



16+

ЗОЛОТАЯ ЭРА
БОДИБИЛДИНГА
В РОССИИ

МЕТОДИКИ, ПРОВЕРЕННЫЕ ВРЕМЕНЕМ
ЧЕРНОГОРОВ АРНОЛЬД АРНОЛЬДОВИЧ

Арнольд Черногоров

**Золотая эра
бодибилдинга в России**

«ЛитРес: Самиздат»

2020

Черногоров А. А.

Золотая эра бодибилдинга в России / А. А. Черногоров —
«ЛитРес: Самиздат», 2020

ISBN 978-5-532-03418-1

Культуризм в 1960-е годы развивался не только в Америке, но и в России, причём наши атлеты имели достойные силовые показатели и физическую форму, даже не используя "химию". Их программы основывались на практическом опыте, а не на теоретических исследованиях, чем объясняется их высокая эффективность. В книге раскрываются методики и секреты тренировок атлетов нашей "золотой эры". Администрация сайта ЛитРес не несет ответственности за представленную информацию. Могут иметься медицинские противопоказания, необходима консультация специалиста.

ISBN 978-5-532-03418-1

© Черногоров А. А., 2020

© ЛитРес: Самиздат, 2020

Содержание

Введение	5
Бодибилдинг в 1970-1990-е в России	6
«Зачем» нужны тренировки в зале?	9
Мотивация	11
Чего я могу достигнуть?	13
С чего начать?	15
Конец ознакомительного фрагмента.	16

Введение

Здравствуй, уважаемый читатель! Для соблюдения норм приличия считаю правильным сначала познакомиться Вас с автором книги, а именно со мной. Я обычный человек, который с самого детства в спорте, в настоящее время продолжаю заниматься в тренажёрном зале. Также активно участвую в тренерской деятельности, имею несколько специализаций и являюсь автором ряда статей на спортивную тематику. Думаю, этой информации для знакомства будет достаточно.

«Золотой эрой» бодибилдинга называются времена, когда в США тренировались и выступали Арнольд Шварценеггер, Френк Зейн, Франко Коломбо, Серджио Олива и пр. Однако культуризм в то время развивался не только в Америке, но и в России. Причём наши атлеты имели достойные силовые показатели и физическую форму, не имея доступа к фармакологии и даже к необходимой информации.

Все программы, по которым занимались спортсмены в России, основывались исключительно на практическом опыте, а не на научно-теоретических исследованиях. Этим объясняется их высокая эффективность, по сравнению с современными методиками, которые базируются сугубо на научном, а не на практическом подходе, или же являются аналогами тренировочных комплексов чемпионов, сидящих на «химии», чьи программы не дадут результатов спортсменам, тренирующимся без использования различных гормональных препаратов.

На мой взгляд, здесь кроется несправедливость. Люди год от года с большим энтузиазмом ходят в зал, соблюдая всевозможные рекомендации учёных, и почти не наблюдают прогресса в своих результатах! А ведь дело только в правильно подобранных планах тренировок. Полагаю, те методики, по которым «бомбили» отечественные билдеры, являются самыми рабочими из рабочих. Автор книги, имея проблемы с позвоночником и не очень удачную генетику, по этим программам достиг результата в жиме штанги лёжа в 130 кг, жиме ногами за 400 кг и тяги штанги к поясу в 120 кг рабочим весом без использования продуктов фармакологии, и я верю, что это далеко не предел (атлеты «золотой эры» имели куда более серьёзные показатели).

Цель написания этой книги – показать и объяснить людям, что можно хорошо выглядеть и иметь внушительные для любителя силовые показатели, не используя гормональные препараты, наносящие вред здоровью. Конечно, самостоятельно написать такую книгу, не имея богатого опыта и обширных познаний в истории развития силового спорта, я бы не смог. За консультацией по всем этим вопросам я обратился к бывшему чемпиону России по бодибилдингу, судье ФБФР, врачу с многолетним опытом работы Александру Сергеевичу Дорониному, фото которого изображено на обложке книги, и к бывшему вице-президенту ФБФР, заслуженному тренеру России – Костиву Зиновию Владимировичу. Они оба являются яркими представителями «золотой эры».

