

Вадим Нагаев



Неизвестные  
аспекты  
бодибилдинга

# Вадим Нагаев

## Неизвестные аспекты бодибилдинга

*Текст предоставлен правообладателем*

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=12056037](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=12056037)*

*В. Нагаев. Неизвестные аспекты бодибилдинга: Грифон; Москва; 2015*

*ISBN 978-5-98862-245-1*

### **Аннотация**

Прошло более полувека с тех пор, как основатель современного бодибилдинга Джо Вейдер сформулировал тренировочные принципы своей знаменитой системы. Однако со временем стало ясно, что система Вейдера не доработана и внутренне противоречива. По этой причине в ней накопилось большое количество взаимоисключающих методических рекомендаций. В предлагаемой книге даётся глубокий анализ основ системы Вейдера, который позволяет исключить из неё все противоречия и подвести под общий знаменатель все основные методические рекомендации. Необычность этой книги заключается в том, что в ней параллельно с системой Джо Вейдера анализируется одна из центральных проблем геронтологии. И именно в контексте такого анализа автор книги даёт объяснение причин различия индивидуальной продолжительности жизни у людей.

# Содержание

Введение	5
Глава I. Индивидуальная продолжительность жизни человека	9
Конец ознакомительного фрагмента.	16

# Вадим Нагаев

## Неизвестные аспекты бодибилдинга

© Нагаев В., 2015

\* \* \*

*Эта книга составлена по моим многочисленным  
статьям, благодаря которым я нажил себе немало  
врагов, но не отказался от своих убеждений.*

*Вадим Нагаев*

# Введение

Если ещё вчера бодибилдинг можно было рассматривать как систему атлетических упражнений, направленных на развитие мускулатуры и формирование гармоничного телосложения, то сегодня такой характеристики недостаточно. Бодибилдинг превратился в многоликое социальное явление со сложной динамикой развития. И говорить о том, что это всеми признанный и уважаемый вид спорта, неверно. Неверно вообще говорить о бодибилдинге только как о виде спорта. После длительных споров о том, что же это такое, наиболее точной и полной характеристикой этого явления оказалось представление о нём как о субкультуре.

Конечно же, по своей внешней форме бодибилдинг – это спортивное занятие, но по своей сущности это именно субкультура, объединяющая тех, кто одержим идеей построения супертела, тела с мощной мускулатурой и минимальным количеством подкожного жира. И все, кто оказался втянут в эту субкультуру, готовы на всё ради воплощения этой идеи, которая стала квинтэссенцией современного бодибилдинга. Эта идея способна не только мобилизовать человека на аскетический здоровый образ жизни, она способна подавить у него инстинкт самосохранения и толкнуть на любые фармакологические эксперименты над самим собой.

Подобная метаморфоза, в результате которой бодибил-

динг переродился в такую специфическую субкультуру, становится понятной, если опираться на современную точку зрения, согласно которой человек не является венцом эволюции. Сегодня он эволюционирует куда более стремительно, чем в стародавние времена. Вот только главным инструментом этой эволюции является не естественный, а искусственный, рукотворный отбор, причём гораздо более жестокий и беспощадный, чем отбор естественный. Наиболее явной и очевидной частью этого инструмента является такой антропогенный фактор, как накопление углекислого газа в земной атмосфере. Бесконтрольное и бездумное сжигание миллиардов тонн нефти и газа привело сегодня к тому, что за последние сто лет этот газообразный диамагнетик почти на 18 % ослабил напряженность магнитного поля Земли. А поскольку земной магнетизм защищает всё живое от смертельного космического излучения, то вся биосфера нашей планеты оказалась в экстремальных условиях. При этом жёсткое космическое излучение воздействует в первую очередь на генетический аппарат всех живых организмов. Непрерывный рост онкологических заболеваний по всему миру, рост заболеваемости диабетом и другими страшными недугами, связанными с генетической предрасположенностью, – таковы лишь фрагментарные последствия этих экстремальных условий для человека.

Другим эволюционным инструментом искусственного отбора стало стремительное развитие фармакологии. Созда-

ние огромного ассортимента таблеток и уколов на все случаи жизни привело к тому, что люди во всём мире ежедневно потребляют сотни тонн всевозможных препаратов, которые имеют массу побочных эффектов. Такая ситуация в значительно большей степени разрушает организм человека, нежели укрепляет его. Одним из впечатляющих последствий столь мощной фармакологической обработки стало то, что трупы в моргах перестали разлагаться.

