

Рон Хэррис (Ron Harris)

# КАК ТРЕНИРУЕТСЯ ДЖЕЙ КАТЛЕР?

Джей Катлер во время подготовки к нынешней Олимпиаде опубликовал ряд тренировочных видеороликов на своем веб-сайте [www.JayCutler.com](http://www.JayCutler.com), а также на YouTube. Однако, вместо того чтобы просто быть благодарными за такое количество информации о легендарном бодибилдере (причем, полученной бесплатно), множество людей неодобрительно отозвались о стиле тренировок Катлера.

Главная причина недовольства, как оказалось, заключается в том, что Джей тренируется не настолько тяжело и не с такой интенсивностью, как они ожидали. «Я тренируюсь тяжелее, - стандартный комментарий. - Его последнее повторение выглядит не намного жестче, чем первое!» Они часто ссылаются на Бренча Уоррена и Ронни Коулмэна в качестве примера мужчин, которые на самом деле в спортзале демонстрируют силу и интенсивность достойного уровня. Оба бодибилдера известны тем, что работали с огромными весами, а во время тренировок пыхтели, кричали и ругались матом. Поведение Джея в спортзале определенно кажется более сдержанным. Тем не менее, он никогда не уваливал от «серьезного и тяжелого тренинга» и не собирается извиняться за свой тренировочный стиль.

Он тренируется настолько интенсивно, насколько ему это необходимо, чтобы получить ощущения в нужных мышцах, и не более того. Как он часто говорит (и вы слышали от меня это уже много раз), бодибилдинг - это не тяжелая атлетика и не пауэрлифтинг. Чтобы наращивать мышечную массу, вы, действительно, должны стать сильнее, однако, по мере роста вашего уровня важность этого требования снижается. Невозможно бесконечно становиться все сильнее и сильнее. В конце концов, вы либо достигните своего потенциала, либо накопите столько травм, что сверхтяжелый тренинг станет невозможен.

Начинающие просто не способны уловить эту идею. Это как рассказывать про снег и лед какому-нибудь племени в амазонских дождевых лесах. В молодом возрасте тело невероятно эластичное. Вы можете издеваться над ним различными способами, и оно все равно будет возвращаться в исходное состояние. Я четко помню боль в плече или пояснице в свои 20 лет и то, как она исчезала уже через несколько дней. Теперь в 40 с небольшим лет на это требуются месяцы.

В этом году Джею исполняется 38 лет, а тяжело и интенсивно он тренируется с 18. Про травмы он знает все. Несколько лет он страдал от грыжи в поясничном отделе позвоночника, от чего было нарушено прохождение нервных сигналов в правую руку и ногу, и в итоге они стали заметно отставать в развитии по сравнению с левыми конечностями. Случались у него и стандартные травмы, которые доставили этому 135-килограммовому опытному бодибилдеру немало мучений.



Модель: Джей Катлер (Jay Cutler) / Фото: Роланд Баллик (Roland Ballik)

Джей проходит, по крайней мере, один вид терапии в день - такой как хиропрактика или глубокий массаж. Чтобы поддерживать организм в здоровом состоянии, он тратит больше денег на различные виды лечения, чем большинство американцев зарабатывают за год. Вы действительно считаете, что Джей стал бы рисковать получением еще большего числа травм, тренируясь тяжелее, - и всё лишь только для того, чтобы угодить привередливым фанатам, которые никогда не смогут построить такую фигуру, как у него?

На всякий случай напомним: в плане генетики Джей Катлер стоит на голову выше 99 процентов всего населения планеты. За первый год тренировок он с 82 килограмм дошел до 113. Хорошо, теоретически можно сказать, что возможным все это сделали стероиды, однако в свое время я видел множество молодых людей, принимающих кучу стероидов, и никогда не наблюдал такого быстрого прогресса, как у Джея. Что касается построения крупной мускулистой фигуры, иногда трудно признавать существование редких фриков, обладающих выдающейся генетикой. Ну что, вы тренируетесь вдвое тяжелее, чем Джей, и в 10 раз дольше - и посмотрите, как далеко вы продвинулись.

# MD



**M**USCULAR  
**D**EVELOPMENT

## ОДЕЖДА MD

НАСЛАЖДЕНИЕ СТИЛЕМ

[www.sportservice.ru](http://www.sportservice.ru)

розничные заказы: (499) 968-6244  
оптовые продажи: (499) 968-6240

[www.musculardevelopment.ru](http://www.musculardevelopment.ru)



Модель: Джей Катлер (Jay Cutler/Невье (Невех))

Я хотел бы провести аналогию между Джемом и теоретическим чемпионом UFC. Скажем, есть тяжело-вес из UFC, побеждающий каждый раз, стоит ему только выйти на ринг. Предположим, что в подготовке к боям он тренируется не так тяжело, как его оппоненты, или даже не настолько интенсивно, как большинство других бойцов. Тем не менее, в каждом бою он выходит победителем. Кто станет говорить, что он тренируется недостаточно тяжело? Я глубоко сомневаюсь, что фанатов UFC вообще это волнует. Они просто получают удовольствие, наблюдая за тем, как он каждый раз побеждает. Да, да, это слишком упрощенная аналогия, и подготовка к бою крайне важна, однако, я надеюсь, вы поняли суть.

Бодибилдеры хотят верить: тот, кто тренируется тяжело, непременно станет чемпионом. В случаях с Дорианом Йетсом и Ронни Коулмэном во времена их турнирной славы, возможно, это было так. Однако с Джемом дело обстоит иначе - чемпион тот, кто тренируется умнее всех. И давайте не будем забывать, что говорит в журнале IRON MAN Стив Холман вот уже несколько лет – с бо-

лее высоким объемом тренировок вам не нужно выполнять подходы до полного отказа, чтобы добиться роста. Катлер всегда тренировался в очень большом объеме.

Так насколько тяжело нужно тренироваться остальным из нас? Я бы сказал настолько, насколько вы можете, с точки зрения безопасности, не забывая при этом про восстановление. Невозможно постоянно тренироваться сверхтяжело до полного отказа неделю за неделей, год за годом без каких-либо последствий. В конце концов, ваш организм начнет демонстрировать признаки «износа». Если бы я сам понял это раньше, то непременно время от времени включал бы в свои тренировки высокое число повторений или суперсетов вместо того, чтобы в подростковом возрасте, а потом и в 20 и 30 лет, постоянно калечить суставы и соединительные ткани крайне тяжелыми рабочими весами. Я уверен, что таким образом мне удалось бы избежать артрита в обоих плечах, костной шпоры в одном из них, локтевых тендинитов и периодических болей в пояснице. К тому же, я, вероятно, был бы такого же размера, как Джей, а может и больше. **IM**

**ЧЕМПИОНЫ СВОЙ ВЫБОР СДЕЛАЛИ!**



## **СУПЕР L-КАРНИТИН**

**НАПИТОК, ЭФФЕКТИВНО  
ПРЕОБРАЗУЮЩИЙ ЖИР В ЭНЕРГИЮ**

**Одна капсула СУПЕР L-КАРНИТИНА  
содержит 1500 мг  
высокоочищенного L-карнитина**

**МИХАИЛ БЕКОЕВ**  
Чемпион МИРА и ЕВРОПЫ