Бодибилдинг в 1970-1990-е в России

В 1970-1980-е годы бодибилдинг только начинал зарождаться в нашей стране. Как раз тогда в советском союзе произошёл бум, вызванный появлением на телеэкранах голливудских боевиков с одногласным переводом от Леонида Володарского. Многие молодые парни загорелись идеей «вылепить» себе такую же впечатляющую мускулатуру как у Рэмбо, Терминатора или Кикбоксёра. Мотивацию атлетов в то время значительно усиливал, конечно же, легендарный культурист и семикратный обладатель титула «Мистер Олимпия» Арнольд Шварценеггер вместе со своим другом Франко Коломбо.

К сожалению, в СССР бодибилдинг был под запретом, как каратэ и ещё некоторые спортивные дисциплины. Партия называла причину этого запрета – борьба с «веяниями запада». Бодибилдинг для них представлял собой ярко выраженный индивидуализм, что в условиях массовой коллективизации и развития социализма в нашей стране считалось антиобщественным. Тогда выпускались статьи, в которых культуристов описывали как «эгоистичных, зацкленных только на своём теле нарциссов». Поэтому спортсменам приходилось заниматься подпольно в прямом смысле этого слова: все культуристы ушли в подвалы – с них всё и начиналось. Никаких тренажёрных залов и в помине не было, имелись лишь тяжелоатлетические залы и манежи. «Качки» именовали свой вид спорта «атлетическая гимнастика», и некоторые заведения имели честь называться «зал атлетической гимнастики» – они-то и стали прародителями современных фитнес-клубов.

В моём родном городе Смоленске один из первых залов носил название «Муромец». Для смоленских здоровяков он стал меккой культуризма, как для калифорнийцев Gold's Gym или как для «люберов» зал «Титан». Основан он был в 1973 году Костивым Зиновием Владимировичем. Он вспоминает, как после получения небольшого полуподвального помещения с низкими потолками ему пришлось собственноручно с ведром и лопатой выгребать фекалии оттуда, а после всё отмывать и чистить, ведь несколько лет в доме существовала проблема протечки канализации. Это небольшое отступление сделано мною для того, чтобы показать, насколько в то время спортсмены хотели заниматься и помогать в физическом развитии другим ребятам, что готовы были, в прямом смысле этого слова, вычерпывать отходы своими руками.

Конечно же, окон в помещении не было, поэтому занимающиеся в свободные от работы дни приходили с кувалдами и пробивали стены, чтобы обеспечить хоть какую-то вентиляцию.

За порядком и чистотой в зале следили особенно тщательно: всегда составлялся график уборки и назначался староста, который был ответственен за то, чтобы подмести и вымыть пол, протереть железо. Если кто-то позволял себе профилонить и не убрать в назначенный день, то он отстранялся от занятий минимум на неделю, чтобы «подумать над своим поведением», – это для многих было пыткой и суровым наказанием. Во второй раз атлет подобной ошибки уже не совершал!

Тем не менее, попасть на тренировки в зал было чрезвычайно сложно. Приходили либо по каким-то особым рекомендациям, либо посредством оказания помощи. Главный вопрос желающим тренироваться звучал так: чем ты можешь помочь залу? Поэтому часто брали ребят с умелыми руками и с заводов, которые могли принести какой-то металл, инвентарь, что-то сварить или прикрутить. Бездельников тогда не держали, но при этом никто не обращал внимания ни на вероисповедание, ни на национальную принадлежность.

Оборудование, в основном, делалось либо на заказ, либо собственноручно. Обычно спортсмены собирались и сами определяли, какого размера должен быть тот или иной станок. Тщательно выверялись и разрабатывались чертежи. Именно поэтому те тренажёры, на мой взгляд, до сих пор одни из самых удобных, качественных и прочных. Само собой, оборудования было мало, особенно если сравнивать с оснащением спортивных центров в 2020 году с их

современными профессиональными тренажёрами. Но точно имелись стойки для приседаний, скамья для жима лёжа, различные штанги, гири и, может быть, несколько гантелей. И тут есть несколько интересных моментов.

Первый – это то, что в «Муромце» была отдельная комната, в которой было постелено несколько ковров, на которых атлеты могли побороться после тренировки (ведь в «качалку» шли обычно бывшие штангисты, борцы и боксёры), правда со временем эта тенденция изменилась, и комнату переоборудовали под другие нужды, но факт остаётся фактом.

