



George Strong

**СТУПЕНИ
НАТУРАЛЬНОГО
(бодибилдинга)
КУЛЬТУРИЗМА**

**ФАК ФИТНЕС, или БОДИБИЛДИНГ
ШАГ за ШАГОМ**

George Strong

**Ступени натурального
(бодибилдинга) культуризма.
Фак фитнес, или
Бодибилдинг за шагом**

«Издательские решения»

Strong G.

Ступени натурального (бодибилдинга) культуризма. Фак фитнес, или Бодибилдинг за шагом / G. Strong — «Издательские решения»,

ISBN 978-5-44-852997-9

Эта книга назревала уже довольно давно, и вот пришло её время, особенно она поможет тем, кто только задумывается вступить на путь трансформации своего тела. Из данной книги вы узнаете много нового, о чем никогда и нигде не слышали, почему система Вейдера не подходит натуралам и новичкам, о Рейтинге мышечных групп и их зависимости друг от друга, о лживой Теории различных типов строения и о том, что каждому из них необходимо тренироваться по-своему и многое другое...

ISBN 978-5-44-852997-9

© Strong G.
© Издательские решения

Содержание

Вступление	6
Часть первая. Философско-теоретическая	7
Что нужно знать, перед тем как пойти в тренажерный зал!	7
Правильная техника и мотивация к тренировкам	9
Причина №1	11
Конец ознакомительного фрагмента.	12

**Ступени натурального
(бодибилдинга) культуризма
Фак фитнес, или Бодибилдинг за шагом**

George Strong

© George Strong, 2017

ISBN 978-5-4485-2997-9

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Вступление

Эта книга задумывалась и назревала уже довольно давно, и вот пришло ее время, особенно она поможет тем, кто только задумывается вступить на путь трансформации своего тела. Из данной книги вы узнаете много нового, о чем никогда и нигде не слышали, почему система Вейдера не подходит натуралам и новичкам, о Рейтинге мышечных групп и их зависимости друг от друга, о лживой Теории различных типов строения и о том, что каждому из них необходимо тренироваться по-своему и многое другое, но главное, вы научитесь правильно тренироваться для набора мышечной массы и силы с сохранением собственного здоровья и даже улучшения его без применения какой-либо фармакологии.

В Интернете и в журналах очень много информации о том, как нужно тренироваться, но мало о том, как начать, а тем более начать правильно, ведь начало пути будет определять его успешность и продолжительность. К сожалению, ту информацию, которую нам предоставляет современная фитнес-индустрия, нельзя назвать правильной, конечно, вы будете прогрессировать и по системам, взятым из журналов и видеоуроков, но вся она основана на практике людей, принимающих стероиды, но даже не это страшно, страшно то, что люди, дающие ее, не понимают, как и что необходимо делать на первых шагах в тренажерном зале. Многие скажут, что их знакомые начинали так тренироваться по этим программам, и они работали – конечно, работали, ведь после того, как вы из состояния амебы перешли в состояние какой-то деятельности, любая нагрузка будет давать результат, но я научу вас, как это сделать грамотно так, чтобы укрепить ваши связки и сухожилия, так, чтобы вы получили базовые навыки для дальнейших тренировок по мере того, как вы будете становиться тренированным человеком. Если вы не верите в разницу между НАТУРАЛЬНЫМ ТРЕНИНГОМ и ТРЕНИНГОМ НА ФАРМЕ, то можете не изучать информацию в данной книге.

