

Бодибилдинг без стероидов



№1
в мире!

Стюарт МакРоберт

ДУМАЙ!

Стюарт МакРоберт Думай! Бодибилдинг без стероидов!

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=145078

Аннотация

«Думай! Бодибилдинг без стероидов» – бестселлер Роберта МакСтюарта теперь в России! Книга стала культовой среди всех, кто ведет здоровый образ жизни, хочет отлично себя чувствовать и хорошо выглядеть! Большинство книг о бодибилдинге похожи. Как правило, это красочная коллекция фотографий бодибилдеров с внушительными мускулами, глядя на которых, вы думаете: «Ну, мне таким точно никогда не стать...». И да, возможно, вы правы! Ведь большинство этих книг не работают, потому что не могут давать результат одинаковые тренировки для разных людей. «Думай!» предлагает совершенно другой подход, опровергая годами мешавшие вашему успеху стереотипы.

Содержание

Предисловие к третьему изданию	5
Но где же фотографии?	6
Предисловие ко второму изданию	7
Текущее состояние дел	11
Все очень плохо	14
Рольевые модели, которые ведут ложным путем	17
Предупреждение об опасности	20
Предупреждение об ответственности	21
Благодарности	25
Глава первая. Необходимость перемен	28
Глава вторая. Генетические различия	43
Конец ознакомительного фрагмента.	53

**Стюарт МакРоберт
Думай! Бодибилдинг
без стероидов для людей
со средними данными**

© Стюарт МакРоберт 2015

© Издательство АВ Publishing, 2015

ООО «Креатив Джоб», 2015

* * *

Предисловие к третьему изданию

Третье издание книги «Думай», опубликованное в 2007 году, прошло цифровую обработку. Был произведен пересмотр всей книги, и она была приведена в соответствие с современными реалиями.

Но где же фотографии?

В этой книге нет фотографий. В мире спорта в них нет недостатка. Но в нем есть недостаток тренировочных программ, которые на 100 процентов подходили бы для спортсменов со средними данными. Фотографии жизненно необходимы для обучения техникам выполнения упражнений и около 400 изображений представлены в сопроводительном материале к этой книге «Наращивай мускулы, теряй вес, выгляди круто».

Предисловие ко второму изданию

Первое издание книги «Думай», выпущенное в 1991 году, претерпело множество изменений за все эти годы. Поменялась даже обложка – первые копии книги имели на обложке изображение сидящего на корточках мужчины.

С тех пор, как я написал «Думай», я изменил свою точку зрения на некоторые аспекты тренировок. Основное противоречие, которое было между «Думай» и «Персональным справочником по технологии силовых тренировок от того, кто знает о них не понаслышке» и «Думай-2», было устранено во втором издании. Также было внесено множество других поправок.

«Думай-2» – это не исправленный вариант «Думай». Это продолжение. В этих двух книгах есть общие параллели, но это потому, что книга «Думай-2» более чем в два раза толще по объему и поэтому в ней все описано более детально и подробно рассмотрено больше тем, многие из которых даже не упоминаются в книге «Думай». Эти две книги можно назвать книгами-спутниками.

С тех пор, как я написал первый вариант «Думай», я изменил свои взгляды по пяти направлениям, что произошло в результате дополнительных тренировок и изучения опыта других людей.

1. Я стал более консервативен в вопросе выбора упражне-

ний. Например, я больше не рекомендую жим за головой, Т-образную тягу штанги и любые виды приседаний с поднятыми пятками.

2. Я еще активнее настаиваю на использовании правильных упражнений. Правильные тренировочные техники – это основа бодибилдинга или любых других тренировок с сопротивлением. Без хорошей техники неизбежны травмы и получить их можно очень быстро. Я получил серьезную травму вскоре после выхода первых копий первого издания «Думай» и мучился несколько лет. И тогда я понял, что очень важно проводить тренировки правильным образом. Чтобы подчеркнуть это, я даже написал целую книгу, посвященную технологии тренировок – «Персональный справочник по технологии силовых тренировок от того, кто знает о них не понаслышке».

3. Правильная технология тренировки – это не просто дуга, которую описывает штанга в момент упражнения. Важна скорость движения. Резкие движения сильно увеличивают риск получения травмы. Теперь я призываю контролировать время повторов – около 2–3 секунд для фазы подъема и около 2–3 секунд для фазы опускания. Упражнения с большим ходом занимают больше времени, чем упражнения с малым. Тем не менее, я не рекомендую считать секунды. В процессе наращивания мышц внимание нужно сконцентрировать на попытке добиться лучшего результата и на увеличении веса. Просто продолжайте работать со штангой и контроли-

руйте процесс, не допуская резких движений. Ключевое слово здесь – мягкость, никаких резких или внезапных движений.

4. Первое издание включало несколько упражнений с резкими подъемами – из тяжелой атлетики в олимпийском стиле – для очень коротких комплексов упражнений. Такие упражнения, как я теперь понял, нельзя выполнять с контролируемой скоростью, потому что подъемы совершаются мгновенно. И если вы не планируете получить медаль по тяжелой атлетике на Олимпиаде, лучше займитесь другими упражнениями, более простыми в техническом плане. Олимпийские подъемы (рывки, резкие и сильные) и упражнения, выполняемые с помощью других лиц (например, толчок, швунг жимовой), не дают положительных результатов по приросту мышечной массы или увеличению силы, но научиться правильно выполнять их сложнее, чем другие упражнения, и они требуют особой тренировки рук, если вы все-таки планируете их освоить. В случае, если такие упражнения будут выполнены неверно, это приведет к травмам. Это можно сказать о множестве упражнений, но к резким подъемам это относится в первую очередь.

5. Интенсивность тренировок может быть распределена жестко, как это описано в Главе семь, что позволит добиться хороших результатов. Их также можно получить, применяя циклы без определенных дат окончания – они могут длиться годами, если они правильно разделены на части. Самый

большой мотивирующий фактор – это постоянная цель. Правильно разработанная персональная программа может обеспечить увеличение массы в каждом из основных упражнений каждую одну-две недели очень длительное время.

Текущее состояние дел

Я написал «Думай» в 1990–1991 годах. Основная масса тренировочных техник с тех пор не сильно изменилась. Но меня интересуют только спортсмены, не употребляющие медикаменты и обладающие средними (или даже не очень хорошими) физическими данными – таковых основная масса. Что же касается элиты, то сегодня это другой мир – у них больше соревнований, больше публичности, больше денег, больше медикаментов и больше славы.

Сегодня необходимость в правилах, описанных в книге «Думай», даже больше, чем была, когда я впервые опубликовал свою книгу, в 1991 году.

