

# БОДИБИЛДИНГ БЕЗ СТЕРОИДОВ

**С**ЕКРЕТЫ ЗВЕЗД  
БОДИБИЛДИНГА

**П**УТЬ НАТУРАЛЬНОГО  
ТРЕНИНГА

**С**ТЕРОИДЫ  
В СИЛОВОМ СПОРТЕ



Владимир Моргунов  
**Бодибилдинг без стероидов**

«Издательство АСТ»

2010

УДК 796  
ББК 75.6

**Моргунов В. Н.**

Бодибилдинг без стероидов / В. Н. Моргунов — «Издательство АСТ», 2010

Эта книга для тех, кто, имея самое смутное представление о бодибилдинге, желает заняться «строительством» собственного тела, но не знает, с чего начать. Она для бодибилдеров, то есть, атлетов, для которых основной задачей является наращивание мышечной массы. Как это сделать, не прибегая к стероидам, и рассказывает эта книга.

УДК 796  
ББК 75.6

© Моргунов В. Н., 2010  
© Издательство АСТ, 2010

# Содержание

Предисловие	6
Секреты звезд бодибилдинга	7
Галерея «чистых» силачей	7
Юрий Власов	7
Стив Ривз	10
Парад уродов	17
Питание бодибилдера	20
Конец ознакомительного фрагмента.	27

# **Владимир Моргунов**

## **Бодибилдинг без стероидов**

*Оригинал-макет подготовлен ООО «Издательство Агата»*

© авт. – сост. В.Н. Моргунов, 2008

## Предисловие

Эта книга рассчитана на новичков, имеющих самое смутное представление о бодибилдинге, желающих заняться «строительством» собственного тела, но не знающих, с чего начать.

Недавно я прочел книгу Брукса Кубика «Тренинг динозавров». И вот какая фраза мне понравилась среди многих прочих: «Коммерческие интересы, «кабинетные» теоретики в домашних тапочках и мягких, теплых креслах и «эксперты», руководствующиеся благими побуждениями, но совсем запутавшиеся, усложнили это дело («телостроительство» – *Прим. автора*) настолько, что теперь уже никто и не знает толком, как тренироваться продуктивно. Вместо спортзалов, где люди могли бы тренироваться продуктивно и эффективно, по всему миру мы видим спортзалы, в которых люди совершают какие-то нелепые движения и немислимые взмахи, которые не помогут им нарастить и грамма мышечной массы – а и силу они развивают не лучше, чем неторопливая игра в шашки теплым летним днем».

Готов под этой фразой подписаться, тем более, что я не «кабинетный» теоретик. Несколько лет посвятил занятиям тяжелой атлетикой, достиг уровня первого разряда в весе до 90 кг.

Но меня с самого начала занятий очень уж впечатлил рассказ о мастере спорта по тяжелой атлетике, умершем от цирроза печени. А цирроз у него развился из-за потребления нерабола (метандростенолона). Эти таблетки в те достаточно далекие времена рекомендовалось запивать холосасом, сиропом из ягод шиповника, дабы ослабить негативное воздействие на печень.

Вот уж действительно: спорт – здоровье! Да, сейчас утверждение «Большой спорт и здоровье есть вещи несовместимые» обрело статус аксиомы. Но ведь высокие достижения в большом спорте оплачиваются сотнями и даже миллионами долларов и евро, а какую плату получил тот несчастный «нерабочий», умерший больше сорока лет назад?

Рекомендации этой книги более чем на 90 % рассчитаны именно на бодибилдеров, то есть атлетов, для которых основной задачей является наращивание мышечной массы.

Но ведь самый известный – широким массам, не только специалистам – бодибилдер Арнольд Шварценеггер признает, что на его жизненный выбор решающим образом повлияли успехи Юрия Власова.

В любом случае нельзя отрицать тот факт, что атлеты прошлого, не бывшие бодибилдерами (культуристами) «в чистом виде», внешне выглядели ничуть не хуже нынешних звезд «телостроительства».

## Секреты звезд бодибилдинга

### Галерея «чистых» силачей

Вначале поговорим об атлетах, которые добились выдающихся результатов без применения анаболических стероидов.

#### Юрий Власов

Юрий Петрович Власов родился в 1935 году. В возрасте 69 лет установил личный рекорд: выжал лежа 185 кг (при собственном весе не более 110 кг).

Думается, не каждому мужчине под силу хотя бы половину этого веса снять со стоек, опустить на грудь и полностью выпрямить с этим весом руки. Причем учтите, что Власов выполнял это движение без «отбива», без «моста». Не говоря уже о такой штуке, как жимовая майка («экипа»). Просто опускал штангу на грудь и спокойно выдавливал вверх. К слову сказать, жим лежа был едва ли не самым любимым упражнением спортсмена.

Этот выдающийся тяжелоатлет высказывал открытую поддержку культуризму – так в 60-70-е годы прошлого столетия в СССР называли бодибилдинг. Надо сказать, что официальная пропаганда в те годы бичевала культуризм как уродливое явление – нечто из серии «их нравы».

Вот что писал Ю. П. Власов в своей книге «Справедливость силы»:

«Несколько лет спустя (примерно в середине 60-х годов XX в. – *Прим. автора*) в Париже я опять стал свидетелем соревнования культуристов, но уже только на титул «Мистер Универсум» Европы. Захотелось глянуть на ребят поближе. Я был тогда достаточно известен для того, чтобы проникнуть без помех в любое место, где ценили силу. За сценой дворца Шайо меня окружили обнаженные смуглые парни (условия конкурса требовали выступления лишь в плавках). Что за проработка мускулов! Я любовался ими, а парни сквозь костюм трогали меня. Затем скучились на корточки у моих ног: массивные мышцы бедер их заорожили. Мы фотографировались поодиночке и вместе, смеялись шуткам. Я объяснял свою тренировку.

Хоть и бранят это направление в спорте, а видеть этих парней – удовольствие. Что за грудь, посадка головы, талия! Добавить бы к их методике бег и упражнения на гибкость – и огрехи культуризма сведены на нет. А достоинства – вот они: сильные и красивые люди. Ведь, организуя мускулатуру, они обязательно и помногу упражняются с тяжестями. Стало быть, насыщаются силой.

Кстати, большой спорт мало общего имеет со здоровьем. Это неистовый труд, и часто в ущерб здоровью. Иначе не награждали бы первых спортсменов высшими орденами. Этого никак не скажешь о культуризме, если его кое-чем дополнить. И вообще, почему позволительно беспокоиться о красоте бездушных предметов – мебели, домов, улиц, тортов, платьев, обуви, автомобилей, клумб, а вот совершенство сложения, энергия мускулов – это «извращение», «эгоизм»? Логика не совсем внятная.

Культуризм заботится о величине и ладности мышц и в общем-то укрепляет здоровье. Сложить могучие мышцы – сколько же надо работать! А это не может не влиять на обменные процессы и сердечно-сосудистую систему. Организм не может быть безразличным к подобным нагрузкам. При добавлении к культуристской методике бега на выносливость, упражнений на гибкость и ограниченность собственного веса получается добротная оздоровительная система. В данном случае культуризм преобразуется в атлетическую гимнастику, принятую и пропагандируемую в нашей стране.

