

A close-up photograph of a bodybuilder lifting a heavy dumbbell. The man's face is contorted in a pained or straining expression, with his mouth wide open. His muscles are highly defined and glistening with sweat. The background is dark, making the subject stand out.

Числа

не лгут

«Железные» боги
не дадут солгать и вам

Билл Старр (Bill Starr)

Фотограф : Майкл Невье (Michael Neweux)

Добивайтесь результатов,
Но никогда не гордитесь ими.
Добивайтесь результатов,
Но никогда не хвалитесь.

Лао-Цзы «Тау Те Чинг»

Числа правят миром силового тренинга и бодибилдинга: вес тела, количество подходов и повторений, проведенное в спортзале время, количество тренировочных дней в неделю, максимальные веса и общая нагрузка. Все эта информация регулярно используется мозгом и позволяет вам планировать грядущие тренировочные сессии.

Когда я только начинал тренироваться с отягощениями, один из самых привлекательных моментов для меня заключался в самостоятельности. Я сам выбирал упражнения и сам решал, готов ли я к выступлениям. И хотя на ранних этапах было бы полезно иметь поблизости опытного человека, который помогал бы мудрыми советами. Но такого человека не было, и поэтому мне ничего не оставалось, кроме как самому выбирать наилучший, как мне тогда казалось, вариант из возможных.

Через пару лет тренировок я принял решение сосредоточиться на тяжелой атлетике, а не на бодибилдерских турнирах. Особенно мне нравилось то, что тяжелая атлетика более объективна, чем бодибилдинг. Мнения судей и редакторов спортивных журналов в отношении превосходных фигур – это всего лишь личные предпочтения. А превосходство в тяжелой атлетике решается строго числами. Конечно, есть предубеждения насчет некоторых официальных лиц: если им нравится атлет, то они находят способы обойти правила – например, не обратить внимания на легкий толчок коленом во время жима. Однако по субъективности бодибилдинг намного превосходит тяжелую атлетику.

В тяжелой атлетике, а позже и в пауэрлифтинге, я сразу усвоил тот факт, что числа священны. Решающим фактором здесь является поднимаемый атлетами вес, а не то, как они выглядят, выполняя движение, или какого цвета их кожа или мате-

риальное состояние. Здесь доктора наук может превзойти тот, кто едва умеет читать. Это очень демократический вид спорта.

После своего первого выступления на чемпионате Southwest YMCA в городе Уэйко, штат Техас, в 1958 году, я понял, что лгать в отношении своих упражнений – это смертный грех. Те, кто делал это, редко появлялись в тренажерном зале. Так нельзя. Можно врать насчет личной жизни или того, сколько денег скопил, сколько у тебя земли и так далее, но ни в коем случае нельзя делать этого в отношении тренировок.

Не знаю, много ли читателей верят в «железных» богов, но я верю – по крайней мере, в небольших. Они всегда сердятся на тех, кто лжет насчет своих достижений – нынешних или прошлых. Обычно возмездие приходит в виде какой-либо травмы, болезни или неожиданного регресса в любимом упражнении. Конечно, это всего лишь предположения, и я не могу знать наверняка, однако я

считаю, что «железные» боги – это духи таких людей, как Джон Гримек, Стив Станко, Даг Хепбёрн и другие.

О, да, еще они не терпят хвастовства. Поскольку я никогда не лгал, но, случалось, хвастался, то в конечном итоге поплатился за это.

Однажды летом я работал спасателем в бассейне, было это в Далласе. В основном там занимались старшеклассники, многие из них были футболистами, даже на уровне штата, а это ценилось в любой части Техаса, и Даллас не был исключением. За зданием, где располагалась раздевалка и офис, была тренировочная площадка, где некоторые спасатели тренировались во время перерывов. Там была скамья и примерно 150 килограмм весов на стойке. Я никогда туда не ходил, поскольку регулярно тренировался в филиале YMCA Далласа.