Те же самые проблемы бодибилдинга – давление, нечестность и надувательство, которые так огорчали меня, когда я был молод, делают сейчас то же самое с миллионами людей. Но теперь я хорошо понимаю, что происходит в этой области и могу отличить хорошее от плохого. А большинство спортсменов – пока нет. Поэтому их ведут точно таким же ложным путем, который прошел я и проходят сейчас миллионы других.

С самого 1989 года, когда я начал публиковаться, я хотел «продвинуть» здоровые тренировочные программы без использования медикаментов и рассказать людям о роли генетики и медикаментов в элитном бодибилдинге и пауэрлифтинге.

тинге.

Слово «успех» часто используют неправильно. На мой взгляд, обман, наживу на продажах недостоверных тренировочных программ и введение людей в заблуждение нельзя назвать успехом, не важно, сколько «продукта» удалось продать, сколько миллионов долларов прибыли получить и сколько престижных бизнес-наград выиграть.

Разумные, практичные и безопасные тренировочные программы для людей со средними данными – вот то, что меня интересует и что должно являться базой бодибилдинга, его основным направлением.

Спортивным журналам и книгам продажи обеспечивают фотографии, а не статьи или инструкции для тренировок. В большинстве случаев статьи представляют собой лишь «воду», необходимую для того, чтобы удачно разместить фото. Но для того, чтобы фотографии завладели вниманием публики, которая заинтересована в оформлении публикации больше, чем в содержании, они должны быть очень привлекательными. Это неизбежно ведет к публикации самых выдающихся тел и фигур. А сегодня такими телами обладают те, кого природа наградила хорошей генетикой и кто использует медикаменты. Они находятся на расстоянии нескольких световых лет от того, чего могут достичь обычные спортсмены, не употребляющие медикаменты. И все не было бы так плохо, если бы читателя предупреждали о генетических особенностях и медикаментах, которые использует спортсмен.

Тогда люди, по крайней мере, знали бы, чего это стоит.

Но факт использования медикаментов, как правило, уменьшают, либо вовсе игнорируют – в большинстве случаев по причине «понижения статуса» физической подготовки и ухудшения репутации, а также для того, чтобы избежать судебных исков. Методы тренировок, которые используют напичканные медикаментами и одаренные генетически феномены – чьи достижения, к тому же, значительно приукрашены – публикуются и продвигаются беспрепятственно. Но помните, такие методы тренировок сработают только в том случае, если вы имеете отличные генетические данные или используете медикаменты, а чаще – и то и другое. Люди с обычным телосложением, которые в своем уме, должны тренироваться совершенно иначе. Сногсшибательные результаты обещают лишь те, кто хочет привлечь побольше покупателей. Ради бога, не пытайтесь заниматься по таким инструкциям самостоятельно. То, что сработало для Арнольда и его коллег, не только не сработает для вас, но и уничтожит все ваши шансы реализовать свой потенциал, который заложен в вас генетически. А кроме этого, такие методы приведут лишь к страданиям и озлобленности из-за зря потраченного времени и усилий, которые были направлены на достижение недостижимых результатов, не говоря о том, что можно получить травмы, от которых вы будете страдать всю оставшуюся жизнь.

Все очень плохо

Недавно я просматривал серию книг автора, пишущего о бодибилдинге. И я не мог поверить своим глазам. За одной ужасной книгой следовала другая, в которых повторялась одна и та же чушь – тренировочные техники, совершенно не подходящие для людей со средними данными, не употребляющими медикаменты. И все это было украшено историями людей с феноменальной генетикой, напичканных медикаментами, которые помогают им укрепить преимущества, которые даны им от природы.

Наивные, доверчивые и невежественные люди – особенно молодые – ведутся на красивые фотографии в этих книгах, покупают их и следуют отвратительным «инструкциям», которые написаны лишь для того, чтобы занять место между фотографиями. Это сбивает их с курса, как это произошло со мной и со многими другими бодибилдерами много лет назад.

Эти книги публикуют не для того, чтобы помочь обычным людям, тренирующимся без медикаментов – бодибилдерам или другим спортсменам. Их цель в другом.

По сравнению с 1973 годом, когда я начал тренироваться, количество альбомов с фотографиями, которые позиционируют себя как руководства, сильно возросло. Поэтому и количество паршивых тренировочных инструкций увели-

чилось с тех пор, как я начинал.

Здесь, конечно, можно поспорить, утверждая, что провал тренировок – это и есть цель, потому как результат – огромное количество неудовлетворенных людей, которых могут использовать компании, поставляющие продукты спортивного питания, чтобы пропихнуть свои товары (иногда весьма сомнительного качества).

Более того, я не говорю, что это делается намеренно, но рекламирование тренировочных программ, которые не работают для 95 процентов спортсменов, на самом деле увеличивает количество принимаемых стероидов. Без их помощи тренировочные техники просто не работают.

Неважно, насколько привлекательно кто-либо выглядит, как хорошо он накачан, и неважно, кто что говорит – никогда не позволяйте убедить себя, что инструкции, которые используют генетически одаренные и употребляющие стероиды люди – даже сокращенные версии этих инструкций, – имеют к вам какое-то отношение. Хорошо подумайте, будьте верны себе и выполняйте только те упражнения, которые подходят вам, учитывая ваше телосложение, опыт и индивидуальные особенности.

Если вы всего этого не сделаете, вы окажетесь в том же тренировочном аду, в котором побывало уже множество спортсменов, которые применяли на себе методы тренировок. Эти методы не давали им не единого шанса на успех без применения медикаментов, которые могли позволить им

восполнить недостатки генетики. Посвящать всю свою душу и тратить здоровье (принимая стероиды) на то, чтобы получать награды за физическую форму – не то, к чему стоит стремиться. Не ждите того момента, когда вы потеряете здоровье, чтобы понять, насколько оно бесценно.

Ролевые модели, которые ведут ложным путем

В до-стероидную эру, еще до того, как я родился, суперодаренные генетически люди, включая Джона Гримека, вдохновляли других, даже несмотря на то, что их достижения не могли повторить люди с обычным телосложением. Их техники тренировок также были вне досягаемости «средних» людей, и их необходимо было значительно корректировать. Но физические достижения сегодняшних напичканных стероидами фриков – в нескольких световых годах от того, чего можно ожидать от тренировок обычным людям, не употребляющим медикаменты. Более того, физические способности одаренных генетически и сидящих на стероидах спортсменов сегодня – это просто другой мир по сравнению с тем, чего могли добиться даже одаренные генетически люди в эпоху до применения медикаментов.