Второй – это неслучайное употребление слова «гири». В то время многие спортсмены занимались именно с ними, а не с гантелями, так как тогда гиревой спорт пользовался популярностью в России. Её жали стоя, толкали, делали рывок. Была даже силовая проверка: необходимо было гирию весом 24 кг поднять на прямой руке перед собой до параллели с полом и произнести своё имя, фамилию, отчество, дату и место рождения, свой адрес, а кто не мог этого сделать, тот априори считался ещё дохлячком для серьёзной работы. Кстати говоря, одним из украшений «Муромца» была гиря весом в 48 кг, которую посетители зала жали стоя одной рукой на 12-18 раз – и это всё без «химии» и прочих добавок. В зале даже проводились соревнования: кто большее число раз выжмет эту громадину. Я думаю, что, если спросить у ваших отцов о наличии дома гири, то они точно смогут найти 1-2 пыльные гири в подвале или на даче. В те далекие времена они были почти в каждом доме.

Также из диковинок имелись блины весом в 50 кг, использовались они, в основном, для жима ногами лёжа, потому что собирать по всему залу 500 кг блинами по 25 кг – это довольно долгая история (думаю, что многие спортсмены меня поймут). В современных залах такого точно не увидишь.

Доступа к интернету, как вы понимаете, тогда не было. Да что там интернета!.. Специализированных книг для силовых занятий можно было по пальцам сосчитать – и то те были сугубо по тематикам тяжёлой атлетики и гиревого спорта. «Качковская» литература приходила только из польских и немецких журналов, поэтому сначала приходилось переводить отдельные статьи и потом уже передавать их от человека к человеку.

Тогда никто толком не знал, как правильно тренироваться, все методики испытывались на собственной шкуре. Например, Зиновий Владимирович бегал дистанцию в 3 км полностью обмотанный плёнкой, а потом ещё 45 минут качал пресс в зале, что у некоторых людей могло бы вызвать серьёзные проблемы с сердцем. Но в его защиту могу сказать, что пресс у него не могли пробить в то время даже каратисты и боксёры. Кстати говоря, кардионагрузка в те времена включала в основном бег и бокс. Атлеты пробовали и велосипеды, но конструкции с трудом выдерживали вес таких огромных парней: техника обычно быстро выходила из строя, поэтому про поездки на двухколесном транспорте довольно быстро забыли.

Но при наличии тех знаний, оборудования и условий для занятий, все атлеты имели объем руки свыше 40 см и выглядели по-настоящему эстетичными и здоровыми. Хочу упомянуть также, что жали все вес за 150 кг. В ходе беседы с Зиновием Костивым и Александром Дорониным о силовых тренировках у тогдашних спортсменов я спросил: «Все ли могли выжать штангу весом 120 кг?». Они просто рассмеялись и сказали: «Ну 120 кг – это просто смешно. Обычно с этим весом разминались». Часто ли вы в своём зале видите парней, которые разминаются со штангой, загруженной на 120 кг? Вот и я тоже. В современных залах редко есть люди, которые приседают с весом 100 кг. Лично у Александра Доронина жим на раз был 220 кг, а у Зиновия Владимировича – 187 кг. Даже по современным меркам это сумасшедшие результаты! И всего этого добивались без употребления анаболических стероидов, гормонов роста и без спортивного питания!

В то время врачи для оценки результатов у атлетов использовали силометр – прибор, который позволял измерить силу кисти. И знаете, они просто не верили показателям, думая,

что прибор сломался! Можете не сомневаться – все именно так и было. По ходу книги я расскажу вам, как приблизиться к таким показателям. Это абсолютно реально.

Конечно, на тех парней, особенно в 1970-1980-е годы, смотрели с недоумением. Бодибилдер был необычным явлением для граждан СССР, и отношение к нему тогда было намного лучше. Как вспоминают культуристы, соревнования проходили достаточно редко, но они всегда собирали огромное количество зрителей, которым было интересно увидеть таких огромных людей вживую. Проходили они обычно в домах культуры, театрах и кинотеатрах перед показом новых фильмов. Но когда они проводились, то мало того, что были заняты все сидячие места, но даже стоять было негде. Аншлаг! Настолько культуризм и приятная в эстетическом понимании фигура привлекали людей! Чего, к сожалению, не скажешь о современных шоу.