Бассейн также посещали очень красивые девушки, что заставляло мужчин выпячивать грудь и втяги-

В тяжелой атлетике, а позже и в пауэрлифтинге, я сразу усвоил тот факт, что числа священны. Решающим фактором здесь является поднимаемый атлетами вес, а не то, как они выглядят, выполняя движение, или какого цвета их кожа или материальное состояние



Модель: Эрэми Тайлер (Eremi Tyler)



Модель: Томми Воес и Эрика Томпсон (Tommy Voss & Erica Thompson)

вать живот всякий раз, когда мимо них проходила одна или несколько красоток. Когда спасатели замечали, что какой-нибудь футболист пытается позировать и привлекать к себе внимание, они подходили и понижали его самоуверенность на пару делений. Обычно это происходило следующим образом. Главным зачинщиком был второкурсник Техасского Технического Университета, сильнейший из всех спасателей Майк Мур. Он подходил к позеру и говорил: «Здорово выглядишь. Спорю, ты можешь жать лежа очень много. Наверное, 135 килограмм?»

Самоуверенный парень кивал в ответ, при этом широко улыбаясь и наслаждаясь фактом, что все горячие цыпочки поблизости слышат это. В те годы 135 килограмм в жиме лежа считались даже более впечатляющим результатом, чем сейчас – просто потому, что тогда не было такого количества атлетов, тренировавшихся с отягощениями.

После этого Майк добавлял: «Посмотрим, как ты докажешь это. У нас есть скамья неподалеку. Пошли!».

Парень, конечно же, не отказывался, поскольку все вокруг наблюдали за

его реакцией, и следовал за Майком и парой других спасателей (включая меня), а вокруг собиралась довольно приличная группа желающих посмотреть на это шоу. Вскоре выяснялось, что позер и представления не имел об упражнениях с отягощениями, когда Майк нагружал гриф 135 килограммами и говорил: «Давай, покажи нам, на что способен».

Естественно у него не получалось, как и у многих, без разминки. Однако Майк знал свое дело и не отставал, пока полностью не унижал его перед сверстниками.

«Может хват был плохой, - говорил он. – Попробуй снова». За этим следовали очередные неудачи, и наконец, парень сдавался, хватал свое полотенце и уходил под насмешки и улюлюканье как парней, так и девушек. В тот сезон он больше туда не возвращался.

Жестко? Думаю, нет. В действительности, я мечтаю о возможности подвергать людей такому же тесту всякий раз, когда слышу их рассказы, о том какие большие веса они могут поднимать во многих упражнениях, тогда как на самом деле они и близко не обладают таким уровнем силы.

Еще один пример искажения правды в отношении чисел – это зачет повторения, выполненного с помощником. Обычно это сопровождается печально известным синдромом «ты сам это сделал», который можно обнаружить практически в каждом спортзале. Чаще всего это делают в жимах лежа, однако мне приходилось наблюдать это и в жимах на наклонной, и в жимах гантелей и даже во фронтальных и приседаниях. Когда атлет достигает трудного участка амплитуды жима лежа, напарник помогает преодолеть его, слегка подталкивая гриф вверх, и затем восклицает: «Ты сам это сделал! Все сам!». И они считают это повторение успешным.

В таких случаях атлет постоянно поворачивается к напарнику и спрашивает: «Сильно помогал?» «Лишь чуть-чуть. Ты сам это сделал!»

А, между тем, если страхующий даже дотрагивается до грифа, то такое повторение не считается. Это то же самое, как если бы вам кто-нибудь помогал преодолеть последние пять метров в забеге. Это может повысить числа, однако в долгосрочной перспективе приведет лишь к

обратным результатам. В короткой перспективе – это ложь, и я никогда не позволяю подобного своим ученикам.

Как я уже говорил, числа должны быть священны, если вы действительно хотите стать сильнее и построить более привлекательную фигуру. Вы должны уважать их, и они станут вашими главными помощниками на пути к силе и здоровью.

