или вслух проговорите правильную технику его выполнения – акцент ставится не на разгибании руки, а на сведении локтей. Это важно – с самого начала освоения данного упражнения учитесь воспринимать движение как работу целевой мышечной группы, то есть жать за счет включения мышц груди. Конечно же трицепсы будут ассистировать.

Не выпрямляйте руку в локте в верхней точке амплитуды движения. Что касается ширины хвата, то следите за тем, чтобы вектор силы был направлен перпендикулярно к точке приложения плоскости. Если вы возьметесь за гриф узким хватом, угол между руками и грудью станет острым, и вся нагрузка или ключевая часть нагрузки будет переходить на трицепс, а он, являясь небольшой мышечной группой, будет гораздо быстрее выключаться из работы – следовательно, упражнение на мышцы груди не только будет малоэффективным, но и закончится раньше времени.

Люди невысокого роста, за счет антропометрических особенностей, нередко берут гриф слишком широким хватом. В этом случае уменьшается рабочий вес и в целом из упражнения уже получается не жим, а сведение. Поэтому всегда помните о том, чтобы руки, держащиеся за гриф, располагались по отношению к нему строго перпендикулярно, то есть под углом 90 градусов в нижней точке амплитуды движения.

Во время выполнения упражнения самое главное – держать мышцы под нагрузкой, поэтому на вдохе вы мак-

симально растягиваете мышечные волокна, на выдохе – сокращаете.

Не выпрямляйте локоть до конца в конечной точке, чтобы мышца находилась постоянно под нагрузкой. Не делайте паузу при выпрямлении рук. До тех пор пока вы не выполнили 12 повторений, вы не должны отдыхать.

УПРАЖНЕНИЕ ЧЕТВЕРТОЕ – СГИБАНИЯ РУК СО ШТАНГОЙ

Как выполнять подъемы рук на бицепс?

Сгибания рук со штангой – классическое упражнение, целевая мышечная группа – бицепс. Оно не настолько замысловато с точки зрения техники, чтобы нужно было его как-то специально осваивать.

Ширина хвата такая, чтобы предплечья были параллельны друг другу. При выпрямлении рук не до конца разгибайте их в локтях, чтобы бицепс всегда находился в напряжении.

Что касается темпа выполнения упражнения, не стоит его делать слишком быстро или слишком медленно. Нормальная скорость одного повторения – одна-полторы секунды. Разгибания рук должны выполняться чуть медленнее сгибаний. 12 повторений обычно выполняются примерно за 20–25 секунд, при этом ни на секунду мышцы не должны выключаться из работы.

УПРАЖНЕНИЕ ПЯТОЕ – ЖИМ ВВЕРХ НА ПЛЕЧИ

Как правильно выполнять жим вверх на плечи?

Пятая мышечная группа, которая задействуется в ходе тренировки, – плечи. Если вы являетесь новичком и не освоили в должной мере технику упражнений на эту группу, таких как махи, отведения, тяга к подбородку, рекомендую вам остановить свой выбор именно на классическом жиме вверх.

Для выполнения этого упражнения есть два варианта: жим в тренажере или жим гантелями. Но, как я уже отмечал ранее, тренажеры для новичков предпочтительнее свободных весов.

Выполните 12 повторений, время отдыха между подходами – минута-полторы. Совершите четыре подхода, последний из которых должен осуществляться с весом в 70 % от максимального до условного отказа.

Точно так же как и во всех жимовых упражнениях, ширина хвата принципиальна: возьметесь узко – будете жать трицепсом, возьметесь широко – выключитесь раньше, чем необходимо. Как и в других жимах руки в локтях до конца не выпрямляйте. Дыхание в точке максимума не задерживайте. Некоторые профессионалы в тяжелых жимах или в тяжелых тягах делают задержку дыхания в нижней точке – это допустимо. Но начинающим этого делать не стоит.

Что касается амплитуды и траектории, нижняя точка – это примерно мочка уха, ниже не нужно. Верхняя точка – это максимально выпрямить руки без исключения локтевого сустава из работы, то есть вы немного недоразгибаете руку. Каждое повторение – вдох-выдох.

Внимание на работе мышц плеча акцентируйте правильно – у этой мышечной группы есть три пучка: передний, средний и задний, и внимание нужно концентрировать на нагрузке, которая оказывается на передний и средний пучки.

УПРАЖНЕНИЕ ШЕСТОЕ – РАЗГИБАНИЯ РУК С ВЕРХНЕГО БЛОКА

Как выполнять разгибания рук с верхнего блока?

Заключительное упражнение в тренировке фулбоди – на трицепс. Само название этой мышечной группы говорит о том, что в ней есть три пучка. Различное положение руки смещает нагрузку на разные пучки, но в контексте упражнения для начинающих не будем углубляться в данную информацию.

В отличие от других упражнений, которые я приводил выше, в разгибании рук с верхнего блока вы можете выпрямлять руку до конца. Знаете почему? Потому что в нижней точке на трицепс будет осуществляться максимальная нагрузка из-за положения вектора силы. Этим вектором у нас служит трос. Если сделать шаг назад, вектор силы станет

больше, нагрузка увеличится.

Во время выполнения упражнения можно наклониться немного вперед. Если стоять прямо, начнут напрягаться мышцы пресса, а вам это не нужно, ведь нужно сохранить оставшиеся силы. Если чувствуете дискомфорт при полном выпрямлении рук, можно руки до конца не выпрямлять. Кстати, открытый хват для выполнения этого упражнения более удобен и более комфортен, так что не переживайте, это не травмоопасно.

Увеличивайте вес постепенно с каждым подходом. Количество повторений и подходов – то же, что и в вышеперечисленных упражнениях.

Подведем итоги. Первая тренировка должна состоять из шести упражнений. В реальности она занимает порядка 45–50 минут без разминки, без заминки.

Выполните по четыре подхода на каждом снаряде. В одном подходе делайте около двенадцати повторений.

Вес снаряда от подхода к подходу увеличивается, и в последнем подходе каждого упражнения он приближается к рабочему.

В первые 1–2 недели тренировок даже последние повторения не должны являться отказными – они должны быть на уровне 70–90 % от максимума, больше не нужно.

На тренировке обязательно надо пить воду, на голодный желудок приходить заниматься не стоит. Не забывайте, что

существует такое неприятное явление, как гипогликемия, – сахар в крови падает, голова кружится, иногда даже обмороки случаются. А если такое произойдет в тот момент, когда у вас штанга над головой? Для новичков, особенно для женщин, гипогликемия является типичным последствием «голодных» тренировок.

Пожалуйста, помните, что если у вас хоть как-то выстроена диета, то все те углеводы, которые вы съедите перед тренировкой, будут потрачены во время нее. Не надо приходить на голодный желудок, и не стоит есть яичные белки в непомерном количестве перед тренировкой. На тренировке нужна энергия, ее могут дать углеводы, а вот после тренировки нужен белок.

Работа, повторяю, осуществляется преимущественно в блочных или рычажных тренажерах. 4–5 недель у вас должно уйти на то, чтобы стать несколько сильнее, адаптироваться к нагрузке, получить какие-то технические навыки. Хотя в вышеперечисленных упражнениях нет ничего сложного, тем не менее можно даже в этом случае «начудить» с техникой выполнения. Поработав месяц на тренажерах, вы, при желании, сможете приступить к осваиванию работы со свободными весами.

Мышечная масса...



Любой вид спорта предъявляет к спортсмену перечень определенных спортивных качеств, таких как скорость, сила, выносливость или их совокупность. Бодибилдинг же предполагает максимальную гипертрофию мышц, что не относится к спортивным показателям. Более того, если методики развития силы, скорости и т. п. изучены и описаны, то механизмы мышечной гипертрофии находятся в теоретической плоскости. Тем не менее во многом методы развития силы схожи с методами тренировок, направленных на развитие мышечной массы.

В моем представлении максимально близкое к бодибилдерам телосложение имеют спортсмены скоростно-силовых видов спорта, таких как тяжелая атлетика, бег на 100–200 метров, пауэрлифтинг и различные виды метаний. Все-таки приходится признать, что основной вклад в мышечную гипертрофию вносят БМВ – быстрые мышечные волокна, о которых речь пойдет чуть ниже.

Основная идея мышечного роста предполагает создание тренировочного стресса и следующего за ним гормонального отклика. Следуя этой схеме, при условии соответствующего питания и восстановления, вы можете рассчитывать на гипертрофию.

Данный эффект может заметить в первые годы тренировок любой начинающий – основные прибавки в силе и мышечной массе происходят именно в этот период. Но чем выше тренированность, тем лучше мышечная координация и адаптивные способности организма. А при повышении устойчивости организма в целом и мышечной системы в частности к влиянию извне для создания стресса требуются все более сложные методы воздействия.

Таким образом, при правильно выбранном плане тренировок в первые 4–6 (иногда 6–9) месяцев организм воспринимает практически любую нагрузку как стресс. Далее принцип линейного увеличения нагрузки приводит в тупик.

О причинах и способах достижения мышечного отказа

Какая бы ни стояла перед вами задача в отношении набора мышечной массы: развитие силовых качеств или снижение процента жира – вы должны тренироваться, по сути, одинаково.

Тренировки должны носить характер полного мышечного отказа на фоне утомления, это очень важно.

Для этого предлагаю вам разобраться, что же такое утомление мышц, чем оно обусловлено и как его достичь. Сначала немного поговорим о том, что обеспечивает сокращения мышц.

Чтобы мышцы работали, то есть сокращались, им необходима энергия. Ее источником в организме является АТФ (аденозинтрифосфорная кислота). Ее молекулы являются своеобразными энергетическими «батареями» организма. Существует несколько источников восстановления АТФ. Когда истощается один, мышцы начинают задействовать следующий.

Первый источник: для того чтобы высвободить энергию из запаса АТФ в мышце, на нее воздействует фермент АТФ-аза. Выделяемая при этом энергия расходуется за первые несколько секунд движения. При выделении энергии АТФ распадается до АДФ (аденозиндифосфата).

Дальнейшее обеспечение мышцы энергией происходит за счет соединения АДФ и креатинфосфата – в результате этой реакции из АДФ воссоздается АТФ, а креатинфосфат расщепляется до креатина. Креатинфосфата в мышцах так же немного, поэтому его хватает на 2–2,5 минуты движения.

Еще один способ получения мышцами энергии – гликолиз. Для создания АТФ организм задействует глюкозу, содержащуюся в виде мышечного запаса гликогена, или забирает ее из крови. Проблема в том, что при гликолизе кроме АТФ выделяется еще и молочная кислота (лактат) – она снижает рН в мышечных волокнах, «закисляет» их, что вызывает ощущение ломоты и боли в мышцах.

Есть и другие варианты обеспечения мышц энергией, но в данном контексте нам важны именно эти три типа энергообеспечения сокращения мышц.

Мышечные волокна имеют несколько типов. Каждый из нас является носителем индивидуальной мышечной композиции, поэтому не существует единого тренировочного режима, который мог бы обеспечить стимулирование к росту всех типов мышечных волокон. Приведу, как мне кажется, удачную аналогию. Посмотрите на бегунов на короткие дистанции – спринтеры крайне атлетичны, и это связано с тем, что они имеют высокую концентрацию быстрых мышечных волокон (БМВ). Бегуны на средние дистанции выглядят менее массивно и мускулисто – у них преобладают промежуточные мышечные волокна (ПМВ). Марафонцы же имеют

низкое мышечное развитие – с преобладанием медленных мышечных волокон (ММВ). Здесь я говорю о спортсменах, которые прошли сито спортивного отбора и являются в этом смысле генетическими униками. Большинство из нас не имеют такой козырной карты, а это означает, что в наших мышцах живет и спринтер, и средневик, и марафонец – и тренировать их нужно по-разному. Таким образом, основных типов мышечных волокон у нас три, хотя ученые и говорят, что сейчас уже открыто и исследовано больше.

Существует несколько классификаций мышечных волокон.

В первой мышечные волокна классифицируются по активности фермента АТФ-азы – вещества, которое стимулирует выделение энергии из АТФ (энергетических «батареек» организма). В зависимости от активности данного фермента изменяется скорость сокращения мышц, и они подразделяются на быстрые и медленные. К сожалению, степень активности АТФ-азы у отдельного человека зависит от его наследственной предрасположенности. Кто-то от природы спринтер, кто-то марафонец, и изменить эту врожденную особенность нельзя.

Вторая классификация разделяет волокна на белые и красные. Все очень просто – вспомните «устройство» тушки курицы: в ней есть белое и красное мясо. В красном мясе повышено количество белков миоглобина, соответственно, тип этих мышечных волокон – медленный. Белые мышечные

волокна являются быстрыми.

По третьей классификации мышечные волокна разделяются на окислительные, промежуточные и гликолитические. Они классифицируются в зависимости от количества митохондрий.

Митохондрия – это клеточный органоид, одной из главных функций которого является синтез АТФ. Для синтеза АТФ митохондрии расщепляют жиры или глюкозу до воды и углекислого газа.

Если митохондрий в мышцах мало, то вне этих органоидов тоже может происходить расщепление глюкозы, однако при этом процессе образуется молочная кислота, что приводит к закислению мышцы и ее утомлению.

В окислительных (медленных) мышечных волокнах содержится наибольшее количество митохондрий, поэтому процесса закисления в них не возникает. За счет окислительных волокон мы можем выполнять длительную низко- и среднеинтенсивную работу, такую как ходьба, поддержание позы тела.

В промежуточных мышечных волокнах количество митохондрий намного ниже, чем в окислительных. В таких волокнах глюкоза может окисляться как в митохондриях, так вне их с образованием молочной кислоты. Промежуточные мышечные волокна способны работать со средней интенсивностью, например осуществлять бег в среднем темпе.

Гликолитические (быстрые) мышечные волокна из-за от-

сутствия митохондрий и образования молочной кислоты не могут поддерживать работу высокой мощности длительное время. Классический пример работы гликолитических волокон – спринтерский бег на дистанцию 100 метров. Спортсмен способен быстро преодолеть короткую дистанцию, но его мышцы быстро закисляются и наступает их отказ.

Теперь, когда вы понимаете, что существует несколько типов мышечных волокон, вы можете определить их даже интуитивно или воспользоваться примитивным тестом: бегом на длинные дистанции. Вспомните школу, когда на уроке физкультуры абсолютно неспортивных детей, 2–3-й класс, отправляют бежать вокруг стадиона несколько кругов. Кто-то бежит очень хорошо, кто-то не может добежать и до середины дистанции, а кто-то вообще еле ковыляет. Почему так происходит? Все очень просто: у тех, кто хорошо бежит, есть большое количество окислительных мышечных волокон в нижних конечностях. Если вы с детства обладали хорошей выносливостью, то это тот самый случай. Самое парадоксальное, это не означает, что в руках у вас преобладает такой же тип мышечных волокон.

Второй тип подобного тестирования – это прыжок с места. Поверьте мне, любой человек, который прыгает с места на расстояние порядка трех метров, обладает высокой концентрацией именно быстрых, или гликолитических, мышечных волокон в ногах.

Исходя из того, какой тип мышечных волокон у вас пре-

обладает в той или иной части тела, вы можете выстраивать определенный вид тренинга, например, для нижних конечностей.

Кроме того, с количеством митохондрий можно работать! Развивая спортивные качества, вы можете влиять на строительство митохондрий – как раз на этом основана работа в циклических видах спорта.

Но, тем не менее, вы должны понимать, что прежде всего для набора мышечной массы вам нужно обеспечить полный мышечный отказ, а он происходит на фоне утомления.

Так вот, вам необходимо понять, каким образом и по каким причинам происходит мышечный отказ. Вы уже понимаете, что тренироваться нужно тяжело, и знаете, что не прерываться нужно до отказа. Но отказ бывает разным, и это принципиально.

Сначала поговорим про отказ, который происходит на первом повторении в подходе. Характерная ситуация: пауэрлифтер в рамках соревнования выполняет упражнение – например, жим штанги лежа или приседания со штангой. Он делает первый подход к снаряду с определенным весом, пробует и не может его осилить. Затем, через 3–5 минут, он совершает вторую попытку, и она проходит удачно. Вопрос: почему он смог выполнить упражнение во второй раз, если оно не получилось у него в первый? Если убрать технические нюансы, то можно говорить только об одном: о способности нервной системы рекрутировать достаточное количество

мышечных волокон. Что это означает? Самый простой пример: у меня в руке сейчас компьютерная мышка, она весит 100 граммов, я держу в руках абсолютно спокойно, без какого-либо напряжения. Если вдруг мгновенно эта мышка станет весить 10–15 килограммов, моя рука резко распрямится до какого-то предела, а потом будет способна удерживать и этот вес. Это происходит потому, что мозг за долю секунды определяет вес, который я держу в руках, и создает нервный импульс такого порядка, что обеспечивает рекрутирование определенного количества мышечных волокон, необходимого для поддержания этих пресловутых 15 килограммов. А если бы «мышь» внезапно стала весить 100 килограммов, конечно, я бы просто не смог ее удержать, потому что такого количества мышечных волокон мой организм не в состоянии рекрутировать.

Отказ на первом повторении предполагает невозможность рекрутировать достаточное количество мышечных волокон, а если вы смогли осилить подход со второй попытки, значит, ваша нервная система смогла сгенерировать должный импульс. Но от такой работы никакого прироста мышечной массы вы получить не сможете, потому что в мышцах не возникает утомления, только отказ.

А вот отказ после 5–6 повторений в подходе – совсем другое дело. Это тот диапазон повторений, который можно достаточно успешно использовать для наращивания силовых

показателей.

Причина отказа на 5–6 повторений комбинированная – он возникает из-за недостатка АТФ, связанного со снижением уровня креатинфосфата, а также из-за вызванного активацией анаэробного гликолиза появления молочной кислоты и ионов водорода, которые затрудняют мышечное сокращение. Этот режим уже интересен, потому что здесь происходит мышечное утомление – пускай незначительное, но происходит!

Отказ на десятом-пятнадцатом повторении. После тридцати секунд работы, а это как раз примерно 10–12 повторений, причиной отказа становится полное исчерпание креатинфосфата и скопление большого количества ионов водорода. Восстановление при этом будет длиться очень долго – при увеличении количества повторений каждый повторный подход становится более тяжелым в связи с накоплением ионов водорода, а ионы водорода из клетки быстро не уходят.

Когда я говорю о количестве повторений, логично возразить: «Станислав, это же некорректно, мы же знаем, что мышцы не умеют считать!» Да, мышцы не умеют считать, мышцы умеют воспринимать время под нагрузкой, поэтому, когда вы слышите формулировку «два, или три, или пять, или десять повторений дают нам то-то или это» – конечно, это неправильно.

Две основных тренировочных переменных – это интен-

сивность (вес отягощения) и время под нагрузкой (количество повторений). Интенсивность обратно пропорциональна количеству повторений, то есть чем больше вес, тем меньше повторений в подходе вы сможете выполнить. Не совсем корректно говорить, что время под нагрузкой – это количество повторений, ведь в зависимости от амплитуды движения одно повторение может длиться как 1 секунду, например, во время подъема на носки, так и 2–3 секунды, например, во время глубоких приседаний со штангой. И конечно же, в этом случае для упрощения в терминологии стоит взять наиболее часто используемые упражнения, одно повторение в которых равняется двум секундам. 12 повторений в подходе – это около 25 секунд под нагрузкой.

О теориях мышечного роста

Мышцы состоят из мышечных волокон – вы можете их наблюдать, когда разрезаете мясо, например куриное. Эти волокна содержат внутри себя огромное количество сократительных единиц – миофибрилл. Именно от этих органелл мышечных клеток, состоящих из белков актина и миозина, зависит рост мышц.

Когда речь идет о гипертрофии или атрофии, количество мышечных волокон не изменяется, они просто становятся толще или тоньше.

Например, когда вы начинали тренироваться, ваш объем бицепса был равен тридцати пяти сантиметрам, а через три года он увеличился до сорока двух сантиметров. Такая прибавка не означает, что у вас появились новые мышцы – количество мышечных волокон осталось прежним, просто они стали толще, за счет того, что количество сократительных элементов миофибрилл в них изменилось в большую сторону. Если вы прекратите тренироваться, то ваш организм будет поддерживать мышечные объемы и силу ровно настолько, насколько вы ими пользуетесь, – количество миофибрилл сократится. Поэтому работа над мышечной гипертрофией предполагает действия, направленные на увеличение количества миофибрилл и его сохранение. Поговорим о том, как стимулировать этот процесс.

На сегодняшний день существует четыре теории мышечного роста, поэтому единого представления о том, отчего же растут мышцы, пока нет. Но все же ни одна из этих теорий по своей сути не противоречит другой. По каждой из теорий для роста мышц вы обязательно должны тренироваться, а также достигать локального утомления и полного мышечного отказа. Другое дело, одни ученые говорят, что фактором роста являются обстоятельства одного плана, а другие толкуют об иных. Поэтому я хочу кратко осветить этот вопрос.

Первая теория – теория гипоксии. Для гипоксии необходима интенсивная физическая нагрузка. Согласно теории гипоксии, интенсивность нагрузки в 60 % от одноповторного максимума вызывает сдавливание капилляров и артериол, что приводит к дефициту кислорода и закислению саркоплазмы мышечных волокон. В конечном итоге ряд химических процессов приводит к воспалению в мышцах и к активации клеток-сателлитов.

Клетки-сателлиты – это стволовые клетки мышечной ткани. При повреждениях мышечных волокон, которые возникают из-за травм или с возрастом, клетки-сателлиты интенсивно делятся. Они ремонтируют повреждения, сливаясь вместе и образуя новые многоядерные мышечные волокна. С возрастом количество клеток-сателлитов в мышечной ткани снижается, соответственно, ухудшаются способность мышц к восстановлению и сила мышц.

Слабое место теории гипоксии – это отсутствие разделения по типам мышечных волокон.

Вторая теория – энергетическая. Предполагается, что дефицит АТФ, возникающий в клетках при интенсивной мышечной работе, запускает целую серию разрушительных процессов. В фазе суперкомпенсации должен наблюдаться рост мышц.

Третьей теорией является теория механических повреждений. Основным фактором мышечного роста в этой теории выступают опять же микротравмы мышечного волокна, а гипертрофия мышц, как и в теории гипоксии, объясняется активацией клеток-сателлитов.

Эти три теории предполагают следующее: наличие структурных разрушений мышечного волокна и следующий за ним рост. По сути, их можно объединить в одну – теорию разрушения. Но, к сожалению, не все то, что болело, выросло и не все то, что росло, болело. Болевые ощущения, которые появляются впоследствии интенсивной тренировки, свидетельствуют о наличии структурных разрушений, но не говорят о мышечном росте.

Четвертая теория – теория ацидоза. Согласно ей, ацидоз, вызванный накоплением кислых продуктов метаболизма ионов водорода, оказывает воздействие на генетический аппарат клетки. Так же предполагается, что ацидоз облегчает доступ гормонов через мембрану ядра клетки.

Практика показывает, что все эти теории имеют место

быть, но истина, как всегда, где-то посередине.

Мышцы и тестостерон

Базовые упражнения и выброс тестостерона – это частый предмет для споров. Хочу высказать свое мнение: откройте книжку «Эндокринная система, спорт и физическая активность», найдите в содержании главу «Влияние силовых тренировок на уровень тестостерона», и вы удивитесь, что там нет указания на всплески уровня тестостерона. Более того, они настолько кратковременные, что рассчитывать на мышечный рост за счет этого всплеска гормонов не приходится.

Ученые провели интересный эксперимент. В нем участвовали 17 мужчин, средний возраст которых составлял 67 лет. Все участники исследования имели рак предстательной железы. У испытуемых при помощи специальных медикаментов полностью была блокирована выработка тестостерона, понятно, что в 67 лет и так его нет, но медикаментозная блокировка была необходима для лечения – например, точно так же блокируется выработка эстрогенов при раке молочной железы, потому что рост раковых клеток напрямую зависит от гормонов.

В ходе эксперимента участники тренировались 3 раза в неделю на протяжении четырех месяцев. Обычно в качестве основного упражнения в таких исследованиях берется разгибание голени в тренажере, то есть разгибание ног сидя.

Было установлено, что у участников эксперимента по-

явился прогресс в мышечной гипертрофии без влияния тестостерона. Как же тогда смогли мышцы увеличиться в объеме? Оказывается, существуют и другие факторы роста. Вы можете возразить и привести пример огромной мышечной массы соревнующихся бодибилдеров, не скрывающих применение анаболических препаратов на основе тестостерона. Дело в том, что одна инъекция анаболического препарата увеличивает концентрацию тестостерона в крови в 5–10 раз по сравнению с нормальной и не на 45 минут, как от тренировочного стресса, а на несколько дней. Понятно, что сравнивать людей, которые используют и не используют гормональные препараты, – это как сравнить велосипедиста и автомобилиста.

Локальные факторы мышечного роста

Когда ученые продолжили изучать процесс гипертрофии мышц без участия тестостерона, выяснилось, что в процессе выполнения тренировок вырабатываются локальные факторы роста.

Прирост мышечной массы зависит не только от всплесков эндогенного тестостерона из-за его невысокой концентрации и кратковременности пика. Оказывается, для того чтобы запустить синтез мышечного белка, этих факторов достаточно.

Всего существует три локальных фактора роста.

1. Механический натяг (mechanical tension)

Механический натяг возникает вследствие нарушения целостности мышечных волокон, которое возникает при их растяжении или во время генерации силы. В ответ на мышечный натяг организм стимулирует работу на клеточном и молекулярном уровне: регулирует количество гормонов – инсулиноподобного фактора роста-1, механического фактора роста, а также белков-регуляторов. Гормоны усиливают образование и-РНК, который необходим для строительства

новых белковых молекул. Все это способствует синтезу белков, которые отвечают за восстановление и рост мышц.

2. Микротравмы

Физические тренировки, при которых используются чрезмерно завышенные веса, негативные повторения, растяжки, избыточный объем механического натяга приводят к локальному повреждению мышечных волокон. В ответ на микроповреждения высвобождаются различные факторы роста, которые при определенных условиях могут вызвать мышечную гипертрофию.

3. Метаболический стресс

При интенсивной физической нагрузке, когда для выработки АТФ включается механизм анаэробного гликолиза, в мышцах образуется молочная кислота. Метаболический стресс в совокупности с механическим напряжением вызывает ответ в виде гипертрофии мышц.

Хочу отметить, что микротравмы не являются необходимым условием для гипертрофии мышц.

Они могут сопровождать механический натяг и метаболический стресс, которые являются обязательными факторами гипертрофии, но можно обойтись и без микроповреждений.

Сторонники теории мышечных болей пытаются увязать

болевые ощущения с мышечным ростом, но исследования показывают, что наблюдается рост без болевых ощущений, а могут быть болевые ощущения, но без роста – таким образом, установить причинно-следственную связь между этими явлениями невозможно. Поэтому ваша задача – воспринимать за основу именно механический натяг и метаболический стресс – без них тренировки не будут приносить желаемых результатов.

Виды мышечного сокращения

Как мы выяснили, основным условием мышечного роста являются механическое натяжение и метаболический стресс. Механическое натяжение может быть создано тремя различными режимами сокращения мышц.

√ Статический режим – тот, при котором напряжение мышцы не сопровождается изменением ее длины. Этот режим не нашел применения в бодибилдинге из-за низкой эффективности и существенного влияния на повышение артериального давления. Тем не менее он применяется в некоторых программах как дополнительный метод интенсификации тренировочной нагрузки.

√ Динамический режим – при котором происходит изменение длины мышечного волокна с его расслаблением. По сути, это классический режим, который используют большинство занимающихся бодибилдингом, но при большом тренировочном стаже и полученном серьезном прогрессе эффективность его снижается.

√ Статодинамический режим – как следует из названия, нечто среднее между двумя первыми. Это режим, при котором происходит изменение длины мышечного волокна без его расслабления. Основным преимуществом статодинамического режима является постоянная нагрузка на мышцы, для чего выделяется

та часть амплитуды, на которой мышцы получают максимальную нагрузку, а следовательно, механическое натяжение.

В чем идея динамического режима и почему он до определенного периода приносит вам результат, а потом – нет?

Когда речь идет о динамической нагрузке, то почему она через определенный промежуток времени должна привести или приводит к отсутствию прогресса? Потому что большая часть из нас манипулирует именно базовыми упражнениями, и здесь слабое звено.

Приведу пример. Когда вы делаете жим штанги лежа, какую мышечную группу вы хотите простимулировать к росту? Грудные мышцы. И вы выполняете жим штанги лежа до полного мышечного отказа, все здорово. А теперь вспомните, где получается мышечный отказ в девяти случаях из десяти? Вот вы жмете штангу, сзади вас стоит партнер или тренер, вы себе поставили задачу на 10–12 повторений, и вот одиннадцатое повторение еле-еле жмете и на середине амплитуды движения или на три четверти движения у вас происходит мышечный отказ, и ваш партнер помогает вам поставить штангу на стойки. Вы довольно говорите о том, что выполнили упражнение в полный мышечный отказ. Отказ чего? Мышц трицепса, который не смог дожать последние тридцать процентов? А мышцы груди получили полный мышечный отказ? Нет, не получили.

Если на мышечное волокно приходится нагрузка менее

30 %, то в этом случае организм перестает или в недостаточной мере создает метаболический стресс, потому что закисления нет. То есть, иными словами, когда вы делаете приседания, встаете практически до распрямления ноги, то в четырехглавой мышце не накапливается достаточного стимула для роста. Что делают американские профессионалы бодибилдеры? Они делают укороченные приседания, и они давным-давно начали тренироваться в статодинамическом режиме, в котором выполняется сокращение мышечного волокна без его расслабления. Поэтому когда американцы выполняют жим штанги лежа, то тренируют грудь, или когда выполняют частичную амплитуду в приседаниях, то тренируют четырехглавую мышцу бедра. Если вам потребуется тренировка двуглавой мышцы бедра, вы сделаете другое упражнение, и в вашем случае это принципиально. Вам нужно обеспечить необходимые условия для механического напряжения и последующего метаболического стресса в тренируемых мышцах.

Основные группы мышц – как добиться их роста?

Теперь вы знаете о различных типах мышечных волокон и причинах мышечного отказа, а также имеете представление о теории мышечной гипертрофии. Остается лишь коротко пройти по основным мышечным группам.

Конечно же, мышечных групп много, но понятно, что, работая в зале, мало кто из вас серьезно уделяет внимание, например, мышцам предплечья или большеберцовой мышце. Огромное количество маленьких мышечных групп активно ассистируют в основных движениях, но, тем не менее, за основу берутся основные шесть мышечных групп:

- √ грудные мышцы;
- √ мышцы спины;
- √ дельтовидные мышцы;
- √ бицепс, трицепс;
- √ мышцы ног – их можно рассматривать в целом, а можно рассмотреть, разделив на переднюю и заднюю поверхность бедра.

Основной жалобой при работе на гипертрофию мышц является отсутствие их роста. Чтобы выявить возможные причины, поговорим о каждой из основных групп мышц по отдельности.