Тогда, на мой взгляд, фигура у атлетов была намного привлекательнее, чем у нового поколения бодибилдеров с их огромными животами и разбухшими ногами. Культуризм, в первую очередь, – это культура тела, строительство пропорциональных объёмов и развитие эстетики тела спортсмена, а не накачивание себя до нездорового состояния.

Но я немного отвлекся от темы. Мне хотелось бы уже подобраться к программам тренировок. Сейчас, согласно данным последних исследований, основополагающими стали тренировки одной мышечной группы раз в неделю, включающие 2-3 упражнения по 3-4 подхода не в отказ. При этом длительность занятия не должна составлять более 45 минут. Есть мнение, что подобные современные установки для спортсменов спонсируются фармацевтическими компаниями, потому что получать достойный прогресс от таких тренировок без поддержки определенными препаратами сложно.

Обычно люди, которые занимаются по таким программам, с трудом достигают условного жима штанги лёжа на одно повторение в 100-110 кг и при виде парня с более развитой мышечной массой, который жмёт 150 кг, убежденно называют его «химиком». Их точка зрения строится на простом рассуждении: если у них не получилось добиться внушительных результатов при максимальном приложении физических усилий, то значит, запредельные по их меркам показатели явно достигнуты с использованием «химии». Хотя, повторяю, жимом в 140-150 кг в 1980-е годы было особо некого удивить!

В итоге, спустя 2-3 года занятий (здесь всё, конечно, зависит от степени мотивации), не достигнув желаемых результатов, они разочаровываются в этом виде спорта и, думая, что «накачаться» можно только с использованием стероидов, начинают бесконтрольный приём гормональных препаратов. Либо затевают сложный процесс по подбору оптимальной схемы тренировок: насытившись различного рода информацией, составляют программу, заменяя ею прежнюю, с надеждой, что «вот эта точно сработает», занимаются по ней месяц или немного больше, затем находят новую и снова меняют...

Оба этих варианта, на мой взгляд, не имеют права на существование. Именно поэтому я решил написать книгу при содействии бодибилдеров прошлого, которая будет полезна любому начинающему и продолжающему занятия в этом виде спорта атлету, который хочет стать сильнее, стремится набрать мышечную массу и при этом сохранить своё здоровье.

«Зачем» нужны тренировки в зале?

Я думаю, что первый вопрос, который возникает в голове у человека, раздумывающего идти ему в зал или нет: зачем мне это нужно? На мой взгляд, это абсолютно логичный вопрос человека, обладающего критическим мышлением. Для начала стоит понимать, что регулярные занятия с отягощениями приведут ваши мышцы в тонус, укрепят связки и суставы, а также придадут фигуре более привлекательный вид. Они помогут вам похудеть, если у вас есть избыточный вес, или наоборот, немного «поднабрать», если чувствуется недостаток мышечной массы. Помимо этого, вы ощутите заметный прилив энергии, станете крепче спать, лучше высыпаться и делать за день больше, чем успевали до этого. Также за счёт того, что после каждой тренировки в организме выделяются эндорфин и дофамин, у вас улучшится настрой и общее душевное состояние. Заметьте, что у вас появится новое увлечение, а соответственно и новые цели в жизни, которые придадут ей дополнительный смысл и стимул для развития, а ещё помогут стать сильнее и в психологическом плане. Кроме того, занятия в зале – это возможность познакомиться с новыми интересными людьми, которые следят за своим здоровьем и физической формой. Кстати говоря, многие люди встречали своих будущих мужей/жён именно в «качалке».

«Но если у меня уже подтянутая форма и я занимаюсь футболом/единоборствами/бегом, зачем мне ходить в зал?»