Всякий раз, когда люди обращаются за помощью по составлению тренировочной программы, первым делом я настаиваю на ведении четких записей всего того, что они выполняют на каждой тренировке в течение недели. Это касается лишь новичков. Если они не выполняют этих рекомендаций, то я отказываюсь от них, потому что по личному опыту знаю, что люди, которые недостаточно мотивированы для того, чтобы уделять время записям результатов упражнений, недолго будут соблюдать дисциплину. К тому же, я всегда замечал что атлеты, ведущие тренировочный журнал, становятся сильнее намного быстрее, чем те, кто этого не делает.

Что необходимо записывать? Практически все. Когда я просматриваю один из своих журналов 60-х годов, то обнаруживаю описание погоды, свои ощущения в этот день, какие-то необычные обстоятельства (такие как визит родственников), вес тела, затраченное на тренировку время и, конечно же, сколько мне удалось поднять в том или ином упражнении, включая все разминочные подходы. Я должным образом отмечал любой прогресс и все неудачи. На том этапе я еще не учитывал общую нагрузку, однако, я мог определить, больше или меньше работы выполняю по сравнению с прошлой неделей или прошлым месяцем.

Это была эпоха популярности изометрического тренинга, поэтому я старательно следил за тем, какие отверстия использовал в раме для изометрических сокращений. Иначе я обнаруживал, что не мог точно вспомнить, какое отверстие использовал в последний раз, когда выполнял изометрию в тягах, приседаниях или жимах.

Обязательно записывайте все разминочные действия, особенно если используете в них отягощения, например, гиперэкстензии с 10-килограммовым диском за головой. Даже

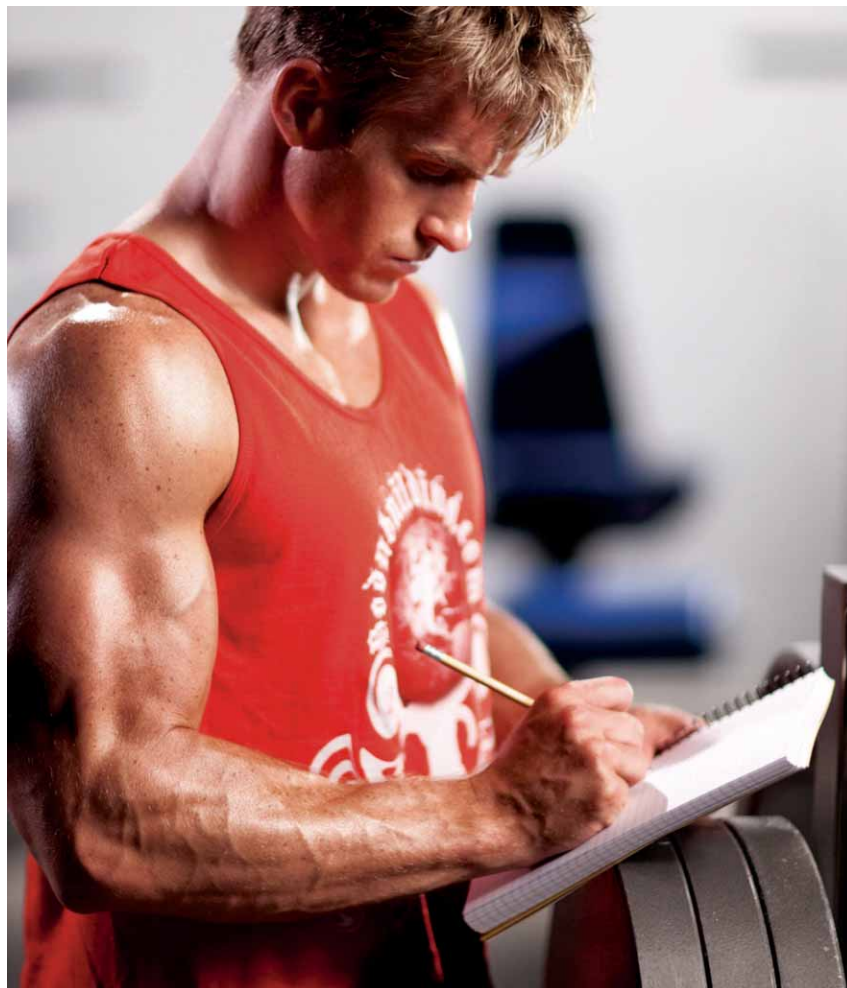
если вы выполняете подъемы корпуса, подъемы ног, гиперэкстензии или обратные гиперэкстензии просто с собственным весом, то фиксируйте число повторений. Вы можете не добавлять их к общей нагрузке, однако по истечении времени вы сможете свериться с ними и увидеть, есть ли прогресс по сравнению с прошлым полугодием или годом. В этом и заключается одна из целей ведения тренировочного журнала.