Доказывать уродливость какого-то явления ссылкой на его крайности – прием недобросовестный. Издержки сопутствуют любому явлению. Литература славна не только совершенными образцами. Из этого не следует, что ее необходимо запретить. Крайности отталкивают. Уродливы и перегруженные мышцами люди, хвастливые пышностью форм, но ведь это всего лишь издержки! Культуризм потерпел урон от превращения в отрасль коммерции. Отсюда и несуразности. Впрочем, продается не только красота. Талант был и есть предмет купли-продажи».

Власов, без всякого преувеличения, был самым нетипичным атлетом сверхтяжелого веса. Он выглядел изящно по сравнению с такими махинами, как Пол Андерсон (168 кг при росте 176 см) или Леонид Жаботинский (170 кг при росте 189 см).

Особенно хотелось бы остановиться на его феноменальном жиме стоя. Власов, можно сказать, навечно вписал в историю мировой рекорд в этом движении – 199 кг.

Многие возразят: мировой рекорд в этом движении равен 236,5 кг, принадлежит он Василию Алексееву (СССР) и установлен в 1972 году.

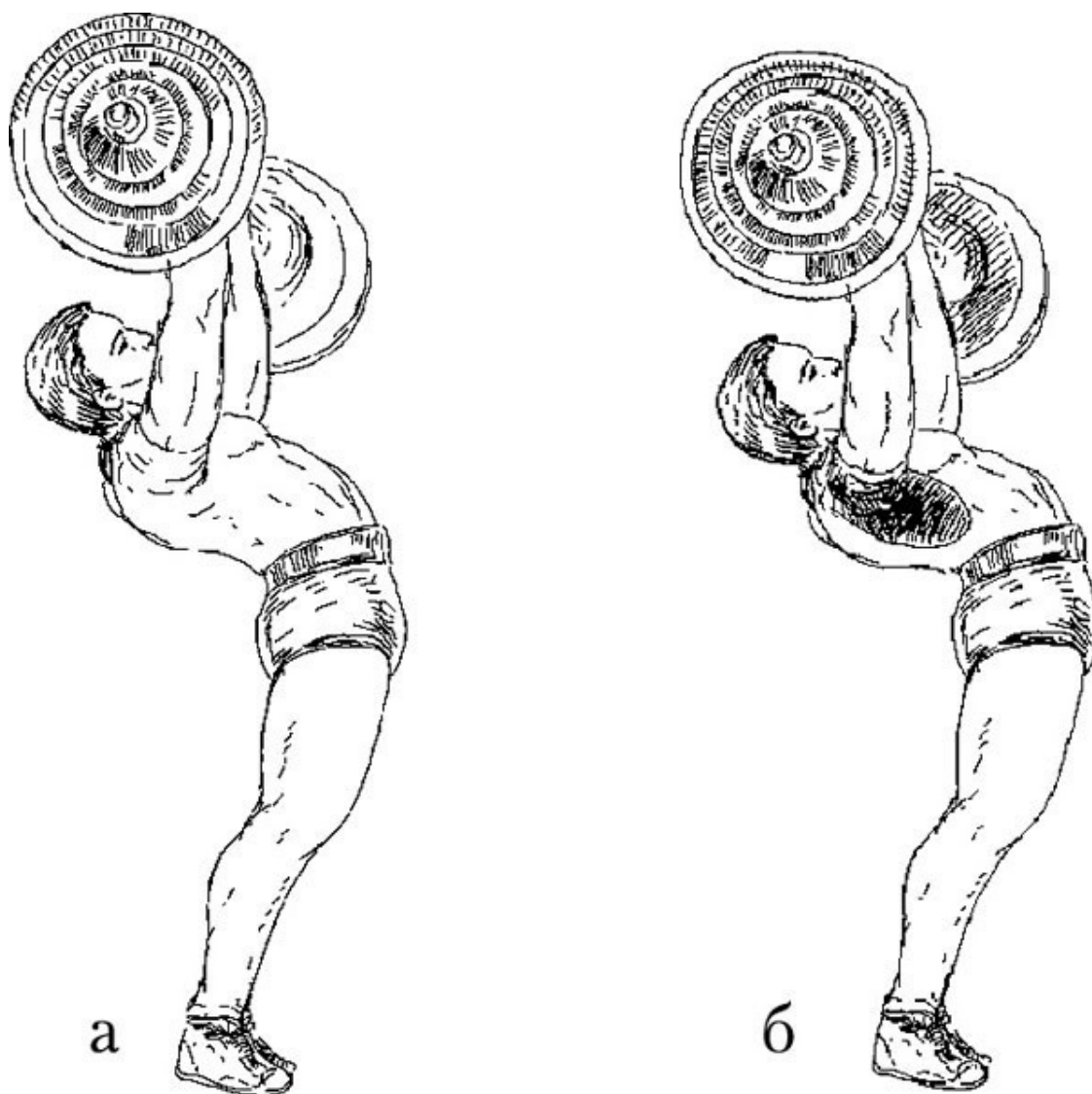
Да, это действительно так. Но Власов и Алексеев выполняли *два разных упражнения*.

Власов выполнял практически «солдатский жим» – с идеально ровными ногами, минимальным отклонением верхней части корпуса от вертикали и без ярко выраженного срыва с груди. Алексеев же делал жимовой швунг – сгибал ноги в коленях перед срывом с груди, выталкивал штангу вверх, потом сильно отклонялся назад (практически это то же самое, что и уход под штангу при толчке с груди), а уж потом дожимал снаряд.

В те времена, когда поставил свой рекорд Василий Алексеев, атлеты почти вставали на борцовский мост, выполняя жим стоя.

Многие спортсмены получали травмы позвоночника в этом упражнении. Последнее обстоятельство и послужило формальным основанием для запрета этого движения.

Жим был исключен из программы соревнований в 1972 году. Как атлеты реагировали на такое решение IWF? Вот что рассказывает в одном из интервью чемпион мира 1970 года Геннадий Иванченко:



Борцовский мост при выполнении жима стоя

«Жим отменили из-за многочисленных травм спины, порой доходило до того, что атлет практически находился параллельно помосту, такой делали прогиб. Был позволен фукс, отсюда и травмы. Раньше жали в солдатской стойке. Я увлекался силовыми упражнениями. Некоторые ребята видели, как я жал сидя 160 кг, в частности Павел Первушин... и на одной из совместных тренировок он решил завязать спор. Когда стали жать сидя Ян Тальтс, Батищев и Алексеев, начали 110 кг. Первушин к ним подошел и поспорил на меня, мол, что вы тут мучаетесь, вон Генка вас обыграет. На виноградный сок поспорили. В общем, подошел я на 120 – 5 раз, потом 140 на 5 раз, и 160 на 2 раза!!! Удивлению не было предела. Ян Тальтс говорит: «Что же ты за спортсмен, если сидя жмешь мировой рекорд! Я это не выжму сидя, а ты стоя должен жать за 200!» Тут дело было в технике, я не мог жать как все, так как у меня был выбит позвонок раньше».

Да, в жиме Геннадий Иванченко поднимал «всего» 178 кг.

А вот цитата из «Справедливости силы» – это Ю. П. Власов рассказывает о своей тренировке на Олимпиаде 1964 года в Токио, за несколько дней до соревнования: «В жиме «четверью» 170 кг из-за головы – один, второй, третий, четвертый подходы».