В таком случае занятия с отягощениями помогут вам улучшить результаты в своих видах спорта. Укрепить суставы и связки, увеличить силу и скорость, согнать вес и т. д. Если вы хотите выше прыгать, то необходимо включать упражнения с дополнительным весом для ускорения получения результатов. Точно так же, если вы хотите получить более быстрый или сильный удар, а лучше и то, и другое вместе, в этом случае стоит включать занятия в тренажёрном зале в свою программу. Но, конечно, при этом нужно понимать то, что получить всё и сразу не получится. Надо выбирать: я занимаюсь в зале для того, чтобы улучшить результаты в баскетболе/хоккее/плавании, или же я занимаюсь баскетболом/хоккеем/плаванием для того, чтобы разнообразить тренировки в зале или вместо кардионагрузки? Потому что, если вы 7 раз в неделю бегаєте по 2 часа и пинаете мяч по воротам, то займёт телосложение культуриста и внушительные силовые показатели будет почти нереально. Однако, добавив к вашему общему циклу занятий 2-3 тренировки с отягощениями в неделю для специфического тренинга (его сейчас почему-то именуют функциональным) или просто используя классические базовые движения, вы заметите не только как в лучшую сторону изменитесь внешне, но и явно улучшите свои скоростные и силовые показатели. Стоит только проявить терпение.

«Но я сегодня очень устал(-а) и совсем нет сил, может не стоит идти?»

Всё же стоит. Но для начала нужно определиться, это обычная усталость или же болезнь. Если вы заболели, то лучше отлежаться дома, но если вы устали, то всё равно идите на тренировку. Первое, что стоит сделать – это выпить 0,5-1 л воды. Возможно, общая усталость вызвана ее нехваткой в организме. Приходите на тренировку и начинайте заниматься, часто бывает, что усталость полностью пропадает сразу после начала занятия, и вы чувствуете себя достаточно бодро. Если вы всё равно чувствуете себя вяло, то тогда снизьте нагрузку, поработайте в режиме 12-15 повторений по 3 подхода, сделайте свои любимые упражнения на целевые группы мышц, а не те, которые могут быть у вас в программе, поработайте на тренажёрах, в конце тренировки покрутите велосипед и сделайте лёгкую растяжку.

«Хочу, но у меня нет времени на зал»

Барак Обама, бывший президент США, находил время, чтобы позаниматься в зале. Папа Римский также уделяет внимание физическим упражнениям. Неужели у вас ещё меньше времени, чем у них? Вряд ли. От вас требуется всего лишь 30-60 минут в день 3 раза в неделю,

это буквально три серии «Игры престолов». Не обязательно рвать жилы и тренироваться по 1,5-2 часа, выделите для себя то время, какое у вас есть, и проведите его с пользой.

«Я бы пошёл, но у меня болит плечо/колени/локоть»

Первое, что нужно сделать в таком случае, – это сходить к врачу, узнать свой диагноз и заняться лечением. Если у вас нет ничего серьёзного, то можно приступать к тренировкам. Опять же, можно найти упражнение или такой угол движения, в котором дискомфорт в суставах не будет вам мешать, а в дальнейшем это поможет укрепить ваши проблемные места. Лекарства – это не панацея, всем необходимо укреплять суставно-связочный аппарат.

«А как на меня там будут смотреть, я ведь толстый/худой и пр.»

Открою секрет: в зале всем без разницы, как вы выглядите, никто на вас не смотрит. Да и не забывайте, что все профессиональные атлеты с чего-то начинали, никто не приходил в зал, имея сразу же соревновательную форму. Человек, который решил стать сильнее и изменить параметры физической формы, уже достоин уважения, поэтому то, как кто-то там на что-то посмотрит, совсем не должно волновать. Вас должен заботить только собственный прогресс и постоянство. Главное – узнавайте информацию, разговаривайте с тренерами, советуйтесь и консультируйтесь, не пытайтесь придумать велосипед, чтобы не попасть в нарезку «дураков в зале» для новоиспеченного видео из Инстаграм.

Надеюсь, что какие-то вещи у вас в голове уже прояснились, и вы смогли отбросить некоторые свои сомнения, предрассудки и отговорки для занятий в зале. Едем дальше.

Мотивация

Спортсменов «золотой эры» мотивировало желание стать сильнее и крепче: больше жать лёжа, больше присесть и иметь крепкий пресс, как у главных героев боевиков того времени. Всё это делалось в удовольствие, никто не ставил себе целью заработать на культуризме и тем более никто не находил радости в использовании стероидных препаратов для улучшения своей формы и спортивных результатов.

Желание у атлетов было бешеное: представьте себе, что после 9-часового рабочего дня, мало поев и сильно устав, вы едете на другой конец города в подвал, где нечем дышать, 2-3 часа поднимаете железо, а после добрых полчаса-час добираетесь до дома и, тем не менее, получаете от всего этого огромный заряд позитива и драйва (напомню, что всё это было в СССР)! Примерно так чувствовали себя спортсмены того времени.