Помимо этого, позаботьтесь о том, чтобы включить в журнал все легкие разминочные сетов упражнений. Некоторые тренирующиеся не уделяют им должного внимания, считая их необязательными, однако когда вы попытаетесь выяснить общий объем работы за одну тренировку, день, неделю или месяц, то эти более легкие подходы составят существенную его часть.

Записывая их, вы сможете возвращаться и определять, что эффективнее: меньшее или большее число разминочных сетов перед переходом к тяжелым весам.

После того, как запишете использованный в сете вес и число успешно выполненных повторений, просто умножьте вес на количество повторений и получите общую нагрузку для данного подхода. Ничего сложного. Десять повторений в приседаниях со 140 килограммами эквивалентны 1400 килограммам. Если на сессии приседаний вы выполнили восемь подходов, сложите общую нагрузку всех сетов – и получите тоннаж, с которым справились в приседаниях в этот день.

Сделайте то же самое для всех упражнений, включая вспомогательные для малых мышечных групп, таких как икры, руки и плечи. В следующий раз вам нужно будет разделить большие числа для трех главных мышечных групп: плечевого пояса или верха тела, спины и ног. Сделайте столбец для каждой из этих групп и записывайте туда информацию. Делайте это для каждого тренировочного дня в течение недели (вначале это будет понедельник, среда и пятница). Складывайте об-



Модель: Лука Пенназато (Luca Pennazzato)



Модель: Питер Патнем (Peter Pflaum)

шие веса этих тренировок для каждой группы мышц, а затем складывайте общие для всей недели.

В итоге у вас получится точная картина в цифрах того, какую нагрузку для каждой мышечной группы вы выполнили на этой неделе. Вы сможете легко определить, какая часть тела получает наибольшее внимание, а какая - наименьшее. Также будет видно, придерживаетесь ли вы концепции тяжелых, легких и умеренных тренировок. Например, если вы заметите, что используете большой тон-

наж по средам, чем по понедельникам или пятницам, главным образом в результате того, что включили в программу этого дня слишком много вспомогательных движений (обычно для рук и груди), то вам нужно будет внести некоторые изменения.

Но есть еще один момент. Упражнения для малых мышечных групп должны идти в отдельной от главных упражнений группе для того, чтобы вы не сравнивали яблоки с апельсинами. Например, полные фронтальные и стандартные приседания

требовательнее к организму по сравнению с подъемами на носки, и, тем не менее, все эти движения прорабатывают ноги, поэтому они и относятся к этой категории. Однако если вы будете складывать их все вместе, то получите ложное общее число.

Допустим, вы выполнили следующую схему приседаний: 60x5, 100x5, 140x5, а затем три подхода из пяти повторений со 160 килограммами. Таким образом, получается 3900 килограмм. Но во время этой сессии вы также выполнили три сета из 30 повторений в подъемах на носки сидя в тренажере, используя 90 килограмм. В общем это будет составлять 8100 килограмм, что вдвое больше того тоннажа, который вы использовали в приседаниях. А это не реалистично. Поэтому следует записывать числа для икр отдельно. Нужно отмечать их в скобках рядом со столбцом для ног. Вы по-прежнему добавляете нагрузку для икр к дневным и недельным общим числам, однако, анализируя три столбца, можно будет быстро понять, почему общая нагрузка для ног имеет такой большой прирост.