Даже Гримек в лучшие свои годы не добился бы того, что могут сегодня напичканные стероидами мега-победители. Если даже такой супермен, как Гримек, не смог бы выполнить такие упражнения, какие шансы есть у обычных бодибилдеров?

Чемпионы из мира спорта – это не сидящая на стероидах одаренная генетически элита. Чемпионы – это невоспетые герои, которые проводят годы, не теряя решимости и доби-

ваясь поставленной цели, и самосовершенствуются, несмотря на преграды, не используя медикаменты. Они не ищут славы и не убегают от труда и ежедневных семейных и рабочих обязанностей. Напичканные стероидами генетически одаренные мегачемпионы, обладатели почти совершенной физической формы и в сравнение не идут с этими настоящими героями спортивного мира.

Но некоторые впечатлительные писатели и тренеры никогда не поймут этого. Они никогда не признают, что обладают очень хорошими физическими данными, полагая, что раз они не состоят в элитном клубе бодибилдеров, их генетические данные должны быть весьма средними. И многие из этих вдохновленных людей не живут обычной жизнью и не имеют семей, но имеют отличную физическую форму, за которой зачастую стоят медикаменты. Не удивительно, что их советы по организации тренировок не имеют ничего общего с реальной жизнью обычных, не сидящих на стероидах людей. Таким образом, спортсменов снова сбивают с пути.

Никогда не забывайте, что феноменальный успех, которого смогли добиться лишь несколько бодибилдеров, — это в первую очередь заслуга отличных генетических данных в сочетании со стероидами. Любой, кто попытается вас в этом разубедить — или невежда, или он потерял связь с реальностью. И никто из принимающих стероиды либо генетически одаренных людей понятия не имеет о том, как трени-

ровать людей с обычными данными, не принимающими медикаменты. Не забывайте об этом, когда будете искать руководство по тренировкам для себя. Подражание ложным ролевым моделям в большинстве случаев, а то и во всех случаях ведет к отсутствию прогресса у бодибилдеров по всему миру.

Конечно же, недостаток упорства и самоотверженности – это тоже не последние причины недостаточной силы и физического успеха у многих людей, но я пишу это для серьезных спортсменов, у которых с самоотверженностью и упорством все в порядке.

Станьте своим личным персональным тренером. Настраивайте себя на реализацию своего потенциала. Приготовьтесь провести годы, упорно и разумно тренируясь по программам, которые подходят лично для вас. И всегда берегите здоровье – это ваша самая большая ценность. И тогда вы достигнете совершенства и насладитесь путем, который пройдете, и станете гордостью Железных игр.

Успехов в тренировках,

Стюарт МакРоберт

лето 1999 года

Предупреждение об опасности

В этой книге я пытался все время подчеркивать важность правильного использования техник и точных подсчетов во время выполнения упражнений. Невзирая на ваш возраст, проконсультируйтесь с терапевтом, чтобы убедиться, что выбранная программа тренировок вам подойдет. Будьте осторожны, тренируйтесь, и помните об опасности.

Предупреждение об ответственности

Целью данной книги является распространение информации о бодибилдинге, о силовых тренировках, о фитнес-тренировках, об уменьшении жировых отложений и темах, связанных с этим. Книга распространяется при условии, что ни автор, ни издатель не вовлечены в предоставление юридических, медицинских или иных профессиональных услуг.

Все попытки были направлены на то, чтобы сделать эту книгу как можно более точной. Но, несмотря на это, в ней приведена не вся информация на рассматриваемую тему, а также могут встречаться ошибки как в содержании, так и в оформлении.

CS Publishing, автор и распространитель книги не несут ответственности перед людьми, получившими ущерб или понесшими вред или утверждающими, что понесли его непосредственно или опосредованно, используя материалы этой книги.

Уведомление о намерениях

Я безоговорочно выступаю против использования стероидов. Меня не интересуют тренировки с использованием медикаментов, но я не наивен. Мне многое известно о вои-

нах в сфере производства медикаментов, улучшающих физические данные, и о лжи, к которой так часто прибегают как в мире силовых тренировок, так и в мире спорта в целом.

Учитывая тот факт, что меня интересуют только тренировки без стероидов и я стремлюсь в первую очередь удовлетворить потребности спортсменов со средними данными, некоторые из методов и техник, описанных в этой книге, могут показаться еретическими по отношению к реалиям сегодняшних тренажерных залов. Но другого способа применять тренировочные техники, которые безопасны, практичны и эффективны для обычных людей, не принимающих стероиды, нет.

Предисловие к первому изданию

Невероятно одаренные генетически люди – потенциальные чемпионы, берущие награды – обычно улучшают свои физические данные, дополняя их применением анаболических стероидов. Сочетание генетических преимуществ и медикаментов ставит таких бодибилдеров на новую ступень. Они являются полной противоположностью правильной ролевой модели для людей с обычной генетикой, не принимающих стероиды.

Эта книга рассчитана на бодибилдеров с обычным телосложением, которые хорошо понимают ситуацию и имеют достаточно сильную волю, чтобы не употреблять анаболические стероиды. Другими словами, книга «Думай» рассчитана на основную массу бодибилдеров, на тех, кому нужен со-

вет, который исходит от такого же человека – со средними генетическими данными и не принимающего медикаменты.

Тренировать бодибилдеров с обычными генетическими данными, не принимающими стероиды, намного сложнее, чем тренировать чемпионов или потенциальных чемпионов.

Данная книга не расскажет вам всё о тренировках обычных бодибилдеров, не принимающих стероиды, но она даст более чем достаточно информации для тех, кто желает добиться успехов и настроен пройти долгий путь, неважно, мужчина это или женщина. Она может поставить их на путь развития, который приведет к успеху. И эти достижения поразят всех, за исключением разве нескольких человек, имеющих опыт работы с опытными и генетически одаренными бодибилдерами – участниками соревнований, сидящими на стероидах.

Но не думайте, что методы, описанные в этой книге, помогут только людям с обычным телосложением. Методы, которые прибавляют объемы и силы бодибилдерам со средними генетическими данными, прибавят еще больше объемов и сил тем, кого природа наградила хорошей генетикой, и у них это займет меньше времени.

«Думай» наполнена информацией, направленной на то, чтобы обеспечить людей со средними генетическими данными, не принимающими стероиды, необходимыми знаниями о бодибилдинге.

Читайте – вникайте – применяйте – не сдавайтесь –

достигайте

Благодарности

Чарльз Смит на протяжении всего времени, что я был с ним знаком, до его смерти в январе 1991 года, всегда напоминал мне, что тем, что мы имеем сегодня, мы обязаны вчерашнему дню. Он был прав на все сто. Как говорил Чес, «Мы должны стоять на плечах первопроходцев, чтобы быть одного с ними роста. Мы – наследники тех, кто был до нас».