Мышцы груди

Основная функция грудных мышц – это приведение руки к вертикальной оси туловища. Я неоднократно говорил, что основной причиной плохой отзывчивости грудных мышц является неверно выбранный тренировочный режим и (или) отсутствие должной координации, не позволяющей прицельно «попасть» в мышцу. Набор упражнений и вариативность являются самой малозначимой переменной, и поэтому о ней говорить не будем.

А поговорим вот о чем – примерно 70 % работы на грудные мышцы выполняется в базовых (многосуставных) упражнениях, где мощнейшими ассистентами являются трицепс и передний пучок дельтовидной мышцы. Если разделить траекторию движения в жиме штанги лежа на четыре части, то при помощи пальпации (ощупывания) грудных мышц можно почувствовать, что в последней четверти движения они расслабляются. А ведь нам нужно добиться постоянного напряжения в целевой мышце и последующего за ним метаболического стресса! Почему же происходит это расслабление и как его устранить?

Секрет в том, что не всегда задействованная мышца является активной.

Представьте, что вы сели на корточки. Даже если вы присели с утяжелением, в этой позиции вы сможете находиться,

пока у вас колени не отвалятся. Дело в том, что в этот момент четырехглавая мышца бедра растянута, но не активна. А вот если вы сделаете присед, в котором бедра будут параллельны полу (как будто сели на стул), то продержитесь секунд 20–30. Все потому, что в данной позе четырехглавая мышца становится максимально активной.

Точно такой же эффект возникает во время жима штанги от груди. У многих мужчин в той или иной степени наличествует скованность, негибкость в плечевом поясе. При опускании штанги на грудь эта особенность провоцирует растяжение грудных мышц, их амортизацию, что приводит к уменьшению их напряжения. Сравните, если вы опустите гриф штанги и будете его держать в миллиметре от груди, то сможете находиться в этом положении достаточно долго – мышцы будут просто растянуты, а вот в пяти сантиметрах от груди держать штангу будет уже нелегко – мышцы в этом положении становятся активными.

Во время выполнения упражнения необходимо следить за тем, чтобы мышца всегда была активной. Именно этот эффект поможет вам добиться последующей гипертрофии.

Выберите при помощи пальпации (то есть ощупывания мышцы) ту часть амплитуды, в которой почувствуете максимальное напряжение (техника жима Ронни Коулмана вам как пример). Во время выполнения любого базового упражнения акцентируйте внимание на сведении локтей, а не на

разгибании рук, для максимальной изоляции трицепса в движении. При жимах под углом более 25 градусов для большинства степень участия переднего пучка дельты существенно возрастает, а грудных мышц – снижается (к сожалению, в большинстве залов скамья имеет угол 40–45 градусов и не имеет регулировки). Я имел возможность оценить вклад различных тренировочных режимов (вес – повторения) в гипертрофию этой группы мышц.

Мышцы груди у большинства прекрасно отзываются на интенсивность 60–80 % и менее эффективно – на высокое количество повторений с весом 40–50 % от 1ПМ (одноповторный максимум).

К сожалению, эти правила не подходят женщинам. Женщины имеют мышечные волокна преимущественно в верхних сегментах груди. Женская грудь, как вы знаете, состоит в основном из железистой и жировой ткани, и, понятное дело, как только женщина начнет снижать вес тела, она получит на выходе уменьшение груди, поэтому какое-то серьезное внимание и значение придавать тренировкам женской груди не имеет смысла. Если тренировать женскую грудь так же, как мужскую – полноценно в трех-четырех упражнениях, с различными углами приложения, с различными принципами интенсификации, – на выходе вы либо совсем не получите результата, либо получите визуальное уменьшение груди.

Мышцы спины

Спина – это огромный массив, состоящий из множества мышц. Выделю основные: трапециевидные, широчайшие, ромбовидные, большие круглые и разгибатели спины. При таком ансамбле выбор наиболее эффективного упражнения с точки зрения биомеханики и прицельного попадания в целевую мышечную группу становится сложным.

Чем сложнее биомеханика движения, тем сложнее подбор упражнений.

Работа с трапециевидной и ромбовидной мышцами, а также с мышцами-разгибателями спины не вызывает проблем с координацией. Здесь вопрос стоит только в технике выполнения и выборе упражнения. А вот анатомические функции широчайших и больших круглых мышц спины достаточно сложны. Широчайшая мышца спины приводит плечо к туловищу и тянет верхнюю конечность назад к срединной линии, вращая ее внутрь. Большая круглая мышца оттягивает руку вниз и назад, а также приводит руки к туловищу.

Выполняя упражнения, многие люди делят тренировки на «ширину» и «толщину», на самом деле это не совсем верно, ведь мышцы спины работают совместно, и здесь речь может идти только лишь о частичном перераспределении нагрузки с одного сегмента или с одного региона мышц спины на другой. При различных тягах сверху в большей степени начина-

ют активно подключаться большие круглые мышцы спины, в пулловере – большие и малые круглые мышцы спины.

Такие особенности мышц спины накладывают свою специфику при выборе упражнений и контроле их эффективности. Предлагаю вам провести простой тест. На верхних тягах поставьте вес примерно в два раза меньше рабочего (при повторе 10 раз). Визуализируйте движение и произнесите вслух фразу: «Я опускаю или тяну локоть вниз». Далее сделайте 3–4 подхода внутри амплитуды, подчеркнута медленно по 15–20 повторений с перерывом между подходами в 30–40 секунд. Если вы почувствуете жжение в бицепсе или (и) задней дельтовидной, то задайте себе вопрос: а чем вы тянете? И поймете, почему от таких тяг не растет спина.

Выбор веса снаряда тоже важный момент. Например, вы делаете тягу с весом 100 кг, но при этом 40 кг нагрузки уходит на бицепс, 10 кг – на заднюю дельту и 10 кг – на инерцию. Итого на широчайшие достается всего 40 кг.

Запомните, больше – не значит лучше!

Я делаю тягу с весом 60 кг, и бицепс отнимает 10 кг, инерции нет, так как вес выбран корректно. В итоге у вас в целевую мышечную группу приходит 40, а у меня – 50 килограммов, и при этом общая нагрузка на организм почти в два раза меньше.

Кроме того, многолетняя практика показала, что у большинства мышцы спины лучше отзываются на низкое (5–6) и среднее (10–12) число повторений, выполняемых без рас-

слабления, для чего выбирается та часть амплитуды движения, при которой нагрузка на мышцу максимальная.

Дельтовидная мышца

Дельтовидная мышца состоит из трех пучков: переднего, среднего, заднего. Передний пучок дельты поднимает руку перед собой, средний отводит в сторону, а задний – назад.

Изолировать передний пучок от заднего можно, потому что они хоть и не антагонисты, но выполняют разные функции, а передний от среднего, к сожалению, нельзя.

Пожалуйста, при работе с дельтовидной мышцей будьте избирательны и внимательны! Махи с гантелями в реальности семь человек из десяти делают неправильно.

То есть со стороны, может быть, даже нюансов и не рассмотреть, но техника совершенно неправильная. Поэтому ответ на вопрос «Почему у меня нет плеч?» становится очевидным – ведь если упражнение выполняется технически неверно, то ожидать прироста мышечной массы у такой непростой мышечной группы с очень сложным креплением и сложнейшим устройством самого сустава не получится.

Как же добиться хорошего результата, то есть гипертрофии? Есть разные подходы к этому вопросу. Первый – техника выполнения упражнения должна быть безупречной, но с учетом индивидуальных анатомических особенностей. Вто-

рой гласит, что огрехи техники и мышечной координации можно компенсировать бóльшим весом снаряда.

Приверженцы второго подхода говорят: «Да, ты чисто, с попаданием в целевую мышечную группу выполняешь подход с весом 10 кг, а я – с 20 кг и, читингуя с первого повторения, в итоге получаю такой же, а то и больший стресс». (Речь здесь, конечно же, идет об изолирующих упражнениях.) С плечами этот подход не работает. Я ратую за первый вариант.

Самый сложный из трех пучков дельтовидной мышцы – это средний, отводящий руку в сторону. Основное упражнение для развития среднего пучка – это отведение рук в стороны с гантелями (махи). И, если говорить о первом подходе, то что это за индивидуальные анатомические особенности и почему их нужно учитывать? Люди с покатыми плечи имеют преимущества в гипертрофии трапециевидной и сложности в среднем пучке дельтовидной мышцы. Обладатели покатых плеч из-за высокой подвижности лопатки делают отведения с активно ассистирующей трапециевидной. У людей с вздернутыми плечами нет такой подвижности лопатки, и соответственно практически вся нагрузка приходится в целевую мышечную группу.

Так что же, дело швах? Нет, просто нужно научиться фиксировать лопатку, а для этого необходимо включить широчайшие, как бы положить руки на большие круглые мышцы и делать отведения в сторону, не разворачивая лопатку на-

ружу от позвоночника.

Как этому научиться? Возьмите сверните в цилиндр полотенце, зажмите его под мышкой, напрягите широчайшую и начните отведение рук в стороны.

Постарайтесь сделать его так, чтобы полотенце не выпадало. В этом варианте отведение будет осуществляться исключительно за счет среднего пучка. Когда вы научитесь правильному выполнению данного упражнения, у вас больше не будет проблем с попаданием в средний пучок дельты.

Бицепс

Бицепс, или двуглавая мышца плеча, состоит из двух головок – длинной и короткой. Внешняя, длинная головка бицепса пролегает от суставной ямки до локтя, короткая головка имеет то же прикрепление, но располагается чуть ниже длинной. В глубине, под бицепсом, также находится толстая мышца – брахиалис. Хотя она тоже участвует в сгибании руки в локте, непосредственно к бицепсу она не относится, однако ее проработка позволяет увеличивать объем бицепса.

Основная функция бицепса – это сгибание предплечья в локтевом суставе, а проще говоря, сгибание руки в локте. Все мы являемся носителями индивидуальной мышечной композиции, и нет единого тренировочного режима, подходящего каждому, и именно поэтому я пишу не о том, как сам тренируюсь, а о том, какие переменные вы должны взять

за основу. Учитывая простоту биомеханики сгибания руки в локте, не имеет смысла останавливаться на технических моментах. Подойдем сразу к сути.

У нас есть две тренировочные переменные:

- √ объем – количество упражнений и подходов;
- √ интенсивность – рабочие веса.

Также важно правильно распределить сочетание мышечных групп при тренировке по сплит-системе. Либо вы тренируете бицепс часто, либо редко.

Если вы тренируете бицепс более одного раза в неделю, что, по моему мнению, оправданно, то объем выполняемой работы не должен увеличиваться кратно.

Например, если вы выполняли три упражнения раз в неделю с двумя рабочими (отказными) подходами, то, тренируя бицепс дважды в неделю, вы не должны выполнять шесть упражнений – для подавляющего большинства людей это будет избыточным объемом работы, тем более учитывая тренировку спины, в которой бицепс является мощнейшим ассистентом. Было мало, а стало чрезмерно много, что тоже плохо.

Отдельно хочу затронуть еще один актуальный для тренирующихся момент: изменение ширины хвата не дает никаких преимуществ в перемещении нагрузки с одного пучка на другой. Поэтому такой прием может быть использован в качестве разнообразия, но в целом какой-то специфической пользы он вам не принесет.

Трицепс

Трицепс имеет три головки – длинную, латеральную и медиальную. Все три, сливаясь, с одной стороны прикрепляются к локтевой кости, а с другого конца длинная головка прикрепляется к лопатке, а латеральная и медиальная – начинаются от плечевой кости.

Основная функция трицепса – разгибание руки в локте.

Если посмотреть на степень развития этой мышечной группы у занимающихся в фитнес-клубах, то вы увидите, что ее объёмы у большинства внушительны. Трицепс действительно хорошо отзывается на тренировочную нагрузку и не требует каких-то изысков в программе тренировок – в большинстве случаев требуется всего лишь подобрать оптимальный объем нагрузки: мало тренируем – нет роста, но и избыточный объем не позволит создать условия для максимального роста. Учитывая, что большинство тренировочных программ обычно построено на базовых упражнениях, необходимо помнить, что тренировки грудных мышц активно задействуют трицепс в качестве ассистента и фактически тренируют его.

Также при выполнении упражнений на трицепс важно учитывать один нюанс: поскольку длинная головка трицепса крепится к лопатке, при поднятии руки вы получите до-

полнительное растяжение длинной головки трицепса, и, соответственно, она в этом случае будет более активно участвовать в мышечном сокращении. Есть ли в этом смысл? Считаю, что есть. Остальные манипуляции с углами не имеют смысла.

Мышцы бедра

Мышцей передней поверхности бедра является четырехглавая мышца, или квадрицепс. Она состоит из латеральной широкой, медиальной широкой, промежуточной широкой и прямой мышц бедра.

Основная функция четырехглавой мышцы бедра – разгибание ноги в коленном суставе.

Анатомическое прикрепление мышц бедра имеет свои особенности, и, к сожалению, воздействовать на них по отдельности практически невозможно. Изменяя ширину постановки стоп, вы можете в большей степени нагрузку приводить к внешней или внутренней части бедра, с латеральной, например, на медиальную мышцу, но серьезно и значимо изменить какие-либо критерии, связанные с креплением, не в состоянии. Вы можете увеличить или уменьшить, но опустить, поднять, сдвинуть – нет, этот параметр задан генетически. Поэтому вы можете увидеть на соревнованиях огромное количество спортсменов с чудовищными объемами ног, но при этом одни смотрятся просто идеально за счет инди-

видуальных особенностей мышечного закрепления, а другие – не смотрятся, и это не их недоработка, а генетическая особенность. Кстати говоря, в тяжелых категориях на сегодняшний день эстетика пока еще не вернулась, поэтому там все просто: чем больше – тем лучше.

Одной из мышц задней поверхности бедра является двуглавая мышца.

Двуглавая мышца бедра сгибает ногу в коленном суставе.

Если вы выполняете какие-либо сгибания ног, то речь идет об активном воздействии на двуглавую мышцу бедра. Одно из креплений двуглавой мышцы бедра – это бедренный седалищный бугор. Есть такое интересное упражнение, которое называется «мертвая тяга», при его выполнении вы проворачиваете таз и активно растягиваете именно двуглавую мышцу бедра, а потом возвращаетесь в исходное состояние. Это единственное упражнение для вашего тела, при котором основная работа приходится не на сокращение и возвращение мышечного волокна в исходное положение, а на растяжение и возвращение. Данным замечательным упражнением, при отсутствии противопоказаний, вы можете прекрасно манипулировать в рамках тренировки, сочетая его с различными сгибаниями.

Как не растерять с трудом набранное

Рано или поздно каждый усердно тренирующийся задается вопросом: наращу я мышечную массу, а что с ней будет, когда я перестану заниматься? Здесь много нюансов.

Во-первых, многое зависит от того, насколько велик ваш прогресс. Если человек 8–12 лет посвятил занятиям, набрал 20 килограммов веса, большая часть которого – сухая мышечная масса, скорее всего, он «откатит» очень сильно при прекращении тренировок.

Во-вторых, отказ от занятий чаще идет одновременно с нарушением режима питания и сна, что вызывает рост жировой прослойки. Если же режим в норме и происходит только атрофия мышц, все равно результат будет, что называется, налицо. Некоторые бывшие спортсмены-бодибилдеры, ушедшие далеко от своей соревновательной формы, выглядят довольно субтильно.

Мышцы – дорогой аксессуар, и без постоянной необходимости они атрофируются.

Наши мышцы приобретают те характеристики, которые нужны для нашей повседневной деятельности. Если самая тяжелая нагрузка – это чистка зубов, то мышцы не нужны, они будут атрофироваться. Как быстро происходит этот процесс? Первый месяц еще будет непоказательным, а со второго уже, скорее всего, начнется «обвал». Регресс достигнутых

результатов может достигать 70 %. Другое дело, что работает феномен мышечной памяти, и опытный спортсмен быстрее вернет форму.

Все о тренировках



Тренировочные режимы

Я уже упоминал о трех видах тренировочного режима, когда речь шла о достижении мышечного отказа. Теперь я предлагаю вам посмотреть на вопрос тренировочных режимов под другим углом – в плане их эффективности.

Первый режим – одно повторение в подходе

Когда речь идет об одноповторном максимуме, то вроде бы ничего не мешает вам каждый день выполнять двадцать подходов на каждую мышечную группу до полного мышечного отказа на одно повторение. Но любому здравомыслящему человеку будет ясно, что такая работа, скорее всего, приведет к появлению травм, но не даст мышечного роста. Почему? Ведь механический натяг фантастический, болевые ощущения и повреждения мышц – на пределе. Те, кто делал проходки на один раз, не дадут соврать, что на следующий день появляются незабываемые болевые ощущения. Но метаболического стресса при всем этом нет, потому что подход длится всего две-три секунды – за это время организм тратит всего лишь внутримышечную АТФ, никаких других источников энергии не подключается. Такой режим называется алактатным, то есть при нем не образуется лактат (молочная кислота), который вызывает закисление среды мышечной клетки.

Второй режим – 6–8 повторений в подходе

В этом диапазоне повторений по мере истощения запасов

креатинфосфата развивается анаэробный гликолиз и, как следствие, наблюдается повышение концентрации молочной кислоты в мышцах. Интенсивность составляет примерно 80–85 % от одноповторного максимума. Понятное дело, что каждое последующее повторение сопровождается все большими и большими усилиями, чтобы преодолеть внешнее сопротивление, а потом наступает отказ. И этот отказ нам интересен, но нужно помнить, что метаболический стресс должен быть достаточным.

Данный тренировочный режим дает достаточно хорошие практические результаты. Заметьте, в таком режиме культуристы работают и при этом получают прибавку мышечной массы, а пауэрлифтеры – зачастую нет, хотя обладают существенно большей силой. Все потому, что культуристы сделали правильный вывод: они тренируются, как пауэрлифтеры, выполняя упражнения с высокой интенсивностью, а время отдыха между подходами сокращают до культуристических традиционных полутора-двух минут. И что получается на выходе? Закисление от подхода до подхода, от упражнения к упражнению, а это и дает нам появление второго фактора роста.

Третий режим – 12 повторений

Такой подход длится уже 25–30 секунд. Этот режим, по сути, является универсальным, который обычно берется за

ОСНОВУ.

Четвертый режим – низкоинтенсивный статодинамический или многоповторный

Четвертым режимом является низкоинтенсивный статодинамический режим – он предполагает работу с низким весом отягощения. Само понятие «низкоинтенсивный статодинамический режим» и протокол выполнения данного режима были предложены выдающимся ученым, профессором Виктором Николаевичем Селуяновым.

Одной из разновидностей низкоинтенсивной статодинамики является многоповторный режим, или, как говорят бодибилдеры, «многоповторка», которая не имеет протокола выполнения, – под этим режимом подразумевается просто многократное повторение упражнения, чтобы мышечное волокно наполнилось кровью. Американцы давным-давно называют это силовым пампингом, а у нас данный режим появился буквально в последние два-три года, когда стали публиковаться исследования, которые говорят о том, что и окислительные или медленные мышечные волокна точно так же имеют серьезный потенциал к мышечному росту.

В отличие от многоповторки, низкоинтенсивный статодинамический режим имеет определенный протокол выполнения: вес снаряда должен быть порядка 40 %

от ИПМ – именно он помогает «навести прицел» на медленные мышечные волокна.

Первыми такой подход придумали японцы и назвали его «метод каатсу»: они пережимали манжетой мышечное волокно и ограничивали кровоток, тем самым вызывая ишемию (нарушая приток кислорода) и искусственно создавая в медленном мышечном волокне условия для развития гликолиза – а ведь его там никогда не было, потому что это не заложено природой! Организм реагирует на такое воздействие строительством новых белковых структур. Понятное дело, что манжеты вы надевать не будете, это можно сделать только на конечностях, не будем же делать то же самое с манжетами на шее, правда?

Для работы с медленными мышечными волокнами была придумана техника выполнения упражнения: серия подходов к снаряду, которые выполняются без расслабления. Это и есть низкоинтенсивный статодинамический режим.

Именно эта серия подходов к снаряду приводит к полному мышечному закислению и мышечному отказу, что в конечном итоге стимулирует синтез мышечного белка в окислительных мышечных волокнах. Теперь вы знаете, что есть возможность простимулировать и окислительные.

Чтобы оценить действие низкоинтенсивного статодинамического режима, вы можете просто сходить на велотрек или стадион и посмотреть на ноги конькобежцев или вело-

сипедистов-спринтеров, которые тренируются, выполняя по 100, по 200 приседаний, делая огромное количество статодинамической работы, потому что их основная задача – максимально продлить выполнение упражнения и отодвинуть закисление мышц. Поэтому говорить о том, что только лишь высокие рабочие веса работают с точки зрения мышечного роста – это неверно.

В низкоинтенсивном статодинамическом тренинге упражнение выполняется внутри амплитуды (70 % от полной) без расслабления, то есть за основу берется принцип постоянного напряжения. Упражнения могут выполняться как со свободными весами, так и на тренажерах, но тренажеры предпочтительней.

Поясню протокол выполнения на примере жима штанги лежа. После разминки устанавливаем рабочий вес около 40 % от одноповторного максимума и выполняем жим подчеркнуто медленно, опуская штангу к груди, но не касаясь ее, и выжимаем вверх на 70 %, не доводя до полного разгибания рук в локтях. Подход длится около 40 секунд (примерно 15–17 повторений), следом – 40 секунд отдыха, и так еще три подхода. Начиная со второго подхода в целевой мышечной группе должно появиться ощущение жжения, а в третьем и четвертом подходах оно усиливается до жгучей боли и отказа.

В данном режиме мышечный отказ обусловлен сильнейшим закислением и ощущением жжения в целевой

мышечной группе.

Таким образом, есть три основных тренировочных режима, которые вы можете и должны использовать в своей программе тренировок. Теперь вспомните, что внешняя интенсивность или сопротивление, которое вы преодолеваете, выполняя упражнение со снарядом, пропорционально тому количеству мышечных волокон, которое требуется для преодоления этого самого сопротивления. Проведу аналогию: есть американские автомобили, достаточно дорогие, у которых двигатель по 6–7 литров, и они в городском режиме работают в полдвигателя, но в чем идея? Автоконструкторы просчитали, что в городском режиме, там, где не требуется никаких серьезных значимых скоростных характеристик, эта мощность, эти скоростные качества не нужны. Поэтому автомобиль просто убирает половину работы двигателя, специально экономя горючее. Человеческий организм устроен точно так же: когда вы выполняете упражнение с низкой интенсивностью (порядка 30–50 % от одноповторного максимума), организм подключает только те двигательные единицы, которые необходимы для преодоления этого внешнего сопротивления.

Если вес отягощения составляет примерно 50–60 % от одноповторного максимума, то организм подключает уже промежуточные мышечные волокна. При весе снаряда 70 % и более организм подключает гликолитические мышечные волокна, которые могут выполнять нагрузку крайне кратковре-

менно, зато высокоинтенсивно.

Как вы помните, мышцы состоят из окислительных, промежуточных и гликолитических мышечных волокон. А теперь – внимание! Когда вы выполняете упражнения с высокой степенью интенсивности (80–85 %) и у вас наступает мышечный отказ, то какие мышечные волокна работают? Ответ: все, но закисляются только гликолитические и частично промежуточные.

Приведу самый простой пример: дроп-сеты. Это принцип тренировки, при котором упражнение выполняется со снижением веса снаряда. Идея заключается в следующем: вы используете штангу весом в 140 килограммов – сам гриф весит 20 килограммов и с каждой стороны по три диска в 20 кг (то есть с каждой стороны по 60 кг). Выполняете упражнение жим штанги лежа на 8–10 повторений до полного мышечного отказа. Наступает полный мышечный отказ, больше вы не можете выжать. Вы устанавливаете снаряд на страховочной стойке, и ваши партнеры-ассистенты быстренько скидывают два диска – и, о чудо, вы продолжаете выполнять упражнение и можете сделать еще 6–8 повторений. Когда снова наступает мышечный отказ, со штанги скидывается еще по 20 килограммов, и вы опять способны выполнить еще достаточно значительное количество повторений.

Логичный вопрос: почему вы получили мышечный отказ и почему, снижая вес снаряда, вы можете продолжать упражнение? И второй вопрос: при работе с высокой интенсивно-

стью с весом 80–90 % насколько много мышечных волокон подключается к работе? Ответ простой: когда вы выполняете работу с весом 70–80 % от 1ПМ, в сократительной деятельности участвуют все мышечные волокна, но их выключение из работы происходит последовательно. При выполнении жима штанги весом 140 килограммов на восемь повторений вы получили мышечный отказ за счет снижения запасов креатинфосфата и появляющегося закисления мышечной клетки, а закисление привело к тому, что те мышечные волокна (гликолитические), которые активно участвовали в мышечном сокращении, уже не могут поддерживать заданную мощность. При последующем уменьшении веса снаряда вы можете продолжать работу, потому что промежуточные мышечные волокна, которые также участвовали в мышечном сокращении, практически не закислились, поскольку имеют больше митохондрий, чем гликолитические. Но и они у вас через 6–7 повторений выходят из строя, потому что начинают закисляться. Если вы еще снизите вес снаряда, то сможете выполнить дополнительные повторения, поскольку окислительные мышечные волокна, так же как и предыдущие два типа – промежуточные и гликолитические, – участвовали в мышечном сокращении, но они не закислялись – там огромное количество митохондрий.

На этом примере я хочу показать, что во время тренировки вы должны добиться закисления каждого типа мышечных волокон.

Ваша задача – выделить такие тренировочные режимы, которые будут избирательно воздействовать на каждый тип мышечных волокон.

К сожалению, идентифицировать виды мышечных волокон без специальной аппаратуры, которая находится в лабораториях, возможности нет, поэтому у вас два варианта: если вы точно знаете, что ваши мышечные волокна (или те или иные мышечные группы) обладают отзывчивостью на какой-либо тренинг, то его нужно взять за основу или циклировать тренировочные режимы.

Что выбрать: фулбоди или сплит?

На сегодняшний день существует два лагеря: к первому примыкают те, кто считает, что фулбоди (тренировка всех мышечных групп в рамках одного занятия) подходит исключительно для «натуралов» (людей, использующих в своих тренировках только резервы своего гормонального фона). Вторые же считают, что сплит целесообразно применять лишь «химикам» (то есть тем, кто употребляет фармакологические гормональные препараты).

На самом деле правы и те и другие, потому что, если тренировочная программа или тренировочный процесс приносят вам результат – не надо ничего менять. Если вы успешно тренируетесь в режиме фулбоди, прекрасно, тренируйтесь дальше. Если вы понимаете, что его резерв исчерпан, тре-

нировки стали существенно удлиняться и нет возможности обеспечить в рамках одного занятия достаточного объема выполняемой работы на какие-либо мышечные группы, то сплит дает вам возможность избирательно воздействовать на слабую мышечную группу. В рамках фулбоди вы тренируете все мышцы, и каким-то образом провести мышечную специализацию можно только в ущерб доминирующей мышечной группе, потому что энергетические и пластические ресурсы «натурала» ограничены. В этом случае, конечно, сплит поинтереснее будет.

Приведу два исследования в качестве примера. Американский спортивный ученый Майкл Томас в процессе написания докторской диссертации, носящей название «Увеличение мышечной массы и силы», сравнивал высокую и низкую частоту силовых тренировок. Он провел длительное исследование, которое показало, что частые, но низко объемные нагрузки так же эффективны, как более редкие, но объемные. Майклу Томасу в ходе эксперимента удалось химическим образом пометить аминокислоты, которые спортсмены получали с пищей, а дальше появилась возможность определить местоположение этих аминокислот в рамках силового тренинга, например, когда человек тренировал бицепс. За основу была взята сплит-тренировка, при которой выполнялось три упражнения на мышцы груди в три подхода, то есть спортсмен выполнял девять рабочих подходов в трех упражнениях до полного мышечного отказа. Таким образом стало

возможным оценить объемы или темпы синтеза мышечного белка. Затем Майкл Томас предложил разделить тренировки по дням: в понедельник одно упражнение, в среду – второе и в пятницу – третье при том же самом протоколе. Результат оказался одинаковым. Дальнейшие исследования показали, что частые, но менее объемные тренировки действительно приводят к явно более выраженной мышечной гипертрофии.

Второе исследование принадлежит Брэду Шенфильду. Он провел метаанализ (т. е. анализ уже имеющихся исследований) 491-го исследования и установил, что частота тренировок два раза в неделю дает лучшую гипертрофию в сравнении с тренировкой один раз в неделю, а вот три раза в неделю – не дали таких результатов, поэтому два раза, вероятнее всего, является оптимальной тренировочной стратегией. Есть огромное количество методов и методик, которые рекомендуют тренировать мышечную группу дважды в неделю.

Фулбоди и сплит – это два тренировочных протокола, оба прекрасно работают. Поэтому не стоит останавливаться на каком-то одном. Их сочетание прекрасно оправдывает себя с точки зрения психологического комфорта.

Это очень важно, потому что нужно обеспечить не просто результативность, а психологический комфорт в самый сложный период тренировок.

Объем тренировочной нагрузки

При планировании объема тренировочной нагрузки важно учитывать количество подходов до полного мышечного отказа. Один отказной подход для большинства, если рассуждать сейчас о продвинутом уровне, недостаточен для синтеза или для стимула синтеза мышечного белка, поэтому важно выполнять как минимум два. Некоторые считают, что нужны три подхода до полного мышечного отказа. Но здесь важно понимать один принципиальный момент: вы можете сделать три или четыре подхода до полного мышечного отказа в одном упражнении, а можете в двух или даже трех сделать по два. Современные исследования показали, что оптимальное количество отказных подходов на одну мышечную группу в неделю – от 6 до 10.

При планировании объема тренировочной нагрузки важно учитывать и время отдыха между подходами.

Когда вы работаете в диапазоне 6–8 повторений, время отдыха должно быть таким, чтобы вы могли выполнить следующий подход с тем же самым весом без существенного снижения количества повторений в подходе. Обычно это занимает 2–3 минуты.

То есть если вы выполнили 100 килограммов на 8 повторений, потом через минуту выполнили 100 кг на 4 повторения, то этот подход не имел никакого смысла – количество

мышечных волокон, задействованных в мышечном сокращении во втором подходе, было в разы меньше, чем в первый раз, потому что креатинфосфат не восстановился через минуту в достаточном количестве, а закисление не снизилось. Именно по этой причине время отдыха между подходами в таком режиме должно быть около двух-трех минут. Но опять же, точных цифр нет и быть не может, все индивидуально.

Когда вы выполняете упражнение в диапазоне 12 +/- повторений, подход длится где-то 25–30 секунд. Здесь для периода отдыха между повторами действует то же правило: вы отдыхаете столько, сколько необходимо для того, чтобы вы могли выполнить следующий рабочий подход с тем же самым весом без существенного снижения количества повторений в подходе.

Для примера возьмем два протокола выполнения жима штанги лежа:

1. Первый подход – 120 кг на 6 повторений, второй подход – 120 кг на 5 повторений.
2. Первый подход – 90 кг на 12 повторений, второй подход – 90 кг на 11 повторений.