То же самое касается различных упражнений для ног в тренажерах: сгибаний, экстензий и сведений ног. Сложите все веса и отметьте получившееся число рядом со столбцом для ног в скобках. Сделайте то же самое для бицепсов, трицепсов, упражнений для дельтовидных мышц, тяг гантелей, гиперэкстензий или обратных гиперэкстензий с отягощением. Размещая их в своих собственных категориях, шесть месяцев спустя вы сможете просмотреть схему чисел и точно определить, откуда идет прирост. Если вы не будете отделять главное от второстепенного, то получите ложную картину.

По той же самой причине любые упражнения лишь с собственным весом, такие как отжимания на брусьях и подтягивания, также заносятся в отдельную категорию. Я записываю их тоже в скобках. Между тем всегда возникает вопрос: «Как посчитать их общий вес?»

Для этого есть два варианта: 1) использовать собственный вес; 2) выбрать произвольное число, такое как половина собственного веса или 40 килограмм. На самом деле это не так важно, нужно лишь использовать это число постоянно. Это позволит вам анализировать свою

программу в конце месяца и понимать, есть ли прогресс в упражнениях с собственным весом. Вероятнее всего, он будет небольшим, но это все равно учитывается, поскольку эти упражнения требуют усилий.

Некоторые из моих учеников предпочитали вычислять нагрузку во время самой тренировки. Другим нравилось делать это позже - вечером или на следующий день, а третьи занимались подсчетами в конце недели. Мой вам совет: не откладывайте надолго. Подсчет суммарного веса за один день или неделю - это одно, но вычисление нагрузки за три или четыре недели может оказаться весьма трудной задачей (часто на этом процесс и останавливается).

Вот пример того, как подсчитывать нагрузку по схеме из пяти подходов в восьми повторениях наклонов вперед со штангой на плечах:

60x8, 70x8, 80x8, 90x8, 100x8

Получится $480 + 560 + 640 + 720 + 800$, что эквивалентно 3200 килограммам.

А как насчет изометрии? Если вы выполняете чистые изометрические сокращения, то не прибавляйте их к общей нагрузке для данной части тела. Тем не менее, для запоминания следует отмечать в записях, что выполняли их на том или ином отверстии в силовой раме. Однако если вы выполняете изотонически-изометрическое удержание, где используете вес, то запишите это число в соответствующий столбец - верх тела, спина, ноги - и прибавьте его к общей нагрузке. Если вы выполняли пару разминочных подходов, также прибавьте их.

Предположим, что вы выполнили разминочные сеты из трех повторений с 100 и 140 килограммами, а закончили одним рабочим повторением со 155 килограммами в удержании штанги на уровне груди. Это будет означать, что для спины вы дополнительно использовали 875 килограмм. Однако не забудьте, что эта нагрузка записывается отдельно от других упражнений, чтобы вы могли определять источник прироста.

Если ваша программа включает в себя некоторые комбинированные упражнения, такие как подъем на грудь и жим или подъем штанги на грудь с толчком, то распределите веса для двух частей тела в соответст-



Модель - Дерик Фарнсворт (Derek Farnsworth)

вующие столбцы. Один подход из трех подъемов штанги на грудь и двух толчков со 100 кг прибавит 300 килограмм к нагрузке спины и 200 к весу для плечевого пояса.

Это может показаться немного сложно, но когда вы начнете записывать числа и складывать все подряд, то поймете, что это довольно просто и логично. Система тоннажа даст вам числовую информацию в отношении того, сколько реальной работы вы выполняете в спортзале, и с помощью этих чисел вы сможете провести необходимые корректировки для того, чтобы продолжать прогрессировать. Мне нравится, как подсчитывают километраж бегуны на длинные дистанции. Они знают, что если хотят покрыть определенную дистанцию, такую как марафон, за определенное время, то должны продолжать прибавлять в недельном и месячном километраже. Кроме того, бегуны знают, что при слишком стремительной прибавке

они быстро перетренируются, и весь прогресс остановится.