Я многим обязан и признателен Пири Рейдеру. Он научил меня многому из того, что я знаю о тренировках, и опубликовал мои первые работы, позволив мне тем самым пробраться в мир журналистики бодибилдинга.

Мое понимание бодибилдинга и силовых тренировок пришло ко мне после лет, что я провел, читая журнал Хардгейнер. Работа с читателями и авторами статей была чрезвычайно важна для понимания тех вещей, которые были необходимы мне для написания этой книги.

Без известности, которую Хардгейнер получил благодаря журналам Айрэн Мэн и Маслмэг Юкей и обратной связи, полученной от доктора Кена Лейстнера, не было бы ни Хардгейнера, ни этой книги. Особая благодарность за помощь в распространении информации журналу Айрэн Мэн за ежемесячную колонку.

Отдельно хочу поблагодарить следующих людей за обратную связь, которую я получил, и отзывах об отдельных

главах этой книги. В алфавитном порядке: Ричард Эбботт, Джен Деллинджер, доктор Кейт Хартман, Тони Роуз, Рэнд-элл Строссен, кандидат наук, Майк Томпсон и Стивен Ведан. Особая благодарность доктору Хартману за профессиональное одобрение одиннадцатой главы, и Майку Томпсону, благодаря внимательной работе которого последние главы были дополнены рекомендациями, которые помогли отточить финальную часть этой книги, придав ей более правильную форму.

Доктор Строссен, со всей строгостью своего академического образования и знаниями в сфере спорта, дополнил последние главы важными рекомендациями. Его решительная поддержка и одобрение помогли мне дописать книгу.

Без отзывчивости и внимательности Пола О'Хары моя библиотека литературы по бодибилдингу и силовым тренировкам, была бы гораздо беднее. Спасибо тебе, Пол.

Рисунок на обложке печатного издания на английском языке – авторства Стивена Ведана. Спасибо, Стив.

Много лет назад, когда я изменил свой подход к тренировкам, исследование альтернативных тренировочных программ открыло для меня огромное поле для изучения. Эта книга представляет собой собрание самого ценного, что есть во всей этой сфере.

Пока мы держим в уме фразы типа «Это не то, как это делает Арнольд», или «Это не так, как это делает Ронни Коулмэн», нас ждет только разочарование

и неудачи.

Подражание неверным ролевым моделям явилось причиной огромного количества бесполезных тренировочных программ, которые так часто используются в тренажерных залах по всему миру.

Глава первая.

Необходимость перемен

Практически вся литература по бодибилдингу рассказывает о достижениях и методиках тех, кто генетически предрасположен к этому виду спорта. Но природная одарённость встречается редко.

Большинство культуристов – самые обычные люди со средней генетикой. Они не могут похвастать природными преимуществами профессионалов. Так какую же пользу принесут среднему «качку» «звездные» методики чемпионов?

Здесь можно поспорить, что достижения чемпионов вдохновляют нас. Для некоторых это действительно так, а человека со средними данными подражание чемпионам лишь заведет в тупик.

И если мы не располагаем телосложением, генетической предрасположенностью для развития невероятной мускулатуры и силы, почти неограниченным количеством времени для тренировок и отдыха, то какие шансы у нас есть прожить жизнь профессиональных бодибилдеров? Никаких! Более того, подумайте, какие шансы у нас получить выгоду от попыток прожить подобную жизнь! Ни единого!

К тому же большинство «звезд» (международных ли, на-

циональных или местных), попросту говоря, накачаны стероидами. Они не знают, как тренироваться без фармакологии. Едва ли хоть одна «серьезная» тренировка проходит у них без искусственной медикаментозной стимуляции. Именно анаболики в сочетании с генетической одаренностью позволяют им добиваться чемпионских титулов за считанные годы. Ты открываешь журнал и читаешь статью о «блестящем» победителе, который стремительным штурмом взял мир бодибилдинга – и все, мол, благодаря энтузиазму, воле и трудолюбию. Не верь! У каждого скоропалительного взлета есть теневая обратная сторона: стероиды.

Обычные бодибилдеры лишены генетических преимуществ, которые необходимы для наращивания огромной мышечной массы, и они должны быть достаточно сообразительны, чтобы держаться подальше от стероидов. Мы находимся на расстоянии нескольких световых лет от тех, кто является признанным чемпионом в мире бодибилдинга и кто оказывает такое большое влияние на массы.

Количество провалов среди целеустремленных бодибилдеров просто огромно. Походите в тренажерный зал несколько месяцев и посмотрите, как меняются те, кто туда ходит. Какая-то часть ходит постоянно, остальные же приходят и уходят. Конечно же, многим не хватает старания и решимости, необходимых для того, чтобы придерживаться программ тренировок. Тем не менее, очень многие просто следуют неподходящим для них тренировочным инструкциям,

и это не дает им шанса добиться удовлетворительных результатов, соответствующих их уровню подготовки и физической форме. А среди клиентов тренажерных залов, которые ходят туда постоянно, как много делает успехи от года к году? Единицы.

Кому подражать?

Пока мы держим в уме фразы типа: «Это не то, как это делает Арнольд», или «Это не то, как это делает Ронни Колмэн», нас ждут только разочарование и неудачи.

Поверьте, я знаю очень много о разочаровании и неудачах. Я был болен ими многие годы. Я провел половину своей молодости, а позднее – и зрелые годы, занимаясь бодибилдингом. И если бы в нашем деле все решала целеустремленность вкупе со слепым подражанием чемпионам, я давно встал бы в один ряд с лучшими из лучших. Этого не произошло и не могло произойти.

Слово «чемпион» обманчиво. Несмотря на всю свою необыкновенную генетику, многие чемпионы даже не приблизились бы к своему нынешнему уровню без стероидов. Если по-честному, то все эти «звезды» – псевдоспортсмены. Ну а настоящий культурист – это тот, кто построил себя сам, своими силами, без «химии». Настоящие чемпионы – те, кто не принимает участия в конкурсах и не ищет популярности.

«Непобедимые» чемпионы, накачанные стероидами, не имеют с нами, обычными людьми, ничего общего. Они –

существа с другой планеты. Чтобы постичь эту важнейшую истину, мне понадобились годы мучений и разочарований, не говоря уже о тысячах часов, потерянных над журналами и книгами с портретами «чемпионов» на каждой странице. Если бы я был единственным глупцом, поверившим в советы и методы одаренного меньшинства, то мой опыт не имел бы никакого значения. Но я сотни раз собственными глазами видел, как люди с таким же, а то и лучшим физическим потенциалом буквально изводят себя «чемпионскими» системами, и тоже без всякого толка.