Сейчас, несмотря на большое количество прекрасно оборудованных спортивных залов, разнообразие питания, спортивных добавок, тренировочных программ и тренеров, люди с трудом могут заставить себя ходить в зал. Все ищут мотивацию. Могут сказать несколько вещей по этому поводу. Как аппетит приходит во время еды, так и мотивация приходит во время занятий. Что это значит? Объясняю. На первую тренировку вы приходите (конечно, скорее всего) не в идеальной форме, возможно, у вас есть живот, или вы, наоборот, чрезвычайно худы, и поэтому вам приходится класть камни себе в карманы, чтобы по дороге в зал вас не сдуло сильным порывом ветра. Вы ничего не знаете о тренировках, снарядах и питании, вы чувствуете себя некомфортно, вам кажется, что на вас все смотрят и осуждают (лично я в первый раз испытал похожие эмоции). Конечно, как я писал выше, на вас никто не смотрит и тем более не осуждает, но вы всё равно ощущаете себя не в своей тарелке. Как сейчас модно говорить, вы вышли из своей зоны комфорта, поэтому чувствуете себя именно так. Первый поход в зал можно сравнить с переездом в другой, незнакомый вам город. Представьте, вы выходите на вокзале, не знаете, куда идти и что делать, у вас есть гид (тренер), который поможет вам освоиться и познакомит со всем, что вас интересует. Само собой, поначалу будет непривычно, но вы и сами не заметите, как через месяц без карты будете ехать на метро, идти в новое любимейшее кафе и гулять по улицам города. Так же и с тренировками: небольшой дискомфорт возникает только из-за того, что у вас пока что мало информации об этом месте, вот и всё. Чем больше вы будете ходить в зал, тем легче будет это делать. Помимо этого, ваше тело само начнёт мотивировать вас. Это значит, что с каждой новой тренировкой ваше тело преобразуется, вы смотрите в зеркало и радуетесь своему прогрессу, а значит, начинаете ходить на занятия с большим рвением и самоотдачей. Через 2-3 года вы сами удивитесь, насколько хорошо можете выглядеть!

Это был отрывок про мотивацию от «хорошего», теперь расскажу про мотивацию от «противного». Представьте себе 40-50-летнего мужчину (женщину), который (-ая) выглядит на 10-20 лет старше своего возраста, с обвисшим животом, полным отсутствием энергии и недомоганиями во всех суставах и внутренних органах. Он (она) не занимается спортом и не играет с детьми, потому что это слишком большая нагрузка для организма. Он (она) постоянно пьёт какие-то таблетки, которые вроде бы должны поправить здоровье (кстати говоря, ни один месяц не обходится без похода к врачу). Утром вместо завтрака выпивает кофе с сигареткой, а из планов (помимо работы) распитие алкогольных напитков с друзьями в баре и сумасшедшее похмелье на следующее утро. Вот и всё. А представьте, что этот человек вы. Хотелось бы так жить? Думаю, вряд ли. Но смею уверить, что жизнь многих людей, которые не занимаются спортом, может стать именно такой. Поэтому в следующий раз, когда вы надумаете пропустить тренировку, то вспомните этого бедного человека, и спросите себя «А хочу ли я быть таким?», если ответ отрицательный, то собирайте сумку и, не теряя не секунды, идите в зал.

Вы и не заметите, как поход на тренировку через некоторое время войдёт в привычку. Есть одна распространенная теория, что привычка вырабатывается за 21 день. Это не совсем так: за 21 день привычка только формируется, по-настоящему она вырабатывается за 60-240 дней, у всех по-разному. Время привыкания зависит от сложности внедряемой привычки. В случае с тренажёрным залом ориентируйтесь, что через 2-3 месяца не найдёте себе места, если не пойдёте на тренировку.

Чего я могу достигнуть?

Не вижу смысла прописывать здесь различные формулы, на основе которых можно посчитать свой приблизительный максимум в силовых показателях и в объёмах тела. Скажу лишь, что культуристы из 1970-1990-х годов были в состоянии выжать штангу лёжа в 130-150 кг, присесть с весом 160-190 кг (в то время особенно много приседали те, кто пришли из «штанги») и потянуть за 200 кг, а тех из них, кто превосходил эти веса, уже считали продвинутыми атлетами. Напомню, эти результаты достигались без использования продуктов фармакологии и в куда более непростых условиях, чем есть в настоящее время. (Кстати говоря, спортсмены «золотой эры», консультирующие меня в написании этой книги, были в состоянии выжимать штангу с весом в 180-200 кг).