В каком из них потребуется больший промежуток времени для отдыха между подходами? Большинство людей на подобный вопрос отвечают: «Там, где был больший вес снаряда», то есть в первом протоколе со штангой весом 120 килограммов. Нет, нет и еще раз нет! Причина отказа принципиально разная! В первом случае отказ происходит за счет сни-

жения запаса креатинфосфата (а креатинфосфат ресинтезируется очень быстро) и незначительного закисления. Во втором случае мышечный отказ обусловлен исчерпанием креатинфосфата и сильным закислением – креатинфосфат быстро восстановится, а вот раскисляться мышца может и три, и пять минут. То есть во втором случае время отдыха между подходами должно быть существенно больше, чем при первом протоколе. Потому что, если вы после 90 кг на 12 повторений через полторы минуты пожмете 90 кг на 6 (а обычно так и происходит), этот подход не даст никаких результатов, ведь за этот небольшой период времени мозг сможет рекрутировать лишь 50–70 % активно тянущих мышечных волокон. Выходит, вы что, хотите простимулировать полмышцы? Так не получится.

Расскажу в двух словах о принципах интенсификации. Еще Джо Вейдер в своей системе тренировок выделил различные принципы интенсификации: это увеличение либо интенсивности, либо объема выполняемой нагрузки.

Принципы интенсификации не могут и не должны быть фоновым режимом.

Отдых-пауза

Предположим, вес на снаряде 100 килограммов, и вы выполняете жим штанги лежа на 5–6 повторений до отказа. Достаточно ли этого времени для стимулирования и для закис-

ления мышечного волокна? Нет, недостаточно, 5–6 повторений мало, поэтому после первого подхода ставьте штангу на страховочную стойку и порядка 10–12 секунд отдохайте. За это время креатинфосфат частично восстанавливается, а появившееся закисление практически никуда не девается. Затем сделайте еще два-три повторения до мышечного отказа, опять поставьте снаряд на стойку и снова отдохните в течение 10–15 секунд – за это время восстанавливается запас креатинфосфата, а закисление тем временем усиливается, и ура – последний подход вы выполняете в отказ и получаете прекрасное сочетание двух режимов тренировок.

Дроп-сет

Вы наверняка знаете, что это упражнение выполняют со сбрасыванием веса. Можно ли постоянно на нем тренироваться? Нет, нельзя. Можно ли его использовать как принцип интенсификации? Да, можно и нужно.

В чем заключается идея: вы должны правильно воспринимать время под нагрузкой – после 40–50 секунд мышечное волокно будет настолько мощно закислено, что в конечном итоге вы получите мощнейшие разрушения мышечных волокон. Приведу в качестве примера марафонцев, которые бегают на расстояние, равное 42 километрам 195 метрам, – у них болевые ощущения в ногах не проходят несколько недель, настолько высока степень разрушения мышечных волокон.

Итак, вы выполняете ряд подходов в жиме штанги лежа в режиме дроп-сета, то есть с уменьшением веса снаряда. Предположим, 140 кг на 10 повторений – сбросили вес, затем выполнили 100 кг на 10 – сбросили, выполнили 60 кг на 12 – прекрасно, мышечный отказ, вы молодец, а теперь давайте посчитаем. Первый подход – 10 повторений, это примерно 20–25 секунд, пока сбрасываете диски – это еще 5 секунд, получается 30 секунд. Второй подход до сбрасывания – еще 25 секунд, получаем 50 секунд. Делаете третий подход, и добавляется еще 25–30 секунд. Таким образом, подход у вас длится 1 минуту 20–30 секунд. Следовательно, вы суммарно разрушите существенно больше мышечных структур, чем сможете их синтезировать. Вывод: либо вы делаете всего лишь одно сбрасывание, либо подбираете рабочие веса так, чтобы уложиться в эти 40–50 секунд.

Теперь давайте поговорим о циклировании нагрузок. Как вы помните, каждый из вас является носителем индивидуальной мышечной композиции. На каждый тип мышечных волокон можно воздействовать специальными тренировочными режимами. У вас есть два основных механизма воздействия на мышцы:

√ при помощи динамического сокращения, когда мышечное волокно расслабляется и это дает достаточно длительный период мышечного роста;

√ при помощи статодинамического режима, а он может быть высокоинтенсивным,

то есть с высокими рабочими весами, низкоинтенсивным – с маленькими рабочими весами, и среднеинтенсивным. Высокоинтенсивный статодинамический режим воздействует на самый верхний сегмент гликолитических мышечных волокон, среднеинтенсивный – на промежуточные и низкоинтенсивный – на окислительные.

Понимая, что и как делается, вы можете составить принцип циклирования тренировочных режимов и получить на выходе эффективную систему тренировок.

Совмещение тренировочных режимов

Теперь давайте поговорим о совмещении нескольких тренировочных режимов в одном. Предполагается, что в рамках одной тренировки вы выполняете упражнения с разной интенсивностью. Например, на грудные мышцы жим штанги лежа выполняется на 6 повторений – тут важно воздействие на гликолитические мышечные волокна, самый верхний сегмент. Потом вы делаете упражнение с гантелями на 12 повторений и завершаете работу многоповторными упражнениями. Вопрос: достаточно ли накопится анаболических и ростовых факторов для того, чтобы простимулировать мышечное волокно к росту?

Если на ранних этапах такие тренировки дают прекрасные результаты, то потом их нужно разделять. Я на собственном опыте убедился, что либо необходимо сочетание двух тренировочных режимов, либо не стоит сочетать их вовсе. Три тренировочных режима – и низко-, и средне-, и высокоинтенсивный – дают существенно меньше прироста, но опять же вполне возможно, что кто-то скажет о других результатах.

Как воздействует высоко-, средне- и низкоинтенсивный тренинг на мышечные волокна? Статодинамический режим – это не режим, при котором вы выполняете упражнение с маленькими гантельками, он предпола-

гает выполнение упражнений без расслабления мышечного волокна. Это основа основ силового тренинга: наступление утомления и последующий за ним мышечный отказ.

Поэтому высокоинтенсивная статодинамика предполагает только одно: рабочий вес снаряда высокий, амплитуда движения укорочена, и, соответственно, все остальные нюансы, связанные с количеством повторений, со временем отдыха между подходами ровно такие, о которых я говорил выше. То есть разница заключается лишь в том, что вы укорачиваете амплитуду и акцентируете нагрузку на целевое мышечное волокно. И если говорить о многосуставных упражнениях, многие продолжают находиться в плену стереотипов, связанных с базовыми упражнениями, а источником этих стереотипов являются тренеры и фитнес-блогеры. Почти все тренеры «долбят» этими базовыми упражнениями и не получают конечный результат, не потому, что упражнение выполнено неправильно, а по простой причине: мышечный отказ в многосуставном упражнении наступает в том звене, которое является наиболее слабым.

Как отслеживать правильную технику выполнения упражнения? В идеале вы должны ориентироваться на ощущение, и это будет неплохим маркером, но сказать, что мышечное ощущение тождественно четкому попаданию в целевую мышечную группу, не всегда будет правильным. Упражнение должно быть выполнено красиво. «Красиво» и «правильно»

практически синонимы.

Часто ко мне поступают вопросы: «Есть какие-то примеры, показатели процентов увеличения мышечной массы при работе в статодинамическом тренинге?» Нет, таких цифр нет, даже в целом связанных с любым другим тренировочным режимом, потому что то, чем вы занимаетесь в зале, видом спорта не является, это всего лишь вид физической активности. Статодинамический режим – это режим, который не стоит применять начинающим. Он является козырной картой, которую тренер достает из рукава лишь в том случае, когда вы выбрали весь потенциал. Я решил всем своим клиентам давать тренировочные режимы поэтапно, потому что хочу поддержать в них должную мотивацию, хочу, чтобы они тренировались годами и десятилетиями. Я прекрасно понимаю, что человек устает, что ему психологически некомфортно, поэтому начинаю циклировать нагрузки, запускаю принцип вариативности, и все это в совокупности дает возможность тренироваться на протяжении 20 лет и более с результатами и мотивацией.

Во время отдыха между подходами можно тренировать другую мышечную группу. Когда вы работаете в диапазоне 12 повторений и более, происходит сильное закисление, что зачастую требует время отдыха 5–6 минут. Его хватит на подход в другом упражнении. Подобные подходы на другую мышечную группу называются вставочными.

Приведу пример. Тренировка фулбоди: сначала – мышцы

груди, а следом идут, например, мышцы бицепса. Я сделал серию разминочных подходов, и вот он, мой рабочий подход: я выполняю до полного мышечного отказа жим штанги лежа на 12 повторений. Все, закислился полностью, дальше мне надо отдохнуть 5–6 минут или столько, сколько потребуется. Если просто отдыхать, то тренировка затянется на два часа. Поэтому я выполняю первый разминочный подход на бицепс, это у меня займет суммарно минуту-две. Разминочный вес маленький, и он помогает активно поглощать ионы водорода, которые находятся в крови. Провожу второй разминочный. К его окончанию прошло четыре-пять минут. Я возвращаюсь на жим штанги лежа, выполняю его опять рабочим подходом. Затем делаю рабочий подход на бицепс, закисляюсь и иду на следующую мышечную группу – на плечи. Делаю разминку на плечи, потом возвращаюсь на бицепс и делаю второй рабочий подход. И таким образом тренировка становится компактной.

При тренировке одной мышечной группы это может выглядеть вот так: сделали упражнения на мышцы груди – нужно отдыхать около 5 минут, – вы за это время можете сделать три-четыре подхода на икроножную. И за одну тренировку вы каждый раз можете специализировать разные группы: сегодня – икроножная, завтра – мышцы пресса, а послезавтра будут мышцы предплечья.

Можно ли заниматься в тренажерном зале с ограничениями по здоровью?

Как тренироваться с теми или иными заболеваниями? Мой ответ был и остается прежним: я не знаю, так как не имею медицинского образования и соответствующих знаний. Вспоминается один случай из жизни. Я подошел к своему клиенту – другу, кандидату медицинских наук, который семь лет не практикует и занимается управлением огромной медицинской клиники, с вопросом, требующим консультации, и получил конкретный ответ: «Стас, я не доктор, но готов отправить тебя к реальному специалисту». Это был ответ настоящего профессионала.

Теперь вернемся в мир плохих советчиков, раздающих медицинские рекомендации, указывающих препараты и дозировки в различных соцсетях на просторах Интернета. Например, я читал в очень актуальной группе рекомендации от спортсмена по снижению артериального давления с указанием названия препаратов и дозировок. Я наблюдался у трех врачей в Санкт-Петербурге и Москве, читал труды врачей-кардиологов высшей категории, профессоров, докторов медицинских наук. И даже у них расходились взгляды на терапию, а тут, пожалуйста, какой-то «специалист двадцати лет от роду» на аудитории в сотню тысяч человек прописывает лекарства, и, заметьте, не от прыща на попе, а влияю-

щие на работу сердечно-сосудистой системы.

Вы меня не увидите в ролике, снятом для людей с патологиями опорно-двигательного аппарата и костно-мышечной системы, без соведущего с медицинским образованием, так как я не готов экспериментировать с вашим здоровьем. Вы можете на просторах Интернета найти видео на эту и другие темы, снятое людьми, не имеющими никакого отношения к медицине. Они в курсе, что на самом деле они ничего не знают, но это их нисколько не останавливает, ведь они прочитали статью на «Спортвики»! Прошу прощения, но именно поэтому я, даже если и встречался с той или иной проблемой, про которую мне задают вопросы, отвечаю: «Не знаю».

Но понимаю, что из любой ситуации есть выход. Я нашел способ тренировок, имея серьезные медицинские ограничения, и делюсь им с вами, но я это делал под пристальным медицинским надзором и прошу вас:

«Пожалуйста, не экспериментируйте со здоровьем и серьезно относитесь к рекомендациям врачей».

Если вы не мыслите себя в теле худшего качества, вы имеете на это право. Вы ни у кого ничего не отнимаете. В сожалении нет смысла, ценность для человека в таком состоянии имеют только практические советы – только то, что работает.

Я опишу то, какие способы я нашел для поддержания своего здоровья и возобновления тренировок, опишу для того, чтобы вы поняли – при правильном подходе, под контролем врачей возможно найти выход! Итак, моя тренировка с со-

блюдением требуемых ограничений.

Сочетание мышечных групп в рамках одной тренировки

При тренировках в низкоинтенсивном статодинамическом режиме, который я выбрал для себя, рационально сделать сочетание мышечных групп следующим образом:

√ грудь и бицепс;

√ ноги и плечи;

√ спина и трицепс.

Такие комплексы позволяют не задействовать мышцы-ассистенты: для груди – переднюю дельту и трицепс, для спины – заднюю дельту и бицепс. То есть, к примеру, в жимовом упражнении на мышцы груди подключается мышца-ассистент – трицепс. В ходе выполнения жимов она также закисляется. И если после упражнения на мышцы груди сделать упражнение на трицепс, то в полную силу отработать его не получится – закисленный трицепс не даст этого сделать. Соответственно, качество тренировки и ее результат будут снижены.

Выполняемые упражнения

Здесь никакой премудрости, тренировался я преимущественно с живыми весами. Потому что совсем отказаться от

железа, и без того снизив интенсивность тренировки до 30–45 % от прежних, мне попросту было психологически дискомфортно.

Темп выполнения упражнений

Если в высоко- и среднеинтенсивном режиме темп движения не принципиален, то в низкоинтенсивном статодинамическом режиме он должен быть медленным, примерно 2–3 секунды на 1 повторение.

Как это выглядит. Возьмем жим штанги от груди лежа. Длительность подхода 35–45 секунд, для меня оптимум был 40 секунд. Время отдыха равняется времени под нагрузкой. Так 3–4 круга. К финальному кругу полноценно выполнить подход не получается, ощущается пресловутое жжение.

После упражнения идет отдых. Допустим, при тренировке двух мышечных групп в рамках одной тренировки отдых между упражнениями составляет 3–5 минут, и следом идет упражнение на бицепс. После выполнения этого упражнения (3–4 подхода, 40 секунд нагрузка – 40 секунд отдых) следует возвратиться к первой мышечной группе и выполнить упражнение на грудь, на этот раз – жим гантелями или жим в любом тренажере. И вот так чередуются мышечные группы. Это не кроссфит, это не высокоинтенсивная тренировка. За время отдыха между упражнениями организм раскисляется, далее в процессе выполнения статодинамики на аль-

тернативную мышечную группу происходит закисление, но уже в ней. Серьезного общего закисления нет.

Веса

Выполняя жим штанги лежа, я брал рабочий вес 60 килограммов. Уменьшив интенсивность нагрузки, я сохранил все факторы роста, которые должны присутствовать для гипертрофии, а давление и частота сердечных сокращений при этом снизились. Я получал тот же отклик на нагрузку, но не перегружая сердечно-сосудистую систему, иначе мне просто нельзя, и это было именно тем результатом, которого я добивался.

Где-то на втором месяце тренировок исключительно в статодинамическом режиме я столкнулся с эффектом «заплывания» мышц и тела в целом. Вес не набирался, калораж рациона и сочетание БЖУ держались в рамках основного энергообмена, причем мне пришлось убрать кардио в связи с запретами врачей.

Вновь вернувшись к теории жиросжигания, я вспомнил о бета-рецепторах (а я принимаю бета-адреноблокаторы по причине гипертонии). Терапия гипертонии имела свои цели, безусловно, важные для здоровья, жизненно важные, но жировым клеткам этого не объяснишь. В учебнике Ю. А. Барановского есть фраза о том, что использование подобных препаратов снижает основной обмен на 15 %, а это огром-

ная, как по мне, разница! Люди, страдающие гипертонией и принимающие подобные препараты, имеют искусственно заниженный обмен веществ, и это окажется удивительным для тех, кто ничего не читал и не знает о биохимии.

Пересмотрев калорийность рациона, я снизил ее на 15–20 % за счет углеводов, жиров и совсем небольшого количества белка – и процент подкожного жира стал снижаться. Найденная информация оказалась настолько полезной, что я упоминаю ее на семинарах, чтобы ее услышало как можно большее количество людей.

Упражнения для спины

Делаются в том же замедленном, а не в классическом темпе: амплитуда движения укорочена, темп подчеркнито медленный.

Один из часто задаваемых вопросов: а как же базовые упражнения? Ведь та самая «база» вызывает столь необходимый гормональный отклик и следующие за ним синтетические процессы. Например, есть схема, при которой делаются тяжелые приседания, и к ним присоединяется тренировка следующей мышечной группы – бицепс или трицепс. Считается, что выброс тестостерона при тяжелых базовых упражнениях должен простимулировать маленькие мышцы к росту. Вроде бы это опробованные давние методы, почти священная корова бодибилдинга – «база».

Мне трудно однозначно оценить вклад базовых упражнений и важность получаемого именно от них гормонального всплеска, но у меня есть глаза и аналитический ум. Например, в период хаотичного появления качалок девяностых годов ноги не качал никто, не делали тяжелые базовые приседания и тяги, но при этом имели довольно внушительные объемные руки. То есть построению тела и росту мышц отсутствие базовых упражнений не помеха. Представьте себе человека, у которого ноги физически отсутствуют, неужели у него не может быть гипертрофированных мышц торса? Бредовая идея, правда? Поэтому я вынужден отказаться по понятным причинам от тяжелых приседаний и от станových тяг.

Некоторые упражнения я выполняю сидя. Например, махи гантелями, упражнение на плечи. Почему не стоя? Чтобы убрать лишнюю нагрузку с больших мышечных групп.

Выполняя его именно стоя, вы выключаете мышцы-стабилизаторы, а для меня, например, это излишняя нагрузка на сердечно-сосудистую систему. Поэтому я делаю эти упражнения сидя, по укороченной амплитуде и ни в коем случае не задерживаю дыхание – оно должно быть ровным и ненатужным. Точно так же я стал выполнять и упражнения на бицепс – либо сидя с гантелями, либо со штангой, либо в тренажере Скотта. Со штангой получилось очень интересное упражнение: в положении сидя, облокотившись на спинку скамейки, поднимается гриф от штанги и опускается до касания колен

тыльной стороной ладони.

Так как тренировки стали носить менее интенсивный характер, появилась возможность акцентированно потренировать маленькие мышечные группы: трапециевидную, икроножную мышцы.

Если у спортсмена фантастически отзывчивые икры от природы и он их совсем не тренирует, ему повезло, такое бывает. Но, как правило, их довольно сложно «вырастить», а при объемных бедрах они создают явную асимметрию. В моем личном случае результаты на икрах я увидел при высокоповторном тренинге. Если такие малые группы, как трапециевидная и икроножная, при классическом тренинге у вас не дают отзыва, попробуйте потренировать их высокоповторно и, самое главное, часто до – 2–3 раз в неделю. Шраги на трапециевидные мышцы, выполняемые со штангой 80–100 килограммов, мне противопоказаны, но тот же отклик получается вызвать, заменив штангу на две гантели по 18 кг. И делается упражнение, опять же, сидя.

Унилатеральный тренинг

Унилатеральный тренинг – это тренинг всего лишь одной конечности. В чем его суть?

Пульсовая зона не дает, к сожалению, представления о том, при каком артериальном давлении вы работаете, она показывает погашение кислородного долга, но не дав-

ление.

Артериальное давление говорит вам, что сердце вынуждено прокачивать кровь в те ткани, которые находятся под нагрузкой. То есть сердцу требуется продавить кровь в напряженную зону. При выполнении упражнения на одну конечность нагрузка примерно в два раза ниже.

Это дает возможность тренироваться и работать при повышенной интенсивности: если при весе в 60 килограммов в жиме штанги лежа у вас давление выходит за пределы, то при жиме одной рукой в рычажном тренажере со сходным весом вы получите давление значительно ниже.

Я это пробовал и хотел бы показать и доказать, правда, аппарат для эхокардиографии сложно принести в фитнес-клуб. Но я не оставляю эту идею.

О результате

Еще многое в моих тренировках требует доработки и шлифовки, но то, что выбранный мной режим верен, ясно уже сейчас. Я нашел единственный возможный для меня метод тренировок, и это путь к продолжению дела моей жизни. Видео этого тренинга широко обсуждалось аудиторией, было много мнений, что методика работает, что она может использоваться и как поддерживающие, и как развивающие тренировки – и это, честно говоря, отрадно слышать.

Весь негатив практически относился к низкой интенсивности тренинга, но все же были обсуждения в профильных пабликах, где мелькал показатель в 50 % – то есть интенсивности в 50 % при статодинамическом тренинге должно быть достаточно для достижения результата.

Пульсовая зона не дает, к сожалению, представления о том, при каком артериальном давлении вы работаете, она показывает погашение кислородного долга, но не давление.

”

Это дает возможность тренироваться и работать при повышенной интенсивности: если при весе в 60 килограммов в жиме штанги лежа у вас давление выходит за пределы, то при жиме одной рукой в рычажном тренажере со сходным весом вы получите давление значительно ниже.

”

Мои 35–40 % вызваны острой необходимостью, и для меня это пока единственный выход, чтобы сохранить бодибилдинг в моей жизни. Отказываться от него, от формы, от качества тела я не намерен. Я хочу быть полезным обществу, и мне не нравятся альтернативы спорту в виде... неполезного времяпровождения и депрессии.

Техника выполнения упражнений – почему возникают травмы и как их избежать?

Прошло больше 30 лет с тех пор, когда меня научили управлять своим телом (проще говоря, координации). Когда-то в 1987 году я при тренере назвал себя спортсменом. Он сказал: «Стас, ты не спортсмен, даже не легкоатлет, ты – физкультурник. Я научил вас быть физически культурными».

Есть такое понятие, как попасть в снаряд, то есть приложить силу под таким углом, чтобы выполнить движение с минимальными потерями силы и скорости. Метатель должен попасть в снаряд, и он полетит, у боксера, например, снарядом является кулак, прыгун должен попасть в свое тело. Если из памяти человечества стереть технику толчка штанги над головой, то через какое-то время заново придумают ту же технику, так как она наиболее эффективна с точки зрения человеческой анатомии. К чему это я? Важна техника выполнения упражнений. Я ничего не понимаю во многих видах спорта, и уж тем более в технических нюансах, но мне и не нужно, я с точки зрения физкультурника вижу уровень, а основной критерий для меня – это красота.

Идеальная техника всегда красива.

Знаете, это как порода. Не нужно разбираться в лошадях, чтобы, глядя на ахалтекинца, понять, что это чудо природы. Бодибилдер, когда тренируется, со стороны должен выглядеть красиво, породисто (речь не о макияже для мужчин).

Становая тяга

Этому упражнению приписывается огромное количество плюсов. Но есть и существенные минусы – высокая травмоопасность, особенно при неправильной технике. Это упражнение нужно учиться делать.

Становая тяга – базовое упражнение, при выполнении которого задействовано 70 % всей мышечной массы. Некоторые считают, что этим упражнением можно прокачать все тело, но это не так. В отрыве снаряда от пола участвуют четырехглавая, двуглавая мышцы бедра, ягодичная мышца, а на той части амплитуды, которая уже выше колена, подключаются разгибатели позвоночника и другие мышцы спины. Амплитуда движений в этом упражнении незначительная, нагрузка – непостоянная: выпрямились, и нагрузка с мышц снялась, поэтому качать ноги этим упражнением не выйдет: вы потратите время и не получите результат. А вот мышцы спины, разгибатели, трапециевидная прекрасно в нем работают.

Про становую (и) или приседания и выбросы тестостерона я уже писал выше, но напомню, что физиологические

всплески секреции тестостерона не существенны и кратковременны как на становую, так и на махи гантелями. До начала работы уровень тестостерона составляет 22 нмоль/л, во время – 29, а через час – снова 22 (У. Дж. Кремер).

Принимаем как данность то, что это упражнение есть в вашей тренировочной программе. То, что 3/4 всех мышц участвует в тяге, не означает, что этой косвенной нагрузкой достаточно для стимула к гипертрофии этих мышц, поэтому прицельно в этом упражнении нужно тренировать разгибатели спины и трапециевидные мышцы.

При выполнении становой тяги категорически нельзя округлять спину.

В пауэрлифтинге при выполнении этого движения есть две крайние точки – это пол и та, в которой ноги спортсмена выпрямлены, а плечи отведены назад. Первая фаза движения снаряда, его отрыв от пола (срыв) – самая травмоопасная. Пауэрлифтеры не могут игнорировать эту фазу движения, а для бодибилдинга она несущественна, и ее упразднение дает вам преимущества. Напомню, что в многосуставном движении отказ происходит в самом слабом звене, и если в срыве откажут ноги, то последует либо нарушение техники движения с вероятностью травмы, либо мышечный отказ. Согласны? Сэкономив силы на срыве и выполняя тягу с плитов от коленей, вы снизите риск потенциальной травмы и сможете (о чудо!) увеличить вес снаряда.

Самые травмоопасные моменты движения в стано-

вой тяге – отрыв снаряда с пола и конечная точка в выпрямлении.

Это практически единственное упражнение, в котором не существует способа страховки во время выполнения, и неверно выбранный вес снаряда вкупе с неверной техникой выполнения неизбежно приводит к травме. Именно поэтому становая тяга не должна использоваться начинающими.

Тяга широким хватом с верхнего блока

Есть два варианта исполнения: за голову и к груди. За голову не всем подходит – если у вас нет гибких плечевых суставов, можно ударить себе рукояткой по затылку, по шее. При тяге за голову в основном задействуются большие круглые мышцы спины, а широчайшие в меньшей степени; активно ассистирует задний пучок дельты. Положение головы в этом упражнении несколько противоестественно. Если вы являетесь обладателем гибких плечевых суставов и видите смысл в изолированном воздействии этого упражнения на определенные мышцы – включайте его в тренировку. Но 90 % посетителей зала делают тягу к груди или работают на рычажных тренажерах, которые не требуют отклонения назад.

Основной вопрос при выполнении тяги широким хватом с верхнего блока к груди: что делать с лопатками?

Как точно не надо делать: доводить тягу до верхнего

крайнего положения, когда мышцы максимально растянуты и руки как бы «висят» на грифе. Растяннутость есть – усилия нет! Бесплезное с точки зрения тренировки положение. Напряжение должно быть на всей траектории движения снаряда!

Выпрямив руки, выключив из работы широчайшие и круглые мышцы спины, вы сводите на нет всю пользу упражнения. При сведении лопаток участвует низ трапециевидных мышц, и все нужные вам группы находятся в напряжении.

Во время выполнения упражнения следите за тем, чтобы локти и корпус не отводились назад.

Активным ассистентом в этом упражнении являются мышцы бицепса, но не нужно прицельно нагружать его. Нужно не тянуть, не сгибать руку, а через сторону приводить локоть, опускать его. Предплечье просто связывает локтевой сустав с частью снаряда. Основная нагрузка должна приходиться на целевые мышечные группы.

Идеальная техника выполнения данного упражнения – работа с весом за счет приведения локтя вниз почти в плоскости предплечья, в конце движения необходимо свести лопатки.

Тяга блока к животу в положении сидя

В народе это упражнение называется «греблей». **Исходное положение:** сидя в тренажере, колени немного согну-

ты, поясницу чуть-чуть прогнуть, в процессе тяги не опускать голову, сохраняя шею прямой. Взгляд перед собой.

При правильной технике выполнения данного упражнения в крайнем положении широчайшие мышцы остаются в напряжении, а мышцы, отвечающие за приведение лопаток, – растянуты (ромбовидная и частично трапециевидная).

Расслабленно «отдавать» тягу, согнув спину колесом, – неправильно. Если в любой из точек по амплитуде движения вы можете находиться долго и не чувствовать закисления, отказа мышц – значит, вы делаете упражнение неверно, и мышцы так, как надо, не работают.

Во время выполнения упражнения допустим небольшой «маятник», то есть раскачивание корпуса вперед-назад, но не больше чем на два-три градуса – статичное положение вынуждает подключать бицепс, а раскачивая корпус, можно лучше контролировать нагрузку. В конечной точке обязательно сводим лопатки.

Тяга гантели в наклоне к поясу

Данное упражнение – прекрасная альтернатива тяге штанги в наклоне к поясу, оно позволяет не нагружать поясничный отдел – слабое место позвоночника. Упражнение подходит людям, которым противопоказана осевая нагрузка или нагрузка на поясничный отдел.

Исходное положение: опираемся одной рукой и коленом ноги на скамью, в другую руку берем гантель и немного вытягиваем эту руку вниз: широчайшие мышцы в напряжении, лопатка немного опущена, ромбовидные мышцы растянуты. Взгляд чуть вперед, голову не опускать!

Задача – не тянуть за счет сгибания руки, а отводить локоть назад. Кому не удастся изолировать: представьте, что ниже локтя у вас нет ничего, там просто канат или веревка, а вы тянете на себя локоть. Иначе при неправильной технике выполнения бицепс частично забирает нагрузку у широчайших мышц спины.

Основные ошибки при выполнении тяги гантели в наклоне к поясу:

√ слишком сильное растяжение вниз в конечной точке, так выключается нагрузка на широчайшие и усиливается нагрузка на плечевой пояс;

√ во время движения вверх отклонение корпуса назад с «заваливанием», поворотом плеча.

Тяга штанги в наклоне к поясу

При выполнении данного упражнения также очень важна техника. **Исходное положение:** ноги на ширине плеч, колени слегка согнуты, хват закрытый, немного шире ширины плеч, взгляд вперед, наклоняемся почти до параллели с полом, на выдохе поднимаем локти вдоль туловища и приво-

дим их вверх. В конечной точке сводятся лопатки.

Широчайшие мышцы не расслабляйте – растянув одни мышцы, нужно оставить в напряжении другие. Небольшой маятник в поясничном отделе допустим и позволяет лучше почувствовать тренируемые мышцы.

Ошибки выполнения:

√ основные ошибки совершаются в момент поднятия снаряда, поэтому первая часть упражнения (отрыв снаряда) выполняется так же, как и становая тяга;

√ вторая волна ошибок – в момент опускания снаряда на пол! Этого нельзя делать с округленной спиной, как бы вы ни устали.

По поводу использования в этом упражнении кистевых ремней. В любом многосуставном упражнении отказ происходит в самом слабом звене. Если широчайшая тянет, поясница держит, ноги стабильны, но слабые сгибатели пальцев – и вы выпускаете штангу, не доходя до полного мышечного отказа, – то кистевые ремни необходимы. Есть дисциплины, где они запрещены, например в пауэрлифтинге.

Пулловер в блоке

Это изолирующее упражнение на мышцы спины. Представляет собой альтернативу упражнению пулловер с гантелями либо поперек, либо вдоль скамьи.

Исходное положение: возьмитесь руками за рукоять

блочной системы, отступив пару шагов назад. Ноги немного согнуты. Наклоняем туловище вниз, спина прямая с естественным прогибом, хват закрытый или открытый. На выдохе подтяните прямые руки к туловищу. В этом упражнении широчайшая мышца ощущается очень хорошо.

Ошибки при выполнении упражнения:

- √ скругление спины и заворот плеч вовнутрь;
- √ опускание головы вниз;
- √ разворот локтя вниз активизирует трицепс, поэтому локоть нужно доворачивать в сторону.

Приседания со штангой

Некоторые методисты утверждают, что благодаря приседаниям лучше растет масса. Разумеется, это так. Увеличение объема бедер на один сантиметр увеличит массу тела на несколько килограммов, в то время как такая же прибавка в объеме плеча принесет всего несколько сотен граммов.

