



George Strong

**СТУПЕНИ  
НАТУРАЛЬНОГО  
(бодибилдинга)  
КУЛЬТУРИЗМА**

ФАК ФИТНЕС, или БОДИБИЛДИНГ  
ШАГ за ШАГОМ

**George Strong**  
**Ступени натурального**  
**(бодибилдинга) туризма.**  
**Фак фитнес, или**  
**Бодибилдинг за шагом**

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=24390684](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=24390684)  
ISBN 9785448529979*

**Аннотация**

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...

# Содержание

|                                                            |    |
|------------------------------------------------------------|----|
| Вступление                                                 | 5  |
| Часть первая. Философско-теоретическая                     | 8  |
| Что нужно знать, перед тем как пойти<br>в тренажерный зал! | 8  |
| Правильная техника и мотивация<br>к тренировкам            | 13 |
| Причина №1                                                 | 19 |
| Конец ознакомительного фрагмента.                          | 21 |

**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 тре-*

нажерном 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 ферме 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 трени-

ровки, будете прогрессировать удивительно быстро в отличие от тех, кто взялся с первых дней усиленно и концентрированно дробить свои бицепсы гантелями 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 начать 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 занять-

ся 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 полотенчко 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, яко-

бы 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 де-

тельность. А К. К. Платонов считает, что мотивация как явление психическое есть совокупность мотивов.

Мотив – одно из ключевых понятий психологической теории деятельности, разрабатывавшейся 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 бойтесь? 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 заболите или устанете, а не искать причины пойти или не пойти заниматься!

Как вы думаете, сколько штангисты отработывают 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 отрабаты-

вают 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 отработывая 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 задан-

ных 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 отстанете 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 недосягаемый 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 полазить 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 приседать 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 интел-

лектуальную 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.