Сейчас в залах не так много людей, кто жмёт 100-110 кг. В основном, вес на железе колеблется в пределах 80-100 кг, и обычно на этом этапе ребята либо разочаровываются в процессе тренировок, либо прибегают к использованию различного рода стимуляторов мышечного роста, считая, что более высоких результатов можно достичь только на «химии». Как показывает практика, это является ошибочным мнением.

Почему же получается такой разрыв в силовых достижениях у спортсменов разного времени? Конечно, можно сказать, что генетически тогда люди были более крепкими и здоровыми, все слышали истории про деда, который «в деревне одной рукой мог корову поднять 10 раз» (само собой, это шутка, не нужно принимать всерьёз). Тем не менее, и сейчас достаточно крепких ребят, которые всё же не достигают таких результатов. Дело здесь в навязанных средствами массовой информации программах тренировок и перенасыщении информацией. Все пытаются копировать схемы тренировок профессиональных атлетов (о том, почему этого не стоит делать, будет написано в другой главе) или же, начитавшись современных статей, начинают заниматься максимально «научно» (автор книги именно из этих). Под максимально научно я подразумеваю тренинг одной мышечной группы раз в 7 дней, используя 1 базовое упражнение и 2 изолированных, по 3-5 подходов в каждом на 8-12 повторений. Например, в понедельник у нас день груди: мы делаем жим штанги лёжа, разводку в наклоне, сведение рук в кроссовере и идём домой. За полгода таких тренировок, лично у меня успех был чуть больше, чем 0. Конечно, не стану отрицать, что генетически одарённые люди будут расти даже по такой программе, но все остальные ничего, кроме разочарования, не получают. Можно чисто питаться, хорошо спать, соблюдать режим, избегать стрессов, но без нормальной тренировочной программы, это всё уйдёт в пустоту, вместе с вашим энтузиазмом.

Можно гарантировать, что, занимаясь по программам, которые вы найдёте в этой книге, вы сможете достичь 120 кг в жиме штанги лёжа, присесть с весом 140 кг и потянуть 170 кг. Этих результатов может достичь практически любой человек, который пришёл в зал, вне зависимости от его генетической предрасположенности и т.д. Конечно, это всё нижние границы, чем более вы одарены генетически и чем лучше вы будете соблюдать режим и диету, тем более серьёзные веса смогут вам покориться. Лично я, являясь откровенным эктоморфом и совсем не рождённым для тренажёрного зала человеком, в состоянии пожать лёжа 130 кг при собственном весе 90 кг и росте 187 см, и при этом не считаю данный результат своим генетическим пределом. Что уж говорить о более способных, упорных и предрасположенных к этому виду спорта людях.

Несмотря на то, что совсем не хочется рассеивать чьи-то фантазии, считаю необходимым добавить ложку дёгтя. Как только вы начинаете заниматься спортом, абсолютно любым, первое, что вам говорят, – всё зависит от вашего трудолюбия, силы воли и характера. И знаете, в единоборствах или игровых видах спорта, это и правда работает: например, чем чаще вы бьёте правой ногой по мешку, то тем точнее, сильнее и быстрее вы наносите удар. Но бодибилдинг –

это, в первую очередь, про генетику, если у вас узкие плечи и грудная клетка, широкая талия, тонкие икры, то в 21 веке про карьеру профессионального бодибилдера лучше забыть, и тонны стероидов не помогут вам стать на уровне про. Нужно понимать, что профессиональные атлеты – изначально генетически одарённые спортсмены, с хорошими пропорциями, которые принимают гормональные препараты в больших дозировках. Посмотрите на современных атлетов в категориях *mens physique* или *classic physique* – у них широченные плечи и невероятно узкая талия. Чемпионы и участники прошлых лет уже не в силах составлять конкуренцию этим генетическим мутантам. Но это не значит, что вы не можете выглядеть здоровее и быть сильнее как минимум большинства своих знакомых, иметь красивую V-образную фигуру и выделяться на фоне остальных – все это нам с вами по силам. Я уверен, что как только ваши руки будут хотя бы 40 см, то вокруг вас уже начнут называть «здоровым» или «качком», а это очень приятный бонус к вашим тренировкам. Сравнивайте себя только с самим собой, не смотрите на остальных – так будет не только правильнее, но и психологически намного легче.