Думающим же людям я предлагаю ознакомиться с материалами, представленными ниже, и сделать свои выводы. Я не говорю, что мой подход и моя система самая лучшая, но я утверждаю, что она лучше большинства из представленных на просторах Всемирной сети и в фитнес-журналах, и я вам гарантирую, что, пройдя по ней первые два года, вы станете и больше, и мощнее, и сильнее любого другого парня, начавшего тренироваться с вами одновременно по системам Джо Вейдера. Тренируясь по моей системе, вы получите пользу независимо от того, будете вы тренироваться на фарме или в натуралку, но скажу, что только полный дебил начинает курсить с первых шагов в тренажерном зале. Занимаясь по этой системе, вы заложите такую силовую базу, что, перейдя на чисто качковские тренировки, будете прогрессировать удивительно быстро в отличие от тех, кто взялся с первых дней усиленно и концентрированно дробить свои бицепсы гантельками в 5—10кг, вы укрепите связки и сухожилия, научите ЦНС работать слаженно с мышцами и со всем организмом в целом. Она уже опробована не на одном начинающем и принесла только положительные результаты. Она будет полезна не только новичкам, но и тем, кто уже отзанимался полгода—год, а может, и больше, ибо лучше вернуться к истокам и начать правильно, чем продолжать биться головой о стену, обвиняя во всех своих неудачах ААС.

Я советую вначале прочитать всю книгу целиком, после чего определиться, на какой вы ступени по специальной информации (тесты даны на каждой из СТУПНЕЙ), и начинать именно с той ступени, на которой вы сейчас находитесь по своему физическому состоянию.

Часть первая. Философско-теоретическая

Что нужно знать, перед тем как пойти в тренажерный зал!

Посетите врача, это важно, ибо мы должны знать о состоянии своего здоровья, о наличии хронических заболеваний, противопоказаний, чтобы грамотно и, главное, безопасно начать тренировки.

Приобретите специальную обувь на плоской подошве, тренируясь в обычных кроссовках с протектором для бега или прыжков, можно получить серьезную травму голеностопа! Лучше всего купить обувь для занятий бодибилдингом, такой в инете полно.

Одежда также должна быть свободной и удобной для наклонов и приседов! Желательно футболку и шорты, позволяющие вам выполнять всевозможные движения без стеснения.

Не покупайте пояс (если только вы не решили заняться пауэрлифтингом), перчатки, но приобретите обязательно кистевые ремни, которые вам понадобятся уже со второй ступени! А перчатки могут позволить себе девушки, чтобы уберечь кожу на ладонях.

Вам понадобится полотенчико для вытирания пота с тренажеров и скамеек, своего и тех НЕКУЛЬТУРНЫХ ЛЮДИШЕК, что оставляют его после себя! Я живу и тренируюсь в Америке и был поначалу шокирован, как здесь у каждого тренажера, и силового, и кардио, висит полотенце и распылитель с антисептиком, да не простым, а которым можно протирать пищу перед употреблением (фрукты, например). Также советую приобрести еще одно полотенце для вытирания пота с лица, обязательно приобретите тапочки для похода в душ после тренировки, иначе можно подхватить серьезное грибковое заболевание.

Хорошо ходить на тренировки с бутылкой (желательно металлической или стеклянной) воды (минимум литр—полтора), поэтому рекомендую обзавестись бутылкой заранее либо покупать готовую воду в магазине, если вы не используете в воде для тренировок никаких добавок! КСТАТИ, ПИТЬ НУЖНО ВСЕГДА – ДО, ПОСЛЕ И ВО ВРЕМЯ ТРЕНИРОВКИ, ЕСЛИ ВАШ ИНСТРУКТОР УТВЕРЖДАЕТ ОБРАТНОЕ – ЭТО ТОЧНО ПРОФАН!

Также хорошо иметь большое полотенце и тапочки резиновые, в которых вы после тренинга пойдете в душ, где на полу живут кучи грибковых бактерий, готовых поселиться у вас на стопах, между пальцев и на ногтях... мерзость, от которой спасают тапочки!

Это то, что вам понадобится непосредственно для тренировок, а вот следующая информация поможет вам сохранить здоровье и запал на долгие годы тренировок, а лучше на всю оставшуюся жизнь!

Запомните, всегда, при любых упражнениях, мы сохраняем позвоночник прямым с естественными изгибами в поясничном отделе и грудном, для этого контролируйте на первых порах два положения – сведенных вместе лопаток и естественного прогиба в пояснице!