О «химической», созданной с помощью препаратов силе Юрий Петрович говорил вполне определенно: «Время чистой и благородной силы. Все препараты, искусственно взращивающие

силу, были получены во второй половине 60-х годов, когда мы уже ушли с помоста. Эти так называемые восстановители силы исказили облик мирового спорта. Сделан подлог: на препаратах поднят потолок рекордов, а историки спорта, журналисты продолжают сравнивать результаты – результаты атлетов, по существу, разных эпох. Да, был осуществлен подлог, нечестность дала дополнительную, и значительную, силу. Невозможно, недопустимо и в высшей степени несправедливо не замечать это и продолжать сравнивать силу от чести, мужества тренировок с силой, возвращаемой и возвращенной на препаратах и разного рода восстановителях».

## Стив Ривз

Вы видели фильм «Подвиги Геракла»? Если нет, то советую посмотреть. В основном, ради исполнителя главной роли Стива Ривза. Созданная специально под прославленного атлета кинолента мгновенно стала невероятно популярна благодаря своему истинному герою – телу «Геракла».

Послевоенная Америка переживала бум непризнанного вида спорта – бодибилдинга (культуризма). Подвалы, гаражи, пустующие ангары – все шло под «качание». Против бодибилдинга устраивали «крестовые походы» и родители, и медики, и спортивные «эксперты»... И вдруг – культурист на экране Голливуда! Ривза увидели домохозяйки и сенаторы, подростки и клерки, студенты и военные... Конечно же, их сердца дрогнули! Америка согласилась: культуризм – это стоящее дело.

Да разве одна только Америка? Сэр Уинстон Черчилль написал в своей автобиографии, что Стив Ривз был одним из двух его любимых киноактеров, наряду с Джоном Уэйном!

Ривз был культуристом и соревновался еще в те дни, когда мир еще не слышал о стероидах и других лекарствах, стимулирующих мышечный рост. Но выглядел он просто потрясающе).

Стив Ривз родился в Глазго, штат Монтана, 21 января 1926 года. Умер в возрасте 74 лет.

«Качался» Ривз в 40-е годы XX века. В 1947 году он стал «Мистером Америка». Год спустя – «Мистером Мир». А еще через два года – «Мистером Вселенная».

Фильм «Подвиги Геракла» был снят в 1958–1959 гг., когда Ривзу было около 33 лет. В этот период при росте 185 см он весил 94 кг. Окружность груди – 134 см, бедра – 67 см, бицепса – 47 см, талии – 80 см, голени – 46 см.

Сразу подчеркнем, что Стив Ривз был силен от природы, он смог развить свое тело упорными тренировками и сбалансированной диетой. Его «коронным» упражнением была «мертвая тяга» со штангой весом 180 кг хватом кончиками пальцев за края «блинов».

Появление на экране сильного и красивого мужчины стало началом настоящего паломничества миллионов людей в тренажерные залы. Стив Ривз сделал тогда, в начале 60-х, такой же толчок к массовым занятиям бодибилдингом, как и двадцатью годами позже Арнольд Шварценеггер.



Стив Ривз

Давайте сравним внешний вид этих двух силачей. По сравнению с красавцем Ривзом лицо Шварценеггера отличается непропорционально большой нижней челюстью. Это следствие

воздействия на организм стимуляторов роста. Они-то, кроме прочих частей тела, такую нижнюю челюсть у Терминатора и вырастили.

Теперь о мускулатуре. Шварценеггер при росте 188 см в лучшей своей форме имел вес 109 кг. Окружность бицепсов – 56,7 см, груди – 145 см, талии – 84 см, бедра – 72,4 см, голени – 51 см.

Ясно, Стив Ривз чуть «пожиже» Арнольда Шварценеггера.

Но если вспомнить лучшие силовые достижения «Черного Пахаря» (именно так переводится фамилия Арни – Schwarzen Egger), то они не выглядят слишком уж внушительными: жим лежа – 245 кг, приседание – 250 кг, становая тяга – 340 кг.

Вот что писал Стив Ривз в своей книге «Построение классического телосложения. Натуральный путь» о своих последователях в бодибилдинге:

«Я не хочу подвергнуть критике большие тела Арнольда Шварценеггера и Серджио Оливы. Эти два чемпиона, пройдя через многие годы тяжелых тренировок и моря пота, смогли сделать действительно самые большие тела из всех, виденных в нашем виде спорта. Просматривая их карьеры, я вижу, что они могли бы сделать намного больше пользы для пропаганды и популяризации тренинга с отягощениями, если бы не поддались соблазну рекламы в журналах «Больше тела – значит лучше!» и «Походить на быка – значит быть красивым!» Не могу понять, зачем они сделали это! Однако большая ответственность за происходящее сегодня в бодибилдинге лежит на судьях, которые выбирали победителей на соревнованиях не по сим-

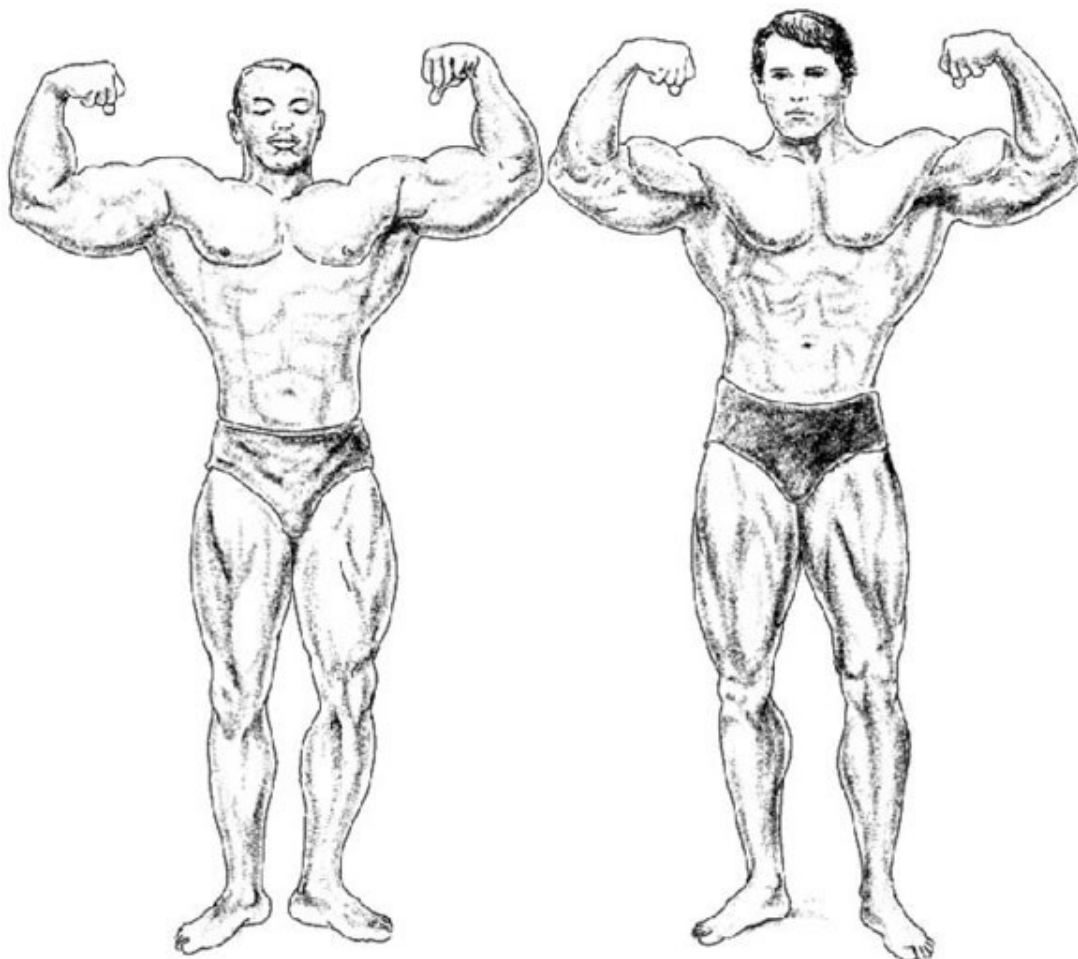
метрии и пропорциям, а по максимальной мышечной массе, пренебрегая истинной красотой человеческого тела.