Будучи редактором журнала «Хардгейнер», я получал огромное количество писем от читателей, которые писали о своих неудачах при использовании популярных методик. Только использование рациональных, подходящих и сокращенных программ может привести их к достижению тех целей, к которым они стремятся. Очень печально, но к сокращению программ обычно прибегают в последнюю очередь, а не в первую.

Несмотря на все это, достижения, мнения и тренировочные программы генетически одаренных и напичканных стероидами людей продолжают занимать умы подавляющего большинства культуристов.

Но пришло время использовать подходящие ролевые модели.

Давайте спустимся с небес на землю и сделаем наши тренировки более реалистичными. Только придерживаясь

разумного подхода к тренировкам, можно на самом деле добиться хороших результатов. Применение реалистичных и разумных методик – это не потеря потенциала в бодибилдинге. Все они приносят пользу.

Результатов в бодибилдинге можно добиться, лишь используя практичные и подходящие лично вам программы тренировок. Такие методы вытекают из реалистичных ожиданий. А ожидания эти не вырастут из попыток повторить достижения и стиль жизни напичканных стероидами и одаренных генетически участников конкурсов, занимающих первые строчки.

Это не значит, что мы должны довольствоваться ничтожными достижениями. Ничего подобного! Самый обыкновенный любитель может добиться феноменальных результатов, если начнет действовать методически грамотно и наберется терпения. Возможно, профессионалу эти результаты покажутся более чем скромными. Но для новичков и нетренированных людей это будут поистине грандиозные свершения!

На самом деле, успешный любитель проделал гораздо большую работу, чем успешный «профессионал». Несмотря на то, что последние обладают большей мышечной массой и большей силой, любителю пришлось для этого преодолеть гораздо больше трудностей.

Вполне естественно, что новички доверяют опыту чемпионов: мол, у кого больше мускулы, тот и понимает больше. Спору нет, чемпионы многое знают о тренинге, но лишь

о тех его методах, которые рассчитаны на выдающуюся генетику и постоянный прием стероидов. Но что они могут посоветовать тем, кто не хочет разрушать тело и мозг «химией» и обладает средним потенциалом?

Конечно, не стоит перегибать палку и утверждать, что в арсенале чемпионов не найдется совсем ничего полезного для обычного культуриста. Но зато можно сказать с уверенностью: ни одна из чемпионских методик не способна сделать чемпиона по бодибилдингу из обычного человека, обходящегося без стероидов.

Несмотря на то, что ведущие чемпионы могут преподать нам пару уроков, которые будут нам полезны, у них нет личного опыта преодоления сложностей, с которыми столкнется обычный бодибилдер. И в том, что касается личного опыта и страданий, через которые пришлось пройти, чтобы получить хотя бы 15 дюймов объема в руках и сделать присед с весом хотя бы в 300 фунтов, они далеко позади, с этим им нечего сопоставить.

Ведущие чемпионы делают вещи, которым всем нам следует поучиться, особенно это касается использования больших весов в базовых упражнениях. Но методы, которые они используют для достижения описанных выше результатов, это, как правило – другой мир по сравнению с тем, к чему готовы наши тела. Нам нужно идти совершенно иным путем, чтобы получить аналогичные результаты.

Методика, которая дает суперрезультаты одаренному

меньшинству, абсолютно не работает в случае обыкновенного любителя. Новички, будьте осторожны и не пытайтесь скопировать результаты своего кумира!

То, что работает для избранных единиц, обладающих выдающимися природными данными и способностями наращивать мускулатуру, зачастую является полной противоположностью того, что нужно всем остальным из нас.

Кто такой любитель?

Оговорим термины. В моем понимании, любитель – это человек, который растит мышцы и набирает силу с великим трудом. Собственно говоря, к этой категории относятся практически все непрофессиональные бодибилдеры и пауэрлифтеры. А кому это дается легко?

Почти всем нам не хватает генетической предрасположенности, необходимой для того, чтобы наше тело правильно реагировало на тренировки и режим питания и наращивало огромные мускулы вне зависимости от используемых методик, не всем нам приходится прикладывать одинаковое количество усилий, чтобы добиться результатов.

Некоторым любителям приходится трудиться более упорно, чем другим. И только вы сами можете знать, насколько вы упорны. И чем сложнее вам достигать успехов, тем более продуманно вы должны подходить к выбору программ тренировок, которые подойдут вам для достижения поставленных целей.

Противоположность любителю – потенциальный профессионал. Они существуют, но их очень мало. Почти в любом зале найдется один, а то и несколько таких «прирождённых» бодибилдеров, которые и сами не всегда толком понимают, как щедро одарила их природа. Я видел несколько людей с руками более огромными, чем у кого бы то ни было в тренажерном зале, несмотря на то, что они никогда не уделяли им особого внимания. Этим счастливицам все настолько легко дается, что они не очень-то усердствуют на тренировках.

Всегда были и есть сейчас такие «звезды» бодибилдинга – они едят что попало, ведут бурную жизнь, впадая в зависимость то от наркотиков, то от алкоголя, крутят с уймой подружек, испытывают частые стрессы и тем не менее могут похвастаться великолепным телосложением. Их поразительные природные задатки вместе с анаболическими стероидами компенсируют все остальное. Но рано или поздно расплата все равно наступает и цена будет высока. Но все это отодвигается на второй план, пока их фотографии продолжают поражать воображение зрителей.

Теперь сравните их с любителями, которые тренируются, едят, отдыхают и спят по расписанию, которому самоотверженно следуют из года в год, и, несмотря на это, после десяти лет занятий, у них все равно нет 16-дюймовых рук, и они не могут выполнить жим лежа с весом даже близким к трёмстам фунтам.

Профессионалы, которые достигли или практически до-

стигли своих предельных размеров, имеют проблемы с тем, чтобы сделать последние шаги. Медленный прогресс, который происходит у них на этом этапе развития, все равно не делает их борцами, такими, как любители. И тот факт, что некоторые из этих суперменов начинали, будучи очень худыми, также не превращает их в борцов. В своих худых телах они имели огромный потенциал, который и не снился большинству из нас. То, что им пришлось потратить 10 лет, чтобы получить руки объемом в 19 дюймов, не делает их борцами. Но те, кто потратил 10 лет и так и не получил объем рук в 16, а возможно и в 15 дюймов, несмотря на усердие (хотя иногда и в ложном направлении) – истинные борцы.