Шея всегда является прямым продолжением позвоночника и по возможности сохраняет с ним ОДНУ ПРЯМУЮ ЛИНИЮ! Для этого во всех положениях, сидя и стоя, смотрите перед собой на уровне лба! Шейный отдел позвоночника связан с поясничным, именно поэтому если смотреть, в пол есть вероятность округлять поясничный отдел позвоночника, что является опасным.

Запомните, что лучше не смотреть в зеркало при таких упражнениях, как приседания и становая тяга! Если интересно, расскажу, как появились зеркала в залах! Конечно, многие, особенно противники нашего образа жизни (а для меня бодибилдинг не спорт), будут утверждать, что зеркала мы, как нарциссы, установили у себя в залах, чтобы любоваться собой всегда и везде! Доля истины в этом есть, но на самом деле зеркала стали неотъемлемой частью тренажерки по той простой причине, что раньше, а зачастую и сейчас, площадь тренажерного зала очень мала и зеркала визуально увеличивают объем помещения!

Для того чтобы вам было легче выполнять приседания и тяги с прямой спиной, пользуйтесь таким приемом: вдохните и на задержке дыхания опуститесь в присед, затем на выдохе мощно вставайте, таким образом, воздух в животе не будет давать диафрагме растягиваться, и легче будет держать поясницу прямой. Но если у вас проблемы с давлением, вам такой прием противопоказан. Чтобы не округлить грудной отдел, всегда держите лопатки сведенными вместе. Это правило сведенных лопаток действует и для всех упражнений для спины и грудных мышц.

Дельты должны быть опущены и отведены назад, никогда не вращайте шей, когда вы находитесь под нагрузкой, это может привести к серьезной травме.

Никогда, ни при каких обстоятельствах (кроме разгибаний ног сидя) не распрямляйте колени полностью (в замок), чтобы вы ни делали, приседы, тяги, жимы, ибо это переносит нагрузку с мышц на сустав, это и травмоопасно и непродуктивно. Коленка всегда должна оставаться слегка согнутой. То же самое касается и локтевых суставов, за исключением работы на трицепсы в кроссовере.

Всегда вес вашего тела должен быть распределен на всей стопе, преимущественно на пятке. Центр тяжести может смещаться слегка к пятке, но ни в коем случае – к носку.

Правильная техника и мотивация к тренировкам

Помните о необходимости разучивания грамотной техники на первых порах, и неважно, сколько это займет времени.

Хотите узнать, почему те, кто ищет МОТИВАЦИЮ к тренировкам, все делают неправильно, если тренируются самостоятельно?!

Хотите узнать, что из себя представляет ваш тренер?!

Почему так важно грамотно начать тренироваться?

Почему те, кто начал тренироваться правильно, с освоения техники, не нуждается в МОТИВАЦИИ вовсе?

Что такое МОТИВАЦИЯ по своей сути?! Как поселить ее в своем сознании и теле, чтобы она стала ПОТРЕБНОСТЬЮ?!

Если хотите узнать все это и многое другое – читайте дальше!

Эта тема постоянно муссируется в видеомотивашках и статьях, однако то количество выпускаемых роликов, якобы мотивационных, и то количество вопросов, приходящих мне лично и выставленных в соцсетях, просто заставляет меня раскрыть данный вопрос, ибо большинство даже не понимает самой сути явления.

Для начала давайте дадим определение мотивации, и чтобы не заморачиваться, воспользуемся ВИКИПЕДИЕЙ:

Мотивация (от лат. *movere*) – побуждение к действию; динамический процесс психофизиологического плана, управляющий поведением человека, определяющий его направленность, организованность, активность и устойчивость; способность человека деятельно удовлетворять свои потребности.

Мотив (лат. *moveo* – двигаю) – это материальный или идеальный предмет, достижение которого выступает смыслом деятельности. Мотив представлен субъекту в виде специфических переживаний, характеризующихся либо положительными эмоциями от ожидания достижения данного предмета, либо отрицательными, связанными с неполнотой настоящего положения. Для осознания мотива требуется внутренняя работа. Впервые термин «мотивация» употребил в своей статье А. Шопенгауер.