Поверьте, если бы судьи больше обращали бы внимания на симметрию и пропорции, то Шварценеггер, Олива, Нубрет и другие их калибра все равно стали бы величайшими звездами культуризма. Разница в том, что другим не понадобилось бы тратить многие годы на то, чтобы стать более массивными, чем они!»

Серджио Олива, эмигрировавший с Кубы в США, дебютировал на «Олимпиаде-66», но в финале проиграл первому олимпийцу в истории IFBB Лари Скотту. Однако после такой заявки о Серджио стали говорить лишь в превосходной степени, через слово повторяя «непобедимый».

Олива захватил олимпийскую корону на 3 года – с 1967 по 1969 гг. Победа в 1969 году стала последней для человека, которого называли «кубинским Мифом» бодибилдинга. Закат его карьеры «обеспечил» молодой и чрезвычайно амбициозный австриец Арнольд Шварценеггер.

Надо сказать, что эти тяжелоатлеты – не принимавший никаких препаратов Стив Ривз и «анаболические» Олива и Шварценеггер – обладали великолепным генетическим потенциалом. Все разговоры о том, что Арни в детстве был тощим и хилым, являются домыслами.



На соревнованиях в 1972 году в Эссене (Германия) Шварценеггер во второй раз (первый – в 1970 г.) выиграл титул «Мистер Олимпия» у Серджио Оливы (слева)

Так, Серджио Олива в возрасте 21 год уже был членом сборной Кубы по штанге. Что же касается бодибилдинга, то и здесь он имел превосходный «стартовый капитал». Вот что писал об этом силаче специалист по бодибилдингу Артур Джонс:

«Если вы посмотрите на напряженные мышцы его рук, то увидите, что их ширина – от выпуклости бицепса до нижнего края трицепса – больше, чем размер его лица от подбородка до макушки головы. Никто другой в истории бодибилдинга не мог похвалиться таким достижением. Упорный труд (и, как признавал сам Джонс, использование стероидов – *Прим. автора*) имеет прямое отношение к этому. Но Серджио Олива также обладал необыкновенным врожденным потенциалом, который встречается очень редко. У него были чрезвычайно длинные брюшки мышц бицепсов, трицепсов и предплечий. В результате мышцы его рук обладали замечательной возможностью для роста во всех направлениях. Но Оливе вдвойне повезло. Все главные мышечные группы его тела обладали длинными брюшками, что позволяло ему достичь редкостного сочетания размера и симметричности. Некоторые современные бодибилдеры имеют более массивную мускулатуру, но я еще не видел такого, у которого руки были бы такими же большими, как голова».

Не знаю, как вам, но лично мне телосложение Стива Ривза кажется более гармоничным. Что же касается редкостного сочетания размера и симметричности... Стив Ривз, например, считал идеальными такие пропорции тела бодибилдера: бицепс – 252 % окружности запястья; икры – 192 % окружности лодыжки; шея – 79 % окружности головы; грудь – 148 % окружности ягодиц; талия – 86 % окружности ягодиц; бедро – 175 % окружности колена.

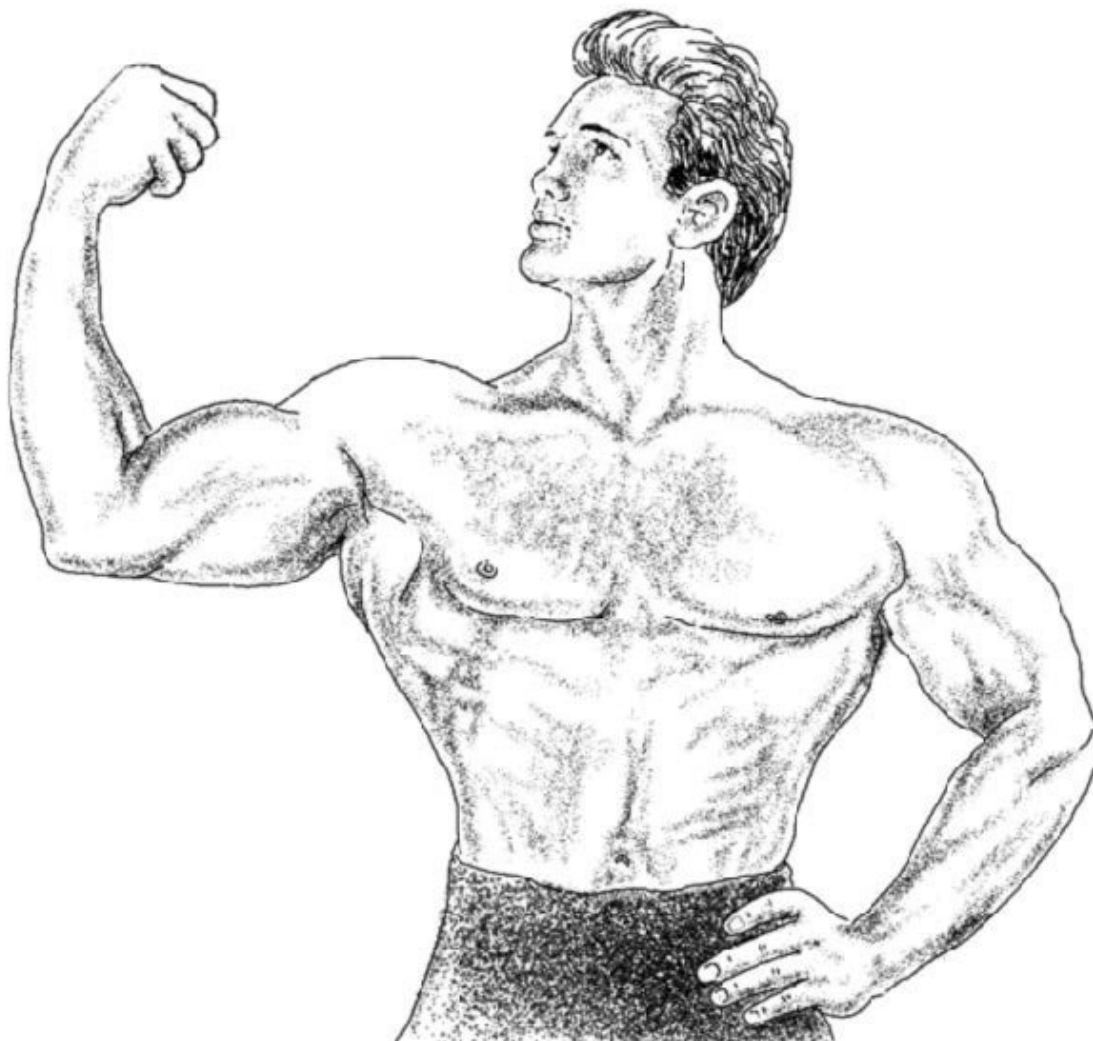


Серджио Олива

Ну да, у Оливы бицепс размером с баскетбольный мяч. Но зачем?