Профессионалы получают свои объемы, не прикладывая усилий. Трудности для них чаще всего встречаются на финишной прямой и на стадии подготовки к конкурсам. Но подумайте, насколько сильно им повезло, раз они смогли достичь того, что имеют и раз все их проблемы – лишь от излишеств. Сколько любителей могут похвастаться такими размерами, что имеют возможность думать только о том, как сохранить форму после завершения подготовки?

Конечно же, чемпионы тоже много тренируются (по крайней мере, на каком-то этапе) и прикладывают к этому значительные усилия. Такие профессионалы имеют преимущество – они знают, что результат последует – стоит им немного поднапрячься в тренажерном зале и нарастающая мышечная масса не заставит себя ждать. Для любителей все иначе.

Работа в зале – это только часть общей картины. Ключевой момент здесь в том, что внимание нужно уделять множеству различных факторов.

Методик, эффективных для профессионалов, выше крыши. Собственно говоря, любая система даст им результаты. Профессионалы могут совершать какие угодно методические ошибки, но мускулы у них все равно будут расти.

Любитель же вынужден придирчиво подбирать для себя методику. Чтобы «сделать себя» в бодибилдинге, любитель обязан учесть все до мелочей. А «мелочей» этих для любителя существует гораздо больше, чем для профессионала. Если любитель упустит из виду хотя бы одну деталь, будь то еда, восстановление, сон, частота тренировок или число повторений, все остальные его усилия могут пойти прахом. Сравните это с жизнью профессионала, который нарушает множество «табу» и все равно громоздит мышцу на мышцу.

Типичный любитель

Я провел в упорных, но совершенно бесплодных тренировках долгие годы. Оглядываясь назад, я удивляюсь, почему моя решимость не иссякла: так мало отдачи было от этого каторжного труда. Собственный печальный опыт заставил меня осознать, что традиционные методы тренинга – те самые методы, которые занимают в литературе по бодибилдингу главное место, – не дают почти никаких результатов. Только правильные, продуманные и подходящие тренировки могут принести пользу.

Я – типичный любитель, и мне довелось узнать многое о провалах и отсутствии результатов при использовании традиционных тренировочных программ – тех самых, которых сейчас большинство в мире бодибилдинга. Мой организм протестовал и упирался, и единственное, чего мне удалось достичь, – это превратить себя из заморыша в более или менее крепкого завсегдатая спортзалов.

Я знаю, что такое настоящий энтузиазм, в этом смысле я поспорил бы с любым «Мистером Олимпия». Я упорно и добросовестно выполнял популярные упражнения, а мышцы не хотели расти. Иногда они даже становились меньше! Я выглядел таким жалким, не получая никаких результатов, прилагая так много усилий и старания, что в первые годы своих тренировок я даже плакал.

Любители, которым потребовались годы изматывающего труда, чтобы научиться выжимать лежа 120 килограммов, приседать со 160 килограммами и поднимать на становой тяге 200 килограммов, или те бодибилдеры, которые добились примерно таких же результатов, прекрасно меня поймут. А некоторые любители трудились еще больше, но не достигли даже этих скромных высот!

Хотя любители вроде меня, добившиеся относительных успехов, и не знают о бодибилдинге всего, они могут дать много полезных советов тем, кто только начинает заниматься спортом. Да, они не побеждали на соревнованиях, и вы не увидите в журналах их фотографий, но это не значит,

что они плохо разбираются в тренинге.

Я освоил веса 130-180-220 килограммов (без «химии» и специальных приспособлений!) и при своем небольшом росте в 175 сантиметров нарастил более 27 килограммов мышц (при обхвате запястья в 17 целых одну десятую сантиметра). И я охотно поделюсь своим опытом с вами. Если это сработало для меня, то получится и у вас.

Много лет назад, когда я изменил свой подход к тренировкам, изучение альтернативных тренировочных программ открыло для меня огромное поле деятельности. Эта книга представляет собой собрание самого ценного, что есть во всей этой сфере.

Очень жаль, что похожей книги не существовало, когда я начинал заниматься бодибилдингом. Скольких ошибок я мог бы тогда избежать!

Одно дело – иметь доступ к книге, купить и прочитать или прослушать ее. И совсем другое – стать единственным с ней и применять найденные в ней советы, использовать их на практике. Будь у меня такая книга в пятнадцать лет, я не расставался бы с ней и за несколько лет сумел бы нарастить мышцы до пределов, положенных природой. И мне не понадобилось бы тренироваться с утра до вечера, отказываться от общения с друзьями, тратить огромные деньги на особые спортивные добавки, преодолевать душевные муки, связанные с безрезультатностью труда и сознанием того, что мне никогда не стать чемпионом.

Да, мне как никому знакомы разочарование и отчаяние, которые испытываешь, вкалывая в спортзале и соблюдая правила диеты и режима без всякого результата. Я познал это на личном опыте – эти знания не абстрактные и не теоретические.

Да, я – самый обыкновенный любитель. Таких, как я, легион, и все они сегодня трудятся впустую, потому что у них нет нормальной любительской методики. Я встречал лишь нескольких человек, которым удалось нарастить мускулы, используя методики чемпионов. Поскольку победители соревнований никогда не тренировались так, как это необходимо любителю, нет смысла использовать их методики.

Чемпионы никогда так отчаянно не боролись за результаты, которых хотят добиться, даже принимая во внимание радикальные методы, которые должны использовать любители. Им никогда не приходится прибегать в качестве последнего шанса к сокращенным вариантам тренировок. Но любители, которые упорно трудятся, могут добиться результатов только таким образом. Для них это единственный шанс. Другой тип любителей имеет возможность использовать менее сокращенные варианты тренировок, когда достигнет определенного базового уровня.

Если бы я был профессионалом, я никогда бы не смог испытать истинного сочувствия к любителям. Если бы я был профессионалом, мои рекомендации были бы стандартными и пустыми.

Успешные любители не обладают физическими данными, с помощью которых можно убедить тех, кто хочет видеть в качестве доказательств мега-мускулы. Тем не менее, людей нужно судить с учетом того, через что им пришлось пройти и какие препятствия преодолеть.

Вершина моего личного опыта и опыта тренировок в спортзале – это работа журналистом в журнале «Хардгейнер» в течение 15 лет. Этот журнал имел своей целью пропаганду методов тренировок, которые полностью подходили для нужд обычных бодибилдеров и пауэрлифтеров. Я очень многое узнал от читателей и издателей.

Эта книга впервые дает в руки любителю мощное оружие – методику, рассчитанную именно на него. Так вооружайтесь, и за работу!

Никогда, слышите, никогда не забывайте, что решающий фактор, который позволяет добиваться единицам феноменальных результатов, – это генетические преимущества в сочетании с приемом стероидов. И не позволяйте никому себя одурачить.