То же самое касается и атлетов, которые тренируются с отягощениями. Вот почему числа так важны. Они позволяют точно определить, сколько железа вы поднимаете. Без определенных чисел, все сведется к догадкам и домыслам, а это только усложнит работу всем, кто стремится достичь более высокого уровня силы. Новички и те, кто только перешел на средний уровень, могут значительно увеличивать (даже удваивать) объем лишь за несколько месяцев, однако как только они дойдут до 23 000 килограмм в неделю, им необходимо начать снижать темп. Я рекомендую соблюдать одно правило, - то же, что используют бегуны на длинные дистанции, - которое заключается в том, чтобы увеличивать нагрузку лишь на 10 процентов в месяц. На первый взгляд, может показаться, что это довольно мало, но если вы начнете с

23 000 килограмм и станете увеличивать их на десять процентов в следующие четыре месяца, то в итоге нагрузка вырастет до 33500 килограмм, а это довольно много, и такой прирост уже ощутим.

Однако для данного этапа я дам вам еще один совет, который заключается в снижении объема нагрузки, по крайней мере, на 2300 килограмм на пару недель, перед тем, как пытаться увеличить тоннаж еще больше. Другими словами, как только вы дойдете до 34 000 килограмм, в следующем месяце снизьте их до 31 700 или даже немного больше, а затем продолжайте движение вперед. Этот более легкий месяц даст мышцам и соединительным тканям немного времени на восстановление после стресса, полученного во время увеличения объема.

Как только вы проведете вычисления, то сможете ясно увидеть, какая область тела получает наибольшее внимание, а какая отстает. И именно на последнюю нужно переключить вниманий. Ваша цель заключается в поддержании баланса между тремя главными мышечными группами. Если одна из них выходит вперед – обычно это плечевой пояс – то необходимы корректировки.

Допустим, вы подсчитали, что на прошлой неделе выполнили 8 000 кг для ног, 10 000 кг для спины и 16 000 – для плечевого пояса. Это означает нарушение баланса (за исключением тех случаев, когда вы намеренно стремитесь отдавать приоритет верху тела – например, с целью его реабилитации).

Однако если ваш главный интерес заключается в тяжелой атлетике или в пауэрлифтинге, или же вы хотите стать сильнее, чтобы улучшить результаты в каком-либо виде спорта, то акцент должен быть направлен в первую очередь на ноги, далее идет спина и только третьим – плечевой пояс. Конечной целью для участвующего в соревнованиях тяжелоатлета или силового атлета высокого уровня должен быть вес в 45 000 килограмм. На первый взгляд, может показаться много, но это не так. И Тони Гарси, и Расс Книпп поднимали до 68 000 килограмм в неделю, а на одной тренировке Тони доходил до 17 000 килограмм. Затем на следующей неделе приходил Расс и повышал максимум еще на 500 килограмм.

Конечно, это были атлеты миро-

вого класса. Но даже когда я тренировался просто для поддержания максимального уровня силы, то в плановом порядке продолжал поднимать более 45 000 килограмм в неделю. Кроме того, я тренировал двух соревновавшихся атлетов – Джима Мозера в тяжелой атлетике и Стива Джиларди в пауэрлифтинге – каждый из которых поднимал более 55 000 килограмм в неделю. Возможно в 60-х годах были и те, кто превышал тоннаж даже Гарси и Книппа, однако подсчетом нагрузки занимались очень немногие. Фил Гриппалди мог преодолеть даже 90 000 килограмм в неделю и продолжал бы дальше, если бы тренер его не останавливал.

Вы, должно быть, заметили, что я еще не упоминал интенсивность. Конечно, интенсивность – это существенный фактор для развития силы, однако я предполагаю, что иногда вы будете использовать более низкое число повторений. Между тем нагрузка поможет вам расширить основание пирамиды, поскольку, чем шире это основание, тем выше будет пик. Таким образом, если вы сосредоточитесь на повышении общего объема нагрузки и периодически будете выполнять сеты из трех, двух и одного повторения, то максимальные числа будут только расти.