Стив Ривз выглядит по сравнению с Оливой более человечным. А уж более гармоничным – наверняка.

Есть люди, далекие от спорта, которые ни разу не раскрывали глянцевого журнала о бодибилдинге. Спросите кого-нибудь из них, кто им больше нравится – Олива или Ривз? Ответ могу предсказать заранее – Ривз. А если человек занимается дизайном, живописью и т. п., то ответ в пользу Ривза более чем вероятен.



Гармоничное телосложение Стива Ривза, не принимавшего никаких анаболических препаратов

Однако не все так просто.

Вкусы современного поколения, лет 20 назад выбравшего «пепси» (и прочую химическую гадость), испорчены – извращены даже! – Индустрией Потребления.

Тяжелый рок (а то и просто пошлейшую «попсу») оно предпочитает музыке «Beatles», не говоря уже о классике. Бульварные романы предпочитает Хемингуэю или даже более близкому по времени Харуки Мураками. Оно, это поколение, воспитано на «Конане Варваре», «Конане Разрушителе», «Терминаторе». Но ведь Голливуд выпускал и другую кинопродукцию...

К сожалению, то, что сложно для понимания, – «не круто, не прикольно». Должно быть понятно, доходчиво – как хук в челюсть. Отсюда, «мачизм» (даже, как ни парадоксально, у «слабого пола») есть качество, очень поколением «пепси» почитаемое. «Мачо» – синоним полноценности.

Читаешь «откровения» некоторых участников форумов «качков» и диву даешься – сколько агрессивной дремучести, сколько воинствующего невежества. А чего от них, усиленно штудирующих рецепты пищевых добавок, можно ожидать?

Предвижу гневные протесты ярых почитателей таких добавок и стероидов: мол, книга эта о бодибилдинге или о чем?!

Конечно, о бодибилдинге. О строительстве собственного тела. А его надо строить, максимально используя собственную голову (о книге «Думай» мы подробно поговорим ниже).

Именно поэтому результаты в бодибилдинге в значительной степени зависят от личности бодибилдера.

Учитывая тот факт, что американцы к деньгам всегда относились очень серьезно, нельзя все же не заметить, что атмосфера в соревнованиях по бодибилдингу во времена Ривза была почище в смысле меркантильности: «В мае 1947 года я выиграл «Мистер Западная Америка» в Лос-Анджелесе. Конечно, эти титулы мне нравились, однако был тот, которого я желал больше всего в жизни – «Мистер Америка», – и когда я выиграл его в июне 1947 года, то это был, наверное, самый великий момент в моей спортивной карьере. Естественно, мои победы не прошли мимо печатных изданий, специализирующихся на бодибилдинге».

Вот что писал в те дни Гордон Венабле в журнале Боба Хоффмана «Strength & Health»:

«Громовыми рукоплесканиями встретил зал известие о признании судьями Стива Ривза «Мистером Америка». Надо видеть этого молодого человека, чтобы по достоинству оценить его телосложение и симпатичную внешность. Фотографии не способны передать истинной картины. От его телосложения просто захватывает дух! Когда-то я сказал, что конкурс на звание «Мистер Америка» – не соревнование по настоящему «железных людей». После этого конкурса мое мнение изменилось. Теперь мы получили концепцию идеального мужского тела. Идеалом этой концепции стал Стив Ривз. Его широкие плечи и узкая талия – новый стандарт телосложения. Он, скорее, символизирует быстроту и гибкость, чем грубую силу!»

Стив Ривз, Джордж Эйфферман, Арманд Танни, Боб МакКан (McCun) – это по-настоящему красивые люди конца 40-х годов прошлого века. Они о стероидах наверняка и не слышали, не говоря уже о применении их. Они ели простую здоровую пищу, а главным секретом их достижений были тяжелые и упорные тренировки.

## Парад уродов

Вы знаете, что такое синтол?

Разговор о создании синтола обычно начинают с упоминания эсиклена. Этот препарат, получивший огромную популярность еще в 80-е годы XX века, обладает крайне низкой анаболической активностью, но при внутримышечных инъекциях вызывает сильную воспалительную реакцию, следствием которой является отек и, соответственно, кратковременное (около 24 часов) увеличение объема мышцы.

Эти свойства и обусловили широкое использование эсиклена соревнующимися бодибилдерами. Он позволяет, совместно с препаратом, увеличивающим размер вен, добиться особого рельефного «рисунка» мышц, характерного для профи (и не надо думать, что они этого достигают исключительно тренировками и диетой).

Это натолкнуло немецкого химика-любителя Криса Кларка на мысль о том, что неплохо бы создать аналогичный препарат длительного действия. Полученный в начале 90-х годов XX века состав он назвал «Синтол» (Synthol) – подобно названию одной из самых мощных технологий ядерного синтеза. Однако это название оказалось уже запатентованным, поэтому было придумано новое – «Pump’N’Pose» (Качайся и позируй). Под этой маркой препарат сейчас продается во всем мире.

Кларк нашел поистине золотую жилу (для себя, разумеется), поскольку предоставил возможность тысячам людей, готовых пойти на все, ради массы, практически безотказный метод, которым не гнушаются ни любители, ни профи. Да, синтол запрещен для использования по «прямому назначению» всеми федерациями и комитетами бодибилдинга, осуждается бодибилдерами, но продается... как масло для позирования!

Отныне приобрести выдающийся мышечный объем с помощью синтола – обычное дело. Колют его не только в бицепс и трицепс, но также в икроножные, квадрицепсы, дельтовидные и грудные мышцы. Нельзя, конечно, сказать, что все обладатели синтоловых мышц слабаки, – многие из этих ребят участвуют в соревнованиях по армрестлингу и перетягиванию многотонных грузовиков. Но, тем не менее, назвать их спортсменами как-то язык не поворачивается. У этих парней и их, увы, весьма многочисленных поклонников явно видна ненормальная тяга к гигантизму.

Синтол на 85 % состоит из С8-жирных кислот (М.С.Т. – Medium Chain Triglycerides – триглицериды со средней длиной цепочки), некоторого количества С10- и С12- жирных кислот, 7,5 % лидокаина (местный анестетик), 7,5 % бензил-алкоголя. Говоря простым языком, это масло (жир) с некоторой долей обезболивающих веществ. Препарат вводится глубоко в мышцу, где депонируется между пучками мышечных волокон. При повторных инъекциях объем масла в мышце растет, увеличивая ее размер, подобно тому, как растягивается воздушный шар при заполнении воздухом. Около 30 % препарата метаболизируются (расщепляются) организмом. Остальные 70 % остаются в мышцах, где сохраняются на протяжении более 3–5 лет и подвергаются очень медленному распаду. По поводу длительности действия синтола существует множество споров, но в большинстве своем они сводятся к тому, что синтол задерживается в мышцах на гораздо больший срок, чем было заявлено, – не менее 8 лет.