При этом наряду с ростом уровня жёсткого космического излучения на поверхности Земли это фармакологическое безумие стало ещё одним эволюционным антропогенным барьером на пути человечества в завтрашний день. Именно в этот эволюционный барьер современный бодибилдинг как специфическая субкультура и вносит свой существенный вклад. Преодолеть подобные барьеры смогут лишь те, в кого заложен сравнительно большой жизненный потенциал, только они шагнут в день завтрашний.

Так современная цивилизация наряду со всеми своими благами создала сито, через которое отфильтровывает человеческие особи. С этих позиций система атлетических упражнений, направленных на развитие мускулатуры, приобретает новое звучание.

И всё же это только одна сторона бодибилдинга, она позволяет увидеть его социальную суть и глубже понять значение этой субкультуры в современном мире.

Но есть и другая сторона, ещё более неожиданная и ещё

более интересная, и именно о ней пойдёт речь в данной книге.

# Глава I. Индивидуальная продолжительность жизни человека

Как продлить свою жизнь?

Казалось бы, ответ на этот вопрос тривиален. Надо вести здоровый образ жизни, не злоупотреблять спиртными напитками, отказаться от курения, регулярно уделять время физической культуре. Однако жизненный опыт не совсем укладывается в эту хорошо известную формулу. Если в него углубиться, то можно извлечь бесчисленное множество примеров, когда человеческие особи не чурались никаких жизненных искушений и доживали до глубокой старости.

Задавшись целью, наверняка можно выявить такое же бесчисленное множество фактов, когда добропорядочные граждане, scrupulously следуя вышеприведённой формуле, не достигали даже до 70 лет.

Ещё в конце прошлого века геронтологам стало ясно, что существует какой-то скрытый фактор, влияющий на продолжительность жизни человека больше, чем все остальные. Проведённые ими обширные исследования доказали, что продолжительность жизни у феноменальных долгожителей не является унаследованной от родителей генетической особенностью. Не оправдались и надежды на то, что существу-

ют некие универсальные стереотипы образа жизни, ведущие к росту её продолжительности. Разные долгожители, дотягивавшие до 100 и более лет, вели хоть и стабильный, но всё же существенно различный образ жизни.

Опираясь на огромный эмпирический материал, учёные с уверенностью утверждают, что у разных людей, помещённых в идеальные одинаковые условия, увеличится лишь средняя продолжительность жизни, индивидуальная всё равно останется различной.

Более того, если в будущем генетика найдёт способ кардинального продления человеческой жизни, это не изменит ситуацию, связанную с различием её индивидуальной продолжительности. Но если нет никаких генетических механизмов, определяющих срок, отпущенный человеку, и если разные люди, избавленные от всех сопутствующих заболеваний, всё равно будут иметь разные отрезки жизненного пути, то что же в таком случае их отмеряет?

Ответ на этот вопрос пришёл с совершенно неожиданной стороны. Из бодибилдинга.

Это стало ясно, когда специалисты, занимающиеся проблемами спорта высших достижений, пришли к выводу о том, что физические данные – это не главный фактор в достижении чемпионских вершин. Чемпионами становятся те, кто реализует свой индивидуальный психологический склад в том виде спорта, которому себя посвящают.

У каждого из нас от рождения имеется не только склон-

ность к тому или иному роду деятельности, но и склонность к тому или иному виду физической активности. По этой причине кто-то добивается спортивных высот в игровых видах спорта, кто-то – в метании копья, а кто-то – в прыжках с трамплина.

Однако бодибилдинг выявил ещё более глубокую закономерность в этой особенности человека.

Многолетняя практика этого вида спорта показала, что у каждого из нас имеется ещё и предрасположенность к определённому режиму мышечной работы.

Чтобы добиться высоких результатов в развитии мускулатуры, недостаточно просто регулярно и интенсивно тренировать свои мышцы. Необходимо найти свою собственную структуру тренировок, называемую в бодибилдинге индивидуальной тренировочной сплит-программой.

Эта программа предполагает определённое чередование тренировочных дней и дней отдыха, определённое сочетание тренируемых мышечных групп, использование наиболее продуктивных упражнений и ещё ряд нюансов, которые все вместе и образуют сугубо индивидуальный тренировочный режим.

Поиск такого режима, такой индивидуальной тренировочной структуры является главной задачей в бодибилдинге.