Сегодня этот термин понимается разными учеными по-своему. Например, мотивация по В. К. Вилюнасу – это совокупная система процессов, отвечающих за побуждение и деятельность. А К. К. Платонов считает, что мотивация как явление психическое есть совокупность мотивов.

Мотив – одно из ключевых понятий психологической теории деятельности, разработавшейся ведущими советскими психологами А. Н. Леонтьевым и С. Л. Рубинштейном. Наиболее простое определение мотива в рамках этой теории: «Мотив – это опредмеченная потребность». Мотив часто путают с потребностью и целью, однако потребность – это, по сути, неосознаваемое желание устранить дискомфорт, а цель – результат сознательного целеполагания. Например, жажда – это потребность, желание утолить жажду – это мотив, а бутылка с водой, к которой человек тянется, – это цель.

Ведущую роль в формировании биологических мотиваций играет гипоталамическая область мозга. Здесь осуществляются процессы трансформации биологической (метаболической) потребности в мотивационное возбуждение. Гипоталамические структуры мозга на основе их влияний на другие отделы мозга определяют формирование обусловленного мотивацией поведения.

Это необходимая часть знаний для того, чтобы вы четко понимали, ЧТО, КАК и ПОЧЕМУ происходит, только тогда вы сможете стать МОТИВАЦИЕЙ для других и себя самого, перестанете искать эту чудо-субстанцию и просто перестанете думать о ней, ибо это (желание тренироваться) станет вашей ПОТРЕБНОСТЬЮ, от которой вам больше никогда полностью не избавиться.

Хотите узнать, как это сделать? Не боитесь? Тогда двигаемся дальше!

Сейчас я расскажу ВАМ, друзья, как сформировать в себе ПОТРЕБНОСТЬ, которая навсегда избавит ВАС от поиска МОТИВАЦИИ, ибо вы будете так настроены на тренировки, что ВАМ придется сбавлять обороты, когда вы заболеете или устанете, а не искать причины пойти или не пойти заниматься!

Как вы думаете, сколько штангисты отрабатывают свои движения «ТОЛЧОК» и «РЫВОК» с деревянной палкой, а затем и с пустым грифом, чтобы довести их до автоматизма, чтобы действие превратилось в «НАВЫК»? Я специально не буду говорить, сколько, кому интересно, сам найдет эту информацию, лучше всего пообщавшись с кем-нибудь из представителей данного вида спорта. Скажу лишь одно, что продолжают они это делать на протяжении всей своей карьеры. Это жизненно важно для них, ибо когда он подойдет к снаряду на соревнованиях или даже на тренировке, он должен думать только о том, чтобы поднять его вверх, если он будет отвлекаться на внутреннее контролирование каждого технического действия на протяжении разных фаз упражнения, что с ним будет?

А вот теперь еще один очень важный вопрос. Для чего же все-таки, кроме сохранения здоровья, штангисты отрабатывают месяц за месяцем, год за годом свои движения? Все очень просто: только при идеальной технике спортсмен способен поднимать огромные веса, а не из-за того, что он такой сильный, конечно, никто не опровергает силу тяжелоатлетов, но один и тот же человек при идеальном техническом исполнении поднимет гораздо больший вес, чем при корявом. Вот и потеют молодые парни, середнячки и даже опытные атлеты, до мельчайших нюансов отрабатывая технические действия на протяжении всей своей карьеры с пустым грифом и деревянными палками, так поступают все представители силовых видов спорта и других, кстати, тоже.

Но нас интересует сейчас не правильность техники, а МОТИВАЦИЯ – здесь как раз тот случай, когда оба эти понятия переплетаются. Чем дольше вы отработываете правильность движения – тем оно качественнее, но тем и больше ваша мотивация. Чуть ниже вы поймете окончательно, почему и как это осуществляется!

Что же происходит в тренажерных залах, а сейчас еще и в кроссфит-центрах?! Просто страшно: людей чуть ли не с первых дней нагружают на приседаниях и становых тягах, жимах лежа и стоя, а потом мы, получив травму, виним упражнение, а не тупого инструктора и самого себя, что не прислушивались к своей интуиции и было неудобно послать этого дебила подальше. Запомните, идеальная техника – это залог вашего ЗДОРОВЬЯ и тяжелой, продуктивной работы с тяжелыми весами, это уверенный прогресс в заданных вами задачах и целях, другого пути нет, все другие пути приведут к травмам и разочарованиям.