Инъекции делаются тонкой иглой на глубину одна четверть дюйма. В течение первых 20 дней ежедневно по 1 мл. Еще 10 дней – по 2 мл. Потом по 3 мл ежедневно, пока мышца будет увеличивать свой объем. Когда рост объема прекратится, в течение 30 дней по 1 мл ежедневно. Еще 30 дней – по 1 мл дважды в день. Потом по 1 мл в неделю в течение 1 месяца. Только после прохождения такого курса прирост объема мышцы становится постоянным, и мышца не уменьшается. Через 4 месяца курс надо повторить снова: возможно, удастся добиться нового

прибавления объема (хотя шансы не так и велики, примерно 50 на 50). Таким образом, минимум 275 мл, или минимум 250 инъекций в одну мышцу!

Хотя Кларк утверждает, что синтол абсолютно безопасен, тем не менее он снял с себя всю ответственность за возможные последствия для организма при использовании его в других целях, чем масло для позирования.

Любая инъекция, даже правильно выполненная, потенциально опасна для организма. Практически никто, кроме врачей (да и не все врачи), не знает топографической анатомии сосудов и нервов. Тем более, когда речь идет о малых мышечных группах. При внутримышечной инъекции достаточно легко повредить тот или иной нерв, вызвав парез (нарушение чувствительности) или паралич иннервируемой области.

Попадание иглы в кровеносный сосуд (особенно в вену) куда более опасно с точки зрения развития жировой эмболии сосудов сердца, легких, мозга, что очень часто приводит к летальному исходу.

Гораздо более часто возникает постинъекционное инфицирование и развитие абсцессов (ограниченное гнойное воспаление) и флегмон (разлитое гнойное воспаление), требующих хирургического лечения.

Помимо всего прочего, компоненты препарата непосредственно стимулируют воспалительную реакцию в мышце, а значительные количества жирных кислот, в течение длительного времени депонирующиеся между мышечными пучками, вызывают ишемию, атрофию и склероз мышечной ткани. Итого, минимум 250 шансов расстаться с жизнью!

Тем не менее, синтол широко распространен в «качковской» среде. Этот препарат невозможно обнаружить в организме с помощью анализов (это ведь жир), но профессиональные культуристы ведущих федераций бодибилдинга используют его осторожно. Дело тут вовсе не в этических аспектах – профи ведь не гнушаются широко применять эсиклен.



Грегг Валентино – самый известный синтольщик в мире, и по совместительству обладатель «самых больших рук в бодибилдинге»

Проблема в том, что заранее невозможно предугадать, как увеличится мышца после инъекции синтола. Абсолютно одинаковые дозы, введенные, например, в правый и левый бицепсы, как правило, вызывают разное увеличение мышечного объема на правой и левой руке!

Попытки с помощью последующих уколов скорректировать эту разницу, тоже практически не помогают (по этой причине синтол не применяют в косметической хирургии). Кроме того, после инъекции синтол крайне редко распределяется по объему мышцы равномерно, собираясь чаще всего ближе к одному концу мышцы. Поэтому увидеть симметричного и гармонично «проколотого» синтольщика можно крайне редко!

## Питание бодибилдера

Поражаешься наивности «атлетов», оставляющих такие вот сообщения на форумах бодибилдеров:

«Я без анаболиков и пищевых добавок дошел до 140 кг в жиме лежа.



Мустафа Мохаммад – мистер «синтоловый квадрицепс»

После этого рост результатов затормозился, и я стал принимать стероиды», «Мой рост 173 см, вес 70 кг, лежа я жму 80 кг. Стал употреблять стимуляторы роста, аппетит мой улучшился – стал съедать по две куриные грудки за обедом, но ни вес, ни результаты не растут».

Раскрывает такой вот «богатырь» глянец или заходит на Интернет-сайт и сразу видит объявления примерно такого содержания: «Nitrix. Быстрое наращивание мышечной массы, прокачка всего тела и увеличение прорисовки вен», «Секрет раскрыт! Вы можете

немедленно стать одним из десяти тысяч профессиональных атлетов и знаменитых бодибилдеров», «BSN только что выпустил настоящий потенциал силы – Nitrix (Nitric Oxide, NO)! Нарастите мышечные горы благодаря продвижению вашего тела на новую фазу анаболического роста. Добавьте пласты новой, чистой массы. Испытайте, как мощная прокачка вашего тела не покидает вас целый день. Поднимите вашу силу, производительность и выносливость на новые высоты!»

Или: «Неделя третья. Метаморфозы начались, и с этого момента они становятся только лучше! Вы чувствуете, как ваша кожа натягивается на мускулах, а прорисовка ваших вен становится чрезмерно увеличенной (почти причудливой). Теперь вы испытываете супержесткую, полную прокачку тела, это ощущение, которое длится целый день. Кажется, что восстановление ваших сил происходит почти мгновенно, а ваша сила и выносливость просто «взлетают» вверх. Ваше приобретение чистой массы не может вызывать сомнения, и поэтому всякий, кто вместе с вами посещает тренажерный зал, спросит, что вы принимаете»...

И невдомек «богатырю», что Nitrix – это оксид азота, который и без того синтезируется в организме человека. Другие продавцы подобных товаров тумана поменьше напускают:

«Оксид азота – это очень маленькая молекула (газ), локально производимая в большинстве клеток организма. Он стал очень популярен в последнее время благодаря «Виагре», препарату, который в числе прочих является фармацевтическим бустером NO. Раз оксид азота способен сделать вас больше и тверже в весьма стратегически важном регионе, обладает ли он таким же действием в отношении скелетных мышц?»

Знайте, что NO постоянно синтезируется вашими мышцами, поэтому должен же он как-то влиять на них. Многочисленные исследования позволяют предположить, что оксид азота оказывает значительное влияние на мышечный рост...

Итак, некоторым бодибилдерам дополнительный NO *может быть полезен, по крайней мере, перед тренировкой* (значит, не всем, а только некоторым и не обязательно полезен, а только может быть полезен – *Прим. автора*)».

Дальше – больше:

«Вместо того, чтобы очень высоко поднимать уровень NO, как это делают ваши «химические» коллеги, вы должны стремиться оптимизировать естественное высвобождение оксида азота для того, чтобы обеспечить максимальный анаболизм (синтез) и минимальный катаболизм (распад). Исследования показывают, что это не всегда просто сделать. Регулярные тренировки способны поднять уровень NO в мышцах, однако все не так просто, как кажется. Например, кортизол, хорошо известный катаболический гормон, высвобождение которого также возрастает после тренировки, может затормозить производство оксида азота, подавляя деятельность NO-синтеза. Более того, с возрастом мышцы все меньше синтезируют NO, поэтому вам придется искать еще какие-нибудь натуральные средства активизации этого процесса.