Но даже генетически одаренные имеют генетические пороки. Эти пороки – словно капля в море по сравнению с теми ограничениями и трудностями, с которыми сталкивается большинство из нас, кого природа одарила средними генетическими данными.

Когда вы достигнете таких размеров и станете настолько сильны, воспользовавшись советами данными в этой книге,

тогда и только тогда вы можете перейти на финишный уровень и работать над доведением формы до совершенства.

Глава вторая.

Генетические различия

В чем же разница между нами, обычными людьми, и той «могучей кучкой», которая наделена врожденной способностью накачивать гигантскую массу и силу?

Важна ли генетика?

Среди культуристов бытует заблуждение, что чемпионы не родились чемпионами, а «сделали себя сами». Отсутствие природных задатков якобы лишь тормозит развитие мышц, но все равно их можно накачать до суперразмеров. Это мнение полностью игнорирует важность генетических особенностей.

Выходит, что, потрудившись как следует, Вуди Аллен сможет потеснить Ли Хейни на пьедестале, а Стен Лорел может разделить награду с Евгением Сандовым, а Бинг Кросби может идти в ногу с Джоном Гримеком? Генетика, мол, ничего не значит!

Такое мнение не имеет с истиной ничего общего. Оно только приносит вред, ведь именно благодаря ему культуристы, особенно молодые и пылкие, вдохновляются несбыточными надеждами и пытаются всерьез освоить методы тренинга всемирно известных «звезд».

Именно из-за такой фальши, всюю пропагандируемой из-

вестными культуристическими журналами, миллионы бодибилдеров выбирают совершенно неподходящие и неэффективные методы тренировок. Именно такая фальшь официального бодибилдинга заводит людей в тупик и в итоге толкает их к «химии».

Столько мук, страданий и боли порождают подобные утверждения! И все потому, что они ставят перед любителями недостижимые цели. Ведь даже сидя на анаболиках, культурист со средними задатками никогда не сможет подняться до уровня генетически одаренных чемпионов!

Журналы вам говорят, что «генетика ничего не значит». Вам говорят, что надо упорно работать, и у вас обязательно появятся мышцы чемпионов (забывая помянуть, что ни один чемпион не обходится без стероидов). Не верьте всему этому бреду! Конечно же, ваш потенциал – это отражение вашего упорства, стараний и желания, а также выбранной программы, но конечный размер мышц всецело определяется генетической одаренностью.

Утверждать или предполагать, что все упорные и трудолюбивые любители не достигли огромных размеров мышц исключительно из-за того, что не достаточно упорно и долго тренировались, было бы большим оскорблением.

Я – один из огромного числа типичных любителей, у которых упорства и настойчивости не меньше, чем у самого титулованного чемпиона. Не говорите нам, что старались недостаточно хорошо или работали недостаточно упорно. О бо-

же, пожалуйста, не говорите нам этого!

Мы сделали все правильно. Мы работали и работали, а затем работали снова. Мы работали, отдавая делу все ресурсы – не финансовые – личные. Мы жили, спали, ели и пили, думая о бодибилдинге, со своим чувством собственного достоинства и заоблачными целями. Мы получали свои горы мышц. Но мы никогда не выглядели так, как Арнольд Шварценеггер, Серджио Олива, Джей Катлер или другие бодибилдеры из мира элиты.

Самое обидное для обычного бодибилдера-любителя – это лекции сидящих на стероидах и одаренных генетически людей о том, какую малую роль играет генетика в процессе. Еще больше раздражают жалобы знаменитостей на то, с какими мучениями им пришлось развивать так называемые «отстающие» мышцы. Они не дают себе труда понять, что даже самый удачливый любитель никогда не догонит их по размеру этих «отстающих» мышц! Забывают они упомянуть и о том, что были исключительно мощными парнями без всякого бодибилдинга до того, как им стукнуло 30, 25, а то и 20 лет. А чего они достигли бы без стероидов? (Однако связь с реальностью появляется, когда по крайней мере кто-то из бодибилдеров-топов признает роль наследственности в процессе развития их талантов, необходимых для того, чтобы добиться результатов элиты).

Как я уже говорил, генетически одаренные (хоть и имеющие какие-то недостатки) просто не могут понять обычных

любителей. Не имеет значения, насколько сильно они к этому стремятся, они все равно не могут понять. Если бы у меня была волшебная палочка, я бы поместил некоторых авторов и обладателей титулов в шкуру обычного любителя, у которого семья, финансовые проблемы и работа. После того, как они поборолись бы за то, чтобы выжать хотя бы 230 фунтов со скамьи и сделали присед с весом в 315 фунтов, а еще провели бы годы в бесплодных попытках и много раз скатывались бы назад, может быть, тогда они начали бы понимать, что я имею в виду. А когда я поместил бы их в шкуру того, кто старается так упорно, что уже начал задумываться о суициде, тогда они бы хорошо поняли, насколько важна генетика в этом деле.

Для того, чтобы стать профессиональным бодибилдером, не нужно обладать «идеальной» генетикой. Все, кто обладает даже очень хорошими генетическими данными, все равно не лишены недостатков, которые они пытаются устранить всеми силами. У кого-то высокие икры, у кого-то – плоские бицепсы, а у кого-то широкие бедра. У большинства – менее заметные недостатки.

Эти люди извлекают максимум пользы из своих недостатков. Но не забывайте, помимо этих недостатков, из которых они могут извлекать пользу, у них есть огромное количество привилегий. Они могут добиться гораздо больших результатов, чем любители с точно такими же недостатками, но обладающими средними генетическими данными. Кроме это-

го, чемпионы из мира бодибилдинга используют стероиды.

Одним словом, у них все по-другому. Давайте же тогда наконец перестанем сравнивать этих генетических мутантов с обычными людьми! Давайте перестанем брать за образец их методики, которые никому не подходят, кроме них самих! Им нечему нас научить, кроме того, как научиться лгать и потерять самоуважение и здоровье.

«Недостатки» ведущих чемпионов – это капля в море по сравнению с трудностями и ограничениями, с которыми сталкиваются обычные бодибилдеры с обычными генетическими данными. Большинство любителей с радостью заполучили бы себе такие «недостатки», о которых говорят профессионалы. Последние настолько одарены от природы, что их недостатки можно смело игнорировать.

Что касается ограничений, которые средние генетические данные налагают на наши успехи в бодибилдинге, так любой из чемпионов не имеет понятия о значении таких генетических данных.