Еще одно утверждение – без приседаний не вырастут руки, плечи и т. п. Отвечаю: расскажите это конькобежцам или велосипедистам, чьи ноги зачастую больше, чем у культуристов, а руки – почему-то нет. Просто они знают, что, для того чтобы росли руки, нужно тренировать руки, а не ноги. Теперь о главном. Те, в чьих программах есть это упражнение, обычно имеют большую мышечную массу по сравнению с теми, кто не практикует приседания. Правда, связано это не

с тестостероном, а с умением более тяжело тренироваться в принципе, а это, в свою очередь, создает более мощный механический натяг, активацию сигнального белка m-tor, выработку локального механического фактора роста и ИФР-1.

К примеру, для того, кто смог осилить программу «8 недель ада» (вы приседаете, начиная от 2 минут в первую и до 8 минут в последнюю тренировку программы) или программу «Двадцать» (выполняете 20 приседаний с весом, который можете одолеть всего 10 раз), сгибания рук с гантелями покажутся ерундой. При работе в отказ центральная нервная система подключает дополнительные двигательные единицы и, соответственно, мышечные волокна для преодоления утомления и болей, вызванных недостатком АТФ и увеличением концентрации ионов водорода. А все это подчиняется воле, вашей силе воли.

Вывод. Тяжелые приседания в отказ (не путать приседания с тяжелой штангой) учат тяжело и усердно тренировать все мышцы.

Про приседания со штангой на плечах

Для многих (но не всех) высокорослых спортсменов, хотя правильно будет сказать – для спортсменов с длинными ногами, а еще правильнее – с не самым выгодным соотношением длины бедра и голени, приседания со штангой на плечах не являются эффективными. Кстати, вынос колена за плос-

кость носка в нижней точке траектории не является нарушением техники, и при определенной антропометрии иначе присесть просто невозможно.

Можно ли точно определить, подходят вам приседания или нет? Кристиан Тибодо предлагает следующий метод: встаньте лицом к стене так, чтобы расстояние от стены до кончиков больших пальцев ног составляло примерно 15 сантиметров. Заложите руки за голову и присядьте. Если вы коснулись стены лицом либо коленями, приседания – не для вас. Мой опыт показывает, что при длинных ногах во время классических приседаний большая часть нагрузки приходится на двуглавую и ягодичные мышцы, обкрадывая при этом четырехглавую. Если это упражнение в вашей программе призвано развить четырехглавую, то меняете его на приседания в гакке, машине Смита или жиме ногами, где вы можете изменить постановку ног и прицельно привести нагрузку в четырехглавую. Мой вывод: если приседания дают вам желаемый результат, то не нужно ничего менять в качестве основного упражнения, но если нет, то заменяйте его и растите.

Мышцы брюшного пресса

Область, которую вы привыкли называть «прессом», – это прямая мышца живота. Заблуждением является мнение, будто она делится на какую-то там верхнюю и нижнюю часть.

Это один большой мышечный массив, который выполняет функции подъема туловища к ногам и подъем к туловищу таза. Именно по этой причине изначально существовали два базовых упражнения для тренировки пресса: подъем ног к туловищу и туловища к ногам. Все новомодные тренажеры и упражнения со сложной биомеханикой – по-прежнему всего лишь вариации этих двух движений.

Теперь, собственно, о тренинге мышц живота. Как и любые другие мышцы, они должны восстанавливаться. Другой вопрос, что они являются мышцами-стабилизаторами туловища (как косые мышцы и разгибатели спины) и поэтому так или иначе постоянно включаются при ходьбе, беге и, конечно, при занятиях на другие мышечные группы.

Из этой теории некоторые методисты выводят схему с большим и сверхбольшим количеством повторений в подходе. Их оппоненты, напротив, считают, что раз мышцы привыкли к нагрузке, то они требуют стресса за счет упражнений с низким числом повторений. Я считаю, что истина, как всегда, где-то посередине. Если вы привыкли качать мышцы живота в большом количестве повторений, то есть смысл их снизить до 12–15 повторений с утяжелением или на тренажере и, наоборот, увеличить до 30–40 повторений, если обычно делаете 12–15. Я бы рекомендовал чередовать количество повторений в одной тренировке. На мой взгляд, важным является ощущение пикового сокращения мышц во время выполнения упражнения.

В отдельную тренировку вносить упражнения на пресс не вижу смысла, вряд ли вы сможете качать эту мышцу в течение часа, если только вы не профессиональный спортсмен в период подготовки к соревнованиям.

Поэтому упражнения на пресс вносятся в начало каждой тренировки, а их обычно три в неделю.

Два-три подхода в начале тренировки, пока вы полны сил и энтузиазма, не скажутся на основной работе. В день тренировки ног пресс остается на конец занятия, чтобы во время приседаний не травмировать спину (ведь пресс участвует как стабилизатор туловища в этом упражнении). Упражнений великое множество, их вы можете увидеть в любом журнале по фитнесу или в Интернете. Все они работают. Чем больше разнообразия в биомеханике, тем лучше будут откликаться мышцы. Поэтому чередуйте, экспериментируйте и «удивляйте» свои мышцы.

Только качая пресс, вы не добьетесь фигурного живота. Долгожданные кубики вы увидите, когда уменьшится прослойка между кожей и мышцами, называемая жиром, а это в основном заслуга диеты.

Пару слов о косых мышцах живота, которые выполняют функцию скручивания вокруг оси и наклона туловища влево и вправо. Прямые мышцы живота и косые создают талию. Чем уже талия, тем лучше пропорция. Узкая талия – мечта любого посетителя фитнес-зала. В погоне за избавлением от жира с живота и боков они начинают выполнять боковые на-

клоны с утяжелением. Но косые мышцы очень отзывчивы на нагрузку и неизбежно начинают расти. И вместо появления тонкой талии в итоге происходит ее рост.

Жим штанги лежа

Это многосуставное базовое упражнение. В качестве мышечных ассистентов в нагрузке участвуют трицепс и передний пучок дельты. Техника данного упражнения доведена до совершенства не бодибилдерами, а пауэрлифтерами.

Существует два различных варианта жима: первый – это пауэрлифтерский, второй – культуристический.

Они существенно отличаются, потому что преследуют различные цели. Ваша задача – максимально включить мышцы груди и выключить ассистенты, пауэрлифтеры, наоборот, максимально задействуют мышечные ассистенты, для поднятия максимально возможного веса.

Исходное положение: гриф над глазами, хват (вы помните, что основной ассистент – разгибатель руки трицепс) не слишком узкий – иначе первым в отказ уйдет именно трицепс, и грудная мышца не получит должной стимуляции, и не слишком широкий, иначе потеряется амплитуда движения, так что хват чуть шире плеч. Можно ориентироваться на отметины на грифе штанги, но в целом хват должен быть такой, чтобы в крайней нижней точке предплечье было перпендикулярно полу. Хват закрытый. Нижняя точка

амплитуды – это касание груди, верхняя точка – там, где мышечная группа все еще находится под нагрузкой, а локоть не выпрямлен. Если вы посмотрите, как тренируются профессионалы, то увидите, что они выключают верхние 20–30 % амплитуды из работы и не опускают штангу до самой груди. Этому, как вы уже знаете, есть объяснение: нагрузка неравномерно распределяется на каждой фазе движения, и они просто выбирают зону максимальной нагрузки на грудные мышцы.

Я тоже считаю, что на продвинутом уровне амплитуда должна быть укороченная, потому что задача не поднять большой вес, а отработать так, чтобы получить стимулирующие факторы для роста мышц.

Что касается исходного положения лопаток и рук. Локти, в отличие от пауэрлифтерской стойки, не подворачивайте внутрь, а держите немного в стороны. Перпендикуляр создавать не нужно, для многих – это неудобное положение. Локти держите под небольшим углом.

Нужно точно понимать, что именно вы делаете в этом упражнении. Не жмете, не толкаете, не разгибаете, а приводите, если можно так сказать, потому что многие стремятся просто толкнуть вверх штангу, забывая о том, какая функция у грудной мышцы – приведение руки к оси тела в вертикальной плоскости. Толкать, жать и разгибать – функция трицепса!

Что имеют в виду, когда говорят о работе с максимальными

ми весами в этом упражнении? Это вес максимальный, но не на один или два повтора. С точки зрения мышечной гипертрофии такое занятие бессмысленно. Ваша задача получить мышечный отказ в заданном количестве повторений.

Когда и как случаются травмы в этом упражнении? Зачастую это происходит при снятии снаряда со стоек и постановке его обратно. Страхующий при упражнении – обязателен, но именно страхующий: работает тот, кто делает жим, ассистент при этом не должен параллельно как бы делать становую тягу с этой же штангой, задача страховки – избежать потери контроля над снарядом.

Жим штанги лежа под углом

Понятное дело, что угол в идеале должен быть регулируемым, потому что все мы разные. В большинстве клубов угол уже зафиксирован около 45 градусов, для меня это довольно много.

Я считаю, что угол больше 30 градусов уже начинает конкурировать с передней дельтой. Если вы делаете приведение руки перпендикулярно туловищу, то воздействуете преимущественно на средний сегмент груди. Если вы делаете приведение руки и угол получается тупой, то нагрузка на верхний сегмент. Если угол менее 90 градусов, нагрузка на нижний сегмент.

Для понимания этого достаточно выполнить один раз

упражнение. Начальное положение: ширина хвата выбирается комфортная, хват закрытый, в отличие от горизонтального жима, штанга опускается на верхний сегмент груди. Локти не выпрямляем, движения ровные. Если говорить о темпе выполнения упражнений, считается правильным 1:1,5 или 1:2: если на счет раз выполняется разгибание рук, то на обратной амплитуде 1,5/2 счета.

Несколько слов по поводу жима «гильотина» – модного сейчас упражнения. Поначалу мне показалось, большой логики в его выполнении нет, потом все-таки пришел к выводу, что в нем есть эффективность.

При жимах лежа опущенные ноги многим некомфортны: такое положение ног перегружает поясницу. Поэтому некоторые ставят ноги на подставку или даже поднимают. Что об этом можно сказать? Если речь о культуристической технике, то это не нарушение выполнения упражнения, а скорее нюанс, который может даже помочь прочувствовать работу грудных мышц после того, как разгрузили поясницу, убрали лишнюю точку опоры. Но когда вы работаете на 95 % от максимума на 1–2 повтора, то такое положение ног недопустимо. Нарушение постановки ног во время выполнения жимов в пауэрлифтинге считается за ошибку.

Жим гантелей под отрицательным углом

Угол при таком жиме гантелей составляет от 15 до 30 гра-

дусов.

Нюансы упражнения в положении головы – она находится внизу, что, скорее всего, противопоказано тем людям, у кого есть проблемы с внутричерепным давлением или гипертония. Достаточно некомфортно принимать исходное положение и заканчивать упражнение, поэтому нужно его выполнять при страховке партнером. Обязательно должны быть фиксаторы для ног.

Как правильно выполнять жим гантелей под отрицательным углом. Стартовое положение – гантели на коленях, вертикально. Потом нужно будет опуститься, округляя спину, подбородок немного также опущен вниз. **Исходное положение** для повторов упражнения – лежа, локти в стороны, воображаемая линия грифа проходит по низу груди. Локти не выпрямляем, мышцы груди не выключаем из напряжения. Это чуть более интересное упражнение, чем жим штанги. Завершив подход, кладем гантели, потом выпрямляемся, прижав голову к груди и скруглив грудной отдел.

Отжимания широким хватом от брусьев

Существуют ошибки в технике выполнения данного упражнения, которые являются травмоопасными – они создают неправильную траекторию движения и нефизиологичное положение суставов.

Большинство продвинутых спортсменов в этом упражне-

нии немного модифицируют технику под себя: кто-то локоть подводит, кто-то колени немного поднимает, кто-то голову пригибает немного... Зачем они это делают? Кто хорошо знает свой организм и точно ощущает отклик мышечной группы, тот чувствует, что нагружено в конкретный момент, и, может быть, старается усилить эффект. Начинающему это все пока не нужно, сначала необходимо освоить классическую, уверенную и нетравматичную технику выполнения.

Цель упражнения: приводить руку к вертикальной оси туловища под острым углом. В этом упражнении брусья должны быть широкие, существенно более широкие, чем в упражнении на трицепс. Локти не должны идти вдоль туловища – необходимо выполнять сведение локтей вовнутрь. Если же локти будут идти вдоль туловища, то у вас получится упражнение на трицепс.

Еще одна ошибка – «маятник», когда пытаются выполнить упражнение при помощи раскачивания и инерции тела. Отжимания широким хватом от брусьев должны выполняться только за счет мышечного напряжения.

Разведение гантелей

Хотя предпочтение в тренировках груди стоит оказывать жимовым упражнениям, разведение гантелей не будет лишним, особенно как завершение тренировки. Упражнение, по сути, является изолирующим, поскольку угол между плече-

вой и локтевой костью почти не меняется и работает только грудная мышца. Поэтому вес снаряда, в отличие от жима гантелями, где активно ассистирует трицепс, будет меньше.

Неотточенная техника и неправильно подобранный вес являются травмоопасными. К тому же при чрезмерном весе гантелей разведение превращается в полужим.

Нужен ли доворот локтя при выполнении упражнения? Я не вижу существенного преимущества в довороте, потому что плечевой сустав чувствителен к такого рода движениям, особенно на больших весах. А если вы не обладаете нужной техникой выполнения в классическом варианте, то довороты тем более не нужны.

По поводу амплитуды движения: если вы делаете разведение и в верхней точке рука перпендикулярна телу, то напряжение с грудных мышц снимается. Вы не должны доводить руки до полного выпрямления.

Сведение рук в кроссовере

Блочные системы имеют преимущество по сравнению со свободными весами – они дают возможность менять углы без дополнительных приспособлений. В блочной системе можно выполнять базовые многосуставные упражнения. Традиционно использование блочных систем ограничено весом противовесов, но если его хватает, то на блочной системе можно делать практически все, включая тренировку

мышц ног. Вариативность в выборе нагрузок является дополнительным стрессовым фактором для мышц, а вся мышечная гипертрофия определяется адаптацией к внешним тренировочным стрессам: это и интенсивность, и количество повторений, и изменение угла, траектории, геометрии движений, сочетания мышечных групп.

При сведении рук в кроссовере основная нагрузка приходится на нижнюю внешнюю часть груди. Если изменить угол и делать сведение чуть выше, то нагрузка заметно перейдет ближе к середине груди. Если еще выше – нагрузка будет в основном на верхнюю часть.

По постановке ног: если одну ногу поставить чуть вперед, то площадь опоры больше. Устойчивое положение выгоднее и не является ошибкой. Кисти должны быть немного подвернуты к себе. Локтевой сустав не должен подниматься выше плечевого, чтобы не расслабить грудные мышцы и не включать плечевой сустав в работу.

Насколько рационально в процессе использовать перекрещивание (если руки перекрещиваются в нижней точке амплитуды)? При базовой подготовке это дополнение непонятное и ненужное, оно может иметь смысл при подготовке спортсмена к соревнованиям.

Жим ногами в тренажере

Коленный сустав – это сложный сустав, он состоит из

бедренной кости, большеберцовой кости и коленной чашечки спереди от сустава. Головки костей покрывает суставной хрящ – главный амортизатор сустава. Каждый шаг «работает» внутри колена. Также в колене есть два важных элемента – диски полулунной формы, мениски: медиальный (внутренний) и латеральный (наружный) – они участвуют в амортизации нагрузки между бедренной и большеберцовой костью. Основные внутренние стабилизаторы коленного сустава – это передняя крестообразная связка, задняя крестообразная связка, которая удерживает голень от смещения вперед и назад соответственно, медиальная и латеральная коллатеральные связки (удерживают голень от смещения наружу и внутрь).

Что происходит в суставе во время выполнения упражнения?

√ Возникает давление в области бедренно-надколенникового сочленения, особенно в толчковый момент, когда нога с нагрузкой выпрямляется, что ведет к дальнейшей травматизации хряща.

√ При глубоком сгибании задний рог мениска испытывает напряжение, которое может спровоцировать разрыв.

√ Когда нагрузка уходит в задние отделы, на разгибание, тоже может возникнуть травма.

√ Положение 90 градусов между бедром и поясницей плюс недостаточное использование мышц-стабилизаторов – а они в этом упражнении очень

важны (мышцы брюшного пресса, мышцы таза, глубокие мышцы спины) – это неправильная нагрузка на позвоночник, на поясничный отдел. Поэтому утверждение, что жим ногами в тренажере является абсолютно безопасной альтернативой приседанию со штангой, неверно. При неправильной технике жим ногами тоже может привести к проблемам с поясничным отделом.

Какой должна быть безопасная амплитуда движения? 90, максимум 100 градусов сгибания в коленном суставе. С точки зрения воздействия на четырехглавые мышцы бедра, на которые нацелено упражнение, больше и не нужно. Важно стабилизировать верхнюю половину тела: держаться руками, пресс напряжен, разгибатели спины напряжены.

О чем говорят асимметричные боли и дискомфорт в коленях? Прежде всего надо смотреть на то, когда эта боль возникает: во время упражнения или после. Боль, которая возникает в мышцах на следующий день и через день, вызвана другими физиологическими причинами. Но если после тренировки вы пришли домой и почувствовали внутри коленного сустава неприятные ощущения, то есть повод для беспокойства. Мениски, хрящи, внутренние оболочки сустава могут быть причиной этой боли. Стоит обратиться к врачу и провести диагностику.

Подведем итог и выделим наиболее травмоопасные ситуации

1. Большинство ошибок возникает от усталости, плюс невнимательности и рассеянности – например, кто-то ставит штангу, промахивается мимо стоек, его «ведет», и в результате получаем вывих плеча. Люди ломают пальцы, снимая диск со штанги, забывая, что там висит еще один диск.

2. При жиме штанги можно травмироваться, если вы занимаетесь один, без подстраховки, есть риск не удержать штангу во время мышечного отказа.

3. Такая же причина может привести к травме при приседаниях со штангой с большим весом. Часто люди травмируются, если присели, но не смогли встать.

4. Для новичка, который недавно пришел в зал, любые упражнения со свободными весами являются опасными, потому что он не обладает необходимой нервно-мышечной координацией, техникой и пониманием того, как правильно выполнять такие упражнения, какие мышечные группы при этом должны работать, а какие не должны. Нередко бывает, что человек выполняет упражнение, а толку никакого, потому что

мышцы работают не локально, а одновременно с другими – например, приседания со штангой кто-то делает не квадрицепсами и ягодицами, а тянет спиной этот вес – это и бесполезно, и травмоопасно.

5. Есть упражнения, которые становятся опасными, если вы их делаете без тяжелоатлетического пояса: это тяги и приседания. В момент приседания повышается внутрибрюшное давление, и это может привести к появлению грыжи.

6. Травмоопасное упражнение – жимы из-за головы. Там возникает такой угол в локтевом и плечевом суставах, при котором происходит растяжение суставной сумки и возникают травмы связок и тканей.

7. Потенциально травмоопасными являются все упражнения, где присутствует осевая нагрузка: становая тяга, приседания со свободным весом, особенно фронтальные приседания, тяга штанги в наклоне без упора, различные виды жима стоя, армейский жим. В соревнованиях по тяжелой атлетике раньше было троеборье: рывок, толчок и жим с груди, сейчас двоеборье, остались первые два упражнения, поскольку при жиме с груди стоя у спортсменов часто возникали отклонения корпуса назад, приводящие к травмам. Когда человек делает армейский жим, особенно в отказ, происходит

примерно то же самое, прогиб в пояснице, не физиологичный по своей амплитуде. Помните, что травмы имеют накопительный эффект.

8. Любые упражнения с нарушением техники потенциально травмоопасны. Очень часто травмы получают во время возвращения снаряда на место из-за отсутствия или нерасторопности страхующего. Я видел, как люди, приседая со штангой с весом за 200 килограммов, скатывали ее через затылок.

9. Упражнение с высокой степенью травмоопасности – так называемое «с добрым утром» или наклоны вперед со штангой на плечах. Многие спортсмены пытались с помощью него построить себе спину, но травму получали раньше желаемого результата.

10. Становая тяга с пола, на мой взгляд, является упражнением не необходимым и травмоопасным для культуриста. С подставок или с плитов она принесет те же дивиденды. А чаще всего травмы возникают при отрыве снаряда от пола.

11. Жим штанги лежа открытым хватом, о котором многие рассказывают. Я не видел ни одного культуриста, который травмировался бы от жима открытым хватом, но так или иначе с точки зрения безопасности хват должен быть закрытым.

Еще раз повторю свой рейтинг

травмоопасности упражнений: это приседания со штангой, становая тяга с пола, армейский жим и «с добрым утром». Эти упражнения нужно выполнять технически идеально, вес должен подбираться корректно, а, если нет в этом уверенности, их нужно убрать или заменить. Становую тягу – на гиперэкстензию с утяжелением, армейский жим заменить на жимы сидя в тренажере, жимы – гантелями.

Перетренированность

При неправильной организации тренировочного процесса и восстановления происходит накопление утомления и последующая перетренированность.

Утомление происходит на уровне:

- √ работы мышечных волокон;
- √ центральной нервной системы;
- √ эндокринной системы;
- √ сердечно-сосудистой системы.

Утомление центральной нервной системы приводит к нарушениям сна, вялости, апатии, отсутствию прогресса или даже к регрессу в спортивных показателях.

Причины перетренированности следующие:

- √ хронический стресс;
- √ несбалансированное питание (особенно дефицит углеводов);
- √ недостаток сна и отдыха;
- √ высокоинтенсивные и одновременно высокообъемные нагрузки на длительном промежутке времени.

Утомление на уровне эндокринной системы у мужчин, как правило, приводит к снижению синтеза тестостерона и одновременному повышению эстрадиола, пролактина и кортизола.

При таком развитии событий можно забыть о росте мышечной массы, а повышенная аккумуляция жира, снижение либидо и отечность практически гарантированы.

Утомление на уровне сердечно-сосудистой системы диагностируется измерением пульса. Обычно во время упражнения частота сердечных сокращений (ЧСС) очень быстро повышается до максимальных величин, но в случае перетренированности ЧСС может отставать от интенсивности выполняемого упражнения. Максимальной частоты сердечных сокращений при перетренированности достичь уже невозможно.

Когда утренний пульс высокий, а ЧСС, соответствующая обычной аэробной нагрузке, не может быть достигнута или достигается ценой невероятных усилий, лучшее решение – это полный отдых.

Чтобы избежать перетренированности, необходимо распределить микроциклы по зонам интенсивности, меняя вес отягощения, количество повторений (время под нагрузкой), время отдыха между подходами и упражнениями.

Я на протяжении нескольких лет исповедую принцип циклирования нагрузок, и тысячи людей уже убедились в том, что это путь к прогрессу, отсутствию рисков для здоровья и психики.

Интенсивность и длительность тренировок

Сколько же должна длиться тренировка для увеличения мышечных объемов? О том, что после 40 минут тренировки вырабатывается кортизол-убийца и начинает разрушать мышцы, в Интернете пишут уже много лет. Понятно, что это чушь, но даже если бы организм каким-то особенным образом мог отсчитывать время, то что бы он взял за основу – активную мышечную работу, общее время, проведенное в зале с учетом переодевания и походом в душ, или какие-то иные критерии? Даже если ничего не понимать в биохимии и не знать, какие функции выполняет кортизол в человеческом организме, а ориентироваться только на эти мифические, взятые с потолка, 40 минут, то давайте произведем маленькие расчеты.

Обычно за тренировку выполняется суммарно 20–25 подходов в 5–6 упражнениях, при этом рабочих (с произвольным позитивным отказом) – около половины. 25 подходов, каждый из которых длится 20–25 секунд, – это примерно 10 минут. Между 25 подходами 24 перерыва, например, по полторы минуты, но только 12 рабочих, которые требуют ощутимого времени для погашения кислородного долга, восстановления уровней АТФ и креатинфосфата, а это около минуты. Итого 10 минут активной мышечной работы и 11

промежутков по одной минуте в сумме дают 21 минуту. Из 60 минут тренировки полезная работа выполнялась всего 21 минуту.

Разумеется, в процессе планирования тренировок необходимо учитывать объем и интенсивность нагрузки, состояние связочно-мышечного аппарата, сердечно-сосудистой и эндокринной систем.

Как вы видите, тренировка – это как минимум несколько переменных, которые в итоге никак не замыкаются на пресловутых 40 минутах тренировки. Если вернуться к уровню кортизола, то увидите максимальный пик утром после пробуждения, но повышенного расхода аминокислот в этот период не фиксируется. Так что утренний катаболизм – это еще один миф.

О сохранении формы с низким процентом подкожного жира

Напомню, что энергетический баланс в вашем организме подчиняется первому закону термодинамики и состоит из разности получаемой и расходуемой энергии. Почему же тогда поддерживать сухую форму чем дольше, тем сложнее? Потому что растет уровень тренированности.

Тренированность – это состояние, развивающееся в результате систематических тренировок, дающее возможность наиболее эффективного выполнения кон-

кретной мышечной деятельности.

В процессе длительных тренировок развивается митохондриальная сеть, совершенствуется ферментативная и кардиореспираторная системы. Иными словами, тренированный – это экономный организм, и разница у тренированных в энерготратах с новичками существенна.

У тренированного спортсмена расход энергии меньше, чем у начинающего, примерно в 2,5–3 раза, что ценно в циклических видах спорта, но не в бодибилдинге.

Ни в одной формуле по расчету основного обмена не учитывается стаж и уровень тренированности, а это, как вы видите, очень значимые цифры. Многие спортсмены после соревнований прекращают тренироваться, следить за питанием, разваливаются практически полностью, и в этом есть смысл. При потере изрядной доли мышечной массы у спортсмена остается то же количество ядер (количество ядер увеличивается в мышечной клетке в процессе длительных силовых тренировок и при использовании ААС), поэтому если вернуться к тренировкам, будучи полностью детренированным, произойдет очень быстрый прирост мышечной массы.

Как часто можно тренировать одну и ту же мышечную группу?

Наука говорит, что после развивающей тренировки ак-

тивный синтез сократительных структур продолжается около 48–72 часов и повторная развивающая тренировка в этот период разрушит еще несформировавшиеся миофибриллы (органеллы мышц, обеспечивающие их сокращение). Но эти цифры справедливы для новичков, в то время как у высоко-тренированных атлетов этот период всего лишь 16 часов.

Во всех видах спорта (кроме бодибилдинга) мышечное развитие является побочным эффектом тренировок, направленных на развитие каких-либо спортивных качеств (сила, скорость и т. п.). Спортсмены, занимающиеся спортивной гимнастикой, верхней частью тела могут составить конкуренцию бодибилдерам-«классикам» низкой ростовой категории, при том что «классики», в отличие от гимнастов, по полной используют анаболические гормоны. О гимнастах я знаю не понаслышке, так как моя жена – мастер спорта по спортивной гимнастике СССР. Гимнасты делают упражнения на мышцы верхней части тела каждую тренировку, а это, в зависимости от уровня, 4–6 раз в неделю.

Обращали внимание, что есть люди, которые ходят, слегка наклонившись вперед (особенности походки), и делают шаг на немного согнутую ногу, как бы пружиня? У всех них, по моим наблюдениям, очень внушительные квадрицепсы, потому что они их нагружают постоянно, каждым шагом.

Я рекомендую при низком тренировочном стаже нагружать одну и ту же мышечную группу не чаще 2–3 раз в неделю.

Бодибилдингу всего несколько десятков лет, и, по-моему, нет ничего зазорного перенять вековой опыт спортсменов других дисциплин и адаптировать его для телостроительства.

Циклирование тренировочных режимов

Перед тем как приступить непосредственно к занятиям, важно определить, каким образом вам выстроить саму тренировочную систему. Ведь каждый из нас является носителем индивидуальной мышечной композиции, поэтому нет такого тренировочного плана, который позволял бы тренировать все типы мышечных волокон за один раз, по крайней мере тех волокон, гипертрофии которых хочет добиться большинство из нас. Вы можете не иметь задачи получить мощную гипертрофию, но тренировки все равно должны иметь подобный характер, в любом случае нужно ориентироваться на развитие гипертрофии и силы.

Даже для поддержания имеющейся мышечной массы тренировки должны иметь стрессовый характер.

Закон рекрутирования мышечных волокон гласит – чем больший вес мы поднимаем, тем большее количество мышечных волокон участвует в работе. Существует три тренировочных режима, и каждый из них воздействует на различные сегменты мышечной структуры в зависимости от веса отягощения в соответствии с этим законом.

1. Режим низкой интенсивности – вес снаряда 30–40 % от 1ПМ. При данном режиме работают только медленные (окислительные) мышечные волокна.

2. Режим средней интенсивности – нагрузка 40–60 % от одноповторного максимума. При данном режиме, помимо медленных, активизируются и промежуточные мышечные волокна.

3. Режим высокой интенсивности – нагрузка 60 % и выше от 1ПМ. При этом режиме подключаются и быстрые мышечные волокна, то есть при высокоинтенсивном режиме задействуются все типы мышечных волокон.

Если посмотреть на эту схему, понятно, что вопрос, что лучше – большой вес и мало повторений или малый вес и много повторений, больше не актуален.

Как правильно выстроить систему тренировок

Когда вы сочетаете режимы в рамках одной тренировки – делаете упражнения с большим количеством повторений и с малым количеством повторений, с большими и малыми рабочими весами, то в этом случае проанализировать, что работает или не работает, не представляется возможным. Ведь если вас стошнило после салата из восьми ингредиентов, как вы узнаете, какой именно стал тому причиной? Поэтому действуйте следующим образом.

Просто выберите один монотренировочный режим и оставьте его.

К примеру, можно взять классический режим на 10–12

повторений (такой подход длится 20–25 секунд), при котором мышечный отказ осуществляется за счет снижения запасов АТФ и креатинфосфата, а также накапливающегося закисления. При данном режиме присутствуют все факторы роста: и механический натяг, и соответствующий метаболический стресс. Но даже в этом режиме не все мышцы одинаково отзываются ростом.

Для оценки эффективности режима вы должны до начала тренировок провести взвешивание, фотографирование, замеры и оценку жировой составляющей. Далее вы 8 недель (мышечный синтез очень медленный) тренируетесь по одной и той же программе, поддерживая один тренировочный режим. Через восемь недель снова проводите взвешивание, фотографирование, замеры и т. п.: вес, фото, замеры. Сравнивая фотографии «до» и «после», вы поймете, что и в каких мышечных группах вы получили.

Предположим, в каких-то группах вы получили прибавку, в каких-то – меньше, и в третьей группе вообще нет ничего. Теперь самое время составить табличку, в которой вы напишете: перечень мышечных групп (грудные, мышцы спины и т. д. – каждая мышечная группа, тренируемая вами, должна быть прописана), тип тренинга и +/- или баллы, насколько хорошо отработала эта мышечная группа. Таким образом, вам будет виден и лучший результат, и худший.

Теперь введите второй тренировочный режим, который отличается от первого. Применительно к нашему примеру

– низкоинтенсивный статодинамический. То есть вы сохраняете классический режим и дополняете его низкоинтенсивным тренингом: 1 неделю тренируетесь, как и тренировались предыдущие восемь недель, а во вторую неделю дополняете тренировки статодинамическим режимом. Получается такой цикл:

√ 1-я неделя – с интенсивностью 70 %.