Первый натуральный бустер NO – это аргинин. Исследования показали, что аргинин повышает производство оксида азота у человека, но прием лишь его одного будет эффективным не для каждого. Некоторые люди испытывают трудности с усвоением аргинина. В ходе одного из исследований, в котором субъекты принимали большие дозы аргинина перорально (6 г), выяснилось, что лишь 68 % аминокислоты усваивалось желудочно-кишечным трактом. У некоторых людей этот показатель достигает 100 %, тем временем как другие способны усвоить лишь 50 %. Конечно, если вы относитесь к последним, то эффект от приема аргинина будет незначительным».

Ну вот, как говорится, приехали! То ли нам советуют аргинин принимать, то ли еще что-то...

А нельзя ли без этого обойтись? Еще как можно! Автор тренировался с людьми, выживавшими лежа от 170 до 200 кг и даже не помышлявшими в то время о каком-то специальном

питании. Мой приятель, бедный студент – тот, который «всего» 170 кг выжимал, – даже мясо в пищу ограниченно употреблял, сметану, помнится, очень любил только.

Вот что писал Ю. П. Власов: «Я никогда не соблюдал режим: как угодно ел, пил, спал. Пренебрегал отдыхом, отпусками, лечением, писал (книги – *Прим. автора*) ночами. Моя сила, как и у моих товарищей, складывалась только из тренировок».

Неужели нельзя так – складывать силу только из тренировок?

Или неинтересно?

Так ведь никуда не денешься, тренироваться все равно надо.

Вот пример еще более убедительный – относительно питания:

«Возьмем, например, Ивана Максимовича Поддубного, непобедимого борца, прославившегося на весь мир. Выходец из простой украинской семьи, Иван Максимович и пищу любил простую, здоровую.

Его племянница Мария Степановна Собко рассказывала, как однажды в Таганроге Поддубный завел ее в столовую. Уселись за столик, подлетела официантка: «Что будете кушать на первое?» Иван Максимович солидно погладил усы и заказал: «Борщ и пирог с капустой». «А на второе?» – спросила официантка. «То же самое», – не колеблясь, ответил Поддубный. Несколько ошарашенная официантка не отставала: «А на третье?» – «То же самое!» – решительно отрубил Иван Максимович.

Из овощей Поддубный очень любил редьку. В 1925 году он уехал на гастроли в Америку, где успешно бросал лопатками на ковер известных американских чемпионов по борьбе, каждый из которых был на 20–30 лет моложе Ивана Максимовича (а это в спорте много значит).

Гастролируя по Америке, среди изобилия бананов и ананасов, Иван Максимович здорово соскучился по обыкновенной российской редьке. Затосковав по ней, он попросил в письме сестру прислать ему посылку с редькой. И сестра отправила ему этот деликатес.

Любил Иван Максимович плов, молочную еду. С удовольствием ел, как вспоминают родственники, картошку «в кожухах». Яйца тоже любил. Мог за один присест ухлопать до десятка».

Мог слышать Иван Максимович об аргинине? Не слышал. Потому в возрасте 55 лет и боролся с американскими атлетами, побеждая их.

А вот что писал о питании бодибилдера Стив Ривз:

«Белок необходим для формирования мышечной ткани, при этом одни белки более подходят для этой цели, чем другие. Белок содержит комплекс незаменимых аминокислот. Наилучший белок содержится в таких продуктах, как яичный белок, молоко, мясо, рыба, сыр и домашняя птица.

Растительные белки не так полезны, как животные, однако тоже выполняют функции строительства мышечной ткани, особенно те, которые содержатся в зерне, бобовых и орехах. По сравнению с животными белками растительные не так питательны, поэтому их придется потреблять в пищу больше. Тем, кто хотел бы питаться, избегая животный белок, я предложил бы дополнять рацион смесями, содержащими белок и аминокислоты, не содержащиеся в растительных белках.

Аминокислоты – это строительные блоки, из которых состоит ваше тело. И хотя всего их более двадцати, для строительства мышц важны лишь восемь: триптофан, фенилаланин, лизин, метионин, валин, треонин, лейцин и изолейцин. Смешивая в своем питании продукт типа бобов, содержащий большое количество лизина, но с очень малым содержанием метионина, с пшеницей, содержащей много метионина, но мало лизина, вы, в сумме, получаете необходимое количество полезного белка. (Подробнее о комбинациях пищевых продуктов можно посмотреть в книге «Diet for a Small Planet» Frances Moore Lappe)».

Последняя ссылка очень интересна. Дело в том, что Фрэнсис Мур Лаппе является активисткой вегетарианства. То, что Стив Ривз пользовался рекомендациями этой книги, говорит о многом.

Вот как питался Ривз в соревновательный период:

8:00. Завтрак. «Напиток мощности Стива Ривза» (смешать в миксере): 400 мл выжатого апельсинового сока, 1 столовую ложку желатина, 1 столовую ложку меда, 1 банан, 2–4 сырых яйца, 2 столовые ложки сухого молока.

9:00–11:00 – тренировка (понедельник, среда, пятница).

12:00. Ланч. Домашний сыр (с горстью орехов и изюмом), два куска жареной рыбы (тунец или какая-либо другая) или говядины.

Ранний вечерний обед. Один большой лист салата, бифштекс (рыба, индейка, тунец или нежирная говядина).

И все – никаких выделенных искусственным путем лизина или лейцина.

Замечу, что в другие периоды (вне соревнований) Ривз мяса почти не употреблял.

Еще он настоятельно советовал выпивать стакан воды с лимоном и медом перед завтраком. Сам выпивал до двух литров этого напитка в день. Хлеб ел только из муки грубого помола.

Несколько слов о знаменитом бодибилдере Билле Перле. Он выигрывал соревнования на протяжении почти 20 лет – от «Мистер Калифорния-53» до «Мистер Юниверс-71» по версии NABBA.

Он был вегетарианцем. Мяса не ел вообще. Веганом (чисто растительным вегетарианцем) он не являлся, то есть употреблял в пищу яйца и молочные продукты.

Он стал чемпионом из чемпионов, победив таких известных соперников, как Серджио Олива, Фрэнка Зейна, Франко Коломбо, Рэга Парка и Серджа Намбрэ. С Арнольдом Шварценеггером ему так и не довелось посоревноваться, о чем оба выразили свое сожаление. Вегетарианцы утверждают, что организм человека, очищенный от шлаков и продуктов распада мясной пищи, функционирует лучше; соответственно, мышечная масса у атлета-вегетарианца растет также лучше. Кстати, Билл Перл был первым бодибилдером в мире, выступившем на соревнованиях Мистер Вселенная в весе 110 кг, то есть в свое время он являлся самым массивным атлетом на планете.



Билл Перл

«Кирпичиком» для «телостроительства» является белок. Слово «протеин» (белок) в переводе с греческого обозначает – «первой важности».

Некоторые продукты содержат так называемый полный протеин, то есть в них присутствуют все аминокислоты, необходимые для выработки полезного протеина. В качестве примера можно назвать молоко, яйца, рыбу и различные растительные продукты (такие, как соевые бобы). Но даже эти продукты содержат разное количество полезного протеина на единицу веса.

В таблице 1 указано весовое содержание протеина в различных продуктах, которые обычно используются в качестве источников белка, а также количество протеина, которое организм человека фактически может использовать для наращивания мышечной массы.