Перед началом занятий

С самого начала тренировок постарайтесь ставить для себя какие-то конкретные цели. Они могут быть совсем незначительными или же очень амбициозными: от жима 50 кг на 1 раз до становления чемпионом мр. Олимпия. Но, конечно, советую определять цель в зависимости от своих способностей и возможностей. Если вы ставите себе задачу присесть с весом в 200 кг спустя полгода занятий, то вы сильно разочаруетесь, увидев вдвое меньшую цифру на штанге. Однако, если вы поставите цель присесть на раз 100 кг спустя 6-8 месяцев, то сможете себя порадовать покорением нового веса. Постановка целей необходима как минимум для того, чтобы вы смогли проследить за своими достижениями, а также, чтобы сохранить мотивацию и получить дополнительный стимул к занятиям спортом.

Заведите себе тетрадь или блокнот, в который будете записывать свои цели, тренировки (дата, название упражнения, вес, подходы, повторения) и объёмы (бицепс, талия, бедро, голень – всё, что хотите, то и измеряйте). Особенно важно записывать содержание своих тренировок: мы можем запомнить, сколько мы жмём лёжа на раз, но сколько повторений было сделано в четвёртом подходе сгибаний рук на бицепс 3 недели назад – об этом мало кто сможет вспомнить. Также очень приятно спустя пару лет занятий посмотреть свои старые записи и увидеть прогресс (кстати, это отлично мотивирует). Объёмы советую замерять каждые 2 недели и записывать их на отдельной странице.

С чего начать?

Если вы решили начать свой славный путь в культуризме или в фитнесе, то первое, что вам стоит для себя определить – цель ваших занятий. Ответьте себе на вопрос: что вы хотите получить от зала и как вы хотите выглядеть? Потому что пути достижения этих целей будут отличаться друг от друга. Если вы хотите набрать мышечную массу, то это один путь, если похудеть, то другой, а если вы хотите заниматься для своего здоровья, для улучшения работы всех органов и систем организма, то это третий путь. Я постараюсь обсудить каждый из этих пунктов, но более подробно рассмотрим первый вариант.

Если вы мужчина (для женщин этот подход не подойдёт) и решили набрать немного крепких мышц, то смысл идти в зал у вас есть, если вы сможете выполнить следующие нормативы: 30 отжиманий, 20 отжиманий на брусьях и 10-12 чистых подтягиваний. Если вы не в состоянии это выполнить, то начинать работу с отягощениями рановато (с другой стороны, всё это довольно условно, и если вам очень уж хочется идти в зал, то идите и начинайте заниматься там, ничего страшного в этом нет). Пока что вы можете поработать с весом своего тела на турниках и брусьях, а заодно проверить силу воли и мотивацию на прочность.

Предлагаю такую программу тренировок:

1. Приседания (30-50 раз)
2. Подтягивания средним хватом 2-3 подхода
3. Отжимания от брусьев 2-3 подхода
4. Отжимания от пола средним хватом 2-3 подхода
5. Скручивания на пресс лёжа или подъём ног до перекладины в висе 2-3 подхода

Данная программа выполняется через день, 3 раза неделю:

Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница	Суббота	Воскресенье
Тренировка	Плавание	тренировка	отдых	тренировка	Игровой день	отдых

Два раза в неделю необходимо работать на развитие выносливости и укрепление сердечной мышцы. В эпоху «золотой эры» время многие «резались» в футбол и волейбол. А.С. Доронин играл в ручной мяч (гандбол). Но самым лучшим вариантом будет плавание. Если у вас есть доступ к бассейну, то обязательно посещайте его 1-2 раза в неделю. Это отличная возможность улучшить работу лёгких, циркуляцию крови, также бассейн – отличный способ профилактики травм и еще расслабляющий отдых. Летом можно выезжать на речки и озёра, тем более в любом субъекте нашей страны их полно. А.С. Доронин, как доктор и как спортсмен, считает, что плавание – лучший активный отдых, с чем я полностью согласен.

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.