√ 2-я неделя – с 40 %.

Одну неделю работаете на 10–12 повторений, вторую – на 15–20 повторений. В первую неделю время отдыха между рабочими подходами должно быть такое, чтобы вы могли раскислиться и выполнить следующий подход, во вторую – время отдыха между подходами должно быть равно длительности выполнения подхода 30–40 секунд, наоборот, чтобы закислиться.

И дальше, чередуя эти два тренировочных режима порядка 14–16 недель, вы выделяете те мышечные группы, которые активно прореагировали на данный тренировочный цикл. В таблице добавится еще одна строчка плюсов и минусов напротив каждой мышечной группы, но теперь уже относительно изменившегося тренинга. И так постепенно реализуется система различной интенсивности для решения ваших задач.

Девушкам я бы рекомендовал на этом цикле и остановиться, потому что работа с высокой интенсивностью в диапазоне 6–7 повторений для большинства девушек противополо-

ственна, но главное, она по большому счету и не нужна. Для мужчин же задачу дополнительно подключить третий режим я считаю актуальной, если нет ограничений по здоровью. Такой цикл выглядит следующим образом:

- √ 1-я неделя – упражнения на 10–12 повторений;
- √ 2-я неделя – на 15–20 повторений в низкоинтенсивной статодинамике;
- √ 3-я неделя – высокоинтенсивная нагрузка 80–85 % от одноповторного максимума на 6–8 повторений в подходе с соответствующим количеством упражнений.

Благодаря такому циклу вы сможете понять, а что же принесла высокоинтенсивная тренировка – заполните результатами третью строчку вашей таблицы. И на выходе вы получите напротив каждой мышечной группы от одного до трех «плюсов». Дальше вы выделяете наиболее работоспособный режим и берете его за основу, а неработоспособные из программы убираете. Вариант с постоянным циклированием нагрузок всегда лучше, чем один тренировочный режим.

Психологически смена режимов понедельно очень комфортна.

Вы можете манипулировать режимами, чередуя сплит с фулбоди:

- 1. Первая неделя – фулбоди в разных режимах: первый день силовой на 6–8 повторений, второй день классический на 12 повторений и в третий день низкоинтенсивный**

статодинамический тренинг.

2. Во вторую неделю переходите на сплит и в зависимости от того, каким был последний тренировочный день предыдущей недели, изменяете его интенсивность. Например, если последний тренировочный день был высокоинтенсивным с большим весом, значит, весь сплит, который вам предстоит, будет в рамках средней интенсивности.

3. Третья неделя – опять перераспределяете и оформляете тренировочную программу в рамках фулбоди.

4. В четвертую неделю опять переходите на сплит, но дополнительно подключаете другой тренировочный режим, убрав среднеинтенсивный и заменив на низко- или высокоинтенсивный.

Также дополнительным плюсом, как психологическим, так и физиологическим, будет смена снарядов и тренажеров.

Но если вы выбрали протокол фулбоди, то прекрасно можете в рамках одной недели менять тренировочные режимы: в понедельник выполнить тренировку всех мышечных групп в режиме на 10–12 повторений, в среду – в низкоинтенсивном режиме на 15–20 повторений на те же самые мышечные группы и пятница – высокоинтенсивная нагрузка на те же мышечные группы. Упражнения меняются, и вы получаете хороший разнообразный тренировочный режим за три заня-

тия в неделю по протоколу фулбоди.

Если вы понимаете, что какой-то тренировочный режим не работает, например мышцы плеч не откликаются на работу с большим весом, убирайте его нещадно и оставляйте два режима. Практика показывает, что мышечные группы реагируют в среднем на два режима, а трицепс – даже на три.

Аэробная нагрузка

Кардио нужно всегда.

Аэробная нагрузка, или кардио, является хорошим профилактическим мероприятием в отношении сердечно-сосудистой системы.

При классической силовой тренировке нагрузку получают не только мышцы, но и сердечно-сосудистая система – минутный объем крови увеличивается, что приводит к гипертрофии сердца. Существует два типа сердечной гипертрофии:

√ D-тип гипертрофии – увеличивается толщина стенок сердца, что снижает ударный объем крови. Это «плохая» гипертрофия;

√ L-тип гипертрофии – увеличение объема сердца за счет растяжения сердечной мышцы, что приводит к увеличению ударного объема сердца. Это «хорошая» гипертрофия.

Аэробная нагрузка позволяет нивелировать D-гипертрофию сердца, которая развивается на фоне тяжелых анаэробных нагрузок и поддерживает здоровье сердечно-сосудистой системы.

Кардио обеспечивает дополнительный расход энергии, что на фоне правильно составленной диеты приводит к жиросжиганию. Что более энергозатратно для организма? Еди-

нормально расход энергии во время аэробной работы больше, чем во время занятий с утяжелением, но как только вы уходите с беговой дорожки, обменные процессы уравниваются и возвращаются к исходным. А когда вы работаете с утяжелением, с серьезной нагрузкой в анаэробном режиме, организм еще сутки находится в режиме энерготрат, он восстанавливает резервы центральной нервной системы, мышцы, запасы гликогена, он трудится. Комбинация кардио и силовой нагрузки, таким образом, более эффективна, по отдельности в тренировочном плане.

Во время работы при наборе мышечной массы, которая сопровождается избыточным потреблением калорий, кардио поможет сдерживать рост жировой массы и поддерживать нужный вам уровень жира в организме. Но для того чтобы кардио приносило результат в плане жиросжигания, необходимо создать дефицит энергии, а он достигается, главным образом, за счет правильного питания.

Организм крайне быстро адаптируется к аэробным нагрузкам, поэтому используйте принцип вариативности, меняйте тренажеры для кардио: если вы сегодня занимались на велотренажере, на следующий день сделайте выбор в пользу беговой дорожки.

В принципе, тренированный организм адаптируется к любой циклической работе, и это снижает ее метаболическую стоимость. А вам нужен максимальный результат за минимум времени – это возможно только в том случае, если ор-

организм продолжит воспринимать данные виды нагрузки как стресс. Для этого нужно делать перерывы, например месяц через месяц: один месяц вы работаете с кардио на дефиците -10% от поддерживающей калорийности, потом на месяц можно убрать кардио, скомпенсировав это дополнительным снижением получаемой с пищей энергии, в основном за счет углеводов.

Упражнения – определяем цель и выжимаем максимальный результат

Программа тренировок должна включать в себя следующие данные:

1. Количество тренировок в неделю (понятно, что неделя – это величина условная и удобная для восприятия).
2. Сочетание мышечных групп.
3. Набор упражнений.
4. Количество повторений в подходе (время под нагрузкой).
5. Время отдыха между подходами и упражнениями.

Теперь давайте поговорим о выполнении некоторых видов базовых и изолирующих упражнений и обсудим их технические аспекты.

По поводу базовых и изолирующих движений. Базовое – это не упражнение со штангой или гантелями, а то упражнение, в котором участвуют два и более суставов. Изолирующим называется упражнение, в котором участвует один сустав.

Спина

Мышцы спины располагаются в несколько слоев, поэтому их подразделяют на глубокие и поверхностные, которые, в

свою очередь, также располагаются в два слоя.

Основной массив спины состоит из трапециевидных, ромбовидных, широчайших мышц и мышц-разгибателей позвоночника.

Становая тяга

Многосуставное (базовое) упражнение.

Исходное положение: хват чуть шире плеч, ноги расставлены также чуть шире плеч и немного согнуты в коленях, спина прогнута, голова смотрит чуть вверх.

Движение начинается с ног, и после отрыва снаряда подключаются разгибатели спины. Гриф скользит вдоль передней поверхности берцовой кости и бедра. Фаза подъема сопровождается выдохом, опускание снаряда – вдохом.

Тяга штанги к поясу в наклоне

Многосуставное (базовое) упражнение.

Исходное положение: ноги расставлены широко, устойчиво, чуть согнуты в коленях, голова смотрит вперед и вверх, туловище наклонено под углом, чуть выше параллели с полом, спина прогнута. Хват сверху, чуть шире плеч.

Начинаем движение, отводя локти назад и сводя лопатки с вдохом до касания низа живота. С выдохом возвращаемся в исходное положение.

Тяга горизонтального блока к поясу

Многосуставное (базовое) упражнение.

Исходное положение: ноги слегка согнуты в коленях, ступни на опоре, спина в пояснице прогнута, взгляд вверх.

Делая выдох, тянем локти назад и сводим лопатки до касания рукоятью живота. Делая вдох, возвращаемся в исходное положение.

Тяга широким хватом с верхнего блока

Многосуставное (базовое) упражнение.

Исходное положение: сидя в тренажере, ноги под фиксирующим валиком, хват широкий, взгляд вверх.

Делаем вдох, немного отклонившись назад, с выдохом тянем рукоять вниз через стороны, сводя лопатки. Тянем до уровня ключицы. Делая выдох, возвращаемся в исходное положение.

ГРУДНЫЕ МЫШЦЫ

Большая грудная мышца – массивная, имеет веерообразную форму, занимает значительную часть передней стенки грудной клетки. Основная ее функция – поднятую руку опускает и приводит к вертикальной оси, одновременно по-

ворачивая ее внутрь. Большие грудные мышцы представляют собой плоские парные мышцы и являются наиболее приспособленными к росту (гипертрофии).

Сведение рук в кроссовере

Односуставное (изолирующее) упражнение.

Исходное положение : ноги на ширине плеч или одна нога поставлена чуть вперед, туловище наклонено вперед.

Согнув локти, делаем вдох и разводим руки. Начав делать выдох, сводим руки усилием мышц груди перед собой вниз.

Жим штанги лежа на горизонтальной скамье

Многосуставное (базовое) упражнение.

Исходное положение : лежа на скамье. Ягодицы, лопатки и голову прижимаем к скамье, ноги устойчиво на полу. Хват на грифе закрытый, шире плеч, так, чтобы в нижней точке предплечья смотрели перпендикулярно вверх.

Делаем вдох и сгибаем руки в локтях на уровне ключицы, растягивая грудные мышцы. Делаем выдох и усилием грудных выжимаем штангу вверх, не распрямляя немного руки в локтях.

Такая же техника выполнения используется и при жиме штанги на наклонной скамье.

Жим гантелями на наклонной скамье под отрицательным углом

Многосуставное (базовое) упражнение.

Исходное положение: лежа на наклонной скамье, ягодицы, лопатки и голову прижимаем к скамье, ноги закреплены под фиксаторами.

Делаем вдох и сгибаем руки в локтях на уровне низа груди, растягивая грудные мышцы. В нижней точке предплечья смотрят перпендикулярно вверх. Делаем выдох и усилим грудных выжимаем гантели вверх, не распрямляя немного руки в локтях.

Сведения рук в тренажере «бабочка»

Односуставное (изолирующее) упражнение.

В работу вовлечен всего лишь один сустав – плечевой. Выполняется оно в блочном тренажере.

Исходное положение: сидя на тренажере, голова и таз прижаты к спинке, ноги устойчиво на полу. Руки чуть согнуты в локтях, голова смотрит чуть вверх.

Делаем вдох и сводим руки, с выдохом руки разводим.

Отжимания от брусьев широким хватом

Многосуставное (базовое) упражнение.

Исходное положение : локти направлены назад и в стороны, ноги на весу, туловище немного наклонено вперед.

Делая вдох и согнув руки в локтях, опускаемся вниз. Следите за тем, чтобы локти сводились вовнутрь. Делая выдох, начинаем движение вверх. Руки в верхней точке амплитуды полностью не разгибаем и не снимаем нагрузку с мышц.

Не выполняйте упражнение, раскачиваясь и используя инерцию тела (так называемый «маятник»).

Широкие отжимания с использованием петель TRX

Многосуставное (базовое) упражнение.

Исходное положение : тело наклонено вперед, руки согнуты в локтях, перпендикулярны туловищу. Изменяя угол наклона туловища, регулируем уровень сложности: чем меньше угол относительно горизонта, тем тяжелее.

Выполняя вдох, разводим руки и растягиваем мышцы груди. С выдохом осуществляем жим, при этом акцентируя внимание на сведении локтей. Возвращаясь в исходное положение, делаем вдох.

Плечи

Поверхностная мышца плеча, образующая его наружный контур, принимает участие в сгибании и разгибании плеча,

отведении руки в сторону. Название «дельтовидная» происходит от схожести треугольной формы мышцы с греческой буквой – Δ (дельта). Анатомически в дельтовидной мышце выделяют три пучка: передний, средний, задний.

Жим гантелями вверх сидя

Многосуставное (базовое) упражнение.

Основными задействованными мышцами являются передняя дельта и средняя дельта.

Исходное положение: сидя на скамье, гантели держим хватом сверху на уровне плеч, ладони повернуты вперед.

Делаем выдох и выжимаем гантели вверх, не сводя в верхней точке (дистанция около 15 сантиметров). Локти сводим через стороны. Опуская гантели, делаем выдох.

Разведение рук с гантелями в стороны

Односуставное (изолирующее) упражнение.

Средний пучок дельты является целевым сегментом.

Исходное положение: ноги поставлены устойчиво на ширине плеч, руки опущены вниз, ладони повернуты к туловищу, локти чуть согнуты.

С выдохом через стороны отводим руки до уровня подбородка. Локоть и кисть находятся в одной плоскости, кисть параллельна полу. Опускаем руки, делаем вдох. В нижней точке амплитуды движения мышцы средняя дельтовидная

мышца не расслабляется.

Разведение рук с гантелями в наклоне

Односуставное (изолирующее) упражнение.

Задний пучок дельты является целевым сегментом.

Исходное положение : ноги на ширине плеч, туловище наклонено вперед, практически параллельно полу. Поясница прогнута, руки опущены вниз, ладони повернуты большим пальцем к туловищу, локти чуть согнуты.

С выдохом через стороны отводим руки до уровня параллели с полом. Локоть и кисть находятся в одной плоскости. Сводим руки, делаем вдох. В нижней точке амплитуды движения мышцы плеча не расслабляются.

Подъем диска перед собой

Односуставное (изолирующее) упражнение.

Передний пучок дельты является целевым сегментом.

Исходное положение : ноги на ширине плеч, руки опущены вниз, диск от штанги берем параллельным хватом сбоку, локти чуть согнуты.

С выдохом перед собой поднимаем руки до уровня глаз. Локоть и кисть находятся в одной плоскости. Опускаем руки, делаем вдох. В нижней точке амплитуды движения мышцы плеча не расслабляются.

Бицепс

Бицепс – двуглавая мышца плеча. Состоит из двух головок – длинной и короткой. Обе головки имеют свое начало на лопатке, только в разных местах, иными словами, обе головки соединяются в одно сухожилие, которое находится рядом с локтевым суставом. Впоследствии обе головки образуют общее «брюшко», которое переходит в мощное сухожилие, прикрепляющееся к лучевой кости. Бицепс сгибает предплечье и вращает его наружу, то есть супинирует ее (разворачивает ладонь в сторону большого пальца).

Сгибание рук с гантелями с супинацией

Односуставное (изолирующее) упражнение.

Исходное положение : стоя, гантели в опущенных руках, ладони повернуты внутрь к телу.

Делаем выдох – сгибаем руки в локтях, поворачивая кисть на себя. Подконтрольно разгибаем руки и обратно, разворачивая кисть, делаем вдох. Мышцы бицепса находятся под напряжением на всей траектории движения снаряда.

Сгибания рук со штангой

Односуставное (изолирующее) упражнение.

Исходное положение : штанга в опущенных руках, хват

на грифе снизу, чуть шире плеч.

Делаем выдох – сгибаем руки в локтях. Подконтрольно разгибаем руки, делаем вдох. Мышцы бицепса находятся под напряжением на всей траектории движения снаряда. При некомфортных ощущениях в запястьях рекомендую заменить прямой гриф на изогнутый.

Сгибание рук сидя на скамье под углом 60 градусов

Односуставное (изолирующее) упражнение.

Исходное положение: сидя на скамье, спинка примерно под углом 60 градусов, смотрим перед собой, таз и спина плотно прижаты, ноги на полу. Руки опущены вниз, и бицепс находится в растянутом положении.

Делаем выдох, сгибаем руки в локтях, поворачивая кисть на себя (супинируем). Подконтрольно разгибаем руки, разворачивая кисть, делаем вдох. Мышцы бицепса находятся под напряжением на всей траектории движения снаряда.

Сгибание рук в нижнем блоке с веревочной рукоятью

Односуставное (изолирующее) упражнение.

Помимо бицепса, в работу активно вовлекается плечевая мышца, пролегающая под ним.

Исходное положение : стоим лицом к блочной системе, на нижнем блоке закрепляем веревочную рукоять.

Делаем выдох, сгибаем руки в локтях. Подконтрольно разгибаем руки, не разворачивая кисть, делаем вдох. Мышцы бицепса находятся под напряжением на всей траектории движения снаряда.

Сгибание рук в тренажере Скотта

Односуставное (изолирующее) упражнение.

Исходное положение : сидя на тренажере, руки на специальной парте изолированы от туловища, кисти чуть шире плеч.

Делаем выдох, сгибаем руки в локтях. Подконтрольно разгибаем руки, делаем вдох. Мышцы бицепса находятся под напряжением на всей траектории движения снаряда.

Трицепс

Трицепс – трехглавая мышца плеча, производит разгибание руки в локтевом суставе, находится на задней стороне плечевой кости, состоит из трех пучков или головок.

Разгибание рук в верхнем блоке хватом сверху

Односуставное (изолирующее) упражнение.

Исходное положение: рукоятку берем хватом сверху, чуть уже плеч, делаем несколько шагов назад, локти прижаты к бокам.

Делаем выдох и разгибаем руки в локтях вниз. Сгибаем руки, делая вдох. Мышцы трицепса находятся под напряжением на всей траектории движения.

Французский жим лежа со штангой

Односуставное (изолирующее) упражнение.

Исходное положение: лежа на скамье, голова, ягодицы и лопатки прижаты к скамье. Гриф берем хватом сверху и, делая выдох, разгибаем руки в локтях.

В верхней точке руки в локтях немного не разгибаем и мышцы трицепса из работы не выключаем. Делаем вдох и, сгибая руки в локтях, опускаем гриф на уровень лба.

Жим штанги лежа узким хватом

Многосуставное (базовое) упражнение.

Исходное положение: лежа на горизонтальной скамье, ягодицы, лопатки и голову прижимаем к скамье, ноги устойчиво на полу.

Хват на грифе закрытый, чуть уже плеч (на ширине).

Делаем вдох и сгибаем руки в локтях, опуская гриф на середину груди, локти вдоль туловища. Делаем выдох и усилим трицепса выжимаем штангу вверх, не распрямляя немно-

го руки в локтях.

Отжимание от брусьев узким хватом

Многосуставное (базовое) упражнение.

Исходное положение : вис на брусьях, локти направлены назад, ноги на весу, туловище немного наклонено вперед.

Делаем вдох и, согнув руки в локтях, опускаемся вниз. Делая выдох, начинаем движение вверх. Руки в верхней точке амплитуды полностью не разгибаем и не снимаем нагрузку с мышц.

Ноги

Мышцы ног условно делятся на четыре основные группы: ягодицы, передняя группа бедра, задняя группа бедра и мышцы голени.

Приседания со штангой

Многосуставное (базовое) упражнение.

Исходное положение : гриф кладем на низ трапециевидных мышц, взгляд вверх, таз немного назад. Ноги чуть шире плеч, носки немного наружу.

Приседая, отводим таз назад, так чтобы в нижней точке амплитуды колено не выходило за плоскость носка. При высоком росте или длинных ногах вынос колена за плоскость

носки допустим. Амплитуда считается достаточной, когда бедро параллельно полу. Во время приседания делаем вдох, а при подъеме – выдох. Вес тела смещен на пятку. В верхней точке амплитуды движения ноги в коленных суставах не распрямляем, поддерживая напряжения в мышцах.

Мертвая тяга со штангой

Многосуставное (базовое) упражнение.

Исходное положение : ноги чуть уже ширины плеч, носки параллельно друг к другу. Поясница прогнута, спина ровная, взгляд вперед. Ноги в колене немного согнуты – выпрямление колена может травмировать подколенные связки.

Делаем вдох и наклоняемся вперед, отводя таз назад и растягивая двуглавые мышцы бедра. Гриф скользит по передней поверхности бедра и берцовой кости. Делаем выдох и, напрягая бицепс бедра, возвращаемся в исходное положение.

Разгибание ног в тренажере сидя

Односуставное (изолирующее) упражнение.

Целевая мышечная группа – четырехглавая мышца бедра.

Исходное положение : сидя на тренажере, край сиденья под низом колена, руками держимся за фиксаторы, щиколотки под валиком.

Делая выдох, разгибаем ноги в коленях. Делаем вдох, воз-

вращаемся в исходное положение.

Сгибание ног в тренажере лежа

Односуставное (изолирующее) упражнение.

Целевая мышечная группа – двуглавая мышца бедра.

Исходное положение : лежа на тренажере, лицом вниз, руками держимся за фиксаторы, валик над пяткой на уровне ахиллова сухожилия.

Делаем выдох и сгибаем ноги в коленях, разгибание сопровождаем вдохом.

Ходьба выпадами с гантелями

Многосуставное (базовое) упражнение.

Это тяжелое упражнение полностью включает бицепс бедра, ягодицы, четырехглавую.

Исходное положение : стоя, ноги немного уже ширины плеч, спина ровная, пресс напряжен, взгляд направлен вперед. В опущенных вдоль тела руках гантели.

На вдохе делаем шаг вперед, сгибая правую ногу в колене под прямым углом, а левую так, чтобы колено смотрело в пол, но не касалось его. На выдохе поднимитесь, приставляя левую ногу к правой. Сделайте следующий выпад с левой ноги.

Вопрос-ответ о графике тренировок

Теперь давайте пройдемся по некоторым часто задаваемым вопросам в связи с графиком тренировок.

1. Правда ли, что в женском тренинге отдых между подходами должен быть меньше, чем в мужском?

Ответ – да. Все исследования указывают на это.

2. Правильно ли я понимаю, что кардиотренировки в паре с циклической диетой с целью снижения жировой массы, выполняемые в месячных циклах, – это месяц кардио с диетой и второй месяц без кардио, но с гипокалорийностью?

Совершенно верно. Это моя собственная наработка, которую я подтверждал экспериментально, на себе.

3. Полезно ли делать кардио на голодный желудок?

Есть статьи, в которых приводились результаты выполнения кардионагрузки на голодный желудок и после приема пищи либо с различными протоколами. Не было никакой разницы в этих результатах. Это связано с тем, что жир вами используется для получения энергии практически весь день, а сорокаминутная кардиосессия добавит всего лишь несколько сотен потраченных калорий.

4. Если у тренирующегося есть задача увеличить силовые показатели, можно не менять тренировочные режимы, а просто взять пауэрлифтерскую схему?

Да, работа с максимальными, субмаксимальными весами приводит к развитию нервно-мышечной связи и активизации тех двигательных единиц, которые ответственны за мышечные сокращения. Иными словами, нельзя бегать по 20 километров, а соревноваться со спринтером на 100 метрах. Поэтому, да, не нужно варьировать режимы.

5. Как будет влиять на жировую составляющую тела чередование различных видов силовой нагрузки в рамках одной тренировки?

С точки зрения жировой составляющей – никак.

6. С каким пульсом делать кардио с целью похудения?

Формула: $220 - \text{возраст}$. 60–70 % от этого числа подходит для большинства людей без экстремального количества жировой ткани и проблем с сердечно-сосудистой системой.

Основная идея заключается в том, чтобы находиться в аэробном режиме. Самый упрощенный тест – это возможность разговаривать во время выполнения упражнения. Для большинства «жиросжигающая» пульсовая зона – примерно 50–70 % от максимальной ЧСС.

7. Сколько времени делать кардио с целью похудения?

Нет никаких рекомендаций. Чем больше, тем лучше. Но ровно то же действие происходит, когда вы ходите по улице, просто с чуть меньшей интенсивностью. Просто в зале, с наутниками, на дорожке – антураж, да? – вроде как дополнительное занятие, но на деле прогулка то же самое. Я стараюсь тратить больше энергии в быту.

8. Нужны ли изотоники во время тренировок?

Изотонические напитки имеют в составе соли минералов. Ваша кровь находится в изотоническом состоянии. Теряя влагу, вы теряете соль, минералы. Меняется минеральный состав в крови, и ваша задача его поддержать. Особенно значимо это в кроссфите, в циклических видах спорта. Их эффективность будет во многом от этого зависеть. Когда говорится о тренировке культуриста, то это достаточно кратковременная тренировка в плане сплошной высокоинтенсивной нагрузки. Активной работы за час тренировки – около 20 минут. Потери минеральных веществ незначительны.

Но в любом случае важно поддерживать питьевой режим и пить достаточно чистой питьевой воды. Чтобы понять, достаточно ли вы употребляете воды на тренировке, нужно взвеситься до и после занятия, и если вес вашего тела снизился, например, на 200 граммов, то вы недопили именно

столько жидкости.

9. В женском тренинге предпочтительно выполнение тренировок в диапазоне 20+ повторов?

Большинство женщин имеют в мышечной композиции существенно более высокое количество окислительных мышечных волокон, и, соответственно, тренировать их нужно преимущественно высокоповторно. А женщины отлично справляются с большим количеством повторений. Наполненность и жжение мышц женщинами хорошо переносятся, для них высокоповторный тренинг, помимо того что он имеет множество плюсов, еще и психологически комфортен, поэтому я рекомендую женщинам заниматься именно в этом режиме.

10. Можно ли в женском тренинге при тренировках три раза в неделю распределить их так: одна тренировка – верх, одна – низ, а третья – круговая?

Да, очень неплохой вариант. Напоминаю, что когда говорится о третьей тренировке, то она не должна повторять предыдущие две. Есть большие мышечные группы, а есть маленькие, ну, например, в рамках тренировок низа тела вы можете делать акцент на базовые многосуставные тяжелые упражнения: мертвые тяги, ходьба выпадами, жимы, ягодичные мостики. Ровно то же самое, когда речь идет о верхе тела, когда первая тренировка за неделю: вы выполняете различные тяги, сгибания, разгибания. А третья – что вам ме-

шает воздействовать на маленькие группы: отведения ноги с нижнего блока, отведения и приведения, различные тренировки на наиболее проблемные мышцы, например трицепс и спину. Если вы в первых тренировках выполняли большое количество тяг сверху, в которых активна большая круглая мышца и в меньшей степени широчайшая, давайте во вторую тренировку сделаем большее количество упражнений на тяги к себе.

11. Какие ваши любимые упражнения для спины?

Я делаю вообще всего два упражнения – тяги в тренажере сверху и к себе. Я пытаюсь минимизировать количество тренировочных дней и количество времени на тренировки при сохранении результатов.

Все о питании

Расчет калорийности питания и соотношение бжу

При коррекции веса тела (именно веса, а не мышечно-жирового аппарата) у нас есть всего одна переменная – калораж рациона питания.

Калораж рациона питания – это количество энергии, полученное с пищей за определенный промежуток времени. Принято за этот промежуток принимать 24 часа, то есть сутки.

Первый закон термодинамики в данном случае работает безупречно, собственно, на то он и закон. Он звучит так:

«Энергия ниоткуда не появляется и никуда не пропадает, она лишь переходит из одного вида в другой (закон сохранения энергии). Количество теплоты, полученное системой, идет на изменение ее внутренней энергии и совершение работы против внешних сил».

Данный закон можно адаптировать к вашим целям и сформулировать так:

«Если ты съел больше, чем израсходовал, то энергия, полученная из пищи, не растворится в воздухе, а перей-

дет в другое качество – в жир».

При коррекции мышечно-жирового аппарата на поле боя с жиром появляется еще одна переменная в питании – это соотношение белков, жиров и углеводов. Разумеется, есть и две переменные в физической активности, а именно – объем и интенсивность тренировок, но об этом позже. Таким образом, становится понятным алгоритм:

«Если ем больше, чем трачу, то набираю жир.

Ем меньше, чем трачу, – худею.

Ем столько же, сколько и трачу, – вес тела остается неизменным».

Чтобы понять, сколько же нужно есть, чтобы все потратить, необходимо определить поддерживающую калорийность.

Поддерживающая калорийность – это калорийность вашего рациона питания, которая позволяет поддерживать вес вашего тела в стабильном состоянии.

Одно время вся литература по диетологии и все методы коррекции веса тела были ориентированы на уровень основного (базового) обмена веществ – того количества энергии, которое обеспечивает все основные обменные процессы организма в состоянии покоя (то есть если вы ничего не делаете, просто лежите на кровати). Он вычисляется по следующей формуле (формула Харриса-Бенедикта).

Для женщин:

$ВОО = 655,1 + 9,6 \times \text{масса тела (кг)} + 1,85 \times \text{рост (см)} - 4,68 \times \text{возраст (годы)}$

Для мужчин:

$ВОО = 66,47 + 13,75 \times \text{масса тела (кг)} + 5,0 \times \text{рост (см)} - 6,74 \times \text{возраст (годы)}$

Но знания о вашем основном обмене веществ недостаточны для контроля веса. После вычисления уровня основного обмена нужно определиться с коэффициентом физической активности, обычно для этого используются таблицы, которые очень расплывчато объясняют, что разная активность имеет разную метаболическую ценность.

Пример такой таблицы:

Количество физической нагрузки	Суточный расход энергии
Минимальные нагрузки (сидячая работа)	$VOO \times 1,2$
Немного дневной активности и легкие упражнения 1—3 раза в неделю	$VOO \times 1,375$
Тренировки 4—5 раз в неделю (или работа средней тяжести)	$VOO \times 1,4625$
Интенсивные тренировки 4—5 раз в неделю	$VOO \times 1,550$
Ежедневные тренировки	$VOO \times 1,6375$
Ежедневные интенсивные тренировки или тренировки 2 раза в день	$VOO \times 1,725$
Тяжелая физическая работа или интенсивные тренировки 2 раза в день	$VOO \times 1,9$

В чем их недостаток? Данные таблицы не учитывают степень вашей тренированности. Вы сами можете убедиться в этом. Если вы никогда не занимались или был большой перерыв в тренировках и вы встали на беговую дорожку, то энергозатраты будут выше, чем через два месяца регулярных занятий. Потому что, когда организм тренируется, он учится

эффективно расходовать энергию.

Дальше многими авторами предлагалась оценка уровня бытовой активности. Но в действительности вы не можете оценить траты бытовой активности, кроме как по количеству шагов. В мороз в футболке она будет одна, а в жару – другая. Весь этот набор переменных на практике не вписывается в современные реалии.

Что же делать? Как можно вычислить поддерживающую калорийность? Встречаются предложения сделать для этой цели особую процедуру – биоимпедансометрию. В приборе для нее забита ровно та же формула Харриса-Бенедикта, по которой практически до сегодняшнего дня рассчитывается базовый обмен веществ. Какие есть переменные в этой формуле:

√ рост и вес, что показывает мышечно-жировую композицию (у двух людей с весом 90 кг и ростом 1,96 и 1,65 см разная мышечно-жировая композиция);

√ возраст (после 25 лет уровень основного обмена веществ снижается на 1 % в год);

√ пол (уровень основного обмена веществ у женщин ниже, чем у мужчин).