Таблица 1. Содержание протеина в продуктах питания и использование его для наращивания мышечной массы

Продукт	Весовой протеин (%)	Используемый протеин (%)
Яйца	12	94
Молоко	4	82
Рыба	18–25	80
Сыр	22–36	70
Бурый рис	8	70
Мясо и птица	19–31	68
Соевая мука	42	61

В молочной сыворотке, которая является рафинированным продуктом, содержится еще больше полезного протеина, чем в яйцах. Из таблицы видно, что яйца, например, содержат лишь 12 % протеина, однако благодаря специфическому набору аминокислот 94 % его может использоваться организмом. С другой стороны, протеин составляет 42 % соевой муки, но его состав таков, что организм может использовать лишь 61 % от этого количества.

Итак, существует значительное различие между общим содержанием протеина и тем количеством, которое фактически используется организмом для роста мышечной ткани.

Яйца являются настолько мощным источником полезного протеина, что их используют как основу для сравнения с другими продуктами. При этом яйцам присваивается условная ценность 100 (табл. 2).

Таблица 2. Протеиновый рейтинг продуктов питания

Продукт	Протеиновый рейтинг	Продукт	Протеиновый рейтинг
Яйца (в целом)	100	Рыба	70
Постная говядина	69	Коровье молоко	60
Соевые бобы	47	Цельное пшено	44
Сушеные бобы	34	Картофель	34

Следует отметить, что речь идет о яйцах в целом. В наши дни модно есть только белки яиц, поскольку, в отличие от желтков, они не содержат «вредного» холестерина. Фактически в желтке содержится не меньше протеинов, чем в белке, а также значительная часть витаминов и минералов.

В таких продуктах, как бобы и картофель, содержится гораздо меньше полезного протеина, чем в яйцах или рыбе. Причина в том, что в их состав входит слишком мало необходимых аминокислот, требующихся для полного усвоения протеина. Однако вы можете сочетать несколько источников этого низкокачественного (неполного) протеина для получения высококачественного протеина. В одних продуктах отсутствуют определенные аминокислоты, которые имеются в других продуктах, – сочетая их между собой, вы получаете все необходимое.

Сочетание неполных протеинов очень полезно, поскольку при этом можно употреблять продукты со сравнительно низким содержанием жиров, а следовательно, менее калорийные, чем многие известные источники полного протеина. Если вы стремитесь максимально увеличить мышечную массу, сохраняя низкое содержание подкожного жира, это может быть огромным преимуществом.

Сейчас в магазинах можно видеть поразительное разнообразие протеиновых добавок. В отличие от прошлых лет, многие современные добавки больше похожи на десерты, чем на высокобелковые продукты для культуристов. Кроме того, они представляют собой нечто большее, чем обыкновенный белок в консервной банке или пластиковой упаковке, – современные добавки содержат витамины и минералы, а также углеводы. Выбор добавок, удовлетворяющих ваш вкус и требования организма, является существенным элементом вашего рациона.

Однако помните о том, что протеиновые добавки не должны быть единственным источником пищевого белка, – это всего-навсего добавка! Сбалансированная диета, в которую входят разные виды продуктов, является важным аспектом бодибилдинга.

Хочу подчеркнуть: мнение о том, что для развития мускулатуры необходимо потреблять большое количество протеина, является только расхожим мнением. Потребности в протеине даже у атлетов, занимающихся бодибилдингом, точно такие же, как и у обычного человека. Не протеин, а долговременные и упорные упражнения строят и укрепляют мышцы.

Другой общепринятый миф гласит, что энергичная работа мышц во время соревнований и тренировок истощает их, и большие дозы протеина необходимы для процесса восстановления. Но еще в 1866 году ученые доказали, что напряженная деятельность не требует увеличения потребления протеина.

В наше время многие ученые сошлись на том, что 1 г протеина на 454 г веса – это максимальная доза протеина для спортсмена, который наращивает мышечную массу (более оптимальный вариант – 0,5 г протеина на 340 г человеческого веса). Итак, спортсмен весом около 82 кг, начавший наращивать мышцы, должен употреблять в день приблизительно 180 г проте-

ина, и это более чем достаточно. Такое же количество протеина он может получить, выпив  $\frac{1}{4}$  пакета обезжиренного молока, съев две банки тунца и около 2 кг куриного мяса. Если ваша диета обеспечивает вас нужным количеством протеина, то, наверное, не стоит злоупотреблять коктейлями и другими продуктами-заменителями. Пейте больше натурального сока и молока с низким процентом жирности.

Многие продукты-заменители, содержащие протеин, считаются лучше (реклама!), чем яйца, курица или тунец. Та же реклама заставляет людей верить в то, что, например, тунец – это совсем не то, что вам нужно.

Протеин, содержащийся в натуральных продуктах, ничем не хуже того, который содержится в продуктах-заменителях, хотя на банках с тунцом не пишут «высококачественный протеин» или «гидролизированный протеин» и т. д. Всякий протеин в натуральных продуктах содержит в себе все аминокислоты, необходимые для спортсмена. Правильно питаясь и к тому же употребляя протеиновые коктейли для получения «высококачественного протеина», вы тратите слишком много денег. Забудьте об этом! На те деньги, которые вы тратите на 12 пакетиков протеинового коктейля, вы можете купить много сухого молока – пожалуй, самого дешевого источника белка. Таким образом, вы получаете богатый протеином и прекрасно сбалансированный натуральный продукт питания.

Кое-что из изложенного выше перекликается с тем, что пишет в журнале «Muscle & Fitness» Брайан Роули в своих статьях «Белок: очень краткое руководство»:

«Источники белка, бедные какими-либо из этих незаменимых питательных веществ, считаются «неполными». К примеру, в бобах мало метионина, в желатине отсутствует триптофан, а продукты из зерна, вроде хлеба или риса, содержат недостаточное количество лизина. Поскольку наш организм нуждается во всех трех этих аминокислотах, чтобы синтезировать «свой» белок, бобы, желатин и хлеб сами по себе не могут считаться полноценными источниками белка – недостающие аминокислоты придется «добирать» за счет каких-то других продуктов.

Бодибилдеру важно знать, что большая часть такого «некомплектного» белка пойдет на энергоснабжение организма, а не на формирование мышечной массы.

Вы можете поедать горы белка, однако, если он недоукомплектован нужными аминокислотами, организм не сможет начать процесс «сборки» собственного мышечного белка. Иначе говоря, роста мышц не будет.

Решение проблемы, как видите, лежит на поверхности: съешьте что-нибудь такое, где этой недостающей аминокислоты в избытке, и «качество» поглощаемого вами белка резко улучшится. Скажем, хлеб имеет смысл дополнить хорошим источником лизина (вроде бобов); бобы отлично сочетаются с продуктами, богатыми метионином (рис), а к фруктовому желе стоит присовокупить источник триптофана – например, выпить стакан молока.

В сущности, используя такой подход, вы вполне могли бы покрыть всю свою потребность в белке исключительно за счет растительной пищи. Главное, чтобы в вашем рационе присутствовали все незаменимые аминокислоты.

Многие считают, что растительный белок уступает животному, но это не так. Само же качество «растительных» и «животных» аминокислот абсолютно одинаково – триптофан остается триптофаном, откуда бы вы его ни извлекали.

Растительный белок будет полезнее в том смысле, что вместе с растительной пищей вы получите море биоактивных веществ вроде витаминов и фитосоединений. Причем с минимумом жиров.

## **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.