Почему это главная задача? Потому что, как сказал восьмикратный обладатель титула «Мистер Олимпия» Ли Хейни (Lee Haney), как только вы находите для себя индивиду-

альную тренировочную программу и начинаете работать по ней, вы сразу чувствуете подъём тонуса и увеличение работоспособности. Раз так, то повышается и общая эффективность тренировочного процесса.

Именно этот эффект и позволяет выявить тот скрытый фактор, который больше других влияет на индивидуальную продолжительность жизни человека.

Дело в том, что подъём тонуса и увеличение работоспособности – это следствие положительного эмоционального настроения, который возникает как результат соответствия индивидуального режима мышечной работы и индивидуальных особенностей психики человека. В свою очередь эмоциональный фон способен воздействовать на физиологические процессы в организме, потому что секреция гормонов эндокринной системой очень чутко реагирует на состояние нашей нервной системы. В данном случае такая реакция ведёт к стимуляции производства анаболических гормонов и подавлению производства катаболических. И если первые участвуют в строительстве клеток организма, в том числе и мышечных, то вторые ведут к их разрушению.

Такого рода гормональная перестройка становится очень важным фактором, способствующим росту мышц, а отсюда и вытекает главная задача бодибилдинга, призванная обеспечить работу этого фактора, – найти свою индивидуальную тренировочную сплит-программу, отражающую психологический склад атлета. Однако такая реакция человеческой

психики не ограничивается особенностями мышечной работы. Она распространяется и на образ жизни вообще.

Наш жизненный уклад может соответствовать индивидуальным особенностям нашей психики, а может и вступать с ними в диссонанс.

Если волей судьбы человеку в жизни приходится делать не то, что ему по душе, то в каких бы комфортных условиях он ни проживал, реакция его нервной системы будет способствовать выработке в организме разрушительных, катаболических гормонов, которые приведут к преждевременному старению, болезням и смерти. И наоборот, удовлетворение образом жизни, отражаясь благотворно на самочувствии, будет тормозить секрецию катаболических гормонов, отодвигая старение и смерть.

Таким образом, если в силу случайных обстоятельств или благодаря внутреннему сознательному стремлению, вы смогли построить свой жизненный уклад в соответствии с индивидуальными особенностями своей психики, то именно этот уклад, в отличие от всех других, будет незримо тормозить процесс старения вашего организма.

По этой причине у разных долгожителей совершенно разный образ жизни, однако у каждого из них он остаётся стабильным на протяжении многих лет.

Если же разных людей поместить в одинаковые идеальные условия, дольше проживут те, у кого тип психики более соответствует этим условиям. В этом и заключается секрет раз-

личия индивидуальной продолжительности жизни, которая у человека не предопределена генетическими факторами.

Тем не менее, всё не так просто. Никаких конкретных рецептов, позволяющих человеку найти свой образ жизни, продлевающий его жизненный путь, не существует. Точно так же, как в бодибилдинге нет никаких конкретных алгоритмов, позволяющих атлету найти свою, индивидуальную тренировочную сплит-программу. Этот поиск основан на инстинктивном принципе Вейдера, который предписывает опираться на внутренние мотивы и интуитивные чувства.

Но, как ни странно, каждый атлет, который долгое время серьёзно занимается этим видом спорта, безошибочно находит свой индивидуальный тренировочный режим. Это связано с особенностями структуры системы Вейдера. Она опирается на тренировочные принципы, освоение которых в той или иной мере требует использования инстинктивного принципа, самого главного в бодибилдинге. Так, тренируя мышцы, атлет одновременно тренирует свои инстинктивные и интуитивные чувства, которые в итоге позволяют ему безошибочно находить свою тренировочную сплит-программу, повышающую тонус, работоспособность и общую эффективность тренировочного процесса. В свою очередь бодибилдинг становится своеобразной путеводной нитью, позволяющей найти тот жизненный уклад, который ведёт к продлению жизни человека. Ведь долгожителями становятся те, у кого развиты инстинкты и интуиция и кто в жизни твёрдо и на-

стойчиво им следует, только они способны полнее реализовать свой жизненный потенциал. Поэтому, серьёзно занимаясь бодибилдингом и постоянно оперируя инстинктивным принципом, человеку гораздо легче найти тот образ жизни, который не вступает в диссонанс с его внутренним психологическим складом.

# 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.