Но при применении коэффициентов формулы к этим числам значения получаются крайне далекими от реальности. Это как данные в паспорте вашего автомобиля о расходе топлива на 100 километров и реальный расход. У меня в паспорте написано 10 литров, но в реальности меньше 13,5 не

получалось ни разу. А нам нужна настоящая калорийность!

Если таблицы нам не помощники, то какое тестирование провести? Что предлагаю я. Схему и идею этого тестирования я нигде не занимал, это исключительно мои умозаключения, которые были через некоторое время подтверждены одним из самых известных диетологов в мире, Лайлом Макдональдом. Он – один из флагманов современной мировой диетологии. Расхожусь я с ним только в количестве дней тестирования.

В качестве упрощения приведу пример удобного вычисления.

За основу берите вес вашего тела, сделайте корректные его замеры – после пробуждения и похода в туалет вы делаете взвешивание и записываете результат с точностью до двух цифр после запятой. Если накануне, день или два назад, были травматичные тренировки нижней части тела (ходьба с выпадами, приседы) и после этого у вас возникли болевые ощущения, то предупреждаю о том, что вес тела будет немного выше привычного за счет отека травмированных мышечных клеток. Если вы накануне злоупотребили солеными продуктами, результат будет таким же. У женщин нужно это взвешивание производить в то время цикла, когда колебания веса незначительны.

В течение 10 дней вы должны питаться и тренироваться так, как делали это всю жизнь. Иными словами – классические 10 дней из вашей жизни. Без искажений.

Все, что съедается, нужно вносить в счетчик калорий, четко и корректно, взвешивая и по таблицам, а не на глаз. Я пользуюсь программой Fatsecret, вы можете пользоваться любой другой. Через две недели вы повторяете манипуляции с весами, фото, замерами. По итогу вы получаете какую-то разницу, назовем ее «дельта»: снижение, повышение или отсутствие изменения веса. Теперь интерпретируем:

√ если вес вашего тела изменился менее чем на полпроцента, такой вариант считается погрешностью – называем это поддерживающей калорийностью;

√ если увеличение около 1 % и более (было 80 кг – стало 81,100 или 81,200), то калорийность была избыточной;

√ если вес изменился в меньшую сторону на 1 % и более, то это – дефицит.

Предвижу вопросы: как же так? Я питался беспорядочно, бессистемно, я всегда так ем: в один день – обильно, в другой – некогда было и перехватить кусочек, потом – как-то средне. Допустим, были дни на 3000 ккал, а были дни – на 1000 ккал, на 1500 ккал. По большому счету, нас это не беспокоит: за один день нельзя стать толще или похудеть.

Вас должна интересовать суммарная калорийность. Например, за две недели вес не изменился и суммарно вы получили условно 35 000 ккал. Если вы разделите 35 000 на 14, то получите дневную калорийность в 2500 калорий, которая и будет являться поддерживающей.

Очень наглядно иллюстрирует этот процесс пример с деньгами. Например, 1-го числа у вас в кошельке было 1000 рублей (ваш кошелек – это жир), а на следующий день вы потратили 400 рублей (потратили жир), а заработали 300 (жир вернули в кошелек), а суммарно у вас в кошельке – уже 900 рублей. 14-го числа в вашем кошельке осталось 600 рублей, и без разницы, как перемещались ваши средства (жир), если в итоге у вас осталось в кошельке меньше, чем было.

Первую задачу вы выполнили. Вторая ваша задача – влезть «внутри» этой калорийности, провести ее ревизию. У вас есть не только количественное восприятие, но и качественное. Ваша задача заключается в том, чтобы удерживать мышечную массу или минимизировать ее потери на дефицитной калорийности, но при этом избегать добавления жировой массы на профицитной калорийности.

Снижение процента жира – это нефизиологично. Вся физиология вашего организма настроена на поддержание более высокого процента жира, нежели на сегодняшний день принято в фитнес-кругах.

На скорость метаболизма при дефиците энергии влияет процент этого самого дефицита и количество углеводов в рационе. Пытаясь изменить соотношение мышечной и жировой массы в пользу первой, вы боретесь с заложенными природой механизмами выживания. Вероятно, в процессе эволюции выживали особи, имеющие большой процент жира и незначительный – мышечной массы, ибо она (мышечная

масса) дорога в обслуживании, а выживание – это экономия.

Рассчитывая калорийность рациона, нужно помнить, что белки и жиры – это структурные компоненты. Любая ткань состоит из белка: не только мышечная, но и костная, хрящевая. Во время Второй мировой войны, когда производили вскрытие погибших узников концлагерей, первое, что изумило ученых, – у этих несчастных людей все еще оставались какие-то крохи жира, которые могли поддержать жизнедеятельность. Но из-за отсутствия белковой пищи разрушались важнейшие ткани: сердце, печень – и это становилось причиной гибели.

Ваша задача – поддерживать поступление структурных компонентов в необходимом базовом количестве. Один грамм белка на 1 килограмм веса тела ежедневно и 0,7–1,0 грамм жиров на 1 килограмм веса тела являются рекомендованными для людей, не ведущих спортивный образ жизни.

Логичный вопрос: а какого именно веса тела? С жиром или без? Когда речь идет о снижении массы тела, то имеется в виду «тощая» масса, потому что обслуживать дополнительно лишнюю жировую ткань смысла нет. Некоторые диетологи предлагают за основу взять желаемый процент жира. Например, сейчас у вас 25 % жира, а хочется 12 % – значит, 12 % берем за основу.

При решении спортивных задач мужчины должны получать примерно 2 грамма белка на 1 кг веса тела, жен-

щины – порядка 1,5 грамма, больше не нужно. Долгое время культивировался подход сверхдоз белка, но актуальные исследования говорят, что это не имеет смысла.

По жирам: вы не должны опускаться ниже чем 0,5 грамма на 1 килограмм веса в день. В пищу нужно употреблять ненасыщенные и насыщенные жиры, условно – животные и растительные. И в рамках этого количества жира должны соблюдаться пропорции: 60 % ненасыщенных растительной природы и 40 % насыщенных жиров.

Оцените компетентность калорийности вашего рациона, то есть наличие в ней нужного рассчитанного количества белка и жира. Решите, что увеличить, что уменьшить. Перераспределите калорийность внутри рациона.

После определения поддерживающей калорийности можно говорить о задачах, которые вы ставите перед собой в зале: снижение процента жира или набор мышечной массы. Одновременно это делать будет затруднительно или невозможно. Точнее, возможно на крайне коротком промежутке времени. Это в первую очередь касается людей, у которых существенный, 30–40 %, процент жира в теле. Обычно они имеют крайне низкие физические кондиции. И когда они приходят на дефицитную калорийность, на фоне силовых тренировок организм достаточно быстро сбрасывает первые 5–7 кг, а на выходе получается не только снижение веса, но и прибавка мышечной массы (правда, абсолютно несущественная).

Мне часто задают вопрос о соотношении макронутриентов (жиры, белки, углеводы), калорийности и изменении веса тела или отсутствии такового. В чем дело, если ваш энергетический баланс отрицательный, а вес тела не уменьшается?

Пишу только о весе тела, так как диетой вы можете только лишь создавать дефицит или профицит энергии, при этом получая необходимое количество пластических материалов (структурных компонентов), витаминов и минералов. Самой частой причиной являются неправильные исходные данные ваших энергозатрат. Да, вы при весе 80 кг можете получать 2000 ккал, а это на 20 % меньше ваших суточных энергозатрат, которые равны 2400 ккал, но чуда не происходит, и вес тела не снижается. Вопрос: откуда взялась цифра 2400, по формуле или ваш друг с таким же весом, похожим телосложением и примерно таким же образом жизни на такой калорийности худеет? Проведем аналогию. Перед вами стоит 4 автомобиля одной марки, но с разными объемами мотора, и как, глядя на них спереди, определить расход топлива (сзади можно по выхлопным трубам определить)? Можно угадать, а если 10 автомобилей стоят? По формуле?

Нет формулы, реально подходящей всем, даже не всем, а просто большинству. Единственное корректное исследование – это непрямая калориметрия на метаболографе (дыхательный тест).

Итак, первый закон термодинамики работает, на то он и

закон. Он гласит, что энергия не может появляться из ниоткуда и исчезать в никуда – она переходит из одной формы в другую. Таким образом, делаем вывод: чудес не бывает, точнее, не в этот раз. Из двух основных параметров – получаемая и расходуемая энергия – самое сложное определить второе.

Для набора мышечной массы поддерживающая калорийность должна быть превышена, а для снижения веса нужно создать дефицит относительно поддерживающей калорийности.

Вообще-то для обеспечения мышечного роста избыток не нужен, а нужно необходимое и достаточное количество энергии и строительного материала в виде белков и жиров, но, учитывая серьезные погрешности в расчете калорийности питания и энергозатрат за день, принято говорить об избытке.

Составление рациона питания при так называемом массонаборе (наборе мышечной массы) не требует серьезных тактических решений.

Избыточная калорийность, соответствующее количество БЖУ и сон – проще говоря, ешь, спи, тренируйся и расти.

Напомню, что все источники говорят о профиците калорий в этот период, хотя по логике нужен не избыток, а недостаток структурных и энергетических материалов. Наш организм – сложная система, и понять, сколько ему точно по-

надобится для всех тканей и клеток, нереально. Ориентируемся условно на небольшой профицит, то есть избыточную калорийность порядка 10–15 % относительно поддерживающей. При этом набор мышечной массы будет сопровождаться некоторым ростом жировой ткани, которую потом можно будет убрать, варьируя калорийностью.

Итак, вы определили поддерживающую калорийность, встроили в нее белки и жиры, а углеводы высчитали по остаточному принципу. Допустим, вам надо превысить калорийность на 10 %. Если было 2500 ккал, то нужно – 2700–2800 ккал. Дальше вашей задачей будет отслеживать динамику изменения веса тела, мышечно-жировой составляющей и объемов.

Каждую неделю записывайте вес, фотографируйтесь и производите замеры.

Внимательно следите за объемами проблемных зон!

Если видите прибавку в жировой зоне, значит, избыточная калорийность чересчур велика: она позволяет организму питаться, жить, тренироваться и еще больше запастись жиром, следовательно, ее нужно уменьшить. Если никаких прибавок не видите, то калорийность, наоборот, можно аккуратно увеличить и снова оценить состояние тела через неделю.

Если же вы снижаете жировую массу, то нужно создать дефицит за счет уменьшения углеводов в рационе питания примерно на 10–15 % от поддерживающей калорийности. Достаточно хорошим результатом является снижение веса

тела на 600–800 граммов в неделю при начальном проценте жира 20–25 %.

Как правильно снижать углеводную составляющую? Вы прекрасно понимаете, что организм всеми силами будет сопротивляться. Если вы хорошо переносите низкоуглеводную диету, вы можете опуститься ниже 1 грамма углеводов на 1 килограмм веса тела, но для большинства это тяжело с точки зрения работоспособности, как умственной, так и физической.

Ваша задача распределять те углеводы, которые вы получаете в рамках дневного питания, таким образом, чтобы вы могли обеспечить основной приток энергии в тот период, когда она вам нужна.

Менее 1 грамма на 1 килограмм веса тела – для многих это уже будет очень низкоуглеводная диета, организм начнет в любом случае глюкозу искать, будет запускать неогликогенез (синтез глюкозы из белков) и разрушать мышечную ткань.

Еще один распространенный вопрос – насколько значима дробность питания. Если говорить о дробности с точки зрения белков и жиров, то это принципиально. Организм находится либо в катаболическом, либо в анаболическом состоянии, и если вы ставите задачу – увеличение или удержание мышечной массы на фоне дефицита энергии, то вы должны минимизировать катаболические процессы и при этом помнить, что сам по себе белок уже является анаболиче-

ским агентом. Например, лейцин является мощнейшим анаболическим агентом, стимулирующим выработку сигнального белка m-tor, который как раз и запускает синтез мышечной массы.

Поэтому белок вы должны получать дробно.

Ведь не скелетными мышцами едиными вы живы, и белок нужен 24 часа в сутки для восстановления всех клеток вашего организма. Что касается количества усваиваемого белка, то разговоры о каком-то определенном значении – 30, 40, 50 или 60 граммов, в корне неверны. По большому счету, количество белка, усвоенного за один прием, определяется состоянием вашего желудочно-кишечного тракта. Есть научные исследования, показывающие, что у здорового человека может усвоиться до 500 граммов белка за день, другое дело, что он не нужен в таком объеме. Рассказы о том, что в один прием пищи усвоится только 30 или 40 граммов белка, а остальное количество покинет организм через почки, далеки от правды. Вам нужно достаточное количество белка, а избыточное просто ни к чему – и это уже другой факт.

По жирам можно сказать ровно то же самое: нужно распределять приемы пищи таким образом, чтобы они обеспечивали дробное поступление жирных кислот в наш организм.

Каждый прием пищи нужно стараться сопровождать в рамках вашей калорийности небольшим кусочком жира, потому что это дает продолжительный эф-

факт сытости. И также помогает обмануть организм.

Больше всего мифов сложилось относительно углеводов. Советская школа диетологии говорила о том, что холестерин, получаемый с животными жирами, является основным источником увеличения холестерина в крови и становится причиной нарушений в сердечно-сосудистой системе. Современные исследования опровергают эту теорию. И точно так же советские ученые-диетологи утверждали, что углеводы приводят к увеличению веса тела, а гликемический индекс является определяющим при распределении приемов пищи.

В наше время эта теория была опровергнута. Человек набирает лишний вес не из-за углеводов, белков или жиров, а из-за избытка получаемой энергии. Вы можете получить избыток любым компонентом. Те же углеводы – просто наиболее значимый компонент пищи.

Когда у вас постепенно снижается уровень сахара в крови и вы начинаете ощущать голод, это значит, что в первую очередь организм просит глюкозу. И если вы видели во время тренировок людей в состоянии гипогликемии (снижения уровня сахара крови) – то знаете, как это выглядит: человек бледнеет, его бросает в холодный пот и т. д. Если вы попытаетесь дать такому человеку что-то кроме углеводов, то его, скорее всего, вытошнит. Мозгу от недостатка глюкозы плохо!

Здесь обязательно нужно сказать пару слов о диете с де-

фицитом энергии, низкоуглеводной диете. Наш мозг питается за счет глюкозы, и плохое самочувствие на диете связано не с дефицитом энергии в целом, а с дефицитом питательных веществ для мозга. Конечно, есть резервный источник энергии для питания мозга – это кетоновые тела. Они образуются печенью, когда уровень мобилизации жирных кислот возрастает и развивается диетарный кетоз, что, в отличие от диабетического кетоацидоза, является нормой.

С кетозом знакомы люди, сидевшие на кетодиете: это диета преимущественно из жиров, с нормальным уровнем белков и крайне заниженным – углеводов.

У кетодиаеты есть один большой минус. Глюкоза в организме хранится в двух «резервуарах» – в мышцах (для обеспечения интенсивной работы) и в печени (для поддержания уровня сахара в крови), а уровень сахара, в свою очередь, поддерживается гормонами для сохранения гомеостаза. Согласно первым экспериментам на мышах, при наличии в рационе только большого содержания жиров и умеренного количества белка организму неоткуда брать энергию, и он переходит на жировой обмен. У человека несколько медленнее обмен веществ, чем у лабораторных мышей, поэтому этот переход тоже происходит, но в лучшем случае через две недели. Две не самые лучшие недели из вашей жизни.

Спустя две недели при отсутствии малейших нарушений организм действительно начнет хорошо работать на окисление жиров. Работоспособность на кетодиете все равно будет

ниже, при спортивных нагрузках с утяжелением вам необходимо либо гликоген, который в нашей мышечной клетке в процессе анаэробного гликолиза приводит к синтезу молекул АТФ, либо жир, от которого вы получаете энергию в низко- и среднеинтенсивном режиме. При тренировках с высоким весом отягощения организм будет искать глюкозу, чтобы обеспечить выполняемую работу соответствующим источником энергии, и, не найдя ее в поступающей пище, сам ее произведет из ваших же аминокислот, которые возьмет из ваших же мышц. Согласитесь, что тренировать мышцы ради их роста и при этом их же разрушать, а для дальнейшего роста не давать энергию (процесс мышечного роста сам по себе крайне энергозатратный) – это не самый эффективный способ достичь результата.

Для поддержания должной физической активности необходима энергия, а откуда ей взяться, если вы ходите с трудом? Оттуда, из углеводов.

Создав дефицит энергии и определив количество углеводов, их нужно распределить так в течение дня, чтобы избежать состояния слабости.

При отсутствии должного питания мозга организм отключает ненужные, по его мнению, опции. Положительные эмоции – это крайне энергозатратные опции, и в итоге вы видите превращение любящего человека в безразличного, веселого – в апатичного, и самое ужасное – в несдержанного, незнакомого, практически в чужака. В этом состоянии почему-то

козлу обязательно хочется сказать, что он козел, несмотря на то что он твой начальник, ибо тебе кажется, что он такой, потому как ему никто об этом еще не говорил, и вы это исправите. Самые веселые анекдоты и шутки кажутся тупыми и глупыми, а их рассказчик, соответственно, таким же недалеким. Это не вы – это ваше безуглеводное альтер-эго!

Если на низкоуглеводной диете вы ощущаете себя плохо, стоит прибавить немного углеводов в рацион, так как на фоне нормального самочувствия и дневные энергозатраты возрастут. Вместо того чтобы сидеть, вы постоите, подниметесь по лестнице вместо лифта, и самое главное – вы не превратитесь в социопата (конечно, если не были им раньше).

Рацион питания нужно распределять по углеводной составляющей так, чтобы вам было удобно и вы могли поддерживать должную работоспособность. Это относится только к углеводам, так как белки и жиры вы должны получать за 3–4 приема в день. Если утром вы чувствуете себя хорошо на дефиците калорийности и вам не нужно непременно поесть (например, чтобы принять таблетку), то можно перенести прием углеводистой еды на тот период, когда у вас проявляется максимально высокая тяга к пище. На такой системе основано периодическое голодание, многие люди используют этот принцип: проводят 16 часов без пищи и в оставшиеся 8 часов питаются как обычно.

Я на себе исследовал эту методику и скажу следующее:

в силу своей специфической занятости я спокойно могу жить без углеводистой пищи до самого вечера, примерно до 7–8 часов. Интенсивность моей деятельности с утра до обеда – низкая, весь день чувствую себя хорошо без углеводов, а вот вечером... не могу. И большую часть дневного рациона я съедаю именно вечером, но при этом нахожусь в коридоре выбранной калорийности.

Напомню еще раз одну вещь: если вы находитесь в состоянии покоя или низкой интенсивности, то организм 70 % энергии получает из жиров. Например, пока вы сидите неподвижно и читаете эту книгу, то пользуетесь жирами. Мозг – глюкозой, а тело – жирами.

При снижении жировой массы самым сложным является контроль аппетита. Дробное питание маленькими порциями, редкие, но обильные приемы пищи или периодическое голодание – что эффективнее? Все три этих и еще десяток возможных вариантов организации питания будут иметь сторонников и противников.

Исследования показали, что при фиксированной калорийности и соотношении по БЖУ никакого изменения в скорости обмена веществ при изменении количества приемов пищи не происходит.

Вы можете питаться два или шесть раз в день, отказаться от пищи на 12 часов или есть по часам – не важно. Почему же тогда вы видите изменения в массе тела при переходе от дробного к более редкому питанию и наоборот? Пото-

му что в зависимости от выбранной вами тактики питания вы неосознанно или сознательно меняете количество съеденной пищи, что выражается в изменении суммарной калорийности. Разумеется, вы услышите заверения своих знакомых, которые, перейдя на дробное питание, получили замечательные результаты. Так вот, они просто стали меньше есть, а не это ли предполагает диета с дефицитом калорий?

Подытожу. Калорийность вашего рациона – величина количественная, соотношение БЖУ – качественная, а распределение приемов пищи – это вопрос тактический, который не должен повлиять на выбранную стратегию.

Имея огромный опыт работы в фитнес-индустрии, я точно могу сказать, что 90 % людей, приходящих в зал, это не те, кто хочет вырастить бицепс 50 сантиметров в объеме, присесть со штангой 200 килограммов или подготовиться к соревнованиям по бодибилдингу в какой-либо категории. Это люди, которые хотят чувствовать себя хорошо, хотят сбросить лишние 5–10 килограммов, влезть в старые брюки или платье и, возможно, увидеть заветные кубики пресса. То есть работать прежде всего нужно над своим питанием. Но даже если бы вы хотели нарастить мышечную массу или достичь определенных спортивных результатов, то все равно вы бы начали именно с этой темы. Можно прекрасно тренироваться, но при этом ужасно и беспорядочно питаться, и тогда результат получится незначимый и несущественный.

При идеально выстроенной системе питания и абсо-

лютно примитивном тренинге результат будет более значимый, а это лишний раз показывает, что питание – это как минимум 60 % успеха, а оставшиеся 40 – это тренировки и восстановление.

Я привел несколько основных переменных при организации питания: калорийность, это качественная величина – именно то количество энергии, которое выделяется при окислении определенных энергетических субстратов, соотношение БЖУ и распределение приемов пищи.

Более того, рацион питания должен быть сбалансирован не только по калорийности и соотношению белков, жиров и углеводов, но и по витаминам и минералам.

Вы можете спросить: применимо ли вышесказанное к детям или подросткам? По части рациона и диеты механизмы те же. Но для детей и подростков существенно выше требования по обеспечению структурными компонентами. Дети обязательно должны получать жир, особенно подростки в период формирования гормонального фона. Дети должны получать много белка, они растут. Там немного другие нормы, но определение поддерживающей калорийности можно произвести тем же путем.

Страсти по гликемическому индексу

Гликемический индекс – это показатель скорости повышения уровня глюкозы в крови при употреблении углеводистой пищи.

Чистая глюкоза имеет гликемический индекс, равный 100, и эта величина взята за эталон. То есть любой углеводистый продукт повышает уровень гликемии, быстро или медленно. Вот, допустим, съели вы гамбургер. В нем есть жиры в сыре и котлете, глюкоза в виде сахара в булке и белок. Но в кровоток не попадают гамбургер и сыр с кетчупом, туда попадает глюкоза, жирные кислоты и аминокислоты. И если эти энергетические ресурсы не востребованы, инсулин отправит излишки в жировую клетку. В течение дня происходит многократная миграция жирных кислот из пищи в жировые клетки и из жировых клеток в кровоток.

Если суммарно вы в течение дня получаете дефицит энергии, то организм начинает ее извлекать из своих ресурсов. В этом случае начинают активироваться контринсулярные гормоны, такие как адреналин, норадреналин, соматотропин, кортизол и глюкагон. Все эти гормоны работают одновременно, и степень активности каждого в отдельности зависит от конкретной ситуации, но задача у них общая – не дать умереть мозгу. Есть два энергетических субстрата, которые окисляются напрямую: это глюкоза и жирные кисло-

ты. Белок не участвует в энергообмене напрямую, но при дефиците энергии организм запускает процесс неогликогенеза с помощью гормона кортизола, и задача этого процесса – переработать белок так, чтобы в кровоток поступила глюкоза. Из этих трех нутриентов белки и жиры – два основных, являющихся пластическими ресурсами, то есть именно из них строится наше тело.

Гликемический индекс крайне важен только для людей, которые больны сахарным диабетом. Уровень сахара в крови определяется либо в лабораторных условиях, либо в бытовых – при помощи глюкометра утром, натощак. Используя таблицы, в которых указаны гликемические индексы, а углеводы разделены на простые и сложные или быстрые и медленные, вы сразу же должны задать себе вопрос: «Насколько это актуально для меня?» Что я имею в виду? Объясню. Вы едите овсяные хлопья мелкого помола с ГИ 65–70, и это высокий индекс, говорящий о том, что в ответ на прием этой каши произойдет быстрое повышение уровня сахара в крови. Если в эту овсяную кашу добавить жиров в виде маленького кусочка сливочного масла, то гликемический индекс снизится за счет замедления процесса переваривания. Практически никто из нас не питается монопродуктами, а таблица ГИ показывает скорость нарастания уровня глюкозы крови в ответ на прием именно монопродуктов.

С другой стороны, вы можете возразить: я могу есть сладкое, вот все, что хочу? Тоже нет. Почему так? Потому что

при употреблении большой дозы углеводов будет высокий скачок сахара в крови. Допустим, вы выпили стакан сахарного сиропа. И через 1 час сахар столь же резко упадет, вызывая сильное чувство голода. Не важно, что в стакане сиропа была дневная норма калорий! Если бы вокруг вас резко закончилась вся пища на этот момент, это одно, но в современных реалиях вам не нужно охотой добывать пропитание, да и земледелием с собирательством житель мегаполиса не занимается. Всегда есть забитый продуктами холодильник и магазин в шаговой доступности. И часто это приводит к тому, что можно характеризовать как срыв, что умножает ваши усилия на ноль.

Отдельно хочу сказать пару слов по поводу инсулина: его сделали «гормоном-страшилкой», что в корне неверно, поскольку он является транспортным гормоном. Представьте, что при отсутствии углеводов в рационе вы получите внешнюю дозу инсулина, например инъекцию. Что в таком случае инсулин будет транспортировать, ведь в крови нет сахара и вообще нет углеводов? Он будет транспортировать белок, точнее – аминокислоты. И ничего не отправит в жир, потому что все будет потрачено, ведь вы на дефиците.

Вы толстеее не из-за инсулина или гликемического индекса, а из-за избытка энергии в рационе!

Когда диета перестала работать

Рано или поздно темпы изменения веса тела замедлятся или вовсе остановятся. Когда это произойдет, необходимо будет найти причины этого явления.

Во-первых, зачастую застой возникает из-за того, что вы не скомпенсировали изменившийся вес тела: был 100 килограммов, а стал 94, но едите вы при этом соответственно дефицитной калорийности для веса 100 килограммов.

Согласитесь, если вес вашего тела снизился на 6–7 %, то и калорийность должна снизиться.

Во-вторых, причиной может быть замедление темпов обмена веществ на гормональном уровне. И в этом случае ваша задача – обеспечить снижение адаптационной реакции организма на диету.

Диета – это всегда стресс, организм в качестве защитной реакции на него вырабатывает гормон кортизол, а жировая клетка, реагируя на изменение рациона питания и снижение жира в организме, уменьшает выработку лептина.

Ученые давно выяснили, что жировая клетка – не просто шарик с жиром, а полноценный эндокринный орган. Лептин – гормон, который секретируется клетками жировой ткани. Часто его называют гормоном насыщения, он регулирует пищевое поведение в зависимости от процента жира в организ-

ме, а также метаболические процессы. Много жира в теле – сигнал меньше есть, мало – есть больше, чтобы обеспечить выживание.

Последние исследования показали, что не низкий уровень лептина является причиной ожирения, а резистентность (нечувствительность) к нему.

Высокий уровень лептина сигнализирует гипоталамусу о том, что жира в организме достаточно и, соответственно, хватит поглощать пищу в огромных количествах, но гипоталамус этих сигналов не воспринимает, он резистентен.

О причинах лептинорезистентности ученые спорят и выдвигают разные теории, а я попробую высказать свое мнение о том, насколько этот гормон реально регулирует пищевое поведение, а насколько – вы сами. Животные в природе едят для того, чтобы выжить, и у них нет ресторанов и фастфуда, а пропитание приходится добывать тяжким трудом, в то время как домашних животных закармливают, они становятся жирными, и почему-то лептин на их гипоталамус не воздействует. Ни одно животное в природе не солит пищу, не поджаривает ее, не изменяет ее вкус с помощью специй. Животные в природе не испытывают «пищевой оргазм» от употребления пищи, а вот человек в процессе эволюции кулинарию развил настолько, что умудрился огромное количество калорий вместить в малый объем пищи. Например, 100 граммов овсянки после варки выглядят крайне внушительно и имеют в своем составе 300 килокалорий. При этом

100 граммов овсяного печенья – уже 450 килокалорий, и это всего 3 печеньки, которые с чаем вприкуску съешь и не заметишь.

Вернусь к истокам переедания. Тяжело представить себе, как охотники наконец-то добыли дичь для своего племени, и вот женщины начинают жарить стейки, готовить бефстроганов и подбирать правильный гарнир. Это вряд ли. Тушку на вертел, на костер – и скорее есть! Какой ассортимент продуктов был у нас раньше? Картошка, яйца, крупы, мясо, овощи, творог, по праздникам – рыба и фрукты, а ватрушка или слойка, купленная в хлебном отделе, – это был праздник. Изобилие, доступность пищи с высокой калорийностью, низкой биологической ценностью и современные пищевые технологии побуждают нас есть сверх того, что необходимо вам реально.

Как быть? Знать меру, оперативно реагировать на изменения веса тела и, исходя из этого, корректировать свой рацион питания.

И еще один важный момент в процессе набора мышечной массы или сжигания жировой. Я считаю, что нормальный сон и отдых влияют на снижение жировой составляющей и набор мышечной массы.

Нашим организмом управляет центральная нервная система (ЦНС). Она восстанавливается только лишь в процессе сна. ЦНС находится под нагрузкой даже тогда, когда, как вам кажется, вы отдыхаете – валяетесь на диване, сидите в

зале ожидания в аэропорту. Ноги и тело расслаблялись, а центральная нервная система – нет. А отдыхать нервной системе просто необходимо, при чрезмерной нагрузке ее утомление приводит к нарушениям всех процессов в организме, в том числе обменных, поскольку ЦНС регулирует выработку гормонов. Именно поэтому получать необходимое количество сна нужно просто обязательно! Сон имеет разную биологическую ценность в зависимости от времени суток. Выделять один день и пытаться компенсировать недосып не поможет, сон впрок не запасается.

Как избежать срывов?

В любом случае вы понимаете, что организм рано или поздно начинает сопротивляться ограничениям: снижается темп жиросжигания, появляется слабость, раздражительность, изменяются вкусы. Это состояние знает каждый, кто сидел на безуглеводной диете.

Есть три варианта выхода из этой ситуации: читмил, читдэй и структурированный рефид. Смысл этих манипуляций в том, чтобы обратить вспять гормональные адаптации к диете и обеспечить психологическую разгрузку от постоянных ограничений. Повышение калорийности в рационе питания приводит к восстановлению уровня тиреоидных гормонов, лептина, кортизола и восполнению запасов гликогена. Из трех нутриентов с этой задачей наиболее эффективно справляются углеводы. Изменение именно их количества в рационе применяется в вышеперечисленных способах.

ЧИТМИЛ

Читмил – это один свободный прием пищи без подсчета калорий и соотношения макронутриентов. Что он дает? Из-за своей краткосрочности в большей степени восстанавливает психоэмоциональный фон на диете и в меньшей – гормональный.

Читдэй

Можно сказать, что читдэй – это метод загрузочного дня, состоящий из нескольких читмилов. Принцип читдэя следующий – в течение целого дня вы едите много, все то, о чем мечтали, не задумываясь о составе и калорийности пищи. На выходе практически наверняка можно будет ожидать проблемы с желудочно-кишечным трактом, из-за приема пищи, от которой организм отвык и не в состоянии вырабатывать для ее расщепления пищеварительные ферменты в соответствующем количестве.