Перед тем, как переходить к работе с отягощением, а для некоторых даже с пустым грифом в 20 кг, необходимо осваивать технику движения с палкой, от швабры или с бодибаром. На это может уйти неделя, месяц или больше, но это того стоит, ибо если вы думаете, что отстаёте от графика или друга, который начал тренировки одновременно с вами, – вы ошибаетесь!

Научившись правильной технике и доведя ее до автоматизма, или по-научному превратив ее сначала в УМЕНИЕ, а затем и в НАВЫК, вы выйдете на недостижимый уровень для тех, кто начал свой путь в тренинге, сразу же работая с весами. И что еще очень важно, после того, как вы наработаете УМЕНИЕ, превратите его в НАВЫК, вы больше никогда не будете задаваться вопросом МОТИВАЦИИ, ибо все это превратится в ПРИВЫЧКУ! Кому непонятно, советую ползти по инету и почитать об этом. Но большинство читающих мои статьи – грамотные, мыслящие люди, и, я уверен, без лишних объяснений понимают, что к чему – почему большинство бросают свои тренировки, пытаются искать какую-то МОТИВАЦИЮ, вместо того чтобы наработать ее внутри себя.

Давайте еще немного ознакомимся, как и что, и откуда вытекает!

В целях развития способности управлять своими движениями, познания закономерностей движения своего тела мы с вами должны обучаться технике выполнения любого упражнения, после чего возникнет УМЕНИЕ его выполнять, после, по мере дальнейшего совершенствования, УМЕНИЕ переходит в НАВЫК и УМЕНИЕ ВЫСШЕГО ПОРЯДКА!

УМЕНИЕ характеризуется сознательным управлением движением. Вы сознательно контролируете каждую из фаз движения, подстраивая ее под свои возможности и способности, анализируете само движение и работу своего тела в нем. Умения – это способы успешного выполнения действия, соответствующие целям и условиям деятельности. Они всегда опираются на знания. Главное в управлении умениями заключается в обеспечении безошибочности каждого действия, возможность приспособления системы навыков к изменяющимся условиям деятельности с сохранением позитивных результатов работы.

Давайте немного подробнее остановимся на каждой из вышеперечисленных причин.

Причина №1

Вы понимаете, что даже после того, как превратите свое УМЕНИЕ присесть с пустым грифом в НАВЫК и начнете работать с более тяжелой штангой, набавляя вес за счет блинов, вам придется постоянно совершенствовать свою технику и формировать все новые УМЕНИЯ и НАВЫКИ. Умения в отличие от навыков всегда опираются на активную интеллектуальную деятельность.

Продолжая тренировки, направленные на освоение техники, мы постепенно формируем двигательный НАВЫК при сохранении относительно постоянных условий обучения, но при росте количества повторений.

Двигательный НАВЫК – оптимальное владение техникой движения, полностью автоматизированное и контролируемое только на уровне подсознания. Навык составляют полностью автоматизированные компоненты действий, сформированные в процессе упражнений. Его роль заключается в освобождении сознания от контроля над выполнением приемов действия и переключения его на цели и условия действия. Физиологической основой навыка является образование в коре больших полушарий устойчивой системы временных нервных связей и их функционирование (динамический стереотип). Обратите внимание на словосочетание «СИСТЕМА ВРЕМЕННЫХ НЕРВНЫХ СВЯЗЕЙ». Да, вы все правильно поняли: если не практиковать постоянно какое-либо движение с целью поддержания и сохранения и даже улучшения этих НЕРВНЫХ СВЯЗЕЙ, система связей распадется, и вы потеряете НАВЫК и УМЕНИЕ! Это к вопросу, почему тяжелоатлеты на протяжении всей своей карьеры неустанно отрабатывают свою технику.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.