Все мы способны изменить себя, нарастить такие мышцы, что нетренированный человек будет считать нас настоящими суперменами. Однако мы никогда и ни за что не сравняемся с крохотным меньшинством одаренных природой. Возможно, начинающих это разочарует. Но это истинная правда.

Привыкните к этому с самого начала. Не стремитесь стать таким, как культурист-профессионал.

Любители и профессионалы – пропорции

Как бодибилдеры распределяются по категориям?

Генетические «вундеркинды» вроде Шварценеггера, Оливии, Хейни, Коулмэна или Катлера рождаются необычайно редко. (Я никоим образом не критикую и не преуменьшаю таланты бодибилдеров. Я провел годы своей жизни, желая обладать такой выдающейся генетикой). Но давайте быть честными – На мой взгляд, лишь у одного процента всех бодибилдеров есть шансы стать профи, если они приложат достаточно усилий и будут принимать стероиды.

Я бы сказал, что более трех четвертей обычных бодибилдеров (я не говорю об элитных группах или специализированных спортзалах) – это любители, чья генетическая одаренность колеблется от очень низкой до средней. Всем этим атлетам «звездные» методы тренинга не дадут, поверьте, ровным счетом ничего. Но при таком раскладе остаются те, кто не является ни типичным средним любителем, ни генетически одаренным феноменом. Их можно назвать профессионалами в некотором роде. Некоторые из них имеют возможность нарастить очень большое количество мышечной массы, но говорить о чем-то фантастическом не приходится.

Бодибилдеры, принадлежащие к этой группе, могут добиться прогресса, используя консервативные методики тренировок, которые так широко распространены в специализированной литературе. Так как они могут быстрее нарастать,

тить мускулы, используя методы тренировок для любителей, у них все-таки есть возможность продемонстрировать в тренажерном зале подтверждение того, что классические методики работают. И хотя они не являются суперодаренными генетически, у них все-таки есть генетические преимущества перед остальным большинством, и нам не следует использовать их в качестве своих ролевых моделей.

Цель этой книги

Эта книга предназначена для большинства бодибилдеров – типичных любителей. Меня интересует в первую очередь улучшение состояния, которое вам необходимо еще до того, как вы начнете думать о деталях этапа тренировок, в котором так заинтересованы многие авторы и тренеры. Я не согласен с этим аспектом бодибилдинга – в литературе очень много внимания уделяется именно данному этапу и при этом не учитывается, что количество бодибилдеров, которые уже достаточно развиты или имеют хорошую генетику и могут пользоваться этими преимуществами, очень мало.

Я не сомневаюсь, что необходимо уделять внимание тем или иным мускулам, чтобы добиться «баланса» или довести до ума начатое. И, поскольку именно этому «доведению до ума» уделяется такое большое внимание, я не хочу останавливаться на этом этапе здесь. Когда вы будете иметь достаточные объемы и станете достаточно сильны, воспользовавшись советами данной книги, невзирая на то, с чего вы

начинали, тогда и только тогда можете переходить, если это вам интересно, к «доведению до ума» и оттачиванию своей формы. Но не начинайте заниматься этим до того, как наберете достаточную мышечную массу.

Как только достигнете размеров, приведенных в следующей главе, или превысите их, тогда можете экспериментировать, по крайней мере, время от времени, с другими типами тренировочных программ, чтобы проверить, можно ли с помощью них добиться того, что они обещают. (Вы можете обнаружить, что эти методы непродуктивны, даже если вы уже превысили стандарты для любителей). Остальное время посвятите более сложным типам тренировок для любителей с большими объемами и, возможно, с большими частотами, или с более интенсивным использованием силовой рамы. Продолжайте, наращивайте силу и массу до того момента, пока не выйдете на финишную прямую, на которой нужно заниматься поддержанием тела в хорошей форме.

Немногие бодибилдеры-любители доходят до этой стадии, поэтому данная книга нацелена на то, чтобы довести вас до уровня, на котором вы сможете применять продвинутые техники.

Корректировка диеты и пищевых добавок, тонкости подходов к выбору упражнений, одежда, в которой вы ходите в спортзал, слухи, которые ходят в мире бодибилдинга, результаты соревнований, политические разборки и все прочее не имеют никакого отношения к вашему прогрессу в трена-

жерном зале. И если это и имеет значение для определенных групп людей, и помогает повышать продажи журналов, то это не имеет никакой ценности там, где этому уделяют так много внимания – в тренажерном зале и там, где спортсмены отдыхают и восстанавливают силы.

То, что вы прочитаете в этой книге и в журнале «Хардгейнер», нацелено не на то, чтобы заполнить чем-то страницы. Здесь я говорю о таких вещах, о которых никто никогда и не заикался в популярной литературе по бодибилдингу. Речь идет о малоизвестных принципах тренинга. И хотя эти принципы там почти не встречаются, это не умаляет их значимости.

Эта книга и журнал «Хардгейнер» придерживаются непопулярного мнения, но именно наш вариант помог мне «построить себя», равно как и множеству других обычных бодибилдеров – превратиться из хлюпиков в образцы для подражания. Только следуя этим принципам, любитель может добиться выдающихся результатов. Пусть вы не покорите мировых титулов. Важно другое: вы покончите с бестолковым топтанием на месте и начнете уверенно прогрессировать в силе и массе мускулатуры.

Не позволяйте никому сбить себя с толку: важна суть, а не детали. Основа, а не обертка. Увеличение веса, а не записи о посещении спортзала. Упорство и серьезный подход, а не игра и легкомыслие. Твердое намерение самосовершенствоваться, а не подражание одаренному меньшинству. Здо-

ровый подход к повторению циклов упражнений, а не изматывание своего тела, ведущее к остановке в развитии. Эксперименты с новыми методами, а не заикливание на традиционных. Принятие нового, а не обсуждение генетических мутантов, которых даже нельзя назвать хомо сапиенс. Уважение отдыха и восстановления, а не сидящих на стероидах мега-чемпионов.

Чем мы отличаемся друг от друга

Хотя строение тела и обмен веществ у всех людей примерно одинаковы, физиологические данные, от которых зависит предельный объем мышц и мускульная сила, меняются в очень широких пределах. Кому-то везет меньше, кому-то – больше.

Природные задатки ничего не значат, если их не подкрепить усердием, настойчивостью и хорошими методами тренинга. Однако усердие, настойчивость и даже самые замечательные методики не в силах изменить то, что дано вам от рождения.

Бодибилдинг гораздо сильнее зависит от генетических данных, чем виды спорта, преимущественно направленные на развитие способностей и практику, такие как хождение под парусом или конный спорт. Чем сильнее спорт зависит от физиологических факторов, тем меньше успехи в нем зависят исключительно от практики и тренировок.

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.