У читдэя есть существенный минус – в этот день можно получить такую плюсовую калорийность, что перекроет недельный дефицит. Например, вы в течение шести дней получали дефицит в 400 калорий в сутки, то есть в общей сложности имели минус 2400 калорий, а на седьмой устроили читдэй – съели на 3000 калорий больше поддерживающей калорийности и тем самым свели на нет усилия предыдущих 6 дней.

Структурированный рефид

Рефид – это манипуляция с калорийностью и макронутриентами в определенный промежуток времени, когда потребляется большое количество калорий, преимущественно

из углеводов. Это день, в который вы хотите получить психоэмоциональную разгрузку и снизить адаптационную сопротивляемость диете.

Как правильно делать рефид? Вы сводите количество жиров практически к нулю, специально (свои 0,3–0,5 грамма на 1 килограмм веса вы все равно получите из сопутствующих продуктов, жиры есть почти везде, но специально не надо их есть). Также уменьшаете количество белковой пищи. И увеличиваете количество углеводов примерно в четыре раза по сравнению с дефицитной пропорцией: был 1 грамм, стало 4–5 граммов на 1 килограмм тела. Это достаточно много. Конечно, лучше брать сложные углеводы.

Зачем это нужно? Организм воспринимает этот период как окончание голода (он ведь не знает, что это не голод, а фитнес) и восстанавливает нормальный гормональный фон. В рамках дня рефида калорийность нужно увеличить по отношению к поддерживающей на 15–20 %. Сладкое можно употреблять в небольших количествах в первых приемах пищи этого дня, пока запасы гликогена печени не восполнены, – это допустимо, но лучше употреблять в пищу продукты природного происхождения.

Тут самое время затронуть тему рафинированных и нерафинированных продуктов. Нерафинированные жиры и углеводы практически не проходят никакой дополнительной очистки и удаления примесей, кроме фильтрации от сора и частиц, и в своем составе содержат все витамины, минера-

лы и клетчатку в первозданном виде, что, разумеется, несет большую пользу для организма при той же калорийности. Я всегда говорю своим клиентам о том, что чем больше к продукту прикасались руки человека, тем менее он полезен.

За день до рефида нужно сделать очередное взвешивание. На следующий день после рефида взвешиваться не нужно, потому что на весах ожидаемо будет плюс 1,5–2 килограмма. За счет чего? Организм получил достаточно большое количество гликогена, а его примерно 100 граммов в печени и порядка 400 граммов в мышцах – итого 500 граммов гликогена. Примерно 4 грамма воды связывает 1 грамм гликогена. Таким образом на выходе можно получить прибавку веса до 3 килограммов. И это не жир! Через два дня, на третий после рефида делаете контрольное взвешивание, замеры, смотрите пропорции. Если у вас нет диабета, инсулинорезистентности, то после такой загрузки вы будете весить либо столько же, либо даже меньше. Если в воскресенье был рефид, то в понедельник на весах вы увидите гликогеновый плюс, а во вторник вернется ваш прежний вес и в среду будет такой же вес или даже меньше.

Если вы понимаете, что не можете долго держаться на диете и подвержены срывам, эти срывы вы способны организовать, узаконить и включить в систему.

Но помните: при полном срыве вы потеряете все результаты, поэтому лучше корректировать диету рефидом.

Надобность в рефиде есть всегда. Организм не обманешь, он все равно будет снижать обмен веществ, чтобы уберечь ваше брэнное тело от голодной смерти. Другое дело, что темпы этого снижения не такие, как многие сидящие на диете заявляют, а заявляют они о замедлении метаболизма аж в два раза. Я нашел подтвержденные данные о снижении метаболизма на фоне диеты на 20–30 %. Согласитесь, что это далеко до «в два раза».

Как часто проводить рефид? Первый не ранее чем через три недели после начала диеты, а далее – раз в неделю или чуть реже. Если на вас этот способ работает, а работает он на 90 %, то такая методика может стать вашим сопровождающим методом поддержания диеты.

Рефидом мы восстанавливаем уровень кортизола, выравниваем психоэмоциональную составляющую, работаем с лептином, убеждаем организм в отсутствии нужды экономить.

Так можно поступать с днями рождения и праздничными застольями: распределите рефиды по тем дням, конечно, с промежутками в 2–3 недели, когда вы точно нарушите диету. Таким образом убирается еще один огромный демотивирующий фактор: чувство вины. Кто-то чувство вины перерабатывает в приложение дальнейших усилий, а большинство людей срываются и дальше поступают по принципу «не жили богато (в данном случае ЗОЖно, спортивно) – нечего и начинать». Для таких людей срыв на диете – это аналог невоз-

возможности ее вынести. Вполне возможна ситуация, когда вы скажете: все, я не могу, не буду больше сидеть на диете, у меня нет силы воли.

Ваша задача – пройти лишения без срывов, а отказ или существенное снижение количества привычных продуктов – это и есть лишения.

Были интересные исследования, в ходе которых ученые решили выяснить, что является фактором срыва с диеты и почему огромный процент людей не возвращается к своей диете после него. Обследовали большую группу людей, сидящих на крайне обедненной диете, низкокалорийной. Им было сказано, что завтра их диета заканчивается и они могут есть все, что хотят, но через 10 дней их ждут обратно. И 99 % этих людей вернулись через 10 дней на диету. Они же не сорвались, им же дали такое разрешение, даже указание! Понимаете? Ваша задача, урезая рацион, манипулировать состоянием, которое человеческий организм расценивает как угрозу своей жизни и старается заставить мозг найти способы преодоления таких обстоятельств. А самым простым и очевидным способом преодоления является открыть холодильник и шкаф с едой и наесться до отвала. Вообще, есть очень правильное определение хорошей диеты.

Хорошая диета – это диета, результаты которой вы можете сохранить на долгое время.

Наверняка вы видели людей, которые после достижения поставленных задач (например, похудеть к 1 июля на 10 ки-

логаммов) через несколько недель выглядели хуже, чем до диеты.

При низкоуглеводной диете избежать срывов также помогут два БАДа. К таким биологически активным добавкам относятся:

√ пиколинат хрома – работает в отношении углеводного обмена и снижает тягу к сладкому;

√ ДМАЕ (диметиламинэтанол) – растительный ноотропный препарат, улучшающий питание мозга.

Дневник питания

Нужно ли вести дневник питания? Однозначно да. Приведу несколько доводов.

1. Дневник питания поможет вам выявить огрехи в расчетах калорийности. Типичная ситуация – диета не работает, то есть на профиците калорий вес не растет или на дефиците не снижается. Возникает вопрос: как вы рассчитывали калорийность вашего рациона? На глаз? Глаз у вас ни разу не алмаз, поверьте и проверьте, и выяснится, что вы ошибались процентов на 20–30 %, а рекомендуемый дефицит или профицит обычно составляют около 20 % от общих суточных энергозатрат. Вывод очевиден – вы просто ошиблись в подсчетах, а результата нет, потому что его и не может быть. А записи о каждом приеме пищи с указанием веса и калорийности помогли бы вам отследить, где вы допустили промашку.

2. Просчитали и записали в дневник все съеденное за один день, а следующие дни – по образу и подобию, но на «глаз-алмаз». Этот вариант я тоже проверял на себе и ошибался примерно на 15 %, причем в обе стороны. Вывод – вести дневник питания необходимо ежедневно, по каждому приему пищи.

3. Почти каждый из вас ошибется в оценке состава пищи по соотношению основных нутриентов – белков, жиров и уг-

леводов. Проверьте себя и удивитесь тому, как вы ошиблись, а при постановке задач более амбициозных, чем немного похудеть или набрать пару килограммов, это, мягко говоря, важно. Крайне сложно что-либо менять, не понимая, какой или какими переменными манипулировать. В моей практике 90 % тупиковых ситуаций переставали быть таковыми после того, как появлялась возможность увидеть всю картину в целом, – а это позволяет сделать именно дневник питания.

Дневник питания, так же как и тренировок, необходим, так как он позволяет увидеть ситуацию в целом, препарировать ее, сделать выводы и внести изменения в программу питания или тренировок.

Режим питания

Теперь предлагаю поговорить о том, каких особенностей питания требуют определенные задачи: для набора мышечной массы и для сжигания жира.

Для набора мышечной массы

Я уже объяснял, что набрать мышечную массу без прибавления жировой не получится. Такой эффект возможен только на коротком промежутке времени у людей с низким процентом мышечной массы и высоким – жировой. При строительстве здания, так же как и мышц, не нужен избыток строительных материалов – их должно быть достаточно. Проблема в том, что при работе над мышечной гипертрофией нет чертежа, сметы, прораба, который будет контролировать процесс, и поэтому рекомендуется получать избыточную калорийность, которая, в свою очередь, будет аккумулирована в жировую ткань (куда же еще).

Избыток калорий при наборе мышечной массы должен составлять примерно 10–15 % относительно поддерживающей калорийности. Теперь вспомним принцип циклирования питания в соревновательном бодибилдинге, а именно – набор массы и сушку. Для чего они нужны? Поскольку без прибавки жира увеличение мышечной массы невозможно, сначала

ла питание должно быть избыточным, для роста веса тела, а потом дефицитным – чтобы нивелировать прирост жировой массы, полученной в период избыточной калорийности.

Представим, что на весь цикл массонабора и сушки уходит один месяц. В этом случае периоды должны разбиваться следующим образом.

√ Если вы относите свое телосложение к эктоморфному типу (быстрый обмен веществ), то период избыточной калорийности может быть 20 дней, а после него – 10 дней дефицитной.

√ Если вы мезоморф (везунчик), то периоды массонабора и сушки – по 2 недели каждый.

√ Если вы эндоморф (медленный обмен веществ), то период избыточной калорийности – 10 дней, а дефицитной – 20.

Во время тренировок с дефицитной калорийностью есть смысл увеличить количество белка в рационе на 0,5–1 грамм на 1 килограмм веса тела.

Такие кратковременные промежутки позволяют без проблем манипулировать процентом жировой массы, иметь хорошее самочувствие и должную мотивацию. Как я уже писал ранее, тренировки должны в любой период быть нацелены на прирост мышечной массы. Просто на избытке вы строите, а на дефиците – стараетесь минимизировать потери мышечной ткани за счет снижения объема тренировок с поддержанием интенсивности.

Частый вопрос: как тренироваться на сушке (не люблю слово «сушка»), чтобы не потерять в мышечных объемах? Нужно определиться со сроками, которые вы отвели на эту самую сушку. При правильно выстроенной системе питания, тренировок и восстановления за 7–8 недель получить 10–12 % жира вместо начальных 25 % сможет практически каждый.

Потерь мышечной массы на сушке никак не избежать, а вот минимизировать можно.

За основу берем тот факт, что снижение процента жира возможно только при создании отрицательного энергетического баланса в организме. На этом фоне будут доминировать катаболические процессы – как в отношении жировой, так и мышечной ткани. Тренироваться нужно так же, как и при наборе мышечной массы, используя оптимальные тренировочные режимы для каждой мышечной группы (диапазон повторений и вес отягощения). Но при этом меняем объем выполняемой тренировочной нагрузки. Почему? При дефиците энергии в полной мере активизируется глюконеогенез, для того чтобы обеспечить мышечные сокращения при отсутствии соответствующего запаса глюкозы. Разумеется, кортизол во всей красе проявит свои качества в отношении мышечной ткани.

Чем больше объем тренировок, тем больше запросы мышц на доставку глюкозы. Почему не жира? Потому что в анаэробном режиме жир не может быть окислен

из-за высокой интенсивности процесса бескислородного гликолиза.

Что делаем? В первые две недели диеты уменьшаем количество отказных подходов в упражнении. Например, на грудные мышцы было четыре упражнения с двумя отказными подходами, а оставляем только один. На третьей неделе уменьшаем количество упражнений до 2–3 на одной тренировке в диапазоне 8–10 повторений в подходе. Начиная с четвертой недели суммарный объем выполняемой работы должен быть снижен примерно на 30–40 % относительно начального, все внимание акцентируем на сохранении силовых результатов. Следом за периодом дефицитной калорийности, которая была призвана уменьшить процент жира, полученный за время массонабора, опять идет этап с профицитом калорийности. В этот период тренировки должны иметь умеренный и краткосрочный характер, чтобы не провоцировать усиленный распад мышечного белка.

Для сжигания жира

Сжечь жир теоретически легко: получаешь энергии меньше, чем тратишь, – уменьшаешь жировую массу. Но самой сложной задачей становится сохранение низкого процента жира в организме. К сожалению, у вас и вашего организма разные точки зрения на то, как вы должны выглядеть. Низкий процент жировой и высокий процент мышечной мас-

сы не выгоден для организма, а современные фитнес-тренды ему, как говорится, до лампочки. У организма есть много дублирующих друг друга механизмов, защищающих его от голодной смерти. Ограничение калорийности рациона и снижение жировой массы ниже физиологического коридора он воспринимает как угрозу жизни.

И что же делать? Избегать условий, при которых ваше тело запустит гормональную адаптацию к диете – с одной стороны, и будет эффективно тратить энергию на предлагаемую ему двигательную активность – с другой.

Как это сделать? Чередую периоды, когда за основу эффективного жиросжигания берется жесткий контроль получаемых калорий, с периодами, когда повышается двигательная активность. Почему сразу не урезать калорийность и увеличить двигательную активность? Потому что организм обучен тысячелетиями экономить энергию, и раз вы читаете этот текст, то у него в очередной раз это получилось.

В реальности это выглядит следующим образом.

Период диеты, с калорийностью рациона ниже поддерживающей, без использования кардионагрузки чередуем с периодом, когда калорийность повышается до поддерживающей, а дефицит обеспечиваем за счет подключения кардиотренировок.

Не нужно сразу подключать кардиотренировки, поскольку образуется замкнутый круг: кардионагрузка на постоянной основе повышает тренированность, а она, в свою оче-

редь, приводит к снижению энергозатрат на выполнение кардионагрузки. Для примера возьмем двух братьев-близнецов с одинаковым процентом жира. Один из братьев его поддерживает за счет диеты, а второй – за счет большого объема кардио. Если условия этих братьев поменять местами, то темпы жиросжигания у обоих ускорятся, причем существенно. У одного кардио даст мощный толчок, так как его тело не обучено эффективно тратить энергию на кардионагрузки, но научено экономить на фоне диеты, а у второго – организм, привыкший к кардионагрузкам, начнет терять жир за счет дефицита калорий. Однажды я сам проводил эксперимент на эту тему – убрал на несколько месяцев полностью кардио, потому что оно перестало приносить результаты, при этом на фоне периодического голодания снизил процент жира, потом повысил калорийность, но добавил кардионагрузку. Результаты фантастические!

Эффективность диеты, направленной на снижение веса тела, определяется созданием дефицита энергии.

Здесь хочу отдельно поговорить о кардиотренировках. На мой взгляд, их эффективность в процессе сжигания жира переоценена. Но это не означает, что о кардио нужно забыть, нет. Просто кардионагрузкой нужно пользоваться как одним из инструментов, а не уповать только на нее.

Вот один из типичных вопросов по кардио, которые мне задают: «Почему ничего (или практически ничего) не поменялось, когда я добавил три раза в неделю аэробную нагруз-

ку по 30 минут?»

Давайте рассмотрим на моем примере. При весе 110 килограммов мои общие энергозатраты в сутки составляют около 3000 килокалорий (к сожалению, у меня обмен веществ медленный), соответственно, в неделю – это около 21 000 ккал. Я добавляю три кардиосессии по 30 минут в неделю, и, соответственно, мои энергозатраты за эти 90 минут кардио добавляют еще 1000 ккал к общему расходу энергии (возможно, и меньше). Таким образом, за неделю я трачу уже 22 000 ккал, а если разделить эту 1000 ккал на 7 дней, то получится дополнительный расход в 140 ккал, а это калорийность двух средних яблок. Иными словами, если вы не обеспечили дефицит энергии в организме, то динамики и не будет.

Так что, в кардио нет смысла? С точки зрения тренировки сердечно-сосудистой системы – на 100 % есть, а как жиросжигающий компонент – это большой вопрос. Учитывая, что в состоянии покоя или физической активности низкой интенсивности наш организм примерно 70 % энергии получает за счет окисления жиров, то эффект сжигания жира у кардио преувеличен.

Кардио (аэробную) нагрузку нужно рассматривать как дополнительный источник энергозатрат, позволяющий обеспечить или увеличить дефицит энергии в организме, создаваемый диетой.

Дефицит энергии первичен, и потому нужно ответить для себя на следующие вопросы.

1. Не повышается ли аппетит после кардио, и если да, то сможете ли вы его контролировать? Если нет, то кардио не для вас.

2. Не снижает ли кардио вашу нетренировочную активность? Если после кардиотренировки вы настолько утомлены, что это снижает вашу бытовую активность на весь день, то кардио не для вас.

3. Влияют ли кардионагрузки негативно на интенсивность и объем силовых тренировок, то есть уменьшаются рабочие веса и (или) количество упражнений (подходов)? Если да, то в этом случае есть смысл разнести кардио и силовые тренировки как можно дальше по времени.

Вывод. Если дополнительные энергозатраты в процессе выполнения кардиотренировки компенсируются по одной из вышеперечисленных причин, то рациональность ее применения под вопросом.

А можно ли бороться с жиром вообще без кардио? В трех учебниках я нашел разные цифры, но все они обнадеживают. В состоянии покоя или низкой работы до 70–80 % дневных энергозатрат осуществляется за счет жиров. Иными словами, если ваша работа не тяжелая физическая, то большую часть суток вы живете за счет жиров, и вклад кардио не значим.

Вывод следующий: низкоинтенсивное кардио должно быть настолько продолжительным, чтобы существенно изменить баланс энергии. Снижение потребляемого калоража рациона на 150 ккал в день даст тот же ре-

зультат, что и полтора часа кардио в неделю.

Еще часто мне встречается такой вопрос: есть ли польза или вред от кардио натошак, когда организм использует гликоген из мышц?

Не так давно в специальную рубрику «Почитай-ка» для учеников своего онлайн-класса я выкладывал исследование о том, что нет никаких преимуществ у кардио натошак. Организм не «использует гликоген в течение 20–30 минут, а потом уже начинает расщеплять жирные кислоты». У организма сразу несколько путей энергообеспечения: АТФ, креатинфосфатный путь, аэробный или анаэробный гликолиз. Каждый источник энергии существует для определенных задач. Если говорить о глюкозе, о гликогене – то этот источник используется организмом для высокоинтенсивных нагрузок: бег, поднятие тяжестей и т. д. Но если вы работаете в низкоинтенсивном режиме, например крутите педали велотренажера либо ходите по беговой дорожке, находитесь в зоне аэробной нагрузки, в этом случае организм уже через 5–7 минут начинает использовать жиры. В голодном кардио есть один плюс, в этом я соглашусь с Лайлом Макдональдом, такая нагрузка очень неплохо работает по отношению к «упрямому» жиру.

По поводу того, что в обычном кардио жиры сразу начинают окисляться, были проведены исследования. При помощи специального прибора – газоанализатора – у контрольной группы вычисляли дыхательный коэффициент – количе-

ство потребляемого кислорода и выдыхаемого углекислого газа. Если эти значения равные, то они соответствуют коэффициенту 1, и это означает, что организм использует в качестве энергии жиры. Если дыхательный коэффициент 0,7 – то организм получает энергию из углеводов. Так вот исследования показали, что при начале кардионагрузки окисление жиров развивается почти мгновенно.

Есть мнение о мифических жиросжигающих тренировках на 15–20 повторений. Истоков этих заблуждений я касаться не стану, и поэтому сразу по делу. Изменение веса тела определяется энергетическим балансом, и это знают все.

Задачей спортивной диеты является снижение жировой и сохранение мышечной массы. Обычная же диета ориентирована на снижение веса тела, а в этом случае нужно просто тратить энергии больше, чем потреблять, или потреблять меньше, чем тратить. Любой дефицит энергии будет приводить к уменьшению веса тела за счет жировой и мышечной массы.

Как вы думаете, если запасы мышечного гликогена низки, а вы тренируетесь объемно (много) и тяжело (интенсивно), то откуда возьмется энергия в отсутствии кислорода? Правильно, из ваших же мышц.

Ваша задача – минимизировать потери мышечной ткани, а это достигается манипуляцией двумя переменными – объемом и интенсивностью тренировок.

Для роста мышц, так же как и для поддержания имеющих-

ся объемов, необходимо создание тех же условий, которые вызовут механический (секреция локальных гормонов) и метаболический стресс (изменение кислотности среды клетки).

Как же манипулировать объемом и интенсивностью? Объем в тяжелой атлетике и пауэрлифтинге принято оценивать в тоннаже и (или) КПШ (количество поднятых штанг). Вам же нужно постараться сохранить интенсивность (вес снаряда) в заданном диапазоне повторений, но снизив при этом количество упражнений и отказных подходов. К примеру, если на грудные мышцы за тренировку вы выполняли три упражнения с двумя отказными подходами в каждом, то снизьте до двух упражнений с одним рабочим подходом.

С точки зрения энергозатрат на тренировке я не нашел выданных исследований, показывающих значимое их различие в зависимости от тренировочного режима (высокоповторный или низкоповторный и прочие).

Баланс энергии и, как следствие, снижение жировой массы – это на 90 % правильно выстроенная диета. Да пребудет с нами желаемая мышечная и жировая масса!

Тренировки на голодный желудок?

Тем, кто любит тренироваться ранним утром: как выстроить свой режим питания? Нужно ли завтракать, если между пробуждением и тренировкой всего полтора часа (типичная история)?

Источником для синтеза АТФ при анаэробных нагрузках является мышечный гликоген (компактная форма запасания глюкозы). Гликоген печени обеспечивает поддержание глюкозы крови в соответствующем диапазоне для питания мозга. При наборе мышечной или снижении жировой массы вам нужно обеспечить глюкозой мозг для поддержания должной работоспособности, а мышцы – для выполнения физической активности. Источником для пополнения запасов гликогена является углеводистая пища.

Рано утром вы просыпаетесь с низким уровнем сахара в крови, ведь глюкоза была за время сна использована тканями, требующими ее. Поэтому обязательно нужно позавтракать. Но чем? Углеводы с низким гликемическим индексом (гречка, перловка и т. п.) в этом случае вряд ли успеют обеспечить организм глюкозой, а на допереваривание пищи во время тренировки не стоит рассчитывать, так как активируется симпатическая нервная система, тормозящая пищеварение. Различные сладости также не лучший вариант, поскольку за резким повышением глюкозы крови следует адекватная секреция инсулина, что дает лишь кратковременное повышение работоспособности и последующее ее стремительное снижение. Сочетание углеводов со средним и высоким гликемическим индексом в соотношении 80/20 оптимально подойдет для обеспечения энергией предстоящей утренней тренировки. Как вариант, можно употребить порцию изолята или гидролизата сывороточного белка на воде

и следом порцию овсяной каши со спелым бананом.

Ваша задача – минимизировать потери мышечной ткани, а это достигается манипуляцией двумя переменными – объемом и интенсивностью тренировок.

”

Баланс энергии и, как следствие, снижение жировой массы – это на 90 % правильно выстроенная диета. Да пребудет с нами желаемая мышечная и жировая масса!

”

Отдых от тренировок

Для большинства преданных поклонников телостроительства факт отказа от тренировок вызывает ужас, ведь мышцам-то придет конец! Не придет, не переживайте. Это называется растренированность, и она прекрасно изучена. Чего же можно ожидать при отказе от тренировок до двух недель? Повышения гормона роста и тестостерона и снижения кортизола, причем значительных, если верить исследованиям. Уменьшение объема мышц крайне незначительное и связанное прежде всего со снижением запасов гликогена в мышцах. Потенциальное снижение силы за счет снижения нервно-мышечной передачи обычно компенсируется восстановлением ЦНС (конечно, если вы отдыхаете телом и душой).

Что с диетой на отдыхе? Долой диету! Это называется «запланированный полный краткосрочный перерыв в диете». Важным моментом в этот период является понимание того, что вы не сорвались и не нарушили диету, а сделали плановый перерыв, который позволит обратить вспять гормональные адаптации к диете и получить психологическую разгрузку.

То есть едим легко и непринужденно, не вынося себе мозг в процессе поглощения так манящего к себе пирожного. После таких каникул возвращение к тренировкам и своему привычному рациону питания не требует никаких специальных мероприятий.

Спортивное питание



Тема спортпита всегда на пике популярности – ее обсуждают и новички, и те, кто занимается бодибилдингом десятилетиями. И, как любая популярная тема обсуждений, она обросла большим количеством мифов и противоречивых данных.

Люди, только начинающие разбираться в вопросе, как нарастить мышечную массу, часто впадают в две крайности: либо полностью избегают спортивного питания, считая его «вредной химией», либо скупают все банки и пакетики с протеинами, гейнерами, ВСАА и другими продукта-

ми спортпита. На самом же деле спортивное питание нужно применять с умом, и тогда оно станет вашим другом и помощником на пути к идеальным мускулам.

В первую очередь важно понимать, что спортивное питание не является «волшебным порошком», от которого в любом случае растут мышцы. Базовым элементом вашего рациона является сбалансированное питание обычными продуктами, а спортпит – это лишь вспомогательный элемент, он будет эффективно работать только на фоне правильно выстроенного ежедневного рациона. То есть, если вы каждый день едите фастфуд, запивая его колой, нельзя надеяться на то, что стакан протеина превратит вас в Арнольда Шварценеггера.

Спортивное питание лишь дополняет ваш рацион определенными питательными веществами, которые необходимы вам для улучшения конкретных показателей.

Давайте поговорим о том, какие виды спортивного питания существуют и как мы можем их эффективно использовать.

Протеин

Протеин по праву считается королем спортивного питания. Это самый востребованный продукт у тех, кто занимается регулярными физическими упражнениями и хочет набрать мышечную массу.

Часто можно услышать мнение, что протеин – это «химия», от которой отваливаются почки, появляется импотенция и выскакивают прыщи на спине. Но по факту такие рассуждения возникают просто из-за незнания, что же такое протеин.

Протеин – это белок. Да-да, точно такой же белок, что и в курице, в твороге или в яйце, просто выделенный в чистом виде. Организм расщепляет белок на аминокислоты и использует их для строительства всех органов и тканей, в том числе и мышечной, причем не важно, получил ли он его из обычной пищи или из шейкера со спортпитом – механизм пищеварения, всасывания и использования белков работает одинаково.

Здесь вы можете возразить: «Зачем же покупать отдельно протеин, если я могу получать белок из индейки, курицы и творога?» Есть несколько принципиальных моментов.

1. У активно тренирующегося человека потребность в белке намного выше, чем он может получить из обычного питания (мяса, птицы, молочных продуктов, яиц). Для сред-

нестатистического человека норма потребления белка – 1 грамм на 1 килограмм массы тела, для тренирующегося человека, желающего набрать мышечную массу, – от 1,5 до 2 граммов на килограмм веса тела. Вы можете самостоятельно подсчитать свою норму белка, а затем рассчитать, сколько, например, для ее погашения вам нужно будет употребить куриных яиц. Уверяю вас, вы сильно удивитесь. Мне для погашения суточной нормы в 200 граммов пришлось бы съесть примерно 32 куриных яйца! Хорошо, что есть протеин!

2. Протеин является чистым белком, подготовленным к быстрому усвоению. Скорость переваривания натуральной пищи существенно ниже, чем специального спортивного питания. Обычная пища, пройдя все этапы переваривания, в виде аминокислот попадет в кровоток только через несколько часов.

Когда это важно? Сразу после тренировки. Современные исследования определяют этот период как наиболее значимый. Вот тогда при приеме будет явная польза. Классическая дозировка для приема протеина после тренировки – 0,5 г на 1 кг веса тела.

3. Организм сразу после тренировки существенно замедляет темпы переваривания твердой белковой пищи.

4. Если обращаться к опыту прошлого, то, конечно, чистота натуральной пищи, ее пищевая ценность и качество раньше были намного выше, это подтверждено исследованиями. Да, серьезных результатов исключительно на натураль-

ной пище достигают и современные спортсмены, при этом они, безусловно, одарены генетически в первую очередь и прилагают существенно больше усилий для достижения целей.

Протеиновое спортивное питание позволяет вам в наиболее удобной для усвоения форме быстро восполнить недостаток белка.

Чтобы восстановить после тренировки разрушенные мышечные волокна и дать материал для синтеза новых, следует в течение часа после тренинга употребить протеин, разведенный водой.

Существует несколько видов протеина. Классификацию этого вида спортивного питания можно представить следующим образом:

- √ по происхождению сырья – животные белки и растительные белки;
- √ по содержанию чистого белка – изолят и концентрат;
- √ по скорости усвоения – быстрые, средние, медленные протеины и гидролизат.

Давайте по очереди разберемся с каждым из видов.

Протеины животного происхождения

Сывороточный протеин

Основным источником сырья для производства протеина является молочная сыворотка, полученная в процессе изготовления сыров (в основном швейцарского и чеддера). Кстати, основные покупатели молочной сыворотки – производители детского питания.

Сывороточный протеин является одним из самых быстрых по усвоению белков. Он позволяет быстро получить после тренировки аминокислоты для строительства мышц.

Казеин

Казеин получают из створоженного молока. Можно сказать, это высушенный творог. Казеин переваривается в желудке достаточно медленно, поэтому его используют для длительного и равномерного получения аминокислот (например, во время сна) и поддержания чувства сытости.

Яичный протеин

Это самый чистый от жиров и углеводов протеин, который получают из белка куриного яйца. Его считают идеаль-

ным, эталонным белком. Яичный протеин легко усваивается. Этот протеин можно употреблять людям, страдающим от непереносимости лактозы (которая частично остается в сыровоточном протеине и казеине).

Низкая популярность яичного протеина по большому счету связана с его вкусовыми качествами – увы, пока современные технологии производства протеина не позволяют полностью избавиться от яичного привкуса, который сложно замаскировать ароматизаторами.

Говяжий протеин

Если вы думаете, что этот протеин изготавливают из сочной говяжьей вырезки, вынужден вас огорчить – в качестве сырья для говяжьего протеина используют различные отходы разделки туш: обрезь, хрящи, жилы, уши и хвосты, словом, все, из чего можно получить коллаген. За счет содержания большого количества коллагена этот вид протеина хорошо подходит для укрепления суставов и связок.

По своей пищевой ценности говяжий протеин схож с сыровоточным, однако имеет бóльшую стоимость.

Протеины растительного происхождения

Растительные протеины изготавливают из разных видов

сырья. Отдельно есть смысл остановиться разве что на соевом и гороховом протеине, поскольку они наиболее популярны среди всех видов растительного белка.

Часто соевый и гороховый протеин покупают люди, которые придерживаются веганских взглядов. Но все же эти продукты нельзя считать альтернативой сывороточному или яичному протеину, если целью является набор мышечной массы, – данные виды белка не являются полноценными, то есть не содержат все незаменимые для организма человека аминокислоты в нужном количестве. Если вы хотите набрать мышечную массу, соевый или гороховый протеин необходимо сочетать с молочными протеинами.

Виды протеинов по содержанию белка

В зависимости от степени очистки протеин делится на изолят и концентрат. Эти понятия относятся ко всем видам протеинов вне зависимости от их происхождения, но чаще всего люди сталкиваются с изолятом и концентратом сывороточного протеина.

Изолят

Это протеин самой высокой степени очистки – в продукте содержится до 93 % полноценного белка. Остальные проценты приходятся на остаточное количество жиров и угле-

водов, а также на дополнительные добавки: витамины, минералы и ароматизаторы, придающие протеину определенный вкус, например шоколадный или банановый.

Важно знать, что, для того чтобы получить максимально высокий процент белка, сырье подвергается достаточно агрессивной температурной обработке, что сказывается и на структуре самого белка. Поэтому не обязательно разыскивать изолят с максимальным процентом содержания белка, 85–87 % тоже хороший показатель.

Концентрат

В данном продукте содержится меньше белка – от 30 до 80 %. При его изготовлении требуется меньше технологических ресурсов, очистка производится менее глубокая, чем при выработке изолята, поэтому и стоимость концентрата ниже.

Виды протеина по скорости усвоения

К быстрым протеинам, то есть к протеинам с быстрой скоростью усвоения, относятся сывороточные белки. К белкам со средней скоростью усвоения относится яичный протеин. И к медленным белкам – мицеллярный казеин.

По данной классификации из всех видов протеина по технологии их изготовления отдельно выделяется гидролизат.

Гидролизат

Гидролизат, или гидролизированный белок, – это протеин, который подготовлен к максимально быстрому усвоению, он частично расщеплен до аминокислот, соединенных пептидными связями, и обогащен ферментами. Чаще всего гидролизат изготавливается из сывороточного протеина.

Изолят переваривается в среднем от 40 до 60 минут, а гидролизат всего за 15–25 минут! Скорость усвоения гидролизата будет максимальной, если замешивать его на воде, а не на молоке, так как молочный жир и казеин снижают скорость дорасщепления белка.

Гидролизат особенно подходит выступающим спортсменам, а также людям, имеющим проблемы с желудочно-кишечным трактом.

Мультикомпонентный протеин

Этот продукт стоит особняком. Он содержит несколько разных видов протеина (от двух до шести), которые усваиваются с различной скоростью, за счет чего обеспечивается длительное поступление аминокислот. Однако в составе мультикомпонентного протеина, в большинстве случаев, содержатся белки невысокой степени очистки. Да, цена его ниже, чем у изолята, но и биологическая ценность соответствующая. Поэтому при выборе многокомпонентного протеина

обязательно прочитайте на этикетке, какие именно протеины входят в его состав и какой процент содержания белка они имеют.

Мифы о протеине

Теперь, когда вы разобрались, из чего изготавливается протеин, и поняли, что «химии» в нем ровно столько же, сколько в сухом молоке или детском питании, самое время забыть про страшилку о «химозном» протеине. Но есть еще несколько мифов, с которыми тоже следует распрощаться.

Первый широко разрекламированный миф – протеин в чистом виде может «убить» почки и вызвать белковое отравление. Во-первых, нужно понимать, что почки, как и любой другой внутренний орган, построены из белка, поэтому они сами нуждаются в поступлении «строительного материала», то есть протеина, для обновления своих клеток. Но есть один момент – при переработке белка в организме образуются побочные продукты азотистого обмена, которые в том числе выводятся почками. Поэтому людям с заболеваниями почек нужно очень аккуратно относиться к повышению количества употребляемого белка. Если же почки у вас здоровые и со своей работой справляются, то протеин никак не может им повредить, главное, следите за тем, чтобы употреблять достаточное количество жидкости. Что же касается белкового отравления, то да, съев в один присест двухкилограммовую

банку протеина, можно ожидать неприятных последствий. Но ведь и объевшись курицы, вы получите то же самое.

Второй устойчивый миф – протеин лишит вас потенции. Если вы начали испытывать проблемы с эрекцией, то можно грешить на малоподвижный образ жизни, венозный застой, курение, стресс, проблемы психического характера, но протеин никак не может быть причиной импотенции. Более того, протеин принимают люди, занимающиеся активными физическими тренировками, а при работе мышц повышается уровень тестостерона, поэтому, как говорится, в здоровом теле – здоровая потенция.

А вот разговоры о том, что протеин вызывает расстройство желудочно-кишечного тракта (вздутие, метеоризм), действительно имеют под собой основания. Дело может быть в низкой очистке белка или приеме многокомпонентного протеина. Также проблемы с ЖКТ после приема сывороточного протеина или казеина могут свидетельствовать о наличии непереносимости лактозы – в этом случае попробуйте перейти на яичный протеин.

Гейнеры

Гейнеры – это углеводно-белковые смеси. Фактически порция гейнера – аналогична употреблению тарелки овсянки с пачкой творога. Есть целая категория занимающихся с крайне быстрым обменом веществ, которым просто не съесть необходимое для прогресса количество пищи, и тут гейнер в помощь. Но, на мой взгляд, гораздо лучше употребить порцию высококачественного протеина и получить углеводы из обычной пищи.

ВСАА

ВСАА – это аминокислоты с разветвленными боковыми цепями: лейцин, валин, изолейцин. Данные кислоты являются для организма человека незаменимыми, и получаем мы их только с пищей.

Соотношение этих аминокислот в этом виде спортивного питания может быть разное, наиболее распространенная пропорция – 2:1:1.

Это сочетание наиболее правильное и с точки зрения баланса данных аминокислот в наших мышечных волокнах.

Эту добавку целесообразно применять только в дни тренировок, она способствует восстановлению мышц после продолжительной работы. Дозировка – до 15–18 граммов. Это то количество, которое организм может без проблем усвоить и транспортировать в мышечные волокна.

Как правило, ВСАА рекомендуют принимать до, во время и после тренировки. Но если вы выпили после тренировки порцию хорошего сывороточного протеина, то необходимости в приеме ВСАА уже нет – в протеине и так содержатся данные аминокислоты (около 25 % от всех аминокислот, содержащихся в протеине).

Предтренировочный комплекс

Прием данного вида спортивного питания должен решать определенные задачи. Он возбуждает центральную нервную систему и повышает ментальное восприятие тренировки. Когда при абсолютно нормальном здоровье и желании тренироваться вы понимаете, что выложиться по полной сегодня не получится, то в этом случае прием данной добавки может быть обоснованным. Но постоянно употреблять предтренировочные комплексы я считаю неправильным. Ведь постоянное стимулирование ЦНС приведет сначала к снижению эффективности этой добавки, а потом и к так называемому синдрому отмены, когда вы просто не сможете нормально тренироваться без приема предтренировочного комплекса.

Предтренировочные комплексы нельзя сочетать с продуктами близкого действия, например жиросжигателями.

Жиросжигатели

Это биологически активные добавки, которые имеют в своем составе множество компонентов. Есть два основных вида противопоказаний к приему жиросжигателей:

- √ индивидуальная непереносимость какого-либо из компонентов добавки;
- √ повышенное артериальное давление.

Существует несколько классов жиросжигателей, с точки зрения уменьшения процента жира в процессе тренировок интересен класс термогеников. Добавки этого класса усиливают реакцию нервной системы и повышают температуру тела (убедиться в этом можно при помощи обычного градусника). При повышении температуры тела расход энергии увеличивается – на этом эффекте и основывается их действие. Как правило, в таких добавках содержится кофеин и/или кофеиноподобные вещества.

При длительном употреблении жиросжигателей возникает привыкание, поэтому принимать эти добавки нужно не дольше трех недель – их как раз хватает на решение задач по коррекции веса тела. Перед следующим курсом приема жиросжигателей выдержите интервал не менее одного месяца.

Первые несколько дней рекомендуется принимать добавку в минимальной дозировке, чтобы избежать аллергических реакций. Не принимайте жиросжигатели вечером, по-

Сколько добавка вызывает возбуждение нервной системы, а это может вызвать проблемы с засыпанием.

Креатин

Креатин синтезируется организмом из аминокислот и запасается в мышцах в форме креатинфосфата. Он является «донором» энергии. Как вы помните, энергию для сокращения мышц дает АТФ, а креатинфосфат помогает восстанавливать ее количество в клетках, когда она расходуется. После снижения запасов креатина включается другой способ мобилизации энергии – гликолитический, при котором происходит закисление мышц. Добавочный прием креатина позволяет сделать больше работы до перехода организма на гликолитический (лактатный) режим выработки АТФ, повышает выносливость и работоспособность. То есть вы можете с помощью креатина сделать в подходе на 1–2 повторения больше.

Некоторые добавки должны использоваться, что называется, ко двору. Начинающим спортсменам без особых мышечных объемов, поддерживающим сбалансированное питание, креатин не нужен. Всему свое время.

Бета-аланин

Интересная добавка, особенно в паре с креатином. Бета-аланин накапливается внутри мышечного волокна так же, как и креатин. Его рабочий эффект – поддержание работоспособности в зоне высокой интенсивности: отодвигает порог закисления, помогает передаче нервного импульса в мышцы. Эффект «покалывания» при его приеме – индивидуальная реакция организма и не является признаком того, работает ли добавка или нет.

Витаминно-минеральный комплекс

Эту добавку я считаю очень важной. К сожалению, с современной пищей мы не получаем витамины в достаточном количестве, а организм практически не имеет механизмов их аккумуляции. А тем временем витамины являются основными катализаторами обменных процессов в организме. Недополучая витаминов, мы не можем эффективно использовать все системы организма.

Например, витамин С полезен для суставов, поскольку улучшает усвоение коллагена.

Коэнзим Q10

После 25 лет эту добавку я рекомендую всем. Коэнзим Q10 помогает клеткам нашего организма вырабатывать энергию, и больше всего его содержится в клетках органов, которые интенсивно работают, в первую очередь это сердце. Но с возрастом количество коэнзима Q10 в клетках сердца уменьшается. Уже в 40 лет количество коэнзима снижается до 68 %, а к 80 годам – до 42 %, по сравнению с его содержанием в сердце двадцатилетнего человека.

Дополнительный прием коэнзима Q10 повышает резервы сердца и делает сердечно-сосудистую систему более устойчивой к нагрузкам.

Омега-3

Омега-3 полиненасыщенные жирные кислоты, как выяснили ученые, имеют множество положительных свойств:

- √ улучшают состояние сосудов;
- √ способствуют профилактике заболеваний сердечно-сосудистой системы;
- √ снижают уровень «вредного» холестерина;
- √ уменьшают вязкость крови и улучшают ее текучесть;
- √ улучшают память и когнитивные способности;
- √ обладают противовоспалительными свойствами;
- √ снижают риск онкологических заболеваний;
- √ усиливают синтез половых гормонов, в том числе тестостерона.

Всего существует три основных вида Омега-3 жирных кислот:

- √ альфа-линоленовая кислота (ALA);
- √ эйкозапентаеновая кислота (EPA);
- √ докозагексаеновая кислота (DHA).

Современному человеку очень тяжело получить достаточное количество Омега-3 жирных кислот из обычной пищи. Ведь для обеспечения нормы этих жиров придется съедать 3–4 порции жирной холодноводной рыбы в неделю. В льняном масле, которое считается источником Омега-3 кислот,

В основном содержится только омега-линоленовая кислота. Поэтому Омега-3 жирные кислоты хорошо получать в виде добавок к питанию.

ДОЗИРОВКИ ПИЩЕВЫХ ДОБАВОК

При массонаборе можно следовать такой схеме:

1. Протеин в виде изолята сывороточного белка – 30–40 граммов с утра до первого приема пищи. Сразу после тренировки 40–50 граммов на воде.

2. Казеин принимается перед самым сном – 30–40 граммов (можно на молоке).

3. ВСАА принимаются на тренировке в количестве 15–20 граммов, если в капсулах, то перед тренировкой.

4. Креатин в форме креатин моногидрат принимается на протяжении 5–6 недель. В день тренировки 10 граммов (5 граммов утром с протеином и 5 граммов сразу после тренировки с протеином). В день отдыха 5 граммов утром с протеином.

5. Витаминно-минеральный комплекс – на постоянной основе по инструкции.

6. Аргинин – 5–7 граммов, принимать за 30 минут до тренировки, после еды не менее 1–1,5 часа или цитрулин – 5 граммов принимать за 30

минут до тренировки на голодный желудок.

7. **Омега-3 – 1–2 грамма в день на постоянной основе, принимать после еды.**

При жиросжигании:

8. **L-карнитин – эффективная дозировка для женщин – 1500 мг, для мужчин – 2500 мг. Принимается перед кардиосессией. Обязательно запивать достаточным количеством воды.**

9. **Глютамин – дозировка 7–10 граммов. Одна часть принимается после тренировки (можно с протеином) и вторая перед сном (можно с казеином).**

10. **Омега-3 – 1–2 грамма в день на постоянной основе, принимать после еды.**

11. **Йохимбин – дозировка в форме гидрохлорида – 10–20 мг, в форме экстракта – 150 мг.**

12. **Бета-аланин – дозировка 1,5–3,0 грамма. Принимается 4–6 недель. Рекомендован спортсменам циклических видов спорта и при занятиях кроссфитом.**

ПОЛЕЗНЫЕ, БЕСПОЛЕЗНЫЕ И ВРЕДНЫЕ ПРОДУКТЫ ДЛЯ КУЛЬТУРИСТА

Требуется исключить из рациона:

1. **Скрытые жиры: сосиски, сардельки,**

колбаса, плавленый сыр, глазированные сырки, творожная масса и другие молочные продукты повышенной жирности, гамбургеры, чипсы, сдоба (особенно из слоеного и песочного теста), халва, мороженое, майонез. Минимум пищевых наркотиков в рационе – необходимая мера!

2. Продукты, жаренные на масле (сюда же отнесем и жарку лука, овощей при приготовлении первых блюд).

3. Сливки.

4. Фастфуд.

5. Сдобная выпечка и кондитерские изделия (сахар, белый и молочный шоколад, карамель, варенье).

6. Напитки, содержащие алкоголь.

Следует условно ограничить:

1. Молочные продукты средней жирности.

2. Молочные каши из дробленых круп.

3. Хлеб (хлеб из муки грубого помола, с отрубями, различные виды ржаного хлеба, хлебцы).

4. Картофель и блюда из него. Картофель допускается в посттренировочный прием пищи (запеченный в мундире).

5. Свекла.

6. Соевые продукты (соевое мясо, соевый сыр).

7. Фрукты (яблоко, груша, абрикос, сухофрукты и пр.).

8. Растительные масла холодного первого

отжима (оливковое, льняное, кунжутное) для приготовления овощных блюд, для заправки – не более 2–3 столовых ложек в день.

Можно включить в рацион:

1. Блюда из круп с минимальной степенью обработки.

2. Бобовые (фасоль, горох, чечевица) в умеренных количествах во избежание избыточного газообразования.

3. Блюда из яиц (яйца всмятку, яйца вкрутую, омлеты).

4. Овощи (морковь, перец болгарский, кабачок, огурец, помидор, баклажан, все виды капусты (брокколи, брюссельская капуста, белокочанная, цветная), стручковая фасоль, тыква и пр.).

Маленькая хитрость: овощи, растущие над землей, можно есть без ограничения. Те, которые растут под землей, отнесем к условно ограниченным.

5. Ягоды.

6. Все виды зелени и зеленых салатов, шпинат.

7. Продукты, богатые грубой растительной клетчаткой (редька, репа, фасоль, горох с шелухой).

8. Мясные (говядина, мясо птицы, кролика и другие нежирные сорта мяса), рыбные блюда (судак, треска, сельдь, скумбрия, форель, семга), морепродукты (кальмары, креветки, мидии, морские гребешки).

9. Первые блюда (на мясном, рыбном, куриных бульонах; овощные супы, холодные супы, щи и пр.).

Обратите, пожалуйста, внимание на способы кулинарной обработки. Вам подойдут следующие способы приготовления блюд:

10. В сыром виде (овощи и фрукты, ягоды).
Есть риск возникновения вздутия.

11. Варка.

12. Приготовление на пару.

13. Припускание (продукт примерно на $\frac{1}{3}$ его объема погружается в кипящую воду, а $\frac{2}{3}$ готовится на пару при плотно закрытой крышке. Целесообразно при приготовлении овощных гарниров.

14. Бланширование (ошпаривание) для удаления эфирных масел и экстрактивных веществ.

15. Протирание.

16. Тушение.

17. Запекание.

18. Гриль.

19. Обжаривание без масла (на сухой сковороде).

Важные правила питания

1. Регулярное питание. Правило «3+2», то есть три основных приема пищи и два дополнительных. Нет никакой магии в трех или пяти приемах пищи в день, но наличие любой системы всегда лучше ее отсутствия.

Для большинства будет оптимальной такая система: три основных приема пищи (завтрак, обед и ужин) и два перекуса (второй завтрак, полдник).

Хорошим подспорьем для контроля этого процесса является дневник питания. В течение дня записывайте все, что вы едите: время приема пищи, вид продукта, количество. А также записывайте все, что вы пьете. Это будет вас дисциплинировать!

2. Употребление достаточного количества воды.

При сжигании жира образуется очень много побочных продуктов (и для цели «набор мышечной массы» это тоже актуально!). Не забывайте, что жировая ткань – это кладбище токсинов! Вода – универсальный растворитель, она поможет нам очистить организм от лишнего и оптимизировать процесс контроля веса. Это особенно актуально при занятиях спортом, так как оптимальный водный баланс – залог выносливости. Не допускайте обезвоживания.

Ежедневно вы должны выпивать 2–3 литра чистой воды

без газа (можно подкислить воду лимоном). Рассчитать свою норму можно по следующей формуле:

30–40 мл воды на 1 кг веса тела в день.

Во избежание отеков старайтесь распределить жидкость в соотношении: $2/3$ – первая половина дня, $1/3$ – вторая половина дня.

3. Контроль за потреблением поваренной соли.

Для приготовления пищи используйте соль с пониженным содержанием натрия (профилактика отеков), но не более 5 граммов в сутки.

4. Введите в рацион дополнительные источники клетчатки.

Растительную клетчатку можно употреблять в виде добавки – 1 ст. л. три раза в день, добавляя ее в основные блюда.

Клетчатка – это прекрасный адсорбент, который «выносит сор из избы» и помогает в детоксикации, а это крайне важно для здоровья в целом и решения наших задач в частности. Более того, клетчатка дарит ощущение сытости и регулирует работу кишечника.

5. Микронутриентная поддержка.

Для эффективного контроля и управления весом мы вынуждены играть с калорийностью. Это объективная реальность – данные правила игры мы вынуждены принять. Но, формируя рацион, нацеленный на контроль веса, мы неиз-

бежно сталкиваемся с проблемой микронутриентного недостатка. Особенно актуальной эта проблема становится при подключении физической нагрузки.

Для того чтобы обеспечить организм должным количеством микронутриентов, особенно на фоне низкокалорийной диеты, мы должны получать их из витаминно-минеральных комплексов.

Также я хочу рассмотреть отдельные виды продуктов, по поводу которых мне часто задают вопросы.

Быстрорастворимые каши

Растворимые и быстрозавариваемые каши, в отличие от нерафинированных круп, дают очень короткий период насыщения из-за способности быстро поднимать уровень глюкозы в крови, то есть имеют высокий гликемический индекс. Сами по себе углеводы с высоким ГИ не хуже и не лучше любых других, но, используя их, 90 % занимающихся начинают переедать.

Рис

Среди всех сортов риса самый низкий гликемический индекс имеют бурый и дикий рис, рис басмати. Такие виды риса позволят более равномерно в течение дня питать мозг, а значит, поддерживать работоспособность.

Овощи и фрукты

Витаминная польза овощей и фруктов – очень спорный вопрос. К сожалению, из-за особенностей промышленного выращивания овощей и фруктов содержание витаминов и минералов в них существенно снижено. Более того, фруктоза не может быть источником мышечного гликогена и накапливается только в печени. Поэтому овощи и фрукты стоит употреблять ради другого их свойства – повышенного содержания пищевых волокон (клетчатки), которая необходима для нормальной работы кишечника, особенно на фоне потребления большого количества белковой пищи.

Масла

Для обеспечения организма всем набором жирных кислот необходимо в рационе сочетать несколько видов растительных масел. Например, в оливковом масле в основном представлена олеиновая кислота. Льняное масло богато омега-линоленовой жирной кислотой.

Творог

По поводу этого продукта мне часто задают вопрос: «Можно ли есть творог на ночь?»

Творог хорошего качества почти полностью состоит из молочного белка казеина, но, к сожалению, качество и состав творога в наши дни – большая проблема. Слишком часто на полках магазинов за словом «творог» скрываются растительные жиры, поэтому нужно быть предельно внимательными при выборе продукта.

Состояние нашего организма ночью называется анаболизм. Казеин усваивается в течение 4–6 часов, что дает продолжительное чувство сытости и поставляет аминокислоты из кровотока в места синтеза белка. Сам по себе как продукт творог имеет высокий инсулиновый индекс, то есть вызывает выброс инсулина, но это качество никак серьезно не влияет на жиросжигание при правильно построенной диете, а вот задержка воды может маскировать результаты ваших усилий, что снижает мотивацию.

Как не сойти с верного пути?



Сняты тысячи мотивационных роликов с профессиональными атлетами, где они под соответствующую музыку поднимают огромные гантели и штанги. Это очень здорово, но я не видел (думаю, их нет или очень мало) роликов, где тот же атлет в больнице у детишек или на спортивной площадке в детском доме. По-моему, как раз такой «мотивации» не хватает в бодибилдинге. Ведь мы не просто тела, поднимающие штанги. Мотивации нужен второй, надличностный, этаж, кроме «я хочу» и «я могу», что-то должно завершать композицию, понимаете? Зачем-то, потому что, для чего-то.

Что такое бодибилдинг как образ жизни в понимании Станислава Линдовера? Осмысленный подход к питанию, тренировкам и восстановлению, и все это для того, чтобы жить той жизнью, которой я живу долго, счастливо и в здравии.

Когда мне говорят: дайте, пожалуйста, мотивации, я, с одной стороны, теряюсь, а с другой – уже выработал автоматический ответ на этот вопрос. Я могу дать вам антимотивацию. Рассказать, почему вам не надо этим заниматься (не на уровне физической культуры, а именно профессионально). Найду тысячу и одну отговорку. Потому что, если у вас есть сомнения, вам, скорее всего, не надо.

А если все же надо? Тогда продолжим.

...о тренерской работе

Где же учат «правильному бодибилдингу»? И можно ли вообще ему научиться, или практика – все, что нужно грамотному тренеру? Это сложный вопрос, потому что учебные заведения действительно существуют, но основой эволюции тренера в профессии является самообразование. Более того, не каждый, совершенно не каждый спортсмен, сделавший соревновательную форму себе, способен создать эту форму клиенту, то есть другому человеку, с другим строением тела, обменом веществ, режимом дня, нюансами со здоровьем. Пытливый ум, работоспособность, открытость новым знаниям и практика – вот что привело меня к тому уровню, с которым уже стали возможны выезды на семинары. Я стал давать знания другим только тогда, когда сам накопил достаточно полезной и достоверной информации. Все мои советы проверены на практике, я демонстрирую их эффективность на собственном примере.

Линдовер – это проект?

Очень популярный комментарий к моим видео и семинарам, очень: Станислав Линдовер – это такая легенда, роль, маска, проект... и так далее. Мотив: «для спортсмена он какой-то ненастоящий». Нет фото в Интернете с пивом на пляже (ну допустим), не ругается матом, не хамит – наверное, продюсеры запретили (а потом наверняка приходит в специальные места и там уже отрывается)...

Что сказать на это? Если принять во внимание работу с людьми, в сфере услуг (хоть и не нравится мне это определение), то все-таки мы стараемся предстать не в нашем истинном обличье, а в некоторой социально приемлемой (и одобряемой) маске. Это нормально. Проявить чуть больше воспитания, такта, выдержки, стрессоустойчивости. Это не значит, что в реальности мы разнузданные чудовища, это всего лишь значит, что наша жизнь проходит в обществе, среди других людей. Возможно, я создал себе образ гораздо более «приглаженный», чем я есть на самом деле, но там нет патологических, криминальных каких-то, психопатических, или какие еще бывают, отличий.

Я знаю мат, но я осознаю его уместность и неуместность и не придаю ему какой-то значимости, например, «мат как признак мужественности» вообще отсутствует в моем мышлении. Я знаю сленг, но он мне не нравится, и поэтому я его

не использую. У меня нет фото в непотребном виде, с лицом в торт... не знаю, что еще... так это и в обычной жизни для меня не норма ни разу. В прошлом были разнообразные эпизоды, может, за что-то мне и стыдно, все мы люди. И мы, люди, можем оценить себя, осознать, захотеть измениться или оставить все как есть.

В начале своей карьеры как тренера я старался удалить из общего доступа личную информацию, которая, как мне казалось, показывала мою «неправильную жизнь», и только потом понял, что раз мне не хочется это показывать клиентам, молодым людям, которые приходят и хотят у меня научиться чему-то, значит, и нет сверхценности такой жизни. То, что я создал для себя как хорошую чистую копию жизни, потом стало понемногу переходить в быт, в обыденность. Сыграл роль – поверил в нее. Действительно, эффект есть и мне так больше понравилось жить: без того, чего можно потом стыдиться. И, расставаясь с чем-то, я чувствовал даже какое-то облегчение.

Есть, конечно, у меня в ядре личности некоторые вещи, к примеру, несдержанность, резкие реакции нервной системы, которые, к сожалению, полностью принимают на себя мои самые близкие люди в качестве своеобразного громоотвода, – к рабочим качествам и тренерству это не имеет никакого отношения. Поэтому сказать, что внешний медийный Стас Линдовер – такая с трудом сохраняемая гипсовая маска, что вот-вот треснет, нельзя. Есть недостатки, но я не по-

нимаю, какой смысл в выпячивании (именно в выпячивании, а не признании) чего-то такого на публику. Тем более нужно ли это клиентам? Люди платят за работу в зале, а не за душевный стриптиз, простите, и не за красочно исполненную биографию, и оценивать будут по результату, а не по тому, насколько милым парнем я себя представил.

Разумный бодибилдинг

Суровая правда жизни – соревновательный бодибилдинг требует самопожертвования, 100 % самоотдачи. Бодибилдер должен иметь:

√ железную волю, чтобы выдержать режим сверхтяжелых тренировок и диету;

√ железный желудок, чтобы поглощать огромное количество еды;

√ и железную нервную систему, чтобы все это пережить.

Об этом говорили такие легенды культуризма, как Арнольд Шварценеггер, Ронни Коулмэн и многие другие. Представьте А. С. Пушкина, который говорит, что значит быть поэтом, или Моцарта, который объясняет, чем нужно жертвовать ради музыки.

Но есть и другая суровая правда. Многие ли из занимающихся в тренажерных залах станут профессиональными атлетами, чемпионами мира, страны или города? Десятые проценты от общей массы! Тогда зачем, простите, блевать после тренировки и радоваться, что круто позанимался, зачем бездумно запихивать в себя килограммы еды в день или голодать, теряя сознание? Так думают многие и сходят с дистанции.

Но, может быть, воспользоваться главной «мышцей»

культуриста – головой, начать думать? Воспользуйтесь знаниями из области спортивной физиологии, и тогда не придется работать в зале до потери сознания. Освойте литературу по диетологии, и тогда не придется переводить еду по-чел зря. Часто у меня спрашивают, нужны ли в телостроительстве знания по физиологии, биохимии, нутрициологии (науке о питании). Выскажу свою мысль и ожидаю бурю возражений и возмущения.

Бодибилдинг не является видом спорта с реальными физическими показателями, которые можно замерить и оценить, – это шоу, где на соревнованиях атлет демонстрирует вовсе не то, что он делал на тренировках.

Бегун на своей тренировке что делает? Бежит, развивая соответствующее спортивное качество, например скорость. Пауэрлифтер – поднимает большой вес, развивая силу, а культурист тренируется ради увеличения мышечных объемов. Для большинства скоростно-силовых видов спорта прирост мышечной массы – это побочный эффект от основной тренировочной деятельности, и именно поэтому до недавнего времени не было выделено основных стимулов мышечной гипертрофии. Поэтому же практически бессмыслен эмпирический опыт того или иного одаренного атлета, ибо у него выросла мышечная масса только потому, что он тренировался до потери сознания и тоннами заталкивал еду в себя, а еще – родился с идеальной для этого направления тренировок конституцией.

Так нужны ли знания для того, чтобы прогрессировать? Ведь многие, не обладая таковыми, успешно повышают свои мышечные объемы. Приведу аналогию из жизни. Скажите, окончание хорошего университета гарантирует хорошую работу, высокую зарплату? Нет, не гарантирует. Знаете ли вы людей со средним образованием, которые мегауспешны и состоятельны? Да, такие есть.

В бодибилдинге, как и в бизнесе, крайне тяжело оценить потенциал в отдаленной перспективе, но знания дают возможность увеличить этот потенциал, сломать или отвоевать у своей плохой генетики хоть немного. Такой прогресс, наперекор генетике, – это совершенно другая победа, и пусть не за звание чемпиона города или страны, а за звание человека разумного. Потому что у нас есть голова, а в ней есть мозг, и эта конструкция не для того, чтобы в нее есть.

Расставьте приоритеты

Да, соревновательный бодибилдинг требует 100 % самоотдачи, но семья, родные и близкие требуют того же. И здесь в полный рост встает вопрос расстановки приоритетов.

В 2014 году после победы на чемпионате России я должен был ехать в Испанию на чемпионат Европы, и, судя по форме, я вполне мог бы его выиграть. Поездка бесплатная, на дворе май, море, рядом Барселона, в которой я мечтал побывать!

Я отказался. По единственной причине: за время подготовки я сильно исчерпал запас прочности нашей семьи. Все, что я делал, было для моих близких, и поставить будущее семьи под угрозу или разрушить – на такую «самоотдачу» я был не готов.

Я когда-то прочитал одну притчу о том, как умирающий на смертном одре попросил у Бога еще одну жизнь, чтобы прожить ее, не сделать тех же ошибок. И Господь дал ему такую возможность. Он прожил еще одну жизнь, дарованную ему Богом, но, увы, точно так же, как и предыдущую.

Я не хочу исправлять ничего в следующей жизни, я живу здесь и сейчас. Я сделал выбор. Вы спросите: какой и как тяжело мне его было делать? Я верный и любящий муж для своей жены, самый добрый отец для своей дочки, я брат для брата, верный друг для друзей и сын, который скучает по ро-

дителям и хочет им сказать: «Мама, папа, вы так рано ушли, а мне так много хочется вам рассказать».

Заканчивая писать эту книгу, я впервые, как на плане, сверху увидел свою жизнь. Мне трудно предположить, какое впечатление она оставит обо мне, но ее писал счастливый человек. Да, впрок нельзя наесться или наспаться. А быть счастливым?

Знаете, мне иногда кажется, что вся моя жизнь – это сон, сказочный сон, и я боюсь проснуться, а вдруг в реальной жизни все иначе? Вдруг я одинок, у меня нет любимой работы, вдруг у меня уже просто нет времени стать счастливым? Я открываю глаза – и рядом любимая женщина, которую Господь Бог создал для меня, я подхожу к телефону и слышу голос дочери, просто слышу: «Пап, привет, как дела?»