Все вышесказанное приводит нас к следующему вопросу: как эффективнее всего увеличивать объем? Для новичков и атлетов среднего уровня лучший способ повысить числа в упражнениях – это завершающие сеты. После сета приседаний из трех повторений со 150 килограммами снижайте вес до 125 килограмм и выполняйте 10 повторений. Таким образом, вы увеличите нагрузку для ног на 1250 килограмм. Прodelывайте это дважды в неделю, и прирост составит более двух тонн. А за месяц наберется значительная сумма. Также вы можете добавить дополнительные рабочие подходы, выполнять дополнительные переходные сеты или попробовать другое упражнение для той части тела, где хотите увеличить объем нагрузки, например, отжимания на брусьях с отягощением для плечевого пояса, тяги в наклоне или тяги к подбородку для спины. Если вы будете тщательно следить за нагрузкой для всех трех главных мышечных групп и не станете прыгать выше

собственной головы, то все будет хорошо.

Затем, в будущем, вам нужно будет добавить еще один тренировочный день. Это может быть легкий день, когда вы будете выполнять упражнения для слабой зоны или те, которым не нашлось место в трехдневной схеме. Дополнительная тренировка должна занимать не более 40 минут, пока организм не привыкнет к новому стрессу, и пока восстановление от нее не завершится. В конечном итоге вы дойдете до того, что сможете выполнять более одной тренировки в день. Именно поэтому в 60-е годы европейские тяжелоатлеты противостояли американским, а Тони Гарси вновь первым перенял эту технику и последовал их примеру.

Если вы решите выполнять несколько тренировочных сессий, не переусердствуйте в самом начале. Гарси, Томми Саггс, Боб Беднарски и я начинали с двух тренировок в день, и у нас получился идеальный режим. Мы тренировались в полдень (45-минутная схема из одного упражнения), пили протеиновый коктейль, обедали и возвращались к 4 часам дня для более продолжительной тренировки. Это помогало улучшить результаты, но не все были способны на такое.

И последний момент относительно нагрузки. Пожилым атлетам полезно знать, какой объем нагрузки они поднимают в неделю, даже когда они используют схему с большим количеством повторений. В действительности, при большом числе повторений подсчитывать суммарный вес намного легче. Вычислить нагрузку при двух подходах из 50 повторений с 45 килограммами проще простого. Числовые записи тренировок полезны для пожилых атлетов тем, что они позволят им отслеживать прогресс и изменения в объеме нагрузки. Более того, они покажут разницу между нагрузкой в начале и в конце года. Числа, без сомнения, докажут, стали ли вы сильнее за год. Здесь нет никакого гадания, потому что числа не лгут ни молодым, ни пожилым.

Поэтому уделите время для этого весьма полезного дела – фиксируйте все свои упражнения и делайте простые подсчеты для вычисления нагрузки на все части тела. Полученная вами числовая картина станет вашим верным помощником на пути к силе и здоровью. **IM**

ЧЕМПИОНЫ СВОЙ ВЫБОР СДЕЛАЛИ!



ВИТА ФОРМУЛА

ВИТА ФОРМУЛА – высокоэффективный комплекс витаминов и минералов, необходимых организму, плюс ферменты, способствующие усвоению питательных веществ

КОЛЛАГЕН

КОЛЛАГЕН – это продукт для укрепления костей, хрящей, связок и сухожилий

КОЛЛАГЕН С

КОЛЛАГЕН С – это гидролизат коллагена, обогащенный витамином С. Синергичен с IM Joint Formula

ZMA

ZMA – патентованная пищевая добавка, помогающая создать мощную и "сухую" мускулатуру.

МИХАИЛ БЕКОЕВ
Чемпион МИРА и ЕВРОПЫ



Голограмма IRONMAN – гарантия подлинности продукции



www